



## **Informační servis školy pro rodiče našich žáků**

### **Psycholog: Domácí přípravu by školáci měli ukončit do šesti večer**

Zdroj: ČTK, 07.09.2009

Praha - Domácí přípravu by žáci základních škol měli dokončit do šesté hodiny večerní, radí dětský a školní psycholog Miroslav Hudec. Podle něj je velmi individuální, zda má dítě zasednout k domácí přípravě hned po návratu ze školy, nebo až poté, co si odpočine. Záleží na dítěti, jak je ze školy unavené, a rodiče to musejí odhadnout.

"Jsou určité zákonitosti domácí přípravy, což často rodiče nevědí, zvláště pokud přicházejí pozdě z práce. V zásadě by měla být domácí příprava u školáků ze základní školy dokončena do šesté hodiny," řekl Hudec. Křivka denní výkonnosti dětí má dva vrcholy. První vrchol, kdy jsou děti nejvýkonnější, přichází kolem jedenácté hodiny dopoledne. Druhý vrchol nastává zhruba okolo třetí hodiny odpoledne, pak výkon opět pozvolně klesá, vysvětlil.

Když se děti vracejí domů později třeba ze sportovních tréninků a dělají úkoly v podvečer, je to podle Hudece špatně. K učení zasedají unavené, tělo se snaží přirozeně relaxovat. Učení jim potom nejde. "Tomu dítěti to neleze do hlavy a ono pak má zbytečně pocit, že třeba matika nebo čeština je daleko těžší, než ve skutečnosti je," uvedl.

Právě proto by mělo dítě domácí úkoly dodělat do šesté hodiny. Výjimečně, pokud se školák třeba vrátí z víkendu a vzpomene si, že něco zapomněl, může úkoly dokončit třeba do osmi. Některé děti zvládají úkoly brzo po návratu ze školy, jiné si potřebují odpočinout. Úlohy lze také rozdělit, písemný úkol napsat hned a například básničku si zopakovat až po nějaké pohybové aktivitě.

Psycholog doporučuje kompenzovat sezení ve školních lavicích a nad úkoly nějakou zájmovou činností v rámci rodiny. Jednak aby dítě mělo pohyb a také proto, aby bylo s rodiči. "Je dobré, když děti a rodiče dělají něco společně, upevňuje to vztahy," radí. Takzvané pouliční děti, které rodiče nechávají příliš dlouho volně běhat po dvorku, mohou mít podle něj problém osvojit si určité učební návyky. Odrazit se to pak může i na školním prospěchu. Znuděné děti navíc hledají zábavu za každou cenu a pak leccos vyvedou, dodal psycholog.