**Культура учебного труда и организация свободного времени**

  Учебный труд – это труд умственный, который требует большого напряжения нервной системы. К.Д. Ушинский заметил, что умственный труд едва ли не самый тяжелый, организм ребенка должен приучаться к нему понемногу и постепенно.

        Семья в состоянии оказать существенную помощь детям в привитии культуры учебного труда. Во-первых, родители могут создать благоприятные условия для учебного труда школьника, во-вторых, правильно организовать его умственную деятельность.

***Создание благоприятных условий для учебного труда***

        Создание благоприятных условий для учебного труда связано с соблюдением школьником учебной работы, оборудованием рабочего мета, правильным чередованием труда и отдыха и выполнением правил личной гигиены умственного труда.

        Составлять режим дня целесообразно на каждый день недели. Это связано с тем, что многие ученики занимаются в музыкальной школе, спортивных секциях, в различных кружках, и на каждый день время у них распределяется по-разному.

        Важное место в режиме дня отводится сну. Родители обязаны:

* следить, чтобы ребенок спал положенное для его возраста время, вставал и ложился в одни и те же часы;
* приучить ребенка к выполнению перед сном гигиенических процедур;
* спать в проветренном помещении или при открытой форточке;
* не разрешать детям перед сном возбуждающих развлечений (просмотр телепередач, шумные игры);
* не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкий чай;
* в помещении, где засыпает ребенок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор или музыку и т.д.

        Готовить домашнее задание надо в одно и тоже время, но не сразу по возвращении из школы.  После учебных занятий и после обеда  необходим 2-часовой отдых. Умственная работа после обеда не бывает продуктивной.

        Рабочее место. Нельзя готовить уроки, сидя на диване или лежа.  Посторонние разговоры, шумы отрицательно влияют на работоспособность. Проветривание комнаты.

        Взрослые обязаны проследить, как дети чередуют выполнение трудных и легких уроков. Для всех учеников нет одинаково трудных и легких предметов. Это индивидуально. Поэтому родителям необходимо знать, какие учебные предметы для их ребенка являются наиболее трудными. Целесообразно для тех детей, которые долго раскачиваются, трудно и достаточно медленно включаются в работу, начинать приготовление домашних заданий с «легких» для него уроков.

        Часто бывает, что дети вначале выполняют задания по письменным предметам, а затем устным. И это по тем дисциплинам, где одновременно даются устные и письменные задания. Здесь следует придерживаться одной рекомендации: необходимо начинать с устного задания (правил, формул, законов) и только тогда переходить к выполнению письменной работы.

        В настоящее время психологи считают и настоятельно рекомендуют выполнять домашние задания по предметам в то день, когда их задали. Такая рекомендация обоснована тем, что материал, который ученик усвоил на уроке, наиболее интенсивно закрепляется сразу после восприятия. Чтобы предупредить забывание, необходимо провести работу по его закреплению. Эффективность такого метода проверена практикой.

        Родителям нужно проследить, чтобы после 40-45 минут плодотворной работы был 10-12-минутный перерыв на отдых. Лучше если  во время перерыва ребенок займется домашними делами, поможет родителям. К.Д.Ушинский писал, что отдых после умственного труда нисколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело: труд физический является не только приятным, но и полезным после умственного труда.

        Помогать детям учиться – значит проявлять повседневную заботу о школьных делах: что задано на дом, как справляются с выполнением заданием, какие испытывают трудности, какие допускают ошибки, какое самочувствие после школьных занятий, что было интересного и познавательного на уроках, как организован учебный труд дома, как учебный процесс влияет на здоровье ребенка.

***Организация свободного времени***

Функция организации досуга – восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей. Изучение уровня «социального самочувствия» показало, что в числе основных проблем, осложняющих жизнь современной семьи, чаще всего отмечаются проблемы здоровья, тревога за будущее, усталость и отсутствие перспектив.

 Следует помнить, что в условиях различных социально-экономических потрясений, при нарастании в обществе отчужденности, взаимного недоверия, агрессивности и пессимизма семья как психологическое убежище выступает источником стабильности для конкретного человека и для страны в целом. Но восстановительная роль современной семьи, ее жизнеспособность, стойкость во многом зависят от настроя ее взрослых членов, от целеустремленности, волевых черт характера, которые необходимо воспитывать у себя.

 Восстановительная роль семьи обеспечивается гуманными взаимоотношениями, атмосферой доверительности, которая располагает и больших, и маленьких членов семьи выразить свое эмоциональное состояние, высказать сомнения, поделиться радостью, горестями, получить совет, наставление. Только в семье, от близких любящих людей человек получает сложный комплекс сострадания, участия, отзывчивости, без которого не может быть полнокровной жизни.

 Особая роль в восстановительной функции семьи принадлежит умело организованному досугу. Досуг – внерабочее (свободное) время, которым человек распоряжается по своему выбору и усмотрению. В русском языке слово «досуг» появилось в XV в., произошло от глагола «досягать», что буквально означало – время, когда можно чего-то достичь.

Досуг выполняет специфическую роль, которая направлена на поддержание семьи как целостной системы. Содержание и формы проведения досуга зависят от уровня культуры, образования, места жительства, доходов, национальных традиций, возраста членов семьи, их индивидуальных склонностей и интересов.

  При оценке полноценности досуга принимается во внимание количество времени, отводимого для него всеми членами семьи, а также характер использования этого времени (сон, вязание, просмотр телевизора, семейное чтение, прогулки на лыжах, посещение музея и т.д.). И тут опять велика зависимость от налаженности быта семьи, сбалансированности бюджета. Если ведение домашнего хозяйства – совместный труд и взрослых, и детей, то исключается перегрузка женщины, и у нее останется время для отдыха. При планировании расходов всей семьей обсуждается, например, на чем можно сэкономить, чтобы «выкроить» деньги на посещение театра, музея, отложить деньги на летний отдых.

  Досуг современной семьи может быть активным, содержательным, если учитываются интересы и потребности всех ее членов. Идеально, когда удается найти точки соприкосновения в интересах и увлечениях всех членов семьи. Хорошо бы обзавестись общесемейными увлечениями, например воскресные прогулки по родному городу, знакомящие с его историей и т.д. Объединяющим может быть интерес к природе, театру, книгам, [**спорту**](https://multiurok.ru/lenabikunova/files/rol-siem-i-v-orghanizatsii-uchiebnogho-truda-i-dosugha-dietiei.html) и т.д. Важно, чтобы досуг был коллективным, когда ему с радостью предаются члены семьи.

 Семейный досуг должен оказывать развивающее воздействие на всех ее членов: повышать их образовательный, общекультурный уровень, сплачивать общностью интересов, переживаний. Тогда досуг становится действенным средством семейного воспитания: дети учатся беречь время, любить природу, приобретают культуру восприятия искусства, накапливают опыт общения, остро осознают общность семьи и т.д.

  Наиболее популярными формами проведения свободного времени являются: хождение в гости и прием гостей, просмотр телепередач. Сами по себе эти формы не заслуживают ни порицания, ни восхваления, пока не определено их содержание, степень участия в них взрослых и детей. Одно дело, когда гостей приглашают и сами идут в гости ради застолья. Совсем другое, когда, например, собрались две-три молодые семьи с детьми, чтобы рассказать о проведенном лете, посмотреть фотографии, слайды или видеофильм, устроить выставку детских рисунков, поделок. В некоторых семьях сохранились традиции семейного чтения, домашнего театра, концертов, конкурсов, загородных походов, экскурсий, рукоделия, рисования.

  Наверное, нет таких родителей, которые бы не стремились к правильной организации досуга своего ребенка. Но каждый ли знает о том, что такое правильный досуг и каким именно он должен быть? Чтобы дать ответ на этот вопрос, нужно для начала определиться, что именно вы ждете от вашего ребенка.

  В первую очередь, конечно же, чтобы ребенок развивался всесторонне. Многие родители считают свою роль в воспитании организации досуга ребенка исчерпанной в связи с появлением в последнее время компьютеров, большого количества разнообразных развивающих современных игр, различных новомодных школьных предметов. Но они глубоко заблуждаются, это совсем не так. Именно родители несут ответственность за интересный, а главное правильный досуг ребенка на протяжении его детства и юности. Чтобы правильно организовать отдых ребенка и в дальнейшем избежать проблем отцов и детей, нужно знать основные простые правила.  Чтобы ребенок не испытывал нехватки чувства любви и привязанности к своим родителям, им нужно хотя бы два часа в день посвящать время непосредственно ребенку. По утверждениям психологов, дети и их родители, вместе проводящие досуг (прослушивание музыки, совместные игры, просмотр телевизора), поддаются чувству всепоглощающей любви и семейственности. В итоге внутрисемейные отношения укрепляются, а взаимопонимание младшего и старшего поколения увеличивается. Так вот, организация правильного досуга для ребенка начинается именно тогда, когда родители находят для своего ребенка достаточное количество времени. Если ваш ребенок будет проводить все свое свободное время за компьютером, это совсем неправильно. И это не есть показатель домашности ребенка, а скорее всего, показатель того, что у родителей совсем нет времени заниматься своим собственным ребенком.  Для того, чтобы как-то отвлечь ребенка от компьютера или телевизора, нужно заинтересовать его более интересным и полезным занятием. Это не значит, что нужно предлагать ребенку заниматься коллекционированием каких-то фантиков или марок. Современным детям такие устаревшие занятия могут быть неинтересны, а вот занятия каким-то видом спорта может быть и полезно и интересно. Любого ребенка наверняка заинтересует какой-либо вид спорта с интересным названием и времяпровождением. Это может быть, к примеру, айкидо. Такая борьба успешно подойдет и для мальчиков и для девочек. Это, наверное, один из всех видов борьбы, в котором любой ребенок может достичь самовыражения и достойного результата, так как основное обучающее направление айкидо – умение постоять за себя и в итоге достичь внутренней гармонии.  Можно сделать досуг ребенка более красивым и предложить заняться ему, например, бальными танцами. Это яркое и необычайно красивое занятие научит вашего малыша чувствовать музыку, хорошо двигаться и держать правильную осанку. Это всего лишь немногие примеры тех полезных и правильных занятий, которые можно предложить своему ребенку, но учтите, что, выбирая тот или иной вид занятия, вы должны все согласовать со своим ребенком. Только полное соответствие вкусам ребенка и желание заниматься тем или другим видом спорта сможет создать именно правильный досуг. А если ваш ребенок, например, любит музыку, а вы заставляете его плавать, это ни к чему хорошему не приведет.  В раннем возрасте ребенок еще не может конкретно сказать о том, чем он хочет заниматься, поэтому его занятия в основном определяются интересами и желаниями родителей. Но все равно стоит обязательно прислушиваться к желаниям ребенка и пытаться как-то определить его предпочтения. Это поможет избежать разногласий с ребенком в дальнейшем и организовать правильный, полезный и интересный его отдых.  Что касается досуга ребенка в интеллектуальном плане, то стоит заметить, что умственный досуг служит базисом для всестороннего развития и получения дальнейших знаний. Такими занятиями могут быть шашки, шахматы (развивают стратегическое мышление и математические наклонности), игра монополия, собирание мозаики (развивает логическое мышление, внимание и моторику пальцев).  Для организации окончательно правильного досуга нужно распределять все занятия по определенным промежуткам времени. Так, для досуга в интеллектуальном плане лучше выделить время с 15 до 17 часов. Именно в это время по наблюдениям специалистов у детей наблюдается самая высокая концентрация внимания и способность к умственному развитию. А вечер – самое подходящее время для занятий спортом. Вот главные аспекты организации правильного активного и пассивного отдыха ребенка, следование которым помогут вашему ребенку всесторонне развиться в умственном и физическом плане. Роль родителей в развитии ребенка, безусловно, главная. И поэтому исполнить ее нужно как можно лучше, а для этого надо быть просто хорошими родителями. Конечно, само по себе понятие «хорошие родители» едва ли поддаётся определению. Каждый человек неповторим и уникален. Каждый идёт по жизни своим путём, совершает собственные ошибки и достигает успехов, одерживает победы и переживает поражения. И в каждой семье возникают свои, не похожие ни на какие другие, отношения между родителями и детьми – отношения сложные, полные противоречий, изменчивые.

  Главный закон воспитания – это любовь. Любить своего ребёнка – самое естественное и одновременно самое трудное в родительской доле. Ребёнок, лишённый внимания родителей, не уверенный в их любви, получает глубокую психологическую травму, испытывает боль, которая будет сопровождать его всю жизнь.  Ребёнку жизненно необходима уверенность в том, что его любят – всегда, независимо ни от чего и несмотря ни на что.  Да, порой это так непросто… Но если сегодня ребёнок купается в родительской любви, потому что вёл себя хорошо, а завтра его проступок вызвал у родителей бурю негодования и негативных оценок («растяпа», «бестолочь», «негодник»), малыш понимает, что любовь не безусловна. Между тем, истинная родительская любовь – это любовь к ребёнку просто потому, что он есть, потому, что он – это он, со всеми достоинствами и недостатками. Критикуя поступок, нельзя осуждать и оценивать ребёнка, который его совершил, ведь тем самым мы разрушаем хрупкий контакт с ним, отторгаем его.  Безусловно, родители обладают жизненным опытом и знаниями, которые пока недоступны малышу. Но мудрость хороших родителей заключена в умении видеть неповторимую личность, требующую уважительного отношения, даже в самом маленьком ребёнке. Они понимают, что знания можно приобрести, и опыт приходит со временем – а душа живёт в человеке с рождения. Готовность познавать внутренний мир своего ребёнка, видеть окружающее его глазами, совместными усилиями создавать ту общность, которую мы зовём семьёй – это и есть истинное воспитание.