



## Как помочь ребенку учиться

«Как помочь ребёнку хорошо учиться в школе», «как заставить ребёнка делать уроки самостоятельно»? – эти вопросы актуальны для многих родителей, в частности, для тех, кто не уделял им достаточно внимания ещё до поступления ребёнка в школу. Ведь все важные привычки формируются у детей в дошкольном возрасте [1].

### Что сделать для того, чтобы ребенок хорошо учился?

1. Садиться за уроки после обеда и отдыха в одно и то же время. Выработанный режим дня для школьника должен неукоснительно соблюдаться.
2. Ложиться спать вовремя, чтобы поспать не менее 10 часов. Играть перед сном в игры без шума, не смотреть динамичные мультфильмы и читать лёгкие для восприятия книги.
3. Если есть возможность, то гулять перед сном 30-40 минут. Прогулка снимет нервное напряжение после трудного школьного дня, ребёнок уснет раньше и будет спать крепче.
4. Не менее 3-х раз в неделю заниматься активными играми на улице, плаванием, пробежками, кататься на лыжах и коньках зимой. Давно доказано, что дети, которые активно двигаются после занятий в школе, учатся более успешно, чем сверстники.

### Как заинтересовать ребенка учиться?

1. Проводить общее семейное время за познавательными фильмами и играми, когда семья отдыхает дома, и заниматься активными исследованиями тогда, когда все выезжают на природу ил просто прогуливаются перед сном. Родителям следует задавать ребёнку вопросы по устройству мира вокруг него, рассказывать самим.
2. Посещать с ребёнком музеи и научные выставки для детей, играть вместе с ним в гада-экскурсовода и группу туристов. Почти всегда следует стремиться превращать наизидание в игру и приводить примеры или сказки, в которых герои столкнулись с такими же проблемами и успешно (или не очень) их побороли.
3. Радуйтесь хорошим оценкам и вместе с «отличником» рассуждайте на тему, как приятно получать хорошее вознаграждение за достойный труд.
4. Если ребёнок рассеян и то и дело что-нибудь теряет или забывает, следует начать работу над его умением содержать в порядке свои вещи. Для этого начинайте выполнение домашнего задания с проверки состояния его личного рабочего пространства: учебники должны быть расставлены по порядку так, чтобы их удобно было брать, тетради обернуты, карандаши отточены и т. д.

#### Список использованных источников

1. Ульева Е.А. Обучение без мучений. М.: Стрекоза, 2020 .
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2018/07/31/kak-pomoch-rebenku-uchitsya-sovety-roditelyam>

