

КОГДА САДИТЬСЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Часто школьники приступают к выполнению домашних заданий сразу после возвращения из школы домой. Почему они так делают?

Конечно потому, что им очень хочется поскорее избавиться от своих обязанностей и заняться чем-нибудь приятным. Но почему-то быстро справиться с уроками таким ребятам не удаётся. Да и пользы от таких занятий бывает мало. Ты спросишь: почему?

Потому, что когда человек утомлён, его внимание рассеивается, работоспособность резко падает. Ученики и сами потом удивляются, какие глупые ошибки они сделали в домашней работе.

Подвижные игры или прогулка на свежем воздухе снимут утомление, которое накопилось у тебя в течение учебного дня.

Садитесь за уроки нужно только после хорошего отдыха!

- После обеда школьникам рекомендуется активный отдых на свежем воздухе.
- Такой отдых нельзя заменять чтением книг, просмотром телепередачи или игрой на компьютере!
- Слабым и часто болеющим детям необходим дополнительный послеобеденный сон.

Выполнять домашние задания нужно в так называемое результативное время, когда головной мозг наиболее активен.

По мнению учёных, часы максимальной работоспособности человека с 8.00 до 13.00 и с 16.00 до 19.00. В это время учебный материал будет запоминаться полноценно и качественно.

16–17 часов дня — лучшее время для приготовления школьниками домашних заданий.
