

А вот чем могут воспользоваться родители. Несколько шагов для того, чтобы выстроить процесс обучения ребёнка на дому

Мы с вами перегружены информацией: новости, статьи, рабочие материалы, программы. У детей — уроки, домашние задания и сложные экзамены.

Как улучшить память, когда она становится таким важным инструментом? https://vk.com/wall-39656869_59000

С изменением привычного образа жизни у родителей и школьников возникает вопрос: как минимизировать возможность возникновения стресса? В журнале «Вестник образования» (<https://vestnik.edu.ru/main-topic/seicha....>) академик РАО, доктор биологических наук, профессор Марьяна Безруких рассказала о том, как сформировать оптимальный формат учебного процесса и избавиться от стресса. Делимся с вами самыми полезными советами.

Друзья! В выходные предлагаем вам разбавить привычную атмосферу и вместе с детьми отправиться на экскурсию в музеи, которые позаботились о создании виртуальной площадки для своих посетителей. Проводите время с пользой и будьте здоровы!

Подготовка к экзаменам вышла на финишную прямую — до начала ЕГЭ осталось меньше двух месяцев! Задача № 1 сейчас — закрепить в голове всю нужную информацию и зазубриванием здесь не обойтись. Вот несколько советов, которые помогут быстро освоить материал.



??♀ Меняйте умственную деятельность на двигательную. Концентрация и внимание ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Не бойтесь отвлекаться от подготовки. Например, на любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но не затягивайте перемену! Оптимальный вариант: 40–50 минут занятий и 10–15 минут на перерыв.

? Пейте больше жидкости. Зелёный чай, простая или минеральная вода помогут мозгу работать

активнее.

? Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.



? Распределите повторения. Прочитали параграф — повторите его через 15–20 минут, затем через 8–9 часов и через 24 часа. Так он точно сохранится в вашей памяти. Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову. Делать это нужно осмысленно и обращать внимание на трудные места. Чтобы перевести информацию в долговременную память, увеличивайте временные интервалы между повторениями — сутки, двое и дальше.

? Пересказывайте своими словами. Повторение станет эффективнее, если вы расскажете прочитанный текст кому-то или самому себе. Если вам удастся понятно объяснить материал, например, друзьям, значит, на экзамене вы его вспомните, лишь прокрутив этот импровизированный урок в голове.

Теперь школьники совершенно законно проводят за компьютером больше времени. Как помочь организму справиться с дополнительной нагрузкой? ?

Подготовить рабочее место.

Занимайтесь за письменным столом, правильно расположив технику.

Расстояние от глаз до экрана — на длине вытянутой руки. Клавиатура должна находиться на высоте локтей и под наклоном в 10 градусов назад. ?

Помнить о перерывах.

Каждый час вставайте на 10–15 минут. Не переключайтесь на телефон — лучше сделать зарядку и упражнения для шеи. Так мышцы разомнутся, а глаза отдохнут. ? Делать гимнастику для глаз.

Она не мешает как во время перерывов, так и во время работы. Вот несколько упражнений:

- зажмуривайтесь — любая интенсивность и частота морганий будет полезна;
- перемещайте взгляд вверх–вниз, вправо–влево, по кругу;
- фокусируйте взгляд на ближних и дальних предметах. Это упражнение удобно делать возле окна, выбрав точку на стекле.