

## Рекомендации для родителей десятиклассников

- Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребёнку 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 ребёнку сделать этот серьезный выбор. Причем речь здесь идет не только об оплате репетиторов или различных 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», постараться строить отношения с ребёнком на новых, партнерских, началах. Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому.
- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место (или обсудить вместе с ребёнком) таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментально). Оттенки этих цветов может выбрать сам ребёнок.
- Через каждые 40-50 минут ребёнку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступило «хроническое переутомление».
- Не следует настаивать, чтобы ребёнок выключал музыку или телевизор при выполнении домашнего задания. Некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано.
- Соблюдать и следить за режимом питания взрослеющего ребёнка.