

## Рекомендации для родителей десятиклассников.

- Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.
- Профессиональное самоопределение — важнейшая задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезный выбор. Причем речь здесь идет не только об оплате репетиторов или подготовительных курсов, но прежде всего о том, чтобы предоставить юноше или девушке возможность обсудить свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.
- Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ребенком на новых, партнерских, началах. Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому.
- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментально).
- Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступило «хроническое переутомление».
- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при выполнении д/з. Некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано.
- Соблюдать и следить за режимом питания.