



Г. И. Куценко
И. Ф. Кононов

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
ЛИТЕРАТУРА



Г. И. Куценко
И. Ф. Кононов

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

*Издание второе,
переработанное и дополненное*



МОСКВА «МЕДИЦИНА»
1987

ББК 51.28

К88

Рецензент **В. В. Стан**, канд. мед. наук,
зав. отделом НИИ гигиены детей и подростков МЗ СССР

Куценко Г. И., **Кононов И. Ф.**

К 88 Режим дня школьника. 2-е изд., перераб. и доп. М.:
Медицина, 1987. — 112 с., ил. (Науч.-попул. мед.
литература. Детям о здоровье.)

30 к 250 000 экз.

В книге рассказывается о необходимости воспитания физически крепкого, гармонично развитого молодого поколения, привития школьникам навыков правильной организации труда и отдыха. Большое внимание уделено чередованию умственного труда с физическим, созданию благоприятных условий для трудовой деятельности в школе и дома. Даны рекомендации по рациональной организации режима дня школьника, направленные на усиление двигательной активности, повышение работоспособности, искоренение вредных привычек и укрепление здоровья.

Книга предназначена для родителей и школьников.

К $\frac{4104060000-116}{039(01)-87}$ 97-87

ББК 51.28

Геннадий Иванович Куценко, **Игорь Федорович Кононов**

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

2-е издание, переработанное и дополненное

Зав. редакцией *И. В. Туманова*. Редактор *Т. П. Клусова*. Оформление художника *К. Н. Мошкина*. Художественный редактор *О. А. Четверикова*. Технический редактор *А. М. Миронова*. Корректор *Т. Ф. Пашкова*

Сдано в набор 15.04.86. Подписано к печати 29.08.86. Т-01454. Формат бумаги $84 \times 108^{1/32}$. Бумага офс. № 1. Гарнитура «таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 23,92. Уч.-изд. л. 6,30. Тираж 250 000 экз. Заказ 1268. Цена 30 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина». 101000. Москва, Петровверигский пер., 6/8.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014 Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Медицина», Москва, 1983

© Издательство «Медицина», Москва, 1987 с изменениями

ПРЕДИСЛОВИЕ

В программе КПСС, принятой XXVII съездом, отмечается, что партия последовательно проводит линию на воспитание и подготовку сознательных, высокообразованных людей, способных как к физическому, так и умственному труду, к активной деятельности в народном хозяйстве.

Воспитание здорового молодого поколения с гармоничным развитием духовных и физических сил неразрывно связано с разработкой рационального режима для школьников и гигиенической регламентацией различных сторон их жизнедеятельности.

В предлагаемой вниманию читателей книге в доступной форме излагаются научно обоснованные рекомендации по формированию здорового образа жизни школьников. Как известно, основные слагаемые здоровья связаны прежде всего с созданием благоприятных условий для трудовой деятельности в школе и дома, рациональным питанием, правильным чередованием труда и отдыха, соблюдением личной гигиены, с разумной организацией досуга, предупреждением вредных привычек.

Во второе издание (первое вышло в 1983 г.) включены материалы, касающиеся профилактики вредных привычек у школьников, распорядка дня и гигиенических норм различных сторон жизни детей, начавших обучение с 6-летнего возраста.

Цель книги — вооружить школьников гигиеническими знаниями по сохранению и укреплению здоровья.

Введение

Человечество вступило в такой период развития, когда эффективность работы определяется прежде всего умением управлять сложными машинами и технологическими процессами, творчески мыслить и действовать, рационально использовать бурно растущий поток информации. Уровни здоровья и образования определяют работоспособность и социальную активность человека.

В связи с этим задачей первостепенной важности является научная разработка и внедрение таких правил и форм организации труда, которые обеспечат наибольшую эффективность умственной работы при полном сохранении здоровья. Рациональная организация умственного труда должна способствовать еще большему раскрытию духовных сил, волевых качеств и умственных способностей советского человека и крайне необходимо, чтобы знания и навыки правильной организации умственной деятельности были заложены в школьные годы.

С целью улучшения подготовки молодого поколения к самостоятельной жизни, труду в условиях современного высокоразвитого социалистического производства в системе школьного образования за последние годы произведены существенные изменения учебных планов и программ, получили дальнейшее развитие новые методы и средства обучения. Содержание школьного образования приведено в соответствие с современным уровнем науки, требованиями научно-технического прогресса, что нашло отражение в новых программах по всем учебным предметам. Для школьников старших классов введены факультативные занятия, позволяющие развивать их индивидуальные способности и наклонности. В большинстве школ проводится профилизация с углубленным изучением отдельных дисциплин: иностранного языка, математики и

высокой техникой, физики и радиоэлектроники, химии и химической технологии, биохимии и агробиологии и др. Учебная нагрузка детей в таких школах выше, чем в обычных. У детей, совмещающих обучение в общеобразовательной и музыкальной школах, ежедневная умственная нагрузка увеличивается в среднем еще на 2 ч.

К умственной нагрузке учащихся, помимо уроков и выполнения домашних заданий, относятся просмотр художественных кинофильмов и телевизионных передач, занятия в кружках технического творчества, занятия музыкой, так называемые спокойные игры (шахматы, шашки), чтение художественной и научно-популярной литературы.

Естественно, при такой большой умственной нагрузке учащимся должны быть привиты прочные навыки рациональной организации режима труда и отдыха.

В настоящее время осуществляется постепенный переход средней общеобразовательной школы на 11-летнее обучение (12-летнее — в школах союзных республик), вводится повсеместное обучение детей с 6-летнего возраста. Начальная 3-летняя школа преобразуется в 4-летнюю.

Современные условия жизни, стремительные темпы развития науки и техники, совершенствование учебных и трудовых процессов, быстрый рост объема необходимой информации и др. предъявляют к организму ребенка высокие требования. Пластичность функциональных систем растущего организма способствует сравнительно быстрой его адаптации к широкому кругу самых разнообразных воздействий окружающей среды. Однако еще не вполне сформировавшийся организм не всегда способен адекватно реагировать на учебные нагрузки, недостаточную двигательную активность, что нередко приводит вначале к функциональным расстройствам, а затем и к заболеваниям.

Значительная учебная нагрузка, нередко отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками, занятиями физкультурой и спортом, недостаточный сон могут привести к переутомлению школьника. Поэтому в школе и дома должны быть созданы условия, исключающие неблагоприятные влияния указанных факторов на здоровье. Решение данной проблемы в значительной степени зависит от оптимизации режима дня.

Проблема рациональной организации суточной деятельности школьников (режим дня) в настоящее время широко обсуждается на медицинских и педагогических кон-

ференциях, родительских собраниях, на страницах печати. И решить ее можно только сообща.

В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» (1984), отражающих неустанную заботу Коммунистической партии и Советского правительства об охране и укреплении здоровья учащихся, подчеркивается необходимость привития им прочных навыков рациональной организации труда и отдыха.

В настоящее время большая сеть научно-исследовательских и учебных учреждений страны работает над этой проблемой. В результате многочисленных исследований разработаны и предложены для внедрения в практику рекомендации по рациональной организации умственного труда школьников. Важнейшие из них изложены в настоящей книге.

Почему школьнику нужен режим?

Если ознакомиться с биографией известных ученых, писателей, политических деятелей, врачей, то невольно задумаешься, как это они успевали заниматься наукой, искусством, политикой, общественной работой, да и для отдыха находили время. Так, в состав Полного собрания сочинений В. И. Ленина в 55 томах вошло около 9 тыс. произведений и документов, в которых есть упоминания и ссылки более чем на 16 тыс. источников, в том числе на 20 иностранных языках.

Произведения Л. Н. Толстого составляют десятки томов, вместе с тем в течение многих лет он служил в Крыму и на Кавказе, учил детей в Яснополянской школе, часами беседовал с многочисленными посетителями.

История знает многочисленные примеры поистине невероятной работоспособности. Между тем далеко не у всех этих людей были какие-то сверхъестественные способности, необыкновенная память. Чему же тогда обязаны они своими выдающимися достижениями? Таланту? Да. Но одного таланта мало, они были замечательными организаторами своей работы, особенно своего режима дня.

Приучать школьников выполнять режим дня необходимо с ранних лет. В этом возрасте у них легче выработать привычку к организованности и порядку, к систематическому труду. В результате регулярных упражнений это становится их внутренней потребностью, чертой характера.

Неправильно построенный распорядок дня или частая его ломка вредно сказывается на здоровье и работоспособности учащихся, что приводит к развитию хронического переутомления. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервозность и плохое поведение — как часто эти качества прямо или косвенно связаны с неправильным режимом дня школьника!

К сожалению, не всегда родители уделяют достаточное внимание распорядку дня учащихся. Ведь именно на школьные годы приходится наиболее важный этап роста и совершенствования организма, развития высшей нервной деятельности, формирования основных черт характера. В эту пору закладываются и приобретаются знания и навыки, необходимые в жизни и труде, укрепляется здоровье.

Для молодого растущего организма нормирование физической и умственной деятельности, а также времени отдыха в соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими возможностями особенно важно, так как переутомление в этом возрасте может быть причиной развития различных серьезных отклонений в состоянии здоровья, в первую очередь в центральной нервной системе.

Человек является частью природы, поэтому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Под влиянием центральной нервной системы все системы и органы человека функционируют согласованно, последовательно и ритмично. Их комплексная деятельность обеспечивает жизненно важное единство организма с окружающей средой, а ритмичность природных явлений оказывает решающее влияние на течение различных процессов в организме. Например, смена сна и бодрствования обусловлена регулярным чередованием дня и ночи; процесс дыхания, сердечная деятельность, пищеварение, движение и пр. также протекают ритмично и последовательно. Кроме того, смена различных состояний организма осуществляется с определенной скоростью, свойственной только данному возрасту. Так, длительность периодически наступающего сна в различных возрастных периодах неодинакова. Если новорожденный для правильной деятельности организма спит почти 23 ч, просыпаясь 6—7 раз к каждому кормлению, то суточная продолжительность сна школьника 7—8 лет составляет $11\frac{1}{2}$ ч, а у 15-летних подростков — 9 ч. Также ритмично, только с различными интервалами, происходят прием пищи и последующее пищеваре-

ние, процесс дыхания, сердечная деятельность. Следовательно, режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов.

При соблюдении режима у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать всегда в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.

Ребенок, которого кормят когда придется, обычно сам не просит есть. А дети, приученные, например, обедать в 14 ч, уже за 10—15 мин спрашивают, скоро ли обед. Это вполне закономерно — у них выработался соответствующий рефлекс на время. К определенному времени пищевой центр в мозге возбуждается, пищеварительные железы выделяют необходимые соки, приходит аппетит: организм готов к приему пищи и усваивает ее наилучшим образом.

Если родители приучили ребенка вовремя ложиться спать и вовремя вставать, то тем самым они обеспечили ему бодрость, хорошую работоспособность на весь день как в школе, так и дома. Выспавшийся ребенок хорошо воспринимает объяснения учителей на уроке, весел и жизнерадостен в свободное время, лучше и быстрее готовит домашние учебные задания.

Соблюдение режима дня вырабатывает у детей привычку к порядку, дисциплинированность, воспитывает у них чувство ответственности за проведение тех или иных мероприятий. Учащиеся начинают дорожить своим временем, приобретают навыки систематического труда.

Школьник должен почувствовать, что для него установлен определенный распорядок дня и он обязан его выполнять. Вначале, конечно, надо помочь ему: вовремя разбудить, создать необходимые условия для занятий физической зарядкой и проведения закаливающих процедур. Хорошо, если все это школьник будет делать вместе с родителями.

Режим дня школьника

Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенно-

этим распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима проводились строго последовательно и в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых условных рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. В связи с этим учащиеся, соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности, чередование труда и отдыха.

В суточном бюджете времени учащихся выделяются следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия (музыка, чтение художественной и научно-популярной литературы, занятия иностранным языком и др.), самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

С возрастом меняется соотношение отдельных компонентов режима во времени, появляются новые виды деятельности, меняется характер организации и проведения тех или иных режимных моментов (табл. 1).

Таблица 1. Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах)

Возраст	Класс	Учебные занятия в школе	Учебные занятия дома	Спорт, игры, прогулки	Чтение, занятия в кружках, помощь семье	Прием пищи, туалет, зарядка	Ночной сон
7	1-й	3—4	1	3 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	11—10 ¹ / ₂
8	2-й	4	1—1 ¹ / ₂	3 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	11—10 ¹ / ₂
9	3-й	4	1 ¹ / ₂ —2	3 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	11—10 ¹ / ₂
10	4-й	4—5	2—2 ¹ / ₂	3 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	10 ¹ / ₂ —10
11	5-й	5—6	2—2 ¹ / ₂	3	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	10—9 ¹ / ₂
12	6-й	5—6	2 ¹ / ₂ —3	3	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂	9 ¹ / ₂ —9
13	7-й	5—6	3—4	2 ¹ / ₂	2	2	9 ¹ / ₂ —9
14	8-й	5—6	3—4	2 ¹ / ₂	2	2	9 ¹ / ₂ —9
15	9-й	5—6	3—4	2 ¹ / ₂	2	2	9—8 ¹ / ₂
16	10-й	5—6	3—4	2 ¹ / ₂	2	2	8—8 ¹ / ₂

В табл. 2 и 3 представлены примерные схемы режима дня учащихся, занимающихся в общеобразовательной школе в первую или вторую смену, разработанные Институтом физиологии детей и подростков АПН СССР.

Естественно, что ни одна схема распорядка дня не может быть универсальной, одинаково пригодной для всех. Однако главное правило — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должно соблюдаться во всех случаях.

Особое внимание следует уделять организации отдыха. Организм школьника должен отдыхать не только во время ночного сна, но и в течение учебного дня, в перерывах между занятиями в школе и дома, между другими видами внешкольной деятельности. Обязательным должно быть достаточное пребывание на свежем воздухе.

Жизнь ребенка, разумеется, не исчерпывается только школьными занятиями. Дети школьного возраста с огромным удовольствием занимаются в технических и художественных кружках, музыкальных, спортивных, юннатских школах, любят посещать концерты, кино, театры. Однако просмотр кинофильмов и телевизионных передач, посещения театра не должны нарушать их режима и идти в ущерб здоровью и учебе. Культурные мероприятия и занятия по интересам следует регламентировать, учитывая возрастные особенности детей.

Нередко врачам приходится выслушивать жалобы родителей на беспокойный сон, вспыльчивость ребенка. Часто эти нежелательные явления встречаются у тех школьников, которые заняты в многочисленных секциях и кружках, учатся в спецшколах, находящихся далеко от дома, и которым не очень нравится то, что предлагают эти кружки и спецшколы. Ребенок предпочитает играть во дворе с друзьями, но ему приходится ездить в музыкальную школу, спортивную, или... Обычно то, что не нравится, получается плохо и отнимает много времени, к тому же не приносит радости и удовлетворения.

«Мои родители меня в детстве ничему не учили. Пусть уж мой ребенок все, что можно, с детства усваивает, чтобы потом легче было». Так объясняют родители свою настойчивость в насильственном развитии детей. Однако у одного нервный тик и нарушение сна сопровождают нелюбимую музыкальную школу и занятия английским языком с педагогом, у другого — нейродермит, развившийся после того, как к английской школе и фигурному

Таблица 2. Примерная схема режима дня школьников первой смены (начало занятий в 8 ч 30 мин)

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7—9 лет (1—3-й классы)	10 лет (4-й класс)	11—13 лет (5—7-й классы)	14—17 лет (8—10-й классы)
Выход	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя за- рядка, водные процедуры, мытье постель- ных вещей	7.00 — 7.30	7.00 — 7.30	7.00 — 7.30	7.00 — 7.30
Утренняя за- рядка	7.30 — 7.50	7.30 — 7.50	7.30 — 7.50	7.30 — 7.50
Выход в школу или утренняя прогулка до начала заня- тий в школе	7.50 — 8.20	7.50 — 8.20	7.50 — 8.20	7.50 — 8.20
Занятия в школе	8.30—12.30	8.30—13.30	8.30—14.00	8.30—14.30
Горничная работа в школе	Около 11 ч	Около 11 ч	Около 11 ч	Около 11 ч
Выход из шко- лы или про- гулка после занятий в школе	12.30—13.00	13.30—14.00	14.00—14.30	14.30—15.00
Обед	13.00—13.30	14.00—14.30	14.30—15.00	15.00—15.30
Восстановитель- ные или отдых	13.30—14.30			
Прогулка или игра в спор- тивные заня- тия на воз- духе	14.30—16.00	14.30—17.00	15.00—17.00	15.30—17.00
Полдник	16.00—16.15	17.00—17.15	17.00—17.15	17.00—17.15
Сигаретное дымание за- щиты	16.15—17.30	17.15—19.30	17.15—19.30	17.15—20.00
Прогулка на скамейке воз- духе	17.30—19.00	—	—	—
Игры в свобод- ные занятия (чтение, му- зыкальные занятия, руч- ный труд, по- ход в семье)				Для учащихся 14—15 лет 20.00—21.30 Для учащихся 16—17 лет 20.00—22.00

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7—9 лет (1—3-й классы)	10 лет (4-й класс)	11—13 лет (5—7-й классы)	14—17 лет (8—10-й классы)
занятия иностранным языком и пр.) Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание)	19.00—20.00	19.30—20.30	19.30—21.00	Для учащихся 14—15 лет 21.30—22.00 Для учащихся 16—17 лет 22.00—22.30
	20.00—20.30	20.30—21.00	21.00—21.30	
Сон	20.30—7.00	21.00—7.00	21.30—7.00	Для учащихся 14—15 лет 22.00—7.00 Для учащихся 16—17 лет 22.30—7.00

Таблица 3. Примерная схема режима дня школьников второй смены (начало занятий в 14 ч)

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7—9 лет (1—3-й классы)	10 лет (4-й класс)	11—13 лет (5—7-й классы)	14—17 лет (8—10-й классы)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00—7.30	7.00—7.30	7.00—7.30	7.00—7.30
Утренний завтрак	7.30—7.50	7.30—7.50	7.30—7.50	7.30—7.50
Прогулка на свежем воздухе	7.50—8.20	7.50—8.20	7.50—8.20	7.50—8.20
Приготовление домашних заданий	8.20—10.00	8.20—10.30	8.20—11.00	8.20—11.30

Вид занятия в школе	Возраст школьников			
	7—9 лет (1—3-й классы)	10 лет (4-й класс)	11—13 лет (5—7-й классы)	14—17 лет (8—10-й классы)
Время завтрака	Около 11 ч	Около 11 ч	Около 11 ч	Около 11 ч
Свободное время (чтение, музыкальные занятия, ручная работа, досюль, занятия иностранном языком)	10.00—11.30	10.30—11.30	11.00—11.30	11.30—12.00
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	11.30—13.00	11.30—13.00	11.30—13.00	12.00—13.00
Обед	13.00—13.30	13.00—13.30	13.00—13.30	13.00—13.30
Игры в школу или прогулка перед учебными занятиями	13.30—14.00	13.30—14.00	13.30—14.00	13.30—14.00
Занятия в школе	14.00—18.00	14.00—19.00	14.00—19.30	14.00—20.00
Прогулка в школе	15.45—16.00	15.45—16.00	15.45—16.00	15.45—16.00
Игры домой или прогулка после учебных занятий	18.00—18.30	19.00—19.30	19.30—20.00	20.00—20.30
Прогулка или игры и спортивные занятия на свежем воздухе	18.30—19.00	—	—	Для учащихся 14—15 лет 20.30—21.00
Ужин и свободные занятия	19.00—20.00	19.00—20.30	20.00—21.00	Для учащихся 16—17 лет 20.30—22.00
Подготовка ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды и обуви, умывание)	20.00—20.30	20.30—21.00	21.00—21.30	Для учащихся 14—15 лет 21.00—21.30 Для учащихся 15—17 лет 22.00—22.30

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7—9 лет (1—3-й классы)	10 лет (4-й классе)	11—13 лет 5—7-й классы)	14—17 лет 8—10-й классы)
Сон	20.30 — 7.00	21,00 — 7.00	21.30 — 7.00	Для учащихся 14—15 лет 21.30— 7.00 Для учащихся 16—17 лет 22.30— 7.00

катанию прибавилось рисование в изостудии на другом конце города... Стоит ли родителям упорствовать в своих желаниях, если это идет явно не на пользу здоровью их детей?

По этому поводу дадим совет: если занятия музыкой или иностранным языком даются ребенку легко, вызывают у него большой интерес, тогда и времени на них уходит не слишком много, но если они проводятся в ущерб правильному режиму, то лучше от них отказаться.

Большое значение в организации режима дня школьника имеет согласование его с режимом взрослых в семье. Нельзя полностью включать ребенка в установившийся в семье распорядок дня взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, ложиться спать раньше, чем они; у него много таких занятий и обязанностей, которых нет у взрослых. Однако нельзя также создавать и два независимых друг от друга режима. К режиму дня взрослых школьник должен привыкать постепенно, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных его элементов (сон, режим питания, пребывание на свежем воздухе и др.). Только при правильном сочетании всех компонентов режима с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьника может быть обеспечено его гармоничное развитие и воспитание. Некоторым школьникам вечно не хватает свободного времени. А есть и такие, кто все успевает сделать и еще в музыкальную школу сходить, и в спортивную секцию, и в кружок. У тех и других сутки одинаковы — 24 ч, но вот распоряжаются

... временем по-разному: одни командуют време-
нем, а другие подчиняются ему.

В выходные годы надо научиться беречь время. Для
... школьник может попробовать «сфотографи-
ровать» свой день: на листке бумаги слева записать каждое
... самое маленькое дело, а справа — проставить
... на него время. Например: «Делал уроки по
... — 25 мин (с 16.05 до 16.30)». «Ходил в библиоте-
... — 40 мин (с 16.30 до 17.10)», и так все с точностью
... Вечером просмотреть записи и определить,
... было потрачено время зря. Тут же следует
... как лучше спланировать завтрашний день,
... времени не было. Такая «фотография» помо-
... дорожить временем.

... учащиеся медленно встают утром, не спеша
... уборку комнаты, долго приготавливаются к до-
... занятиям и т. п. Между тем порой час или больше
... израсходованного времени при надлежащем
... и контроле со стороны родителей школьники могли
... провести на свежем воздухе или за
... полезным трудом.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот
... уроков! Домашние учебные занятия лучше
... в субботу после обеда, а тем, кто учится во
... смену, — в понедельник утром. Выходной день
... предоставить любимым занятиям и развлечениям,
... после ужина время посвятить подготовке
... учебному дню.

Воскресенье — день отдыха, и этот день должен быть
... и радостным. Однако это не означает, что
... и нужно перегружать его развлечениями. Это не
... также, что в этот день можно полностью забыть
... правила распорядка дня. Ведь сломать привычный
... стереотип, разрушить выработанный рефлекс
... очень легко, а восстановить его трудно. В связи
... распорядок выходного дня школьника не должен
... отличаться от такового в обычные учебные
...

В выходной день учащимся желательно вставать не
... 7.30, выполнять, как обычно, физическую зарядку
... остальные дела, обедать в 12—14 ч, ужинать не
... 19—20 ч, ложиться спать в привычное время.
... проводить воскресный день целиком на свежем
... воздухе. Интересные экскурсии, недлительные походы,

прогулки на лыжах всей семьей, поездка за город — как это дает прекрасную зарядку на всю неделю! Однако, заполняя воскресный день играми и физическими упражнениями, нельзя допускать переутомления ребят. Это страшно, если они почувствуют легкую приятную усталость — она быстро проходит и приносит только пользу. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль свидетельствует о переутомлении.

Кроме того, в воскресный день можно пойти в кино, в театр или музей, побывать на утреннике в школе, Доме пионеров, почитать интересную книгу. Найдутся дела и дома по хозяйству.

В соответствии с постановлением Совета Министров СССР «О порядке исчисления времени на территории СССР» начиная с 1981 г. все население нашей страны переходит на «летнее» время: 1 апреля все часы передвигаются на 1 ч вперед, а 1 октября — снова на 1 ч назад. Некоторые родители беспокоятся: не отразится ли это на здоровье детей — нарушение привычного ритма жизни. В данном случае — нет. Биологические ритмы пластичны и способны быстро подстраиваться к внешним условиям. К сдвигу времени меньше чем на 2 ч организм приспосабливается легко. Особенно быстро привыкают дети. В этот период рекомендуется разгружать вторую половину дня от эмоциональных нагрузок, подготавливая организм к более раннему засыпанию.

Не менее важен процесс раннего пробуждения. Он также должно проходить в привычной обстановке: звонок будильника, спокойная музыка, сопровождающая утреннюю физическую зарядку, широко раздвинутые на окна шторы, впускающие в дом весеннее солнце... У школьников привыкание к новому распорядку дня продолжается в течение более 1—2 дней.

В летние каникулы, чтобы хорошо отдохнуть и набраться сил для дальнейшей учебы, школьнику также необходим правильный режим дня. Общая схема распорядка дня в этот период не должна резко отличаться от такового во время учебного года:

7.00—7.30— подъем;

7.30—9.00— зарядка, утренний туалет, завтрак;

9.00—13.00— пребывание на свежем воздухе;

13.00—14.00— обед;

14.00—16.00— послеобеденный сон или спокойный отдых;

19.00—19.30 — прогулки, игры на воздухе. В плохую погоду — экскурсии в музей, на выставку или просмотр кинофильма.

19.30—20.00 — ужин. После ужина можно почитать книгу или посмотреть телевизионную передачу, привести в порядок одежду, обувь.

20.30—21.50 — вечерний туалет.

22.00 — отход ко сну.

Это примерная схема, от которой, безусловно, могут быть значительные отступления, но главным по-прежнему остается выполнение основных элементов распорядка дня.

В последние годы экспериментально, а с 1986 г. массово двери школы открылись и для самых маленьких — шестилеток. Обучение дается им трудно: происходит ломка привычного образа жизни детей, появляются новые обязанности, ограничивается их двигательная активность. Учебный процесс требует сосредоточенной работы на уроках. Кроме того ребенку нужно установить контакты со сверстниками, наконец, привыкнуть к педагогу и воспитателю.

Задача взрослых — облегчить трудный для 6-летнего ребенка период приспособления к школе.

Прежде всего необходимо создать спокойную, доброжелательную обстановку в школе и дома. Не менее важно позаботиться о рациональном распределении времени ребенка в течение суток, так как надеяться на то, что он способен распорядиться им сам, нельзя. Именно родителям следует составить для дочери или сына правильный распорядок труда и отдыха и, что особенно важно, контролировать его строгое ежедневное выполнение.

Как же должен строиться режим дня 6-летнего человека, переступившего порог школы?

Многие дети в этом возрасте медленно выполняют различные действия, поэтому нужно на режимные моменты отводить столько времени, чтобы можно было не спеша все их выполнить. Вставать детям рекомендуется в 7—7 ч 30 мин в зависимости от удаленности жилья от школы. После утреннего туалета, обтирания тела влажной рукавичкой или обливания водой комнатной температуры ребенок должен завтракать не спеша. Дорога в школу пешком в течение 20—30 мин будет для него прекрасной утренней прогулкой.

В школе перед началом уроков учитель проводит с

шестилетками 8—10-минутную гимнастику. Выполнять надо в хорошо проветренном помещении. Утренняя гимнастика помогает стряхнуть остатки сонливости, взбодрить детей, способствует их собранности, сосредоточенности предстоящей работе. Хотелось бы обратить внимание родителей на то, что ребенку нельзя опаздывать на зарядку, которая проводится всем классом, иначе организм не будет подготовлен к урокам. В случаях, когда она исключена из режима дня в школе, комплекс гимнастических упражнений с детьми обязательно включать в утренний туалет.

В школе за исключением первой учебной недели для детей 6 лет — 4 урока по 35 мин, после каждого из них следует 15—20-минутные перемены для подвижных игр и завтрака. На уроке педагог обязательно чередует разные виды занятий, а в середине его устраивает физкультминутку (2—3 мин). После 2—3 уроков — отдых на воздухе (45 мин), который включает организованные подвижные игры. Это так называемое динамическое занятие проводится в любую погоду. Участок школы, выделенный для шестилеток, оборудуется навесом, тентом, здесь должно быть соответствующее спортивное оборудование.

Медицинскому персоналу школ обязательно следует контролировать выполнение режима дня.

После 1-го или 2-го урока — горячий завтрак. В 13 ч 30 мин — обед. Обязательный элемент режима дня для детей 6 лет — 2-часовой дневной сон. Однако некоторые дети, особенно легко возбудимые, в первое время с трудом засыпают и мешают отдыху остальных. Лучше, если воспитатель группы будет находиться в это время вместе с ребятами. В выходные дни сон днем также обязателен.

С 15 ч 45 мин до 16 ч 20 мин — занятия по интересам, тихие игры. С 16 ч 20 мин до 16 ч 40 мин — полдник, после чего рекомендуется полуторачасовая прогулка с подвижными играми. Пребывание на воздухе должно занимать как можно больше времени (не менее 3,5 ч), ибо день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья. Активные движения на воздухе способствуют росту и развитию ребенка, улучшают обмен веществ, повышают сопротивляемость заболеваниям.

С 19 ч до 19 ч 30 мин (а в выходные дни и в другое время) детям полезно рисовать, лепить, конструировать, вырезать ножницами какие-либо фигурки, изготавливать разные поделки. Все это — упражнения для мелких мышц

кисти рук, которые развивают их и подготавливают к написанию письма. Имеются данные, показывающие прямую зависимость между развитием кисти руки и становлением речи.

Если у ребенка имеются какие-либо дефекты речи, необходимы специальные занятия с логопедом, иначе ему трудно осваивать грамоту.

Следует бы предостеречь родителей от чрезмерного просмотра детей телепередачами. В учебный период ребенок может смотреть телепередачи 15—20 мин 2—3 раза в неделю, в выходные дни — до получаса.

В 20 ч 30 мин — 21 ч — подготовка ко сну, длительность сна не менее 10 ч.

Редко по выходным дням родители вместе с детьми поздно возвращаются домой из гостей. В понедельник ребенок приходит в школу невыспавшимся, не может сосредоточиться на учебе. Видимо, мамам и папам следует учесть это и отказаться от своей привычки.

Важно привить детям и навыки самообслуживания, начиная с одевания и кончая уборкой постели. К сожалению, редко шестилетки, приходящие в школу, не умеют застегивать пуговицы, зашнуровать ботинки, быстро переодеться, что сокращает время их отдыха на воздухе. Лучше научить их всему этому в семье.

Некоторые родители стараются в первый год обучения в общеобразовательной школе определить ребенка и в музыкальную школу, и в школу фигурного катания, и параллельно заниматься с ним иностранным языком. Это может неблагоприятно сказаться на его здоровье. Подобные полезные малышу занятия отнесите на год позже, когда он полностью приспособится к школе.

Таким образом, соблюдение в общем-то несложных гигиенических правил режима дня поможет ребенку добиться успехов в учебе, сохранить и укрепить свое здоровье.

Питание школьника

Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития школьников. Когда наступает время еды, повышается возбудимость пищевого центра, условнорефлекторно выделяются пищеварительные соки, повышается обмен

веществ, т. е. к каждому времени приема пищи в организме происходит соответствующая функциональная настройка. При беспорядочном питании эта функциональная готовность к еде не появляется. В результате нарушаются пищеварение и усвоение пищи, что может привести к заболеванию. Отсутствие пищевого режима отражается и на многочисленных функциях коры головного мозга.

Под режимом питания понимают его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона.

Для детей школьного возраста оптимальным является 4—5-разовое питание с $3\frac{1}{2}$ —4-часовыми интервалами между приемами пищи. Кратность приема пищи существенно влияет на качество ее переваривания и усвоения. Так, если при 4-разовом питании, по данным Института питания Академии медицинских наук СССР, усваивается до 82—84% белка, то при 3-разовом — только 75—76%.

Жизненная деятельность человека, в каком бы виде она ни проявлялась — в виде физического, умственного труда или в состоянии покоя, — осуществляется за счет непрерывно протекающих в организме процессов обмена веществ. В результате этих процессов выделяется энергия, необходимая для нормальной работы всех систем и органов человека. В зависимости от потребности химическая энергия обменных процессов превращается в механическую энергию мышечного сокращения, в электрическую энергию нервных импульсов. Энергетическую потребность организма обеспечивают белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Правильно построенный рацион питания должен включать продукты, содержащие все эти вещества в определенном сбалансированном соотношении с учетом физиологической потребности организма.

Школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие. Физиологические нормы суточной потребности школьников различного возраста в основных пищевых веществах приведены в табл. 4.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе школьников должно быть 1:1:4 или 1:1:5.

Содержащиеся в пище белки, жиры и углеводы выполняют две главные функции. Во-первых, они являются пластическим материалом для организма, клетки которого

Таблица 4. Физиологические нормы суточной потребности человека в основных веществах (г) и калорийности рациона (ккал)

Возраст, лет	Белки		Жиры		Угле- воды	Кало- рий- ность
	всего	в том числе живот- ные	всего	в том числе живот- ные		
1-3	80	48	80	15	324	2400
4-7	96	58	96	18	382	2850
8-17 (мальч.)	106	64	106	20	422	3150
8-17 (девч.)	93	56	93	20	367	2750

системы обновляются, во-вторых, дают энергию. Однако они далеко не равноценны в выполнении функций. Основную энергетическую нагрузку несут в организме углеводы, которые обеспечивают более половины энергетических потребностей человека. Известно, что во время напряженной умственной работы возникает высокая интенсивность обменных процессов в головном мозге, причем в качестве энергетического ресурса преимущественно используется глюкоза.

Большое значение имеет качественный состав углеводов в рационе. Лучше, если $\frac{2}{3}$ углеводов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб) и $\frac{1}{3}$ — в виде сахара, как в чистом виде, так и содержащегося в соевых блюдах, напитках, фруктах и ягодах. Однако чрезмерное потребление углеводов без соответствующих энергетических затрат чревато повышением массы тела. Вдобавок это относится к рафинированным углеводам (поджаренным различной степени очистки). К высокоочищенным углеводам относятся сахар, кондитерские изделия, продукты из высших сортов пшеничной муки.

Суточное потребление сахара не должно превышать 70—75 г. Для детей, склонных к полноте, предпочтительней нерафинированные сахара, содержащиеся в естественных (непереработанных) продуктах, содержащих фруктозу (ябл. кислая и черная смородина, яблоки, вишня, груши, малина, курама, крыжовник), так как фруктоза в наименьшей степени способствует ожирению. Кроме того, фрукты задерживают клетчатку, необходимую для нормальной

работы кишечника: она раздражает его нервные окончания, в результате чего усиливается перистальтика, т. е. сокращение стенок кишечника и продвижение пищи.

В энергетических тратах организма на жир приходится примерно 30%, т. е. он играет второстепенную роль в энергообеспечении жизнедеятельности человека. Объясняется это тем, что в молекуле жира в отличие от углеводов содержится очень мало кислорода, поэтому для окисления жиров организму требуется гораздо больше кислорода, чем для окисления углеводов. Лишняя потребность в кислороде, естественно, ложится дополнительным бременем на сердце.

В свою очередь жир выполняет и специфические, присущие только ему функции. Так, он входит в состав клеточной протоплазмы, нервной ткани, выделений сальных желез, предохраняющих кожу от высыхания и излишнего смачивания влагой. Помимо этого, жировая ткань предохраняет тело и внутренние органы от механических воздействий. Подкожный слой жира защищает тело от излишних тепловых потерь.

Потребность организма в жирах должна удовлетворяться главным образом за счет жиров растительного происхождения (кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, маслосодержащие семена — орехи, арахис и др.), содержащих незаменимые и необходимые организму вещества, которыми так бедны жиры животного происхождения.

Важной составной частью пищи являются белки, биологические функции которых важны и многообразны. Белки — основной пластический строительный материал организма. Они входят в состав мышц, крови, ферментов, без которых невозможны многие биохимические реакции (например, пищеварение), регуляторов обменных процессов — гормонов. На энергетические нужды белки расходуются организмом в небольшом количестве.

Недостаточное содержание белка в рационе питания вызывает ослабление вначале тормозного, а затем и возбуждательного процесса в коре головного мозга с нарушением их равновесия. Белки стимулируют нейродинамические процессы в коре, усиливают возбуждение центральной нервной системы, улучшают способность мозга к тонкой дифференциации. Продукты с высоким содержанием белков (мясо, рыба, творог, сыр, яйца) обязательны в меню первого и второго завтрака школьников, они обеспе-

имеет и хорошую умственную работоспособность. Однако избыточное потребление белковой пищи отрицательно сказывается на обмене веществ, усиливает процессы возбуждения в коре головного мозга.

Белки, содержащиеся в различных пищевых продуктах, различаются по своей ценности. Они состоят из аминокислот, различие и состав которых в белках разных продуктов различны. Организму важно получать с пищей белки, более близкие по составу белкам человеческого тела, включающие необходимые аминокислоты. Они содержатся главным образом в продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах, молоке — это полноценные белки. Неполноценными белками называют те, в составе которых отсутствует одна или несколько необходимых организму аминокислот. Они входят, в основном, в продукты растительного происхождения. Наибольшую биологическую ценность представляют белки фасоли, риса, пшеницы.

Белки лучше усваиваются в сочетании с овощами, поэтому к мясным и рыбным блюдам целесообразно давать овощной гарнир.

Радионуклеиды учащих обязательно должен содержать витамин В₁. Они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию молодого организма, участвуют в обменных процессах.

Витамины должны входить в рацион питания в определенных количествах (табл. 5).

Забота о здоровье организма в витаминах удовлетворяется при соблюдении одного из основных принципов рационального питания — разнообразия пищи.

В зимне-весенний период для предотвращения гиповитаминоза, который ослабляет организм, школьникам реко-

Таблица 5. Суточная потребность школьников в витаминах (в мг)

Возраст, лет	Витамины					
	А	В ₁	В ₂	В ₆	РР	С
6-7	1,5	1,4	1,9	1,7	15	50
8-9	1,5	1,7	2,3	2,0	19	60
10-11 (девочки)	1,5	1,9	2,5	2,2	21	80
10-11 (мальчики)	1,5	1,7	2,2	1,9	18	70

мендуется больше употреблять зелени, фруктов, овощных и фруктовых соков или поливитаминных препаратов выпускаемых в виде таблеток, драже и сиропов.

Наряду с органическими веществами (белки, жиры, углеводы, витамины) в организм должны поступать минеральные вещества. Они не являются источником энергии, но без них невозможна нормальная жизнедеятельность. Недостаток минеральных веществ может привести к нарушению обмена веществ и к развитию заболеваний. В разных продуктах минеральные вещества содержатся в различном количестве, следовательно, рацион питания должен быть разнообразным.

Все обменные процессы в клетках тела человека могут протекать только при достаточном содержании в них воды. Недостаточное поступление воды в организм ведет к сгущению крови, задержке вредных продуктов обмена в тканях. В то же время избыточное потребление воды нарушает водно-солевое равновесие, создает нагрузку на сердце и выделительные органы.

Состав питьевой воды сложен: кроме молекул самой воды, которую можно получить после охлаждения пара (дистиллированная вода), в ней содержатся соли (хлориды, сульфаты и др.), в небольших количествах — фтор, йод и другие микроэлементы. Из пищевых продуктов наиболее богаты водой овощи, фрукты, ягоды, молоко. Овощи содержат 80—90% воды, молоко — 87—89%, каши — 75%, мясо — 50%, хлеб — 48%.

Потребность организма в жидкости, помимо пищи, покрывается дополнительным питьем. Некоторые дети часто пьют, даже не испытывая жажды; постепенно это входит у них в привычку. В связи с этим очень важно научить ребенка отличать настоящую жажду от так называемой ложной, когда пересыхает только слизистая оболочка полости рта. Ложную жажду легко утолить: достаточно прополоскать рот или сделать несколько маленьких глотков воды. Залпом выпитая жидкость только создает избыток воды в организме, но не утоляет жажды. Лучшими напитками для школьников являются чай с молоком, фруктовые и ягодные соки, настой шиповника.

Полезно знать принципы составления меню завтрака, обеда, полдника и ужина. На завтрак школьнику можно дать крупяное, овощное или мучное блюдо, стакан молока, кофе или чай с молоком, хлеб с маслом и сыром. Сюда должны быть включены продукты с большим содержанием



белков: творог, яйца, рыба, мясо. Обед обычно состоит из трех блюд. Крепкие мясной, рыбный или овощной супы способствуют выделению желудочного сока, улучшая пищеварение. Однако суп не является основной частью обеда (пищевая ценность его невелика), поэтому его не следует давать много. Так, школьникам 7—11 лет достаточно 300—350 г ($1\frac{1}{2}$ стакана) первого блюда. Основная часть обеда — второе блюдо: мясное, рыбное, творожное, крупяное или овощное; на третье — сладкое. В полдник можно дать кефир, молоко, чай с булочкой, ватрушкой, пряником, фрукты, ягоды. Ужинать следует не менее чем за 2 часа до сна. Он может состоять из 2 блюд: творог, яйца, овощи, каша или макароны, затем молоко, кефир, простокваша, кисель. Мясные, рыбные блюда, а также блюда из фасоли, гороха на ужин нежелательны, так как белок этих продуктов медленно переваривается и длительно задерживается в желудке. Во сне процессы пищеварения, как известно, замедляются и пища плохо усваивается. Кроме того, мясной белок действует возбуждающе на нервную систему, и это может неблагоприятно отразиться на качестве сна школьника — сон будет менее спокойным и глубоким.

Одним из условий рационального питания является распределение приемов пищи в течение дня по объему, от которого зависит чувство насыщения. Так, достаточная по калорийности и питательной ценности, но малая по объему пища не будет казаться сытной. Однако избыточная пища нарушает нормальное функционирование пищеварительных органов.

Питье воды при приеме пищи нежелательно, так как она не только понижает аппетит и увеличивает объем содержимого желудка, но и замедляет пищеварение.

Суточный объем пищи вместе с выпиваемой жидкостью должен быть $2\frac{1}{2}$ —3 кг. Из этого количества завтрак составляет 600 г (400 г на основное блюдо и 200 г на горячие напитки), обед — 1000 г (400—500 г — на первое, 300 г — на второе и 200 г — на третье), полдник — 300 г, ужин — 500 г (300 г на основное блюдо и 200 г на питье). Рекомендованные объемы по отдельным приемам пищи представлены без учета хлеба.

Нередко родители стремятся дать ребенку значительно больше пищи, чем это необходимо. Установлено, что большая часть детей, страдающих ожирением, из тех семей, в которых бытует «культ» еды, где родители сами переедают. Дети с избыточной массой тела чаще болеют, тяжелее пе-

Повышенное отложение жира
возникает вокруг сердца. У ребенка возникает одышка,
он становится раздражительным и начинает избегать подвижных игр,
предпочитая те, что не требуют движения. Такой
образ жизни способствует развитию ожирения,
которое в свою очередь влияет на опорно-двигательный аппарат
ребенка — кости, суставы. Очень часто у таких детей появ-
ляются сколиозы, нарушается осанка, плохо развиты
мышцы. К тому же немало огорчений причиняют ему
шутки, насмешки прозвища ровесников. Ребенок страда-
ет от своей неуклюжести и неловкости, замыкается в себе,
отказывается от общения сверстников. Все это сказывается на со-
стоянии нервной системы, формировании характера.

Важно предупредить родителей о том, что ожирение и бо-
лезни, связанные с ним, чрезвычайно трудно лечатся. Родители тучных детей
должны знать о необходимости раннего диспансерного
наблюдения за такими детьми и консультироваться с педи-
атрическим врачом относительно организации их пи-
тания и отдыха.

Родители должны обращать внимание на недопусти-
мые перекармливания и малую подвижность.

Таким образом, правильно организованное питание
ребенка — необходимое условие нормальной деятель-
ности и развития молодого организма.

Как лучше готовить уроки

Правильное выполнение домашних заданий способ-
ствует закреплению и углублению знаний, развитию и со-
вершенствованию умений и навыков, получаемых детьми
в школе. Правильно организованные домашние
задания помогают выработать и закрепляют у школьни-
ков навыки самостоятельной работы, приучают контроли-
ровать ее результаты, способствуют развитию настойчи-
вости и трудолюбия.

Важные привычки к систематической работе на-
стаивают с определения постоянного времени для при-
готовления домашних заданий, без чего не могут быть
достигнуты успехи в учебе. Известно, что у школьников,
которые привыкли заниматься всегда в одни и те же
часы, выстраивается к этому времени настрой всего организ-
ма на интеллектуальную умственную работу.

Нередко приходится наблюдать, как садясь за работу с самыми наилучшими намерениями, учащийся в дело вынужден отвлекаться — то понадобился карандаш, то нет резинки, то надо поискать линейку и т. п. На это уходит много времени, а главное — это отвлекает внимание на посторонние дела. В связи с этим одним из способов экономии времени является установление порядка на рабочем месте.

Большую роль в повышении продуктивности умственного труда играют также привычка к постоянному месту работы, создание рабочей обстановки, включающей рабочее место, рабочую зону (письменный стол, стул, шкаф, стеллаж и пр.), температуру и влажность воздуха окружающей среды, освещение (естественное и искусственное), звуковой фон.

Постоянное место, благодаря повторным занятиям прочно ассоциируется с трудом, вызывая соответствующее настроение. Привычная обстановка не отвлекает внимание и быстро настраивает на деловой лад, тем самым обеспечивая хорошую работоспособность.

Физиологи и гигиенисты определили оптимально используемые зоны письменного стола. Подмечено, что на столе стандартного размера левый и правый дальние углы практически выбывают из обращения, поэтому, здесь необходимо располагать предметы, которыми приходится пользоваться редко.

На столе школьника во время работы обычно находится много книг, тетрадей, черновиков. Во всем этом нужно завести определенный порядок и всегда его поддерживать. Например, все, с чем работать уже не придется (исписанные листы, черновики, тетради и учебники сделанных уроков), можно складывать справа от себя или вообще убирать со стола. Все, что еще потребуется (линейка, карандаш, чистая бумага и пр.), лучше класть слева от себя. Книгу, тетрадь, письменные принадлежности и др., тем, чем пользуешься в настоящий момент удобнее положить перед собой. На письменном столе не должно быть лишних предметов, чтобы не тратить время на поиски необходимого.

До начала занятий следует подготовить учебники, пособия, которые могут понадобиться. Книги, тетради, ручки, карандаши также должны иметь свое постоянное место.

Неудобное место работы раздражает, мешает сосредоточиться. Надо позаботиться о том, чтобы учащемуся было

... время приготовления уроков, а для этого
... мебель, подходящую по росту.

... плоскость, на которой пишет школьник, оказыва-
... ему приходится работать согнувшись в напря-
... что может привести к искривлению позво-
... Впрочем, если рабочая плоскость поднята слиш-
... «пишет носом», а это вредно для

... если нет опоры для рук, а поясница дли-
... находится в согнутом положении, может
... статическое мышечное напряжение. При этом
... сосуды сдавливаются, в результате
... снабжение организма кровью. Вот почему
... стремиться к устранению статического напря-
... при устывшей работе. Мебель должна быть удоб-
... «разгружать» статическое мышечное на-

... вполне могут заниматься за тем же
... которым сидят взрослые. Для школьников
... классов необходимо подобрать мебель, соответ-
... их росту. Это легко проверить. Поставьте ребен-
... стола. Высота стола должна быть выше локтя на
... Если стол высок для ребенка, на стул следует
... подушечку, а для ног нужна подставка. Сидеть
... ноги имеют опору. Сиденье стула должно
... удобное положение тела и находиться на
... сустава. Длительное время сидеть без
... (например, на табуретке) тяжело для спины, кроме
... внимание и работоспособность, поэтому
... обязательно иметь удобную спинку. В на-
... выпускается специальная мебель (парты,
...), предназначенная для учащихся младших и
... классов. Эта мебель удобна, отвечает необходи-
... требованиям и недорога.

... часто спрашивают, в каком порядке следует
... уроки: начинать с легких или трудных, устных или
...? Единой последовательности в приготовлении
... рациональной для всех школьников,
... так как у детей имеются индивидуальные
... в усвоении нового материала, устойчивости вни-
... свободы переключения с одного вида работы на

... в начальных классах учителя обычно рекомендуют ре-
... начинать приготовление уроков с письменных за-

даний, а затем переходить к устным. Для учащихся классов такая рекомендация в большинстве случаев дана. Дело в том, что дети 7—8-летнего возраста еще привыкли к значительным учебным нагрузкам и быстро утомляются. У них обычно не бывает длительного перерыва втягивания в работу, который можно наблюдать у большинства старших школьников, поэтому школьникам классов следует начинать приготовление уроков с наиболее трудных заданий, как правило, такими являются письменные.

Учащиеся старших классов должны сами устанавливать себе порядок выполнения заданий на основе наблюдений за своей работоспособностью. Если школьник выполняет работу легко и в начале работает с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий и относительно быстро утомляется, то ему следует начинать приготовление уроков с наиболее трудного задания. Если учащийся втягивается в работу медленно, много времени тратит на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, усталость появляется не так скоро, то такому ученику надо начинать готовить уроки с наиболее легких и постепенно переходить к трудным.

Не менее важно для школьников умение заниматься в хорошем темпе. Разумеется, что у каждого ребенка свой темп работы: одни усваивают изучаемый материал быстро, другим требуется гораздо больше времени. Но если времени затрачено много, а желаемого результата нет, то уже причина скорее в том, что немалая доля затраченного времени ушла впустую, на ненужные паузы и посторонние дела. Кроме того, у школьника, привыкшего работать вяло, часто отвлекаясь, темп мыслительной деятельности гораздо медленнее, чем у учеников, привыкших к интенсивной умственной работе, а это, естественно, увеличивает время занятий. Ведь после каждой паузы ему вновь приходится возвращаться к прочитанному, вновь делать усилия, чтобы сосредоточиться и начать осмысливать изучаемый материал. В конце концов такая манера работы становится для него привычной и изменить ее даже по желанию очень трудно. Таким образом, основное условие успешной работы — умение работать интенсивно, с полной отдачей сил.

Уставом средней общеобразовательной школы (1954) предусмотрены домашние учебные задания с учетом возможности их выполнения в пределах:

в 1 классе	1 ч
в 2-м классе	2 ¹ / ₂ ч
в 3—4 классах	2 ч
в 5—6 классах	2 ¹ / ₂ ч
в 7-м классе	до 3 ч
в 8—10-м (11-м) классах	до 4 ч.

Дети должны стремиться не выходить за рамки отведенного времени.

Известный русский педагог К. Д. Ушинский говорил, что ребенок, который длительно занят приготовлением домашних заданий, истощает память и внимание, снижается успеваемость. Добавим к этому, что не в меру продолжительная работа неблагоприятно сказывается на общем развитии ребенка, вредит здоровью. Школьники, тратящие чрезмерное количество времени на уроки, меньше бывают на свежем воздухе, недостаточно двигаются, систематически недосыпают. Не удивительно, что у них развивается переутомление — общая слабость, сонливость или, наоборот, легкая возбудимость, нервозность, головные боли.

Важно ли интенсивная умственная работа для мотивации школьника? — иногда спрашивают родители. Дело в том, что в предлагаемой дозировке заданий учитываются возрастные возможности учащихся. Более того, в последние годы исследования ученых-гигиенистов, физиологов и психологов свидетельствуют о том, что возможности используются далеко не полностью. Так бывает, будто выполнение школьных заданий может оказаться для ребенка работой «на пределе», нет никаких оснований. Кроме того, известно, что для достижения успешных результатов в какой-либо деятельности, в том числе учебной, необходимы определенное напряжение, усилие, преодоление трудностей, так как без этого не может быть успеха вперед.

Также важно, обратили внимание, что «классическая» посадка перта наклонная. Это создает более удобное положение книги по отношению к глазам. В домашних условиях с этой целью можно использовать специальную подставку промышленного производства или сделанную самостоятельно. Можно просто подложить под край читаемой книги другую тетрадь или другую книгу. Наклон читаемой книги должен превышать 45°.

Глаз не потребует сильного напряжения зрения, если расстояние от глаз до книги будет в среднем не ме-

нее 30 см. Оно равно примерно длине руки от локтя до кончиков пальцев.

Учащиеся со сниженной остротой зрения при чтении письма во избежание быстро развивающегося зрительного утомления должны обязательно пользоваться очками в соответствии с рекомендациями врача.

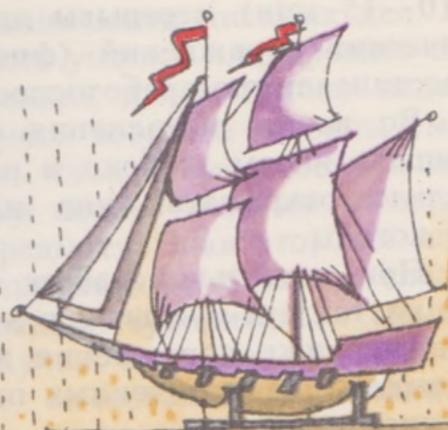
Для того чтобы глаза отдыхали, нужно, отведя их от объекта работы, устремить вдаль, это полезно для мышечного аппарата глаз. Кроме того, при продолжительном зрительном напряжении можно применять специальный комплекс упражнений для отдыха глаз. В течение 1 мин надо поморгать, затем закрыть глаза и, откинувшись на спинку парты или стула, спокойно посидеть. Это улучшает кровоснабжение глаз, благоприятно влияет на зрительные функции.

При близорукости после 20—25 мин работы рекомендуется делать 10-минутный перерыв, при высокой ее степени после 10—15 мин работы — 10 мин отдыха.

Особое внимание необходимо обратить на организацию правильного и достаточного освещения. Во время вечерних занятий и в пасмурную погоду необходимо, кроме общего освещения комнаты, пользоваться настольной лампой мощностью не менее 75 Вт. Существенное значение также имеет расположение источника света. Если он находится справа или сзади, то тень от пишущей руки будет мешать. Если расположенный спереди он слепит глаза работающего. Источник света надо располагать слева и несколько спереди. Во избежание прямого попадания лучей света в глаза желательно иметь лампу с защитным абажуром.

На работоспособность школьника могут неблагоприятно влиять и другие причины. В душной, излишне теплой комнате, да еще при шуме, который создает включенный радиоприемник или телевизор, усталость наступает раньше. Перед началом приготовления уроков необходимо проветрить комнату, устранить по возможности все, что может отвлекать и мешать занятиям.

Напряженная умственная работа без отдыха, без перерывов не может долго быть эффективной. Совершенно неправильно поступают те родители, которые вводят правило: «Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!» Надо уметь не только продуктивно работать, но и рационально отдыхать. При выполнении домашних заданий очень важно правильное чередование труда и отдыха. Через каждые 40—45 мин занятий устраивать короткие



(10—15 мин) перерывы для отдыха с выполнением физических упражнений (физкультпаузы), которые быстро восстанавливают работоспособность.

Во время выполнения физических упражнений надо дышать носом глубоко и ритмично. На это время желательно открывать окно или форточку, в зависимости от погоды.

При длительной работе авторучкой, карандашом пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Описанные ниже упражнения не только послужат активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличат их подвижность и силу.

У п р а ж н е н и е 1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.

У п р а ж н е н и е 2. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

У п р а ж н е н и е 3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо.

У п р а ж н е н и е 4. Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.

У п р а ж н е н и е 5. Развести прямые пальцы и начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем начиная с большого пальца вернуться в исходное положение (разогнуть пальцы).

У п р а ж н е н и е 6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы все другие оставались собранными в кулак.

Упражнения можно выполнять сидя, поставив локти на стол. Каждое упражнение повторяют 10—15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев: поглаживая их от кончиков до запястий.

Практика показывает, что школьники старших классов нередко неравномерно по дням загружены самостоятельными учебными занятиями. Неравномерность нагрузки подростков так велика, что в один из дней, действительно трудно выполнить все задания как следует, если начать готовить их только накануне.

Домашние сочинения школьникам задаются на какое-то длительное время. Учащимся приходится в течение достаточно продолжительного времени находить возможность

...быть вад ними среди своих каждодневных дел. Все это, естественно, требует от них умения планировать свое время на протяжении нескольких дней, обычно недели. Учащиеся старшего и среднего возраста должны уметь реально оценивать свои возможности и ясно представлять, сколько времени потребуется им на подготовку заданий по каждому предмету. Зная это, они могут приступить к недельному планированию. Сначала следует определить, какие из дней недели сравнительно меньше, а какие больше загружены. Лучше всего это сделать, составив реальное расписание самостоятельных занятий. При этом сразу же выявляется, какие из дней недели загружены больше, а какие меньше. После этого уже не представляет труда установить, что из уроков, задаваемых на выходные дни, можно будет сделать заранее, в «легкие» дни. Кроме того, учащиеся смогут выяснить, в какие дни имеется больше свободного времени, которое может быть использовано для подготовки домашнего сочинения или интересной работы большого по объему материала.

После этого можно составить рабочий план на все дни недели с указанием часов, отводимых на приготовление каждого задания. Чтобы претворить его в жизнь, нужно строго придерживаться двух основных правил: приступать к самостоятельным учебным занятиям в запланированное время и в процессе работы по мере возможности не выходить за рамки отведенного на каждый из предметов времени.

Как укрепить память

Врачам часто обращаются учащиеся с вопросом: можно ли развить память и что для этого нужно делать?

Постараемся помочь советом. Прежде всего запомните: память поддается тренировке и развитию.

Рассказывают, что Я. М. Свердлов, соратник В. И. Ленина, руководивший подпольной работой нескольких партийных организаций до революции, избегал каких-либо записок и документов, так как их могли найти при обыске. Он стал тренировать свою память, и даже В. И. Ленина впоследствии удивляла способность Я. М. Свердлова помнить столько всевозможных сведений: адреса, имена, задания, личные характеристики и особенности нескольких ты-

сяч революционеров-подпольщиков, работой которых коволил.

Из книг по истории можно узнать, что знаменитый полководец Александр Македонский помнил в лицо и по имени почти всех солдат своей многочисленной армии. Это добрых примеров хорошо натренированной памяти можно привести множество.

К сожалению, в медицине нет еще лекарства, которое делало бы память хорошей. Но мы расскажем о некоторых средствах, которые помогут развить и укрепить память.

Вначале следует выявить сильные и слабые стороны своей памяти. Ведь одни, как известно, лучше запоминают материал, который видят своими глазами (зрительный тип памяти), другие лучше усваивают услышанное (слуховой тип памяти), третьи хорошо заучивают материал, если делают при этом записи (двигательный тип памяти), у четвертых — отдельные типы памяти сочетаются и образуют зрительно-слуховой, зрительно-двигательный и другие варианты. Это наиболее часто встречающиеся типы памяти.

Обычно у каждого человека из многих типов памяти один или два развиты сильнее, остальные — слабее. Часто это является результатом бессознательной тренировки одного типа памяти во время обучения в начальных классах. Например, девочка еще в 3-м классе привыкла запоминать зрительно. Выйдет к доске — и у нее мысленно перед глазами страничка учебника, она прямо так и «читает» с ней, помня, что в каждом абзаце написано и где какая картинка была в книге. Эта девочка и в последующих классах старалась все так же больше «эксплуатировать» зрительную память, а слуховая в это время без тренировки слабела, рече-двигательная тоже не использовалась, следовательно, и не развивалась. И вот к 8-му классу эта ученица стала ощущать недостаточность своей памяти: мало что запоминала из объяснений учителя, плохо отвечала на уроках, хотя учебник дома читала много раз и вроде бы все знала. А вывод прост: нужно стремиться запоминать и заучивать материал не одним и тем же привычным способом, а различными, чередовать их. Например, сегодня в классе готовили все задания, молча читая учебник, завтра используйте рече-двигательную память: проговаривайте прочитанное вслух или шепотом. Потребуется немало настойчивости и силы воли, чтобы отвыкнуть от бывших привычек запоминания.

Чтобы хорошо овладеть материалом, необходимо выработать прежде всего навыки правильной и планомерной работы. Так, перед началом занятий надо просмотреть все, что было сделано в предыдущий раз. Это позволит сосредоточиться на главном и восстановить в памяти уже имеющиеся знания по данному предмету. Кроме того, это поможет лучше запомнить как старое, так и новое, углубит понимание того и другого, так как при этом устанавливается связь нового со старым, что является не только необходимым, но и основным условием глубокого изучения материала. Чем детальнее изучаемое ассоциируется с известным ранее, тем прочнее сохраняется в памяти и тем быстрее вспоминается, когда требуется.

Переходя к изучению нового материала, необходимо сосредоточиться, т. е. сконцентрировать внимание и не отвлекаться от выполняемой работы; отсутствие же воли к изучению снижает эффект восприятия.

Улучшить память можно и независимо от ее типа. Однако здесь надо учитывать несколько условий: ничего с неразвитой памяти не выйдет, если не хватает настойчивости и силы воли. Точно так же многое зависит от концентрации внимания: рассеянному человеку не стоит жаловаться на слабую память, виноваты собственная неорганизованность, несобранность. Не менее важно также — интерес человека или нет то, что он старается запомнить.

Главный вопрос заключается в том, как развивать различные типы памяти, если они кажутся слабыми? Ответ прост: почаще следует вызывать в памяти (припомнить) те образы, которые слабей. Так, если преобладает зрительный тип памяти, то очень полезны зрительные материалы: фотографии, диаграммы, схемы, карты и другие наглядные пособия.

Трудности с усвоением иностранного языка могут объясняться недостаточностью развития слуховой памяти: учащийся слышит слова, которые преподаватель произносил вчера и позавчера, и не узнает их. Таким школьникам можно посоветовать, например, когда они идут по улице, называть по-английски (французски или немецки) все предметы и явления, которые их окружают («дом», «дверь», «окно», «автобус», «ветер» и т. д.), а также глаголы, которые можно поставить рядом с ними. Со временем можно при помощи составления простых упражнений привыкнуть описывать окружающее.

Довольно частая причина плохого запоминания заключается в неправильном усвоении заданного на дом учебного материала. Многие школьники многократно перечитывают текст, пока не покажется, что они уже все знают, а на следующий день, отвечая урок, с досадой убеждаются, что поняли материал очень плохо. В результате — низкая оценка.

Лучше чередовать восприятие прочитанного с припоминанием — прочли первый раз, еще далеко не все запомнили, но закройте книгу и попытайтесь пересказать прочитанное как можете. Когда уже ничего больше не припоминается, снова загляните в книгу. Прочитав, вновь попытайтесь пересказать текст уже полнее, и так до тех пор, пока не станет хорошо пересказывать прочитанное. Без привычки это конечно, трудно, куда ведь легче подряд «пробежать глазами» заданный параграф от начала до конца несколько раз, пока не будет казаться, будто уже все знаешь. Ведь для воспроизведения прочитанного нужно усилие воли, а при простом чтении такого усилия не требуется, но и пользы гораздо меньше.

Народная пословица гласит: повторенье — мать ученья. Это верно, так как полнее и прочнее запоминается именно то, к чему возвращаются по нескольку раз. Однако многие школьники учат уроки в один присест, накануне того дня, на который эти уроки заданы, а на повторение у них совсем не остается времени. Между тем учебный материал запоминается гораздо лучше, если в тот же день, когда он был разобран в школе, просмотреть его еще раз дома, не добиваясь полного заучивания. Тогда, вернувшись к нему во время приготовления уроков, которые будут на следующий день, вы обнаружите, что многое уже знаете и хорошо закрепили его в памяти не составит большого труда.

Чтобы надолго запомнить материал, необходимо прежде всего найти в нем так называемые опорные пункты (основные определения, ведущие формулировки), которые потом первыми будут приходить на память. Опорными пунктами могут также служить и некоторые части текста с эмоциональной окраской — удачное сравнение, оригинальная мысль, интересный образ и др. Опорные пункты надо связывать в уме с таким расчетом, чтобы один пункт вытекал из другого, чтобы создавалась четкая и точная цепочка воспоминаний. При этом и усвоение материала пойдет быстрее и трудное легче уляжется в памяти.

Выделив основные пункты каждой части текста, надо их связать друг с другом. Очень полезно при этом наметить



план, озаглавив каждую часть. Это поможет школьнику составить ясное представление о структуре материала, увидеть, что одно закономерно связано с другим или вытекает из него, т. е. понять ход рассуждения, и следовательно, легче запомнить его.

Хорошей опорой для запоминания может быть приемымывание собственных примеров. Этот прием не везде применим — скажем, для заучивания стихотворения его не используешь, но собственные примеры к какому-то правилу или формуле, к употреблению иностранного слова или выражения (учащийся представляет себе ситуацию, в которой ему требуется ответить на вопрос, используя нужное выражение) дают хорошие результаты.

В некоторых случаях полезна ритмизация материала. Такой материал уже звучит как стихотворный отрывок и удерживается в памяти без особых усилий.

Более прочному запоминанию помогает также самостоятельное составление всевозможных схем, таблиц, рисунков, планов, потому что прежде чем выполнить задание учащийся должен придумать их, найти способ изображения. При этом важно стремиться вскрыть логическую структуру запоминаемого материала: разобрать, что в нем главное и новое, что менее важно и уже знакомо, а что дано лишь для примера.

Весьма полезны любая самостоятельная творческая работа, а также поиск наиболее удобных способов запоминания. Один из самых несложных — собирание и самостоятельное придумывание приемов, облегчающих запоминание какого-либо правила или положения наподобие широко известной фразы «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан». Усвоив ее, уже никогда не спутаешь порядок цветов спектра, потому что его подсказывают начальные буквы каждого слова: к — красный, о — оранжевый, ж — желтый, з — зеленый, г — голубой, с — синий, ф — фиолетовый. Один из приемов, которым пользуются в начальной школе, — определение количества дней в месяце по суставам пальцев.

Из простейших методов тренировки памяти можно порекомендовать следующий. Нужно взять какое-нибудь художественное произведение и систематически заучивать отдельные небольшие его части. Это следует делать осмысленно, вдумчиво, не механически повторяя материал, постоянно стремясь видеть внутреннюю связь одного отрывка с другим. С этой целью рекомендуется выбрать, например

произведение А. С. Пушкина («Евгений Онегин», «Дубровский» и др.) и начать его изучать по данной программе, т. е. по частям, с систематическим повторением. Как правило, отмечается безусловное улучшение результатов.

Хорошие результаты можно добиться систематическим изучением иностранного языка.

Следует использовать и другие эффективные методы развития умственной деятельности.

Одним из приемов улучшения запоминания является метод тактильных предметов — записных книжек, дневников, ежедневников, карточек, таблиц, схем, магнитофонной ленты и др. Известно, что незаписанная мысль постепенно забывается.

Одним из приемов заключается в рациональной организации рабочего места по правилу: каждой вещи — свое место. Рабочее место, являющееся очень простым, таит в себе большие возможности для разгрузки памяти от ненужных усилий.

Одним из приемов, называемый методом контраста, состоит в создании контрастного фона для запоминаемого материала, либо в нахождении парадоксальных формулировок для выражения того, что надо запомнить, либо в рассмотрении (разборе, анализе и пр.) материала, прямо противоположного по смыслу.

Одним из действенных приемов является прогнозирование. Прогноз ставится просто: что произойдет, если мы не запомним этот материал? Чем больше последствий, затрагивающих интересы, выводится из этого факта, тем больше вероятность сохранения в памяти материала.

Одним из методов — метод минимизации, т. е. сокращения. В одном случае сокращения можно добиться редакционной работой, в другом может быть применен литературный прием, т. е. запись текстового материала по первым словам высказывания, которое надо запомнить.

Конкретные примеры облегчают, главным образом, запоминание. Между тем большие трудности часто возникают с воспроизведением. Для тренировки этого свойства памяти можно применять прием — обратную развертку памяти. Воспоминаются события прошедшего дня во всех подробностях, только в обратной последовательности. Дело в том, что воспоминания в нашем мозге цепляются одно за другое, и, вызывая самое сильное из них, человек как бы возвращается в определенный момент прошлого. Теперь для

школьника уже не составляет труда вспомнить, что было перед этим моментом.

Как лучше запомнить материал дословно, т. е. читать наизусть? Для успешного заучивания необходимо прежде всего внутренняя установка (намерение) на прочное усвоение. Материал должен быть прочувствован и осмыслен. Должны быть приняты меры против смещения равнозначных слов и т. д. Большую роль при этом играет повторение. Оно приносит пользу лишь тогда, когда сочетается с другими рациональными методами заучивания.

Возникает вопрос, как лучше повторение распределить во времени? Что целесообразнее — повторять стихотворение много раз (10—15) подряд до безукоризненного воспроизведения его (концентрированное повторение) или же распределять повторение во времени, т. е. подряд повторять не более 2—3 раза, а после относительно длительного перерыва вновь повторить текст еще несколько раз (распределенное внимание)?

Многочисленные наблюдения показали, что целесообразен второй способ, так как при распределении повторения во времени требуется меньшее их количество, меньше утомляется и сам учащийся, а также значительно возрастает прочность заучивания.

Общими правилами облегчения запоминания являются следующие:

1. Материал, который не нужно разбирать по смыслу, а надо только выучить наизусть (слова иностранного языка, хронологические даты, списки исключений по русскому языку и пр.), лучше заучивать по возможности вечером, перед сном.

2. Материал по любому предмету нельзя просто перечитывать снова и снова, пересказывать или слушать чужой пересказ. Надо после каждого прочтения или прослушивания попытаться припомнить все, что можно. Затем снова прочесть (прослушать) и снова припомнить и так до полного воспроизведения.

3. Учебный материал нужно делить на две части: самое главное и не самое главное. Если в учебнике есть выделения шрифтом, это отчасти подсказывает, что главное, а что не столь важно.

4. Чтобы усвоить материал, нужно прочесть его, например 6 раз, однако не следует делать это подряд; лучше прочитать сначала 2 раза, через некоторое время — еще 2 раза, потом еще 2 раза, т. е. не надо стремиться выучить все сразу,

Целесообразнее распределять повторения на несколько дней, то хотя бы на 2 дня, т. е. учить материал постепенно, а заранее.

По всем предметам, кроме математики, физики, химии, очень важно умение бегло прочитывать большие порции материала. Учащийся не научившийся быстрому чтению, конечно будет от этого страдать. В 8—10-м классе учащийся должен овладеть высокой скоростью чтения. Ведь даже выделить главное нельзя, если не «пробежать» весь текст ради его сортировки.

Очень важно уметь делить учебный материал в зависимости от того, в какой степени учащийся знаком с ним. Очень способ самопроверки при этом — придумывание вопросов или задачи на данный материал.

Необходимо иметь запас разных методов работы, постоянно расширять их арсенал, а не надеяться на один или два приема, которые являются якобы самыми лучшими.

Развивать память, способности, учиться правильно распределять свой труд, укреплять здоровье и тем самым развивать свои возможности для более плодотворной работы никогда не поздно. Вспомните примеры из истории. В молодые годы А. Эйнштейна считали неспособным к математике, и в 11 лет, по мнению своих учителей, он отстал в умственном развитии; Ф. И. Шаляпина не признали в цирке; А. В. Суворов рос хилым и болезненным ребенком; Д. Свифт со скандалом провалился на экзаменах в университет; «глупым мальчишкой» называли учителя известного знаменитого шведского натуралиста Карла Линнея, как совершенно неспособного к наукам, его отдали учиться к сапожнику. Исаак Ньютон был последним учеником в своем классе, пока один остроумец не стал преследовать его бесконечными насмешками и не задел его за живое. Оскорбленный Ньютон сначала поколотил его, а вскоре оставил далеко позади в учении.

Итак, все дело за вами. И лучше, если вы не будете откладывать это до завтра.

Физическое воспитание

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит движений в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82—85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16—19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1—3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9—10-м классе меньше, чем в 6—7-м, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Так, она особенно мала зимой (в третью учебную четверть); весной и осенью возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительно время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Вследствие недостаточной двигательной активности снижается сопротивляемость молодого организма «простудным» и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития сердечно-сосудистой недостаточности. Гипокинезия на фоне чрез-

питания с избытком углеводов и жиров в дневном рационе приводит к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не могут поддерживать тело в правильном положении, поэтому развивается плохая осанка, образуется сутулость.

По данным некоторых исследователей, 6—7-летние школьники отстают в росте и массе тела от сверстников, занимающихся спортом. К концу года разница оказывается значительной: у мальчиков различия в росте составляют 2—3 см, в массе тела — 700 г, а у девочек — соответственно 1 см и 1 кг 300 г.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные влияния, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде, — систематическая и определенным образом организованная физическая деятельность.

Ежедневный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьном дворе, перемен, уроков физической культуры, активного отдыха на воздухе после обеда, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни и каникулы.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из основных факторов укрепления здоровья.

Средние показатели роста и развития, а также некоторые функциональные показатели у юных физкультурников значительно выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом: длина тела юношей 16—17 лет больше на 5—6 см, масса тела — на 8—8,5 кг, окружность грудной клетки — на 2,5—5 см, сила сжатия кисти руки — на 4,5—5,7 кг, жизненная емкость легких — на 0,5—1,4 л.

В литературе описано следующее наблюдение: у школьников 14—15 лет, не занимающихся физическими упражнениями, становая сила (сила мышц спины) в течение года увеличилась на 8,7 кг; у подростков того же возраста, занимавшихся физической культурой в порядке учебных занятий — на 13 кг, а у занимавшихся, кроме уроков физического воспитания, еще и спортом — на 23 кг. Наглядное объяснение этому дает следующий эксперимент. При рассмотрении под микроскопом участка мышцы животного

было обнаружено, что в 1 мм^2 мышцы, находящейся в покое, насчитывается от 30 до 60 капилляров (мелких кровеносных сосудов). На этом же участке после усиленной физической работы мышцы насчитывалось до 30 тысяч капилляров, т. е. в десятки раз больше. Кроме того, каждый капилляр увеличился в диаметре почти в 2 раза. Это свидетельствует о том, что в состоянии покоя множество капилляров не участвует в кровообращении, а во время мышечной нагрузки они наполняются кровью, способствуют притоку в мышцы питательных веществ, т. е. являются источником их развития и совершенствования. Таким образом, обмен веществ при мышечной работе по сравнению с состоянием покоя возрастает во много раз.

Мышцы составляют от 40 до 56% массы тела человека, и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья и высокой работоспособности, если добрая половина составляющих его клеток не получает достаточного питания и не обладает хорошей работоспособностью.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена — головного мозга. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными, достаточно интенсивными и не вызвали переутомления. В высший отдел центральной нервной системы (кору головного мозга) поступают сигналы от органов чувств и от работающих скелетных мышц. Кора головного мозга одновременно перерабатывает огромный поток информации и осуществляет тонкую и точную регуляцию слаженной деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие таких функций центральной нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Вот ученик сел и задумался над сложной задачей и вдруг почувствовал непреодолимую потребность пройтись по комнате — так ему легче работать, думать. Если взглянуть на сосредоточенно думающего школьника, видно, как собрана, напряжена вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как многочисленные сигналы от работающих мышц активизируют деятельность головного мозга, заставляют его более интенсивно и четко работать.

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оста-

я почти не могу думать; необходимо, чтобы я была в движении, и тогда ум тоже начинает работать». — признание великого французского мыслителя Ж. Ж. Руссо как нельзя лучше иллюстрирует связь работы мозга с движением. А вот что пишет по этому поводу Л. Н. Толстой: «При усидчивой работе без движения и телесного труда — суеверие. Не походи я, не поработай я ногами и руками целый день, вечером я уже никуда не могу пойти читать, ни писать, ни даже внимательно слушать лекции. Голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и засыпаю без сна».

Достаточно примеров достаточно, чтобы понять, что движение совершенно необходимо для полноценной работы человеческого мозга. Вот почему школьники, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше успевают по общеобразовательным дисциплинам. Иногда можно слышать рассуждения о том, что часто встречаются такие бездарные ребята, которые совсем не занимаются физкультурой и спортом, а тем не менее прекрасно учатся. Это же, такие отличники лишь ослабляют свой организм.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Физические упражнения способствуют также хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и способствуют функционированию желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии человека.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, увеличивается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Систематическая тренировка системы кровообращения ведет к функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровяной ток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам, находясь в так называемых депо крови. Вовлечение в кровообращение большей массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате систематически предъявляемых повышенных требований к органам организма наблюдается рост так называемой жизненной

емкости легких (измеряемой спирометром), улучшается подвижность грудной клетки (увеличивается разница между окружностью груди в состоянии вдоха и полного выдоха). Кроме того, интенсивное полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопления слизи и мокроты, т. е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

Занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Становится понятным, почему человек, любящий «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Некоторые родители боятся приобщать детей к физической культуре, если у них плохое зрение. Это ошибка. Заниматься спортом таким детям можно, но под наблюдением врача. Научные данные доказывают, что активная физическая нагрузка может улучшить зрение. Школьник, стесняющийся своей «неполноценности», приобщаясь к спорту, он становится здоровым, восстанавливает психическую гармонию.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспособляться к любым условиям внешней среды, к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ко вторым — такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность.

Более подробно поговорим об утренней физической зарядке, навык выполнения которой, по данным наблюдения врачей, постоянно от класса к классу у школьников утрачивается. Так, если учащиеся 1—2-классов делают физическую зарядку в 92—95% случаев, то с возрастом школьники все реже и реже выполняют по утрам физи-

и в 9—10-м классах зарядку делают 10—12% учащихся. Между тем польза от нее огромна, что у школьников, систематически занимающихся утренней гимнастикой, успеваемость выше. Вызываемые физическими сдвигами в организме, физическая нагрузка оказывает большое влияние на состояние центральной нервной системы, существенно повышает умственную работоспособность. Положительное влияние систематической утренней зарядки сказывается на протяжении всего учебного дня.

Систематическое выполнение утренней физзарядки имеет и воспитательное значение — она дисциплинирует, закаляет волю, уверенность в своих силах.

Для того чтобы физзарядка принесла максимальную пользу, надо соблюдать следующие правила:

1. Делать физзарядку ежедневно в одно и то же время, исключая, кроме дней болезни.

2. Заниматься упражнениями натошак, лишь прополоскав рот.

3. Физические упражнения сочетать с закаливанием. Прежде всего необходимо хорошо проветрить комнату и легко одеться (трусы и майка). Если позволяет погода, заниматься за улице.

4. Каждое упражнение выполнять точно, с усилием, без рывков, напряжением мышц. Движения — в полном объеме, свободные, темп бодрый.

5. Дышать свободно через нос, полной грудью, соразмерно ритм движений и дыхания.

6. Постепенно усложнять упражнения и повышать нагрузку. Утренняя физзарядка не должна утомлять. Основная ее цель — зарядить организм бодростью, поднять настроение. Эмоциональное воздействие физических упражнений повышает ритмичная веселая музыка.

7. Комплекс физических упражнений лучше подбирать с точным расчетом, чтобы дать нагрузку всем частям тела: ногам, рукам, позвоночнику, другим важнейшим органам. Заключительное упражнение (ходьба) должно способствовать переходу от возбужденного состояния к более спокойному.

8. Закончив физзарядку, следует приступить к водным процедурам (обтирание, обливание, душ) и растереть тело массажной щеткой или жесткой мочалкой.

О пользе физзарядки известно всем, но заставить ре-

бенка заниматься порой бывает сложно. Наилучшим способом — заинтересовать, увлечь. Для младших школьников бывает достаточно личного примера, ведь они склонны к подражанию. На смену подражанию при регулярных занятиях со временем придет привычка, выработается потребность.

Ну а если дети подросли, и зарядка все же не становится потребностью? Одного примера уже недостаточно, нужна убежденность в ее необходимости. Важно умело рассказывать им о значении утренних физических упражнений не только с точки зрения воздействия на организм, но и обращать внимание на воспитание при этом воли, подчеркивая, что если подросток не в силах заставить себя сделать такую малость как зарядка, то можно ли рассчитывать на успех в любой другой деятельности и осуществлении своих планов? Честолюбие в этом возрасте играет, как известно, большую роль. Таким образом, речь идет о самовоспитании и воспитании личности.

И наконец, следует привлекать старших школьников к помощи младшим в семье. Кстати, в школьной программе по физическому воспитанию есть требование к учащимся 9—10 классов — уметь проводить физкультурные занятия с младшими школьниками.

Физическая зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Она состоит из общеукрепляющих упражнений, которые можно выполнять как без предметов, так и со специальными предметами (гимнастические палки, резиновые бинты, скакалки, мячи, легкие гантели, эспандер).

Для утренней зарядки предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют одновременно на несколько мышечных групп. Желательно сочетать упражнения для мышц рук и туловища, рук и ног, для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Гимнастические упражнения утром выполняют в определенной последовательности. Вначале рекомендуются потягивания, которые улучшают кровообращение и дыхание, затем — упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. В конце предусматриваются прыжки и бег, усиливающие кровообращение и дыхание, стимулирующие обменные процессы. Заканчивают зарядку упражнениями, успокаивающими дыхание, и водными процедурами.

Примерная продолжительность утренней физической

длительность зависит от возраста: для учащихся 1—3-классов — 5—10 мин, 4—8-х — 13—15 мин, 9—10-х — 15—20 мин.

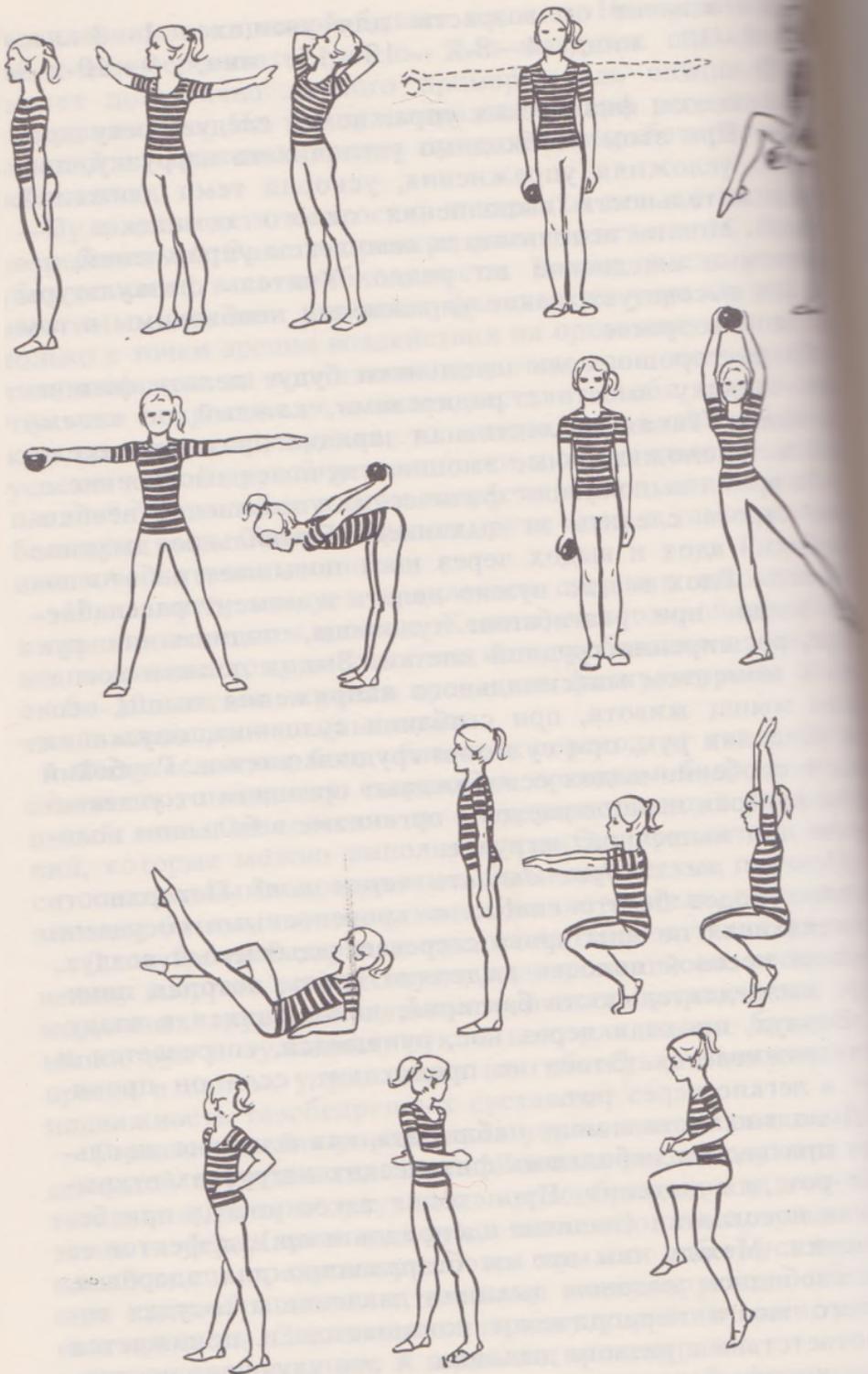
Выполнение физических упражнений следует регулярно. При этом необходимо увеличивать нагрузку, постепенно усложняя упражнения, ускоряя темп движений. Продолжительность выполнения одного комплекса 7—10 мин. Можно использовать комплексы упражнений, передаваемые ежедневно по радио. Учитель физкультуры должен подсказать, какие упражнения необходимы в том или ином возрасте.

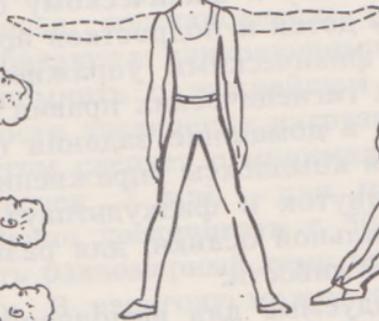
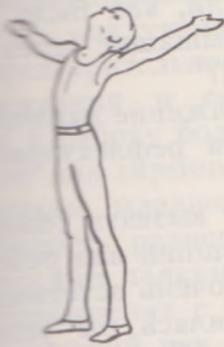
Хорошо, если школьники будут делать физическую зарядку вместе с родителями, каждый по своему уровню. Такая коллективная зарядка проходит весело, вызывает положительные эмоции, улучшает настроение.

При выполнении физических упражнений необходимо следить за дыханием. Правильное дыхание (глубокий вдох и выдох через нос) повышает работоспособность. Вдох всегда нужно делать в момент расслабления при разгибании туловища, поднимании рук, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно мышц живота, при сгибании туловища, опускании рук, сужении грудной клетки. Глубокий вдох и особенно выдох освобождают организм от углекислоты, которая накапливается в организме в большом количестве при мышечной нагрузке.

Всегда ли следует дышать через нос? Поверхность слизистой оболочек богата снабжена кровеносными сосудами. Проходящая по ним кровь согревает вдыхаемый воздух. Слизистая носовой полости выделяет слизь, которая понижает жизнедеятельность бактерий, находящихся в воздухе. Воздух, проходя через нос, очищается, согревается и увлажняется. Этого не происходит, если он проникает в легкие через рот.

Часто можно наблюдать, как младшие школьники при весьма небольших физических нагрузках открывают рот для дыхания. Происходит такое иногда при болевых ощущениях (наличие аденоидов и пр.), дефектов ее строения. Между тем это не безразлично для здоровья. При свободном носовом дыхании давление в сосудах головного мозга периодически повышается и понижается в соответствии с ритмом дыхания. А это улучшает поступление кислорода и других питательных веществ к тканям





мозга. При дыхании через рот этот физиологический механизм не работает. Не в этом ли, как было подсказано, одна из причин того, что люди дышащие через рот, часто бывают рассеяны, невнимательны?

При дыхании через нос раздражение окончаний слизистой оболочки носовой полости рефлекторно увеличивает глубину дыхания.

Затрудненное дыхание может вызвать головную боль у детей, они плохо спят. Да и внешний вид ребенка, у которого постоянно открыт рот, не очень эстетичен.

У многих школьников улучшилась бы успеваемость, если бы родители своевременно обратили внимание на состояние их носоглотки. Здесь не обойтись без консультации врача-специалиста (ЛОР-врача).

Задают ли в школе уроки по физической культуре на дом? Да, могут быть и такие уроки. Например, учитель физической культуры, заметив, что кто-нибудь из ребят отстает от товарищей в ловкости, быстроте, дает такому ученику задание выполнять дома определенное число повторений или иные гимнастические упражнения.

Выполнение домашних заданий — органическая часть учебного процесса. Цель заданий на дом по физкультуре состоит не только в том, чтобы повысить культуру движений школьника, но и в том, чтобы содействовать этим морально-волевому и физическому совершенствованию, воспитывать у детей и подростков потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, соблюдению необходимых гигиенических правил и навыков.

Обычно в домашние задания по физической культуре включаются комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, упражнения на выработку правильной осанки, для развития двигательных навыков, выносливости.

Рекомендуемые для выполнения дома комплексы для утренней физзарядки, активного отдыха и развития двигательных навыков состоят из так называемых общеподготовительных физкультурных упражнений. Они способствуют гармоническому развитию мускулатуры, формированию правильной осанки, улучшению работы внутренних органов, совершенствованию координации движений. Выполняя эти упражнения, можно целенаправленно влиять на определенные группы мышц, отдельные суставы и связки, выполнять движения разного характера (плавно, мягко, резко), изменять усилия (напряженно, расслабленно).

При составлении таких комплексов необходимо учитывать из важнейших принципов физиологии мышечной деятельности наилучшим условием для работы мышц является предварительное их растягивание. При чередовании растягивания и сокращения мышц одновременно в работу большее их количество, что чрезвычайно важно для гармонического развития.

Самым младшего возраста полезно систематически выполнять разнообразные упражнения с мячами, гимнастическими палками, ленточками и пр., так как физические упражнения с предметами развивают ловкость и точность движений рук, что очень пригодится в трудовой деятельности.

Важное место в домашних заданиях по физкультуре занимает бег. Это прекрасное оздоровительное средство должно быть строго индивидуальным. Прежде всего темп бега и длина дистанции должны в определенной мере соответствовать личности ребенка. Вначале чередуют ходьбу и медленным бегом, затем постепенно уменьшают расстояние, пройденное шагом, а пробегаемое — увеличивают. Главным критерием является хорошее самочувствие. Если школьник бежит в группе с ровесниками или со взрослыми, не надо стремиться к скорости или выносливости. Основная цель — укрепление здоровья, восстановление работоспособности, а этого не добиваются изнуряющими гонками. При этом необходимо помнить о важнейшем принципе тренировки — постепенности увеличения нагрузки.

Начинать занятия бегом следует с минимального времени (5 мин — для девочек, 7 мин — для мальчиков). Дистанцию надо постепенно увеличивать с 50 до 100—150 м. Важно удерживать равномерный темп бега на протяжении всей дистанции. В непогоду можно заниматься бегом на месте (бег на месте — 3, 5, 10 мин).

Правильно дозировать бег можно с помощью следующих таблиц (табл. 6 и 7).

На основании данных о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональной способности важнейших систем организма и физической тренированности все школьники распределяются для занятий физической культуры на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Включение школьника в ту или иную группу носит временный характер — в зависимости от

Таблица 6. Дозирование бега по времени для девочек и мальчиков

Возраст, лет	Время (в минутах) по месяцам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
7—9	5	8	11	15
10—12	6	9	12	16
13—15	7	10	13	17
16—21	8	11	14	17

Таблица 7. Дозирование бега по времени для мальчиков и девочек

Возраст, лет	Время (в минутах) по месяцам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
7—9	7	10	13	16
10—13	8	11	14	17
14—18	9	12	15	18
19—24	10	13	16	20

изменений в функциональном состоянии организма, от качества приобретенной физической подготовки возможен перевод из более слабой в более сильную группу, наоборот.

Школьникам, отнесенным к подготовительной или специальной медицинской группе, учитель физической культуры рекомендует дополнительную гимнастику, ученикам с нарушением осанки назначает корригирующие (исправляющие) упражнения.

Родителям следует спрашивать в школе, какие задания по выполнению физических упражнений получает их сын или дочь, и следить, чтобы они обязательно выполнялись. В режиме дня надо отвести для них обязательное время. Например, спортивные упражнения можно совмещать с прогулками, а гимнастические могут быть дополнением к утренней зарядке или проводиться в качестве физкультурных минуток во время приготовления уроков.

После окончания учебных занятий в школе очень полезен полуторачасовой активный отдых на свежем воздухе с подвижными играми. Они вызывают яркие эмоции и доставляют школьникам удовольствие.

Игры подвижных игр приобретаются и совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества. Игры оказывают и большое оздоровительное влияние.

Родителям надо подсказать и показать (это очень важно для мальчиков, в какие игры и как надо играть, помочь им интересно, ненавязчиво) найти товарищей по играм.

Родители могут сообща разметить и оборудовать места для игр. Родители должны помогать им советом, а если требуется, то и практическими делами.

Регулярные занятия школьников в различных спортивных кружках и секциях, участие в спортивных праздниках — путь к физическому совершенствованию молодого человека. Ответ на вопрос: с какого возраста можно начинать регулярные занятия в спортивных секциях и участвовать в соревнованиях, можно найти в табл. 8.

Неправильно поступают те родители, которые после перенесения школьником чрезмерно долго удерживают его от подвижных игр, физических упражнений, а иногда пытаются получить разрешение школьного врача на длительный освобождение ребенка от уроков физической культуры.

После выздоровевшему ребенку можно рекомендовать сразу приступать к занятиям физической культурой, играть и бегать как обычно? Для определения срока начала занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний можно руководствоваться табл. 9.

Физическое воспитание школьников тесно связано с трудом. Занятия спортом, игры всесторонне развивают, воспитывают ребенка к выполнению посильных трудовых движений. Школьники, систематически занимающиеся разнообразными физическими упражнениями в школе и дома, легче овладевают трудовыми навыками, у них вырабатывается правильная осанка, координация движений. Поэтому очередь труд воспитывает и физически развивает детей, поэтому так важно приучить их с раннего возраста выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помогать старшим в семье.

Дети, не привыкшие к труду с малых лет, часто не хотят, чем заняться на досуге. У них все не клеится. Иногда появляется вредная привычка бесцельно проводить время, им больше нравится смотреть на игры и работать другим, чем самим выполнять какое-либо дело. Отсюда происходят праздность и ленность.

Таблица 8. Возраст начала занятий спортом (специализация и участия школьников в соревнованиях)

Вид спорта	Возраст начала занятий спортом, лет		Возраст начала участия в соревнованиях
	начальная подготовка (в течение 2 лет)	учебно-тренировочные занятия (от 3 до 5 лет)	
Акробатика	8—9	10—11	8—9
Бадминтон	10—12	12—14	10—12
Баскетбол	10—12	12—14	11—12
Батут	9—11	11—13	9—11
Бокс	12—14	14—15	14—15
Борьба (все виды)	10—12	12—14	12—14
Водное поло	10—12	12—14	10—12
Волейбол	10—12	12—14	10—12
Велоспорт (трек, шоссе)	12—13	14—15	14—15
Гимнастика (спортивная)	8—9	10—11	8—9
	(мальчики)	(мальчики)	
	7—8	9—10	
	(девочки)	(девочки)	
Гимнастика (художественная)	7—8	9—10	7—8
Гребля (академическая)	10—11	12—13	14—15
Гребля (каноз, байдарки)	11—13	13—15	14—15
Конный спорт	11—12	13—14	11—12
Конькобежный спорт	10—12	12—13	10—12
Легкая атлетика	10—12	13—14	10—12
Лыжные гонки	9—11	12—13	13—14
Лыжный спорт (двоеборье)	9—11	11—13	—
Горнолыжный спорт	8—10	10—12	—
Прыжки с трамплина	9—10	12—13	—
Парусный спорт	9—11	11—13	12—13
Плавание	7—10	7—10	10—12
Прыжки в воду	8—10	10—12	—
Ручной мяч	10—12	12—14	13—14
Саный спорт	11—13	13—15	—
Стрельба пулевая	11—13	13—15	12—13
Современное пятиборье	10—12	12—14	—
Стрельба из лука	11—12	13—14	12—13
Теннис	7—9	9—11	8—9
Теннис настольный	7—9	9—11	12—13
Тяжелая атлетика	13	14—15	14—15
Фехтование	10—12	12—14	13—14
Фигурное катание	7—9	9—11	7—8
Футбол и хоккей с мячом	10—11	12—13	11—12
Хоккей с шайбой	10—11	12—13	12—13
Шахматы и шашки	9—12	11—14	10—11

Примерные сроки возобновления занятий физической культурой после острых заболеваний у школьников

Заболевание	Срок с начала посещения школы (дни)	Примечания
Острые респираторные вирусные инфекции	14—28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание и др.)
Острое воспаление среднего уха	7—21	
Острый отит	14—28	
Острый синусит	30—60	
Острый фарингит	30—60	
Острый тонзиллит	14—28	
Острые респираторные вирусные заболевания	30—60	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
Острый коронарный синдром	60	
Острый инфаркт миокарда	56—360	
Инфаркт миокарда (после операции)	30—60	
Острые остеомиелиты конечностей	30—90	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Острые травмы конечностей	60 и более до 1 года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

Всегда всегда найдутся самые разнообразные работы, требующие физического труда, посильного для школьников. Трудовые обязанности их по самообслуживанию, уходу за домом, огородом и другие должны обязательно выполняться в режим дня, занимая примерно от 30 до 60 минут в день. При этом необходимо, чтобы школьник понимал, какое значение для семьи имеет выполняемое им дело. Кроме того, важно, чтобы он был в состоянии выполнять требуемое как следует, своевременно получая соответствующие указания со стороны взрослых. Особенно это относится к работам, связанным со значительными усилиями или приемами, где нужна специальная сноровка. Поручая сыну или дочери какую-либо работу по дому, родители надо показать, как лучше это сделать. Без необходимых указаний, не имея должных навыков, дети даже при выполнении простых заданий быстро устают, нервничают, работа у них не спорится.

Овладение навыками выполнения физических упражнений и культурой физического труда — это не только часть общей культуры человека, но и необходимость сохранения и улучшения здоровья и работоспособности в условиях научно-технического прогресса.

Закаливание

Закаливание является важным элементом режима школьников. Оно включает в себя систему различных мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма вредным влияниям, прежде всего, метеорологическими факторами, с помощью разумного использования естественных сил природы: солнца, воздуха и воды. Закаливание — неотъемлемая часть системы физического воспитания и важное средство в подготовке молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Оно оказывает укрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

В процессе закаливания при многократном повторении раздражителей образуются и закрепляются условные рефлексы, которые способствуют формированию защитных реакций. Благодаря этому, организм получает возможность лучше приспосабливаться и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и т. п. Так, при повторном и систематическом применении холодной воды наблюдается усиление теплопродукции и повышается температура кожи. Вместе с тем утолщается ее роговой слой, что уменьшает интенсивность раздражения заложено в ней рецепторов. Все это способствует повышению устойчивости организма к действию низкой температуры. Важная роль в процессах закаливания принадлежит центральной нервной системе, которая обеспечивает приспособление всего организма к меняющимся условиям внешней среды.

Приступить к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом, который не только проверит состояние здоровья, но и поможет выбрать ту

... закаливающих процедур, установит необходимые дозировки.

Самыми важными и существенными средствами закаливания для школьников являются естественные природные факторы — воздух, вода и солнечная радиация. Однако из перечисленных факторов может быть применено в целях закаливания только в том случае, если он отвечает определенным гигиеническим требованиям. Как воздух, так и вода, прежде всего должны быть чистыми, свободными от пыли, вредных химических веществ, иметь минимальную бактериальную загрязненность и определенную температуру. Кроме того, учитываются влажность и скорость движения воздуха, а также метод закаливания воды. При закаливании солнечными лучами обращают во внимание угол падения, интенсивность лучей и продолжительность инсоляции.

Закаливающие процедуры делятся на местные и общие. При местных процедурах закаливающие факторы действуют на ту или иную часть тела, например на верхние или нижние конечности. При общих процедурах одновременно воздействию подвергается вся или почти вся поверхность тела.

Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур лежит в основе целостности реакции всего организма и объясняет общий оздоровительный эффект не только в целом, но и при местном применении раздражающих факторов. Несмотря на то, что местные закаливающие процедуры действуют слабее, чем общие, они также вызывают ответную реакцию всего организма.

Положительный результат закаливающих мероприятий в школьном возрасте может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

1. Закаливающие процедуры проводятся с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития школьника, условий учебной и внеучебной деятельности.

2. Сила закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) увеличивается постепенно.

3. Закаливание осуществляется систематически в течение всего года, при этом обязательно учитываются особенности климата, сезона и погоды.

4. Все закаливающие процедуры проводятся только на фоне положительной эмоциональной настроенности школьника.

Систематические повторения закаливающих процедур необходимы для укрепления рефлекторных реакций. Повращение повторных раздражителей, как правило, сопровождается угасанием рефлекса. Закаливающие мероприятия эффективны только при постоянном подкреплении тренировки. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года легче в тех условиях, когда они прочно войдут в режим дня школьника и органически сольются с обычными мероприятиями, проводимыми в разное время суток. Утренняя гигиеническая гимнастика с последующими водными процедурами, подвижные и спортивные игры на воздухе, купание в открытых водоемах, туристские походы и прогулки, проводимые в различных метеорологических условиях, повышают закаливающий эффект.

Закаливание воздухом. Из основных природно-климатических факторов воздушная среда — наиболее доступная и в то же время эффективная форма закаливания. Закаливание воздухом не только повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, но и улучшает обмен веществ, функцию дыхания, работу сердца и сосудов. Кроме того, воздушные процедуры применяют для подготовки организма к водным процедурам. Их можно проводить везде, где есть чистый свежий воздух, причем по возможности надо регулировать его температуру. Существует несколько способов закаливания воздухом: сон в теплое время года при открытых окнах (зимой — при полуоткрытых фрамугах или форточках), зимние виды спорта (коньки, лыжи и др.), воздушные ванны.

Воздушные ванны с древнейших времен были и остаются одним из важнейших видов закаливания, лучшей гимнастикой сосудов. Прохладный воздух действует не только на дыхательные пути, но и на обнаженную кожу человека, вызывая отдачу тепла на 80% через кожу и около 20% — через легкие. Чем ниже температура воздуха, тем эффективнее действие процедуры. Кроме того, важное значение имеют влажность воздуха и скорость ветра.

Установлено, что воздушные ванны отличаются чрезвычайно широким диапазоном тренирующего воздействия на сосуды кожи и легочную ткань. При этом происходят не только местные реакции в виде побледнения или покраснения кожи, но и воздействие на сердце, печень, почки, мозг, кроветворную и другие системы. Таким образом, весь орга-

... под воздействием процедур участвует в общей темпе-
... тренировке.

... зависимости от температуры окружающего воздуха
... ванны делятся на тепловые (от 20 до 30°C)
... или умеренные (от 14 до 20°C) и холодные
... до 14°C). Воздушные ванны в летнее время принима-
... открытом воздухе, преимущественно в утренние
... местах, защищенных от прямых солнечных лучей
... ветра. Начинают закаливание в безветренную по-
... температуре воздуха не ниже 20°C. В дальней-
... температуру воздуха следует постоянно снижать
... рекомендуется проводить подвижные игры или
... занятия.

Для усиления положительного влияния воздушных
... целесообразно после них проводить водные проце-

... воздушные ванны принимают в комнате, откры-
... или форточку. При ощущении холода или озноба
... сделать несколько энергичных движений, расте-
... от периферии к центру или, прекратив процедуру
... .

Важно также соблюдать следующие условия: а) в по-
... где школьник проводит большую часть суток
... поддерживать температуру воздуха не выше 18°C, ре-
... ее открыванием форточек, окон, фрамуг; б) в теп-
... и прохладное время года взять за правило обязатель-
... с открытой форточкой или фрамугой при темпе-
... не выше 18°C; в) летом выработать привычку спать
... открытом воздухе, используя для этого балкон, веран-
... и др.; г) при возникновении даже малейших признаков
... либо острого заболевания или обострения хрониче-
... процесса, сопровождающегося повышением темпера-
... тела, процедуры следует временно отменить до
... .

Закаливание солнцем. Рассеянная или прямая солнеч-
... радиация используется во время солнечных ванн. Лу-
... энергия солнца, богатая ультрафиолетовыми и инф-
... лучами, имеет огромное значение для роста
... развития школьников, укрепления их здоровья и повы-
... работоспособности.

Влияние солнечной радиации на человека зависит от
... состояния самого организма, от методов облучения
... метеорологических условий (температуры, влажности, ветра
...). Все эти факторы в совокупности определяют харак-
... ответной реакции организма.

Солнечные ванны общие, если открыто все тело, и местные, если облучают определенную часть тела, обычно сочетаются с воздушными ваннами. Место, выбранное для приема солнечно-воздушных ванн, должно по возможности находиться вблизи водоемов, лучше на небольшом открытом и обращенном на юг или юго-восток, вблизи от зеленых насаждений. В средней полосе лучшее время для солнечных ванн — между 11 и 13 ч, спустя $1\frac{1}{2}$ —2 ч после еды.

Первый сеанс нужно ограничить до 4 мин — по 1 мин на каждую из четырех сторон тела. Затем продолжительность сеанса ежедневно увеличивать на 2 мин, доводя постепенно до 30—40 мин. Через каждые 5 дней целесообразно устраивать перерыв, один день следует пользоваться только воздушной ванной. Облучают по очереди спину, затем правый бок, живот и левый бок.

Принимать солнечные ванны лучше в положении «ногами к солнцу». Голова должна быть несколько приподнята и чем-либо прикрыта.

Прием солнечных ванн надо организовать так, чтобы использовать, с одной стороны, биологическую ценность инсоляции, а с другой — не перегревать тело.

Наиболее целесообразен метод так называемых интермиттирующих инсоляций. Он заключается в том, что человек, принимающий солнечную ванну, чередует пребывание на солнце и в тени каждые 3 мин. Это предохраняет организм от перегрева, перенасыщения солнечной радиацией и других нежелательных явлений.

Выбор схемы пользования солнечными ваннами зависит в основном от состояния здоровья, а также температуры, влажности и скорости движения воздуха. При этом необходимо внимательно следить за состоянием кожных покровов, потоотделением и общим самочувствием. Быстрое покраснение кожи — сигнал к прекращению солнечной ванны. Если в конце процедуры пульс учащается более чем на 20 ударов в минуту, становится заметным ухудшение самочувствия, дозу солнечного облучения следует уменьшить или на некоторое время совсем прекратить ее.

Закончив солнечную ванну, надо 10—15 мин отдохнуть в тени, а потом принять душ или выкупаться.

Неправильное пользование солнцем не только не способствует закаливанию, но может нанести вред здоровью. Это нередко случается с теми, кто, стремясь как можно скорее загореть, находятся под прямыми солнечными лучами несколько часов подряд. В результате защитные силы орга-

...ослабевают, ухудшается самочувствие, снижаются
...способность, аппетит, появляются головные боли,
...сердцебиение и другие нежелательные явления.
...забывать о том, что солнечные ванны могут при-
...не все школьники. Они противопоказаны тем, кто
...частыми головными болями, заболеваниями сер-
...духистой системы, различными острыми заболева-
...их полного излечения, склонностью к кровоте-
...др. К тому же не обязательно загорать под прямыми
...лучами — можно пользоваться и рассеянным
...в тени деревьев, под навесами).

...невозможности использования солнца для закали-
...например осенью и зимой, особенно в северных райо-
...стран, учащихся целесообразно облучать с помощью
...источников ультрафиолетовых лучей (ртут-
...и эритемно-люминесцентные лампы). Это
...эффективные средства профилактики различных
...и повышения работоспособности, однако их
...проводить под контролем медицинских работ-
...с соблюдением установленной дозировки облучения.

Закаливание водой — одно из наиболее сильных и
...средств укрепления здоровья учащихся.

...процедуры, различные по продолжительности,
...на организм разное воздействие. В порядке
...силы раздражения водные процедуры рас-
...следующим образом: обтирание, обливание,
...душ, купание. Сила раздражения водой достигается
...площади соприкосновения с ней, снижением
...температуры воды и увеличением времени воздействия.

Сухой легкий, доступный способ закаливания водой —
...обтирание. Начинать следует с частичного обтирания те-
...рук, шеи, со временем переходя к обтиранию верхней
...туловища. При этом пользуются мокрым поло-
...губкой или смоченной в воде рукой. Завершают
...процедуру энергичным растиранием кожи полотенцем до
...приятной теплоты.

Растирать тело следует по ходу кровеносных сосудов
...кости рук до плеча, от стопы до бедра, живот и грудь
...растирают круговыми движениями справа налево). Темпера-
...воды должна быть вначале выше 30°C при темпера-
...воздуха не ниже 20°C . При хорошем самочувствии,
...снижая температуру воды на 1°C , доводят ее
...температуры водопроводной (около 12°C).

Под влиянием водной процедуры сосуды сначала су-

жаются, кожа бледнеет, кровь перемещается к внутренним органам. В организме происходит ряд сложных процессов, активизируется деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшается обмен веществ и т. д. Затем сосуды расширяются, в них переходит кровь из внутренних органов, кожные покровы краснеют, человек испытывает ощущение тепла.

Если во время холодной водной процедуры возникнет озноб в виде «гусиной кожи», то ее следует прекратить и хорошо растереть тело. Самое лучшее время для обливания водой — утреннее, после физической зарядки.

Подготовленным людям по прошествии месяца от начала регулярного обтирания можно переходить к обливаниям. При общем обливании голову оставляют сухой.

Продолжительность обливания — не более 1 мин. Температура воды вначале не ниже 30°C с последующим постепенным ее снижением до $20\text{—}15^{\circ}\text{C}$.

Наиболее сильным раздражителем при закаливании водой является душ. Сначала температура воды должна быть 36°C , а затем ее постепенно снижают до $20\text{—}15^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры 1—3 мин.

Летом хорошие результаты дает купание в искусственном плавательном бассейне или в естественном водоеме — реке, озере, пруду, море, когда температура воздуха и воды приближается к 20°C . Из-за большого охлаждающего и раздражающего действия на организм применять этот вид массового закаливания следует очень осторожно, так как при некоторых заболеваниях купание противопоказано. Нельзя купаться натощак. После приема пищи купаться можно лишь спустя $1\frac{1}{2}\text{—}2$ ч.

Лучше купаться после солнечных ванн, более однократное купание в день (за исключением особенно жарких дней) не рекомендуется. Перед купанием вспотевшим и разгоряченным школьникам необходимо 10—15 мин спокойно посидеть.

Максимальная продолжительность купания школьников при активном движении должна составлять 15 мин.

Купание, особенно в море, укрепляет нервную систему. Растворенные в морской воде соли положительно влияют на кожу, закаляют ее, повышают общий тонус. Плавание улучшает обмен веществ в организме, кровообращение, дыхание, развивает мышечную силу и координацию движений.

Известно, что охлаждение ног (ходьба босиком по хо-

...полу, в мокрой обуви и пр.) у незакаленных лю-
... часто приводит к простудным заболеваниям. Чтобы
... предотвратить их, необходимо проводить специальные про-
... для закаливания ног. Очень полезно ежедневно
... ноги водой. Сначала можно ограничиться обти-
... ног влажным полотенцем с постоянным переходом
... ежедневному обмыванию ступней ног, а потом к полному
... погружению в воду. Делать это необходимо в течение
... года. Наилучшее время для этого — перед сном.
... вода должна быть индифферентной температуры,
... дающей ни тепла, ни ощущения холода (около
...). Потом температуру воды можно постепенно пони-
... (на 1°С через день) до 12°С. Длительность процеду-
... — 2 мин. После обмывания нужно тщательно вытереть
... между пальцами, а потом растереть кожу руками
... покраснения и ощущения тепла. Закаливание нижних
... существенно повышает устойчивость организ-
... к охлаждению.

Таким образом, регулярное закаливание поможет улуч-
... здоровье учащихся, повысить их работоспособность
... сопротивляемость организма неблагоприятным факторам
... окружающей среды.

Проведение свободного времени

В бюджете каждого школьника существует и такое, когда
... оказывается свободным от обязательных занятий, и
... не по обязанности, не в силу долга, а в соответствии
... склонностями, желаниями, интересами слушает
... или смотрит телепередачи, ведет беседу с товарищем,
... занимается спортом или читает книгу. А может быть и
... что он ничем не занимается и бродит по улице, на-
... что подвернется какое-нибудь интересное дело.

Проблема организации внеучебного времени школьни-
... не нова, она издавна волнует педагогов и медиков.
... известный отечественный педагог К. Д. Ушинский более
... лет назад писал, что у человека портится голова, сердце
... нравственность, если он не знает, чем ему занять день.

С мыслями К. Д. Ушинского как бы перекликаются
... великого русского писателя нашей эпохи А. М. Горь-
..., который говорил, что на день надо смотреть, как на
... жизнь, надо проверять, чем богата эта жизнь.

А многие ли ребята способны смотреть на день, как на

маленькую жизнь? Ведь от взрослых во многом зависит, чем ученик заполнит свое свободное время, проведет его с пользой для себя, для коллектива, для общества или будет искать весьма сомнительные развлечения.

Рациональная организация свободного времени учащихся — важнейшая государственная задача. Ведь именно организуя свободное время школьников, мы создаем необходимые предпосылки для того, чтобы процесс органического развития личности был максимально продуктивным и в зрелые годы человека, в те годы, когда он самостоятельно организует процесс своего общения с миром науки, искусства, культуры, с природой, окружающей действительностью. Итак, решение проблемы организации свободного времени в обществе взрослых существенно зависит от того, как она будет решена в детском обществе, в среде детей и подростков, юношей и девушек.

Только 25—30 ч в неделю учащиеся бывают заняты, а чем они заняты во внеурочное время, как организованы их досуг? Как наполнить его содержательной деятельностью, не лишая школьника возможности выбора занятия по вкусу? Как, наконец, научить детей разумно и интересно отдыхать? Все эти проблемы то и дело возникают в повседневной жизни.

Свободное время школьников может быть занято разнообразной деятельностью. В одних случаях эта деятельность организуется взрослыми — вожатыми, учителями, руководителями кружков, родителями, в других — организуют ее сами как общую, совместную деятельность. Они создают футбольные и хоккейные команды, затевают различные игры, компанией отправляются за грибами, собираются во дворах и подъездах для обслуживания своих неотложных ребячьих дел. Значительную часть своего свободного времени многие школьники проводят в одиночку, занимаясь любимым делом: одни читают или смотрят телепередачи, другие что-нибудь мастерят, третьи рисуют, лепят, вышивают и пр.

Ребятам прежде всего надо увлечь интересными и полезными делами. Полученные на уроках знания по литературе, истории, математике и биологии учащиеся могут углубить и расширить в различных клубах, творческих объединениях, участвуя в диспутах и дискуссиях, теоретических семинарах, в процессе опытной работы; многие навыки приобрести в процессе общественно полезной деятельности в школьных ученических бригадах, клубах и т. п.

Организуя свободное время школьников, необходимо учитывать специфику их основной суточной деятельности. В школе затрачивается немалые усилия на то, чтобы овладеть новыми знаниями, умениями и навыками. После занятий дети должны иметь хороший отдых. Выйдя из школы, они могут до обеда поиграть, погулять по дому в мелких хозяйственных делах, после обеда отдохнуть и пойти погулять.

Не будет преувеличением сказать, что основная часть информации, получаемой школьниками во внеучебное время поступает к ним из телепередач. В наши дни телевизор решительно вторглось в детство: впервые в истории человечества ребенок стал массовым зрителем. Направлен теперь мощный поток зрительно-слуховой информации. К телевизору тянутся дети всех возрастов и разных способностей.

Многие школьники вследствие своей любознательности, любопытства, отсутствия прочных навыков соблюдения режима дня смотрят все, что появляется на экране. Стоит лишь ребенку повернуть ручку или нажать кнопку, как на любимом экране появляются волшебные сказки, цирковые представления, хоккей, кинофильмы. Родители же часто не только не ограничивают своих детей во времени и выборе телепередач, но даже снисходительно относятся к такому сопровождению их детей, усматривая в этом одно из лучших средств отвлечения их от «пагубного» влияния улицы, «неблагонадежных друзей».

Исследованиями установлено, что современный подросток в среднем смотрит 1—2 фильма в неделю в кинотеатре и как минимум 5—6 по телевидению. Встречи со старшеклассниками убеждают, что эти средние цифры весьма занижены. Однако даже по такому скромному подсчету молодой человек, оканчивая среднюю школу, имеет в своем багаже около 3 тыс. просмотренных кинофильмов.

Многие школьники смотрят все подряд, стараются не пропустить ни одного нового фильма (а их в году появляется на наших экранах более 200 названий). Особенно это касается ребят, живущих в небольших городах, поселках и деревнях.

С помощью специальных исследований выявлено, что дети школьного возраста проводят перед экраном телевизора в среднем от 12 до 24 ч в неделю. Причем выяснена интересная закономерность: отстающие в учебе школьники тратят на просмотр телевизионных передач значительно

больше времени, чем успевающие. У последних детельствуют результаты обследования, относившиеся к визионному экрану регулируется в большей степени в начале и избирательным отношением к передаче.

По данным врачей-гигиенистов, такие зрелищные мероприятия, как просмотр телевизионных передач, фильмов и др. при всей их занимательности, по мере развития ребенка, представляют значительную физическую нагрузку на центральную нервную систему зрения и слуха. Отводимое на эти передачи время следует регламентировать. Установлена максимальная продолжительность просмотра детьми телевизионных передач младших школьников — 1 ч, для школьников среднего возраста — $1\frac{1}{2}$ ч, старшего возраста — 2 ч, не более 2 ч в неделю.

Наблюдения врачей показали, что телевизионные просмотры сразу же после какой-либо умственной или физической нагрузки способствуют дальнейшему нарастанию утомления, накопившегося за день. Ведь нагрузка при просмотре приходится на те же самые участки коры головного мозга, которые уже были в работе. Если ребенок был в театре, музее, на концерте, видел кинофильм, то смотреть передачи в тот же день ему не следует. Перегрузка может неблагоприятно отразиться на молодом организме.

Просмотр телевизионных передач требует такого напряжения зрения, как и при рисовании, черчении, вязании, и поэтому может привести к переутомлению. Это объясняется не какой-то спецификой телевидения, а тем, что в течение дня к органу зрения предъявляются большие требования и ежедневный просмотр TV-передач служит дополнительной нагрузкой для зрения.

Наибольшее утомление и напряжение зрения у детей наблюдается при слишком близком расположении к экрану телевизора. Это усугубляется тем, что ребята часто смотрят телевизор в самых разнообразных позах.

С учетом современных моделей телевизоров сидеть полагается не ближе 2 м и не далее 5 м от экрана. Стоящий телевизор должен на уровне глаз сидящего или чуть ниже. Если школьник носит очки, то во время передачи их следует надеть, чтобы глаза излишне не напрягались. Необходимо также следить за освещением. На экран не должны падать лучи солнца или источника искусственного освещения.

Особенно сильно устают глаза, когда изображение в

...яркое, часто изменяются яркость и контрастность. Лучше всего настраивать телевизор не во время пеленания, а перед началом — по испытательной таблице. Яркость изображения должна быть такой, чтобы глаз видел изображение, не напрягаясь. При цветном изображении следует избегать чрезмерно ярких или чересчур бледных цветов.

Дети младшего и среднего школьного возраста не должны смотреть телевизионные передачи после 8 часов вечера. Они должны смотреть только те передачи, которые предусмотрены программой для данного возраста. То же самое относится и к кино.

Другой распространенный вид умственной деятельности школьников во внеучебное время — чтение художественной литературы. В настоящее время, по общему мнению педагогов и психологов, среди всех общекультурных интересов школьников чтение занимает основное место. Такое положение не может не вызывать удовлетворения. В то же время процесс чтения, как известно, сопровождается большим напряжением коры головного мозга. Поэтому с этим учащимся необходимо придерживаться определенных гигиенических рекомендаций, в частности продолжительности непрерывного чтения. Длительность непрерывного чтения учащимися художественной литературы не должна превышать 2 ч.

В бюджете свободного времени школьника видное место должны занимать физкультура и спорт.

Большую пользу для здоровья и радость детям приносят проводимые совместно с родителями экскурсии и загородные прогулки. Семейные путешествия с определенными целевыми установками имеют не только оздоровительное, но и воспитательное и образовательное значение. В процессе таких прогулок можно показать школьникам способы ориентирования, преодоления различных препятствий в пути.

Семейные прогулки за город желательно проводить в течение всего года. Новичкам лучше начинать такие походы с наступлением устойчивой теплой погоды. Важно одновременно выбрать место для загородных поездок. Оно не должно быть рядом с крупными населенными пунктами, промышленными предприятиями, транспортными магистралями. Современные средства транспорта позволяют в течение часа добраться до сельской местности и с поезда или автобуса попасть на лоно природы.

Нельзя допускать, чтобы прогулки и экскурсии этого рода переутомляли ребят. Летняя, приятная прогулка быстро проходит и только способствует физической выносливости и укреплению здоровья, но такие прогулки могут вызвать и побочные явления, вялость, общее недомогание, головные боли или головокружение, свидетельствуют о перегрузке. При семейных походах лучше выбирать такие места, где возможно проведение в пути разнообразных физических упражнений и неустойчивых игр. Физические упражнения и подвижные игры следует проводить с постепенным увеличением их трудности.

Летом лучше всего выходить в поход утром, чтобы в самое жаркое время дня остановиться в тени. Школьники должны научиться ходить разнообразным, пружинящим шагом со свободной работой рук, двигаясь с равномерной скоростью. Во время похода можно устраивать специальные «учебные» переходы «ходным» шагом. Взрослым нужно наблюдать за поведением школьников, постараться отучить их от привычки сутулиться при ходьбе себе под ноги.

Ребята могут упражняться в видах ходьбы. Это полезно и вместе с тем вносит разнообразие в пешее движение. Например, пройти за низким забором, нагнувшись так, чтобы не было заметно идущего; пройти 20—30 м. с возможно меньшим числом шагов; пройти за взрослым на рыхлом грунту «след в след»; пройти с закрытыми глазами босиком по тропинке, не сходя с нее.

По пути можно поупражняться в самых различных прыжках, можно провести разнообразные простейшие упражнения в метании (шишки, камешки, палки). Эти упражнения развивают ловкость, координацию движений, глазомер, сноровку.

А сколько возможностей для отличного отдыха и физического совершенствования представляет зимой лыжная ходьба. Ходьба на лыжах доступна каждому. Чистый морозный воздух полезен всем. Он очищает легкие и закаливает организм. Любители лыж отличаются невосприимчивостью к простудным заболеваниям. У них повышается работоспособность.

Занятия со школьниками потом переходят в привычку, которая остается на всю жизнь. Нередко можно видеть, как родители вместе с детьми в окружении юных друзей и знакомых отправляются на лыжную прогулку. Вперед за главой семьи или кто-либо из наиболее подготовленных



лыжников прокладывает лыжню до установленной цели или движется по замкнутой петле. Желательно, чтобы такая прогулка была более содержательной.

Семейные походы и экскурсии с подбором разнообразных упражнений — отличное средство для укрепления здоровья, физического совершенствования, хорошего отдыха в свободное время.

Многообразие видов деятельности школьников во внеучебное время способствует их интеллектуальному развитию и духовному обогащению. При этом рациональная организация свободного времени в течение дня играет большую роль в восстановлении и сохранении оптимального состояния организма. Для этого содержание и объем внеучебной деятельности, в том числе длительность и характер ее, должны исходить из анатомо-физиологических и психологических возможностей и потребностей учащихся и соответствовать гигиеническим рекомендациям.

Сон

После напряженного учебного дня школьнику нужен хороший отдых и полноценный сон. Такой сон обеспечивает нервным клеткам головного мозга и всему организму достаточный отдых, вызывает чувство бодрости, поддерживает хорошую работоспособность.

День — это период активной деятельности организма человека, сопровождающийся большим расходом энергии и, следовательно, требующий активных процессов обмена веществ в организме. Ночь — период относительно пассивной жизнедеятельности организма человека, характеризующийся покоем, при котором восстановительные процессы преобладают над процессами расходования энергии.

По современным данным, сон представляет собой разлитое торможение, которое возникает в коре полушарий головного мозга и оберегает нервные клетки от перевозбуждения, истощения и разрушения. Во время сна происходит изменение всей жизнедеятельности организма. Замедляются ритм сердечной деятельности, расслабляется мускулатура, уменьшается потоотделение, понижаются обмен веществ, функция пищеварения.

Мозг отдыхает, но не бездействует. Волнообразные ритмично повторяющиеся биотоки свидетельствуют о том, что работа мозга не прекращается. Нейрофизиологи с по-

мощью микроэлектродной техники установили, что в мозге есть «ночная смена»: большинство клеток, активных ночью, днем пассивны, и наоборот. Стало известно, что биоэлектрическая активность некоторых образований головного мозга во время сна даже выше, чем при бодрствовании. И все же нормальный сон обеспечивает организму полноценный отдых, так как во время сна обменные процессы направлены на восстановление энергетических ресурсов организма.

Давно известно, что люди видят сны, и что в состоянии сна могут осуществляться неосознанные, но довольно сложные мыслительные операции (воспоминания, завершение творческих умственных операций, решение математических задач и т. п.). Так, многие знаменитые люди видели во сне решение тех проблем, над которыми они безуспешно трудились в состоянии бодрствования (днем). Например, Вольтер «увидел» во сне новый вариант своей поэмы «Генриада». По свидетельству современников и друзей А. С. Пушкина, многие его литературные образы рождались во сне. «Стихи Пушкину грезились во сне так, что он ночью вскакивал с постели и записывал их впотыма», — писал врач М. Юзефович. План «Горе от ума» и несколько сцен комедии пришли А. С. Грибоедову во время сна. Ф. М. Достоевский видел во сне героев своих произведений, один из снов навел его на мысль написать роман «Подросток».

Во сне происходили не только художественные, но и научные открытия. Много подобных свидетельств имеется о математиках — Р. Декарте, К. Гауссе, Ж. Пуанкаре, которые «создавали» новые теоремы и системы во время сна. Д. И. Менделееву во сне «пришла» форма таблицы периодической системы. Ученому долго не удавалось найти таблицу, выражающую открытый им закон периодичности химических элементов. Проработав всю ночь безуспешно, Д. И. Менделеев заснул в своем рабочем кабинете. Во сне он ясно увидел таблицу, которую искал. Ученый проснулся и тут же быстро набросал эту таблицу на бумаге.

О новых мыслях, пришедших к ним во сне, рассказывали многие ученые. Ничего сверхъестественного эти случаи в себе не содержат. Они лишь говорят о том, что сон людей, занятых напряженным творческим трудом, часто бывал неполным: те отделы коры головного мозга, которые усиленно работали днем, не захватываются процессом торможения во время сна, остаются возбужденными, про-

должают работать и ночью. В результате в сознании этого человека основная мысль, идея становится особенно ясной и простой. Все, что напряженно выполнялось работой многих дней, но не было завершено, становится предельно понятным и законченным.

Чтобы сон школьника был полноценным, нервным клеткам головного мозга могли хорошо отдохнуть и восстановить свою работоспособность, необходимо соблюдение определенных гигиенических правил. Важнейшее из них — соблюдение режима сна, т. е. отход ко сну и подъем всегда в одно и то же время.

Порой нелегко добиться, чтобы ребята вовремя укладывались спать. Особенно это трудно с младшими школьниками, поскольку в то время, когда им пора ложиться, жизнь остальных членов семьи еще в разгаре. Телевизор и по радио идет интересная передача. И тем не менее это необходимо. Здесь родители должны быть твердыми и настойчивыми. К сожалению, некоторые из них слишком часто допускают отклонения от жизненно необходимого правила, что приводит к неблагоприятным последствиям. Ложиться спать в определенное время — один из важнейших законов гигиены школьника. Если ложиться спать всегда в один и тот же час, то вырабатывается прочный рефлекс на время — основа всякого режима, и с наступлением привычного часа укладывания ребенка уже клонит ко сну. Если же рефлекс на время не вырабатывается, ребенок засыпает с трудом. Он долго ворочается в постели, о чем-то думает; эти мысли служат новыми раздражителями, препятствующими засыпанию — в результате сон намного сокращается.

Проведенное в последние годы изучение режима учащихся показало, что значительная часть детей недосыпает. В большинстве случаев причиной является неправильная организация отдельных моментов режима школьников, главным образом периода приготовления домашних учебных заданий и проведения свободного времени. Частой причиной нарушения сна у школьников является просмотр ими поздних телевизионных передач, посещение театра и кино в вечернее время.

Установлено чрезвычайно неблагоприятное влияние недосыпания на высшую нервную деятельность школьников. Появляются слабость, головные боли, раздражительность, пониженная работоспособность, быстро нарастающее утомление. Эти нарушения вначале носят обратимый

... и исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению.

Какова же нормальная продолжительность сна школьников в различные периоды? Полезно ли спать много? Что определяет качество сна?

Необходимая организму продолжительность сна чрезвычайно индивидуальна. Она зависит от многих причин, в частности от типа нервной системы, общего состояния организма, умственной или физической нагрузки и пр. Кроме того, потребность в длительности сна меняется с возрастом. Если взрослые люди должны спать в среднем не менее 8 ч, то школьники 7—10 лет — 11—10 ч, 11—14 лет — 10—9 ч, 15—17 лет — 9—8 ч в сутки. Такая продолжительность сна рекомендуется для здоровых детей и подростков. Школьники же, ослабленные вследствие перенесенного острого заболевания (грипп, ангина и др.) повышенной возбудимостью нервной системы, быстро утомляющиеся, физически ослабленные, а также дети с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями нуждаются в более длительном ночном или дополнительном дневном сне.

Полезен ли избыточный сон? Ученые считают, что много спать вредно. Субъективная потребность в длительном сне часто не отражает истинной необходимости в нем, являясь лишь следствием привычки, нередко сформировавшейся в детстве. Излишний сон способствует развитию флегматичности, задерживает умственное развитие ребенка, нарушает многие жизненно важные функции организма.

Немецкий философ И. Кант считал, что тот, кто видит во сне наслаждение или средство убивать время и отдает ему больше трети своей жизни, не умеет оценить положенной ему жизни ни в качественном, ни в количественном отношении. Такой человек описан И. А. Гончаровым в романе «Обломов».

Однако лишь одна продолжительность сна не характеризует целиком его гигиеническую полноценность. Сон должен быть глубоким, только тогда он приводит к восстановлению нервной энергии.

Большое значение при этом имеют устройство и содержание постели. Прежде всего постель должна быть удобной и достаточно просторной. За ночь постельное белье впитывает пот, кожное сало, поэтому утром постель

необходимо проветрить, откинув одеяло на спинку кровати; на день ее надо закрыть покрывалом, чтобы предохранить от пыли. Постель предназначена только для сна, на ней нельзя сидеть, класть вещи и одежду, лежать одетым. У каждого члена семьи должна быть своя отдельная постель. На какой же кровати удобнее и лучше всего спать?

Долгое время большой популярностью пользовались металлические кровати с панцирной сеткой. В дальнейшем было установлено, что под тяжестью тела сетка провисает, и школьник вынужден спать в неудобной позе, это может привести к искривлению позвоночника. Не рекомендуются чрезмерно мягкий матрац и перина. Спать на них неудобно, жарко, ребенок потеет, а раскрывающаяся перина может простудиться.

В настоящее время выпускается много красивой и удобной спальной мебели, отвечающей основным гигиеническим требованиям. Это кровать с пружинным матрацем, диван-кровать, софа. Однако на любую кровать желательно стелить матрацы с намотасниками, обеспечивающими функционально правильное положение тела, способствующие полноценному отдыху.

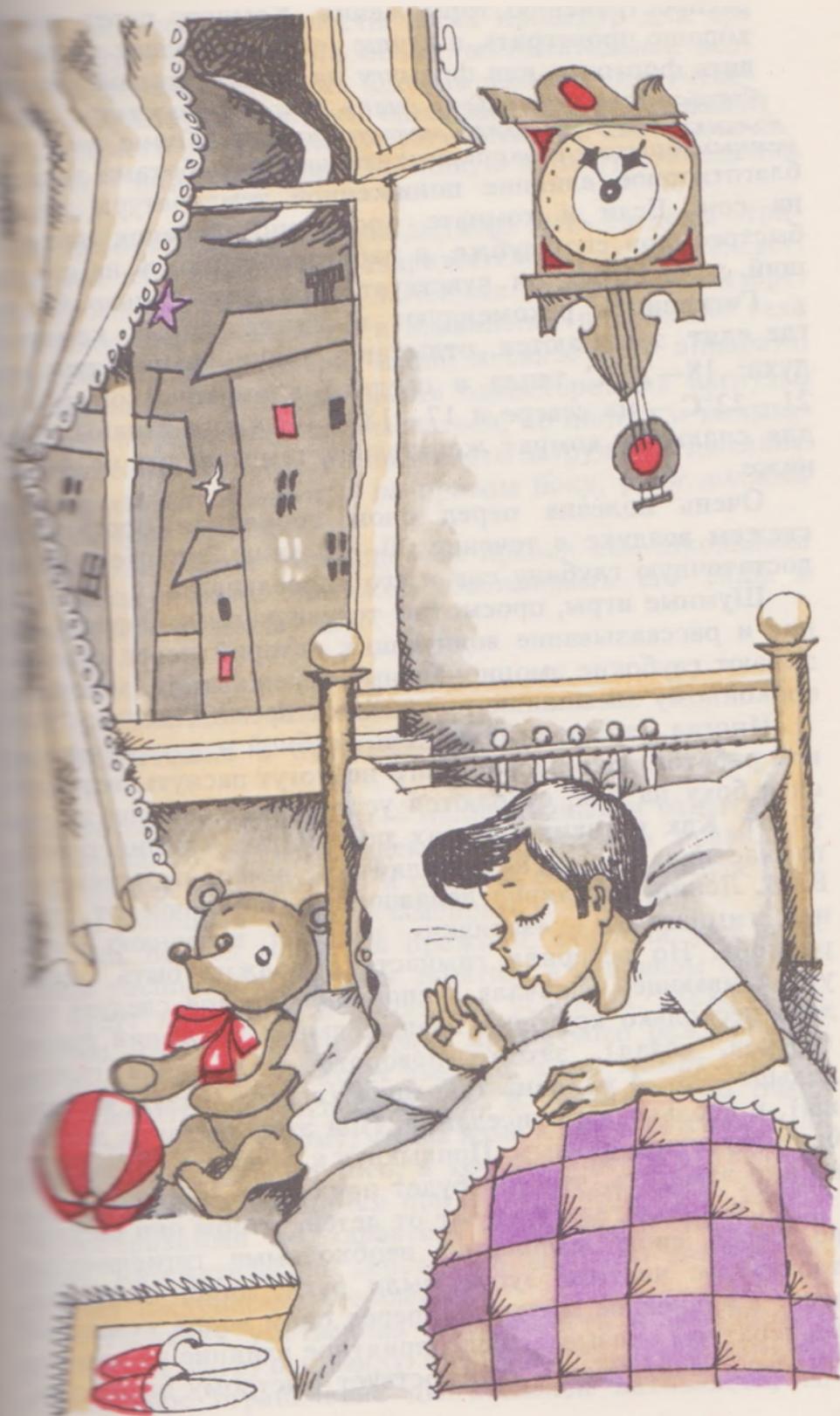
Кровать школьника должна быть не менее чем на 20—25 см длиннее его роста.

Пододеяльник, простыни и наволочки лучше шить из хлопчатобумажной ткани. Не следует сильно крахмалить постельное белье, так как оно становится непроницаемым для воздуха и влаги. Постельное белье следует менять не реже 1 раза в неделю.

На ночь рекомендуется надевать белье, предназначенное только для сна, — свободную длинную рубашку и пижаму.

Гигиена сна тесно связана с рациональным питанием. Не только переедание перед сном, но и крепкий чай и кофе вызывают плохой сон. Одни пищевые вещества возбуждают нервную деятельность (например, обильная мясная пища, особенно сдобренная специями), другие способствуют сну (например, молочно-растительная, легкая пища). Необходимо также соблюдать и определенный режим питания: ужинать — не позднее чем за 2 ч до сна.

Плохо спать в душной комнате, так как воздух в непроветренном помещении, кроме пыли, содержит много углекислого газа, который раздражает нервные окончания дыхательных путей, что приводит к возникновению в коре головного мозга очага возбуждения, препятствующего



распространению торможения. Комнату перед сном хорошо проветрить, а лучше (если позволяет погода) открыть форточку или фрамугу на ночь открытой. Не бойтесь простуды! Дети очень легко привыкают к свежему воздуху и в результате меньше болеют. Кроме того, многолетним опытом и экспериментальными работами установлено благотворное влияние пониженной температуры на сон. Если в комнате прохладно, ребенок засыпает быстрее, сон его глубже, а работоспособность на следующий день выше, он чувствует себя значительно бодрее.

Гигиенисты рекомендуют в общих жилых комнатах, где едят, занимаются, отдыхают, такую температуру воздуха: 18—20°C тепла в средней климатической зоне, 21—22°C — на севере и 17—18°C — на юге страны. А для спальных комнат желательна температура на 1—2°C ниже.

Очень полезна перед сном спокойная прогулка в свежем воздухе в течение 30—40 мин. Это обеспечивает достаточную глубину сна и его длительность.

Шумные игры, просмотры телевизионных передач, чтение и рассказывание волнующих историй перед сном вызывают глубокие эмоциональные переживания, мешающие спокойному засыпанию, сокращают время сна.

Иногда, утомленные за день учебной и другой умственной работой, школьники долго не могут заснуть: ворочаются с боку на бок, стараются успокоиться, но сон не приходит. Как в таких случаях поступать? Лучший совет — гимнастика. Да, да, не удивляйтесь, вечерняя гимнастика В. И. Ленин, регулярно делавший ее, в отличие от утренней гимнастики — «зарядки» называл вечернюю — «разрядкой». Но вечерняя гимнастика должна быть особой, успокаивающей. Сначала в спокойном темпе следует сделать несколько круговых вращательных движений руками (вперед, назад), затем — повороты и наклоны головы, дальше — 3—4 наклона туловища (вперед, назад, в стороны), и столько же приседаний. При этом дыхание должно быть глубоким, ровным. Привыкнув к вечерней «разрядке», можно заметить, что сон будет приходиться быстро.

Не все родители требуют от детей, чтобы они регулярно перед сном выполняли необходимые гигиенические процедуры: чистили зубы, мыли руки, лицо, шею, уши, ноги. Ежедневное мытье ног перед сном водой комнатной температуры оказывает благоприятное влияние на нервную систему, закаливает и способствует быстрому засыпанию.

ценности таких процедур для ор-
следует отметить их общее воспитательное воз-
ребенка. Приучая детей к выполнению гигие-
процедур, родители одновременно воспитывают
качества личности, так как привычка
порядку влияет на общую культуру поведения

сна до минимума должны быть сведены отри-
влияния таких раздражителей, как яркий свет,
разговоры, включенные радио и телевизор).

значение имеет и правильное положение тела
сна. Напряжение мышц и связочного аппарата,
поза и длительная односторонняя нагрузка
хорошо выспаться, но иногда и вызыва-
осанки. Сон на животе затрудняет дыхание.
на спине или на правом боку, руки должны
одеяла.

облюдении необходимых правил сон школьника
поможет восстановить его силы к
трудовому дню.

ПОРЯДОК ДНЯ ШКОЛЬНИКА В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

к экзаменам — напряженный и ответственный
И от того, насколько учащиеся правильно
режим занятий и отдыха, во многом будет за-
сдача экзаменов.

период меняется прежний, ставший уже при-
порядок учебных занятий: в основном они те-
проходить в домашних условиях. Между тем
резкое нарушение привычного режима тре-
значительных затрат энергии, а это может существ-
работоспособность. В связи с этим очень
к тому, чтобы изменения в режиме были
Кроме того, в течение продолжительного
занятий учащимся приходится выполнять работу
по характеру операциями (например,
инстинктивные действия и др.), что значительно
устоления.

умственная деятельность и повышенная
нагрузка ввиду продолжительности занятий,
ограничение двигательной активности, со-

кращение в ряде случаев времени сна и пребывания в свежем воздухе, эмоциональные переживания — требует от учащихся четкого и рационального построения режима дня и соблюдения гигиенических условий в процессе труда и отдыха, которые бы обеспечили их организму высокую работоспособность в течение продолжительного времени.

Многие учащиеся испытывают страх перед экзаменами. В чем наиболее частые причины такого страха? Главная причина заключается в том, что нервная система подростка не в состоянии справиться с требованиями, которые создает ситуация повышенной ответственности на экзаменах. Обычно это бывает из-за чрезмерно больших, эмоционально распределенных нагрузок, ослабленности организма после перенесенной до этого болезни, неумения продуктивно работать в режиме повышенных требований и др. Нередко страх вызывается пониманием учащимися своей беспомощности (из-за недостаточности знаний и подготовки) перед лицом надвигающейся неприятности (низкая оценка на экзамене). Напряженная умственная работа в этот период сопровождается у подростков отрицательными психоэмоциональными реакциями — беспокойством, тревогой, волнениями, что в значительной мере отражается на аппетите и обменных процессах организма. При этом могут появиться и несвойственные для данного школьника черты поведения в виде необоснованной упрямства, грубости, несдержанности, подавленного настроения и др.

В основном это результат значительного напряжения психоэмоциональной сферы вследствие неправильной организации режима труда и отдыха во время подготовки к сдаче экзаменов. Между тем при рациональной его организации неблагоприятное влияние этого напряженного ответственного периода на психофункциональное состояние организма учащихся бывает менее значительным.

Многие нарушения организации режима самостоятельных учебных занятий и времени отдыха в этот период связаны с отсутствием у школьников знаний и навыков планирования своей деятельности.

Нередко учащиеся, предоставленные самим себе, непродуктивно работают днем, а потом занимаются до поздней ночи, нерегулярно питаются, мало отдыхают. Все это отрицательно сказывается на их здоровье и качестве подготовки к экзаменам.

Подготовку к каждому экзамену следует начинать с равномерного распределения учебного материала на все запланированные на повторение данного предмета, т. е. необходимо составить правильный план повторения материала.

Сначала надо проанализировать программу экзамена, сопоставить ее с учебником, конспектами и подобрать необходимую литературу. Это поможет лучше оценить объем предстоящей работы, создаст соответствующий психологический настрой.

Лучше, если план работы рассчитан на день и разбит не по разделам. «Скакать галопом» не рекомендуется; узкий вопрос нужно уяснить сначала в целом, найти принципиальные связи с предыдущим, а затем уже перейти к другому разделу. Определив общий запас времени подготовки, необходимо подсчитать, сколько часов можно выделить на каждую отдельную тему.

Безусловно, методы подготовки к экзаменам во многом индивидуальны, однако наблюдения и опыт позволяют дать ряд полезных советов. «Мелочей» здесь не бывает, любая из них может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья и качестве подготовки к экзаменам.

Прежде всего требуется тщательное повторение ранее изученного материала с тем, чтобы вновь осмыслить и закрепить полученные знания. Повторение каждый раз должно быть и новой работой: чтение конспектов, устный рассказ, выписка отдельных положений, выводов, фактов и т. д. Если позволяет время, целесообразно также составить новый, сжатый конспект всего курса, выделяя только главное. Особое внимание при повторении следует уделять трудным, ранее не очень понятным положениям. Для этого можно постараться сформулировать дополнительные вопросы к этому материалу и ответить на них. Вообще дополнительная постановка вопросов ко всему курсу и ответы на них особенно полезны при повторении. Перед экзаменом можно также поделиться с товарищами своими знаниями, обсудить с ними наиболее трудные вопросы и тем самым проверить свое и их понимание того или иного вопроса.

В период подготовки к экзаменам учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отхода ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.

Проснувшись, 10—15 мин нужно отвести утренней

гимнастике. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима учащимся. Физические упражнения помогут быстрее ввести организм в деятельное, рабочее состояние, создать хорошее настроение и бодрость, активизировать центральную нервную систему. После гимнастики «период вработывания», т. е. переход организма из состояния относительного покоя (ночной сон) в состояние оптимальной работоспособности короче, что в свою очередь значительно увеличивает время продуктивной работы.

Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы, когда работоспособность учащихся является более высокой.

Плотно позавтракав, следует сразу же приступить к занятиям. Их лучше начинать в то же время, что и занятия в школе, т. е. в 8.30—8.45.

Режим занятий должен соответствовать индивидуальным особенностям организма учащегося. У части школьников с первых минут работы отмечается достаточно высокая умственная работоспособность, в процессе занятий восприятие учебного материала постепенно ослабевает. Таким учащимся рекомендуется начинать занятия с самых сложных разделов, а потом (когда усвоение учебного материала ухудшается) перейти к повторению более легких вопросов. Другие учащиеся в начале учебного дня обычно ощущают вялость, заторможенность. Но постепенно это состояние проходит и наступает период оптимальной умственной работоспособности. Естественно, в таких случаях следует, наоборот, идти от простого к сложному, от более легких вопросов к изучению более трудных.

Готовиться к экзаменам лучше на своем привычном месте, принципы его рациональной организации описаны выше.

Некоторые учащиеся считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Действительно, можно привыкнуть к шуму и как бы не замечать его, но отрицательное влияние этого фактора все-таки сказывается на работоспособности. При этом утомление наступает значительно быстрее из-за того, что головному мозгу приходится тратить часть своей энергии на то, чтобы «задерживать» посторонние звуки от их проникновения в сферу сознания. Очевидно, что такая добавочная нагрузка на мозг является несколько излишней. Таким образом,

продуктивная умственная деятельность возможна в условиях тишины.

Одним из главных условий поддержания высокой работоспособности в течение длительного времени подготовки к экзаменам является правильная смена видов деятельности. В процессе занятий необходимы кратковременные перерывы для отдыха — примерно через каждые 50—60 мин. «Паузы» не должны превышать 10—15 мин, иначе может снизиться «рабочий настрой», приобретенный во время занятий.

Ученик не должен быть пассивным. Лучше встать из-за учебного стола, открыть форточку, сделать несколько физических упражнений из комплекса утренней зарядки. Для плечевого пояса рекомендуются подтягивание для кистей рук — ритмичные сгибания и разгибания пальцев, встряхивание ими. Движения, легкие физические упражнения во время напряженного умственного труда играют роль своеобразных «физических стимуляторов».

Утомление на некоторое время исчезает, если принять контрастный душ.

После 2¹/₂—3 ч работы надо сделать более длительный (20—30 мин) перерыв для второго завтрака, после чего можно возобновить занятия еще на 3—4 ч. Затем обед и отдых — прогулка на свежем воздухе (не менее 1 ч) или сон.

Хорошо отдохнув, можно продолжить работу еще в течение 2¹/₂—3 ч.

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, игр в шашки или шахматы, чтения художественной литературы, уроков музыки, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Соблюдение рационального режима занятий будет способствовать глубокому спокойному сну, а это в свою очередь даст новый запас энергии для следующего трудного дня. Продолжительность ночного отдыха в этот напряженный период должна быть не менее 9 ч.

Умственная деятельность, работоспособность и качество подготовки к экзаменам в большой мере зависят от того, насколько правильно организовано в это время питание учащегося, основные принципы которого изложены выше.

Некоторые учащиеся в этот период приобретают вредную привычку работать поздно вечером и даже ночью.

Сразу же заметим, что ночная работа, как правило, менее эффективна, чем дневная. Кроме того, после занятий в ночное время школьники недостаточно отдыхают. В результате утомление накапливается: после одной проведенной за рабочим столом, ученик несколько ощущает вялость, работает непродуктивно. Занятия в ночам изнуряют нервную систему и приводят к хроническому состоянию сонливости. Каждый знает, как преодолевать сонливость и как медленно при этом работать.

Низкая работоспособность в ночное время имеет биологическое обоснование. В течение тысячелетий человек привык трудиться в основном в светлое время суток. В связи с этим в его организме выработался определенный слаженный ритм жизненных процессов, при котором работоспособность наиболее высока в дневные часы и снижается до минимума в ночные. Потому-то день является более благоприятным временем для работы, а ночь — для сна.

Таким образом, следует не только отказаться от занятий в вечернее и ночное время, но и по вечерам не менее чем за час до сна прекращать напряженную умственную работу.

Нередко учащиеся для борьбы со сном и для подъема работоспособности в период подготовки к экзаменам прибегают ко всевозможным искусственным стимуляторам. Одни пьют крепкий чай или кофе, другие принимают различные фармакологические средства. Эти сильно стимулирующие высшую нервную деятельность средства после кратковременного эффекта приводят к ослаблению функции коры головного мозга.

Психоэмоциональное напряжение особенно проявляется у учащихся накануне экзамена. Прежде всего оно сказывается на продолжительности их сна в ночь перед экзаменом. Накануне экзамена нужно вовремя лечь спать и постараться хорошо выспаться. Утром рекомендуется проделать все привычные гигиенические процедуры, затем остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и вкратце повторить учебный материал. Все это создает необходимый рабочий настрой.

Экзамены, как и всякая проверка знаний, не только способствуют их углублению, систематизации и закреплению, но и воспитывают у школьников ответственное отношение к труду, дисциплинированность, организован-

качества, крайне необходимые в последующей самостоятельной жизни.

Умение сдавать экзамены требует от учащихся определенных способностей и навыков. Так, отдельные школьники регулярно получают на экзаменах оценку на балл выше, чем того заслуживают (чрезмерно нервничают, боятся от волнения то, что ранее хорошо знали и пр.). Однако противоположность им существуют и другие учащиеся, которые обычно получают на балл выше, чем знают. В связи с этим нельзя забывать о психогигиене в период экзаменов. Главное — спокойствие. Экзамены — это волнений, которые переживают все, даже самые способные, хорошо успевающие, уверенные в своих знаниях учащиеся. И это естественно.

Учащимся, особенно страдающим от страха перед экзаменами, целесообразно провести предварительную репетицию по всем правилам настоящих экзаменов. Роль репетитора могут выполнять как одноклассники, так и кто-либо из взрослых. При этом репетирующему следует вести себя так же, как и на настоящих экзаменах. Несколько таких репетиций помогут снизить нервозность и растерянность, а на подлинном экзамене появятся уверенность и спокойствие.

На экзамене учащимся необходимо больше сосредоточиться на том, что они должны вспомнить для ответа, а не на мысли какую поставят оценку? Между тем нередко экзаменуемые не столько вдумываются в вопрос билета, сколько лихорадочно следят, как спрашивают других. Тем, кто не в силах «отключиться», лучше не изнывать в ожидании, а идти отвечать первыми.

Учащиеся должны твердо помнить общие требования к ответам на экзамене. Это полнота, четкость, осознанность и оформление ответа. Обычно учащиеся лучше всего осознают требование полноты ответа, остальные условия осознаются и выполняются не так хорошо.

Четкость — это изложение материала в определенной логической последовательности, т. е. сначала самое главное, затем дополнительные, поясняющие детали. Если учащийся в процессе изложения материала перескакивает с одного на другое без какого-либо смыслового порядка, то ему недостает четкости, даже если он и ничего не пропустил. Выработке четкости в ответе очень помогает стремление отвечать педагогу так, будто он ничего не знает из рассказываемого, а учащийся ему об этом сообщает впервые.

Осознанность ответа тесно связана с соблюдением четкости изложения, но при этом следует помнить о его особенностях. Первая — стремление приводить в ответе не только те примеры, которые даны в учебнике и приводились педагогом на занятиях, но и свои. Вторая особенность — показ в изложении учебного материала умения связать то или иное описываемое явление с окружающей действительностью, жизнью и пр.

И, наконец, оформление ответа. Оно полностью выдвигает требования, предъявляемые к устной речи: насколько грамотно, уверенно и убедительно будет отвечать экзаменуемый. Очень помогает этому составление плана ответа. Его целесообразно составлять не только для себя, но и на тот случай, если экзаменатор заглянет в него. Ясный, точный, строго последовательный, разделенный на абзацы и пункты план ответа показывает, что учащийся хорошо владеет этим материалом.

После сдачи экзамена не следует сразу же приступать к подготовке следующего предмета. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для «снятия» экзаменационного напряжения, восстановления сниженной работоспособности. Если имеется возможность, то лучше отдохнуть и на следующий день.

Таким образом, правильная организация всего экзаменационного периода (соблюдение привычного режима, чередование труда и отдыха, полноценное питание, спокойная и доброжелательная обстановка) значительно снизит его отрицательное влияние на организм школьников и будет способствовать успешной сдаче экзаменов.

Вредные привычки

Ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. Особенно тревожит распространение курения в детском, подростковом и юношеском возрасте. Сотрудник Института социальной и профилактической медицины Цюрихского университета К. Бинер пишет: «Тревожные вести! Если 100 лет назад возникла волнующая тема «Табак и юношество», то сейчас еще более сенсационной является тема «Табак и дети». Многие связывают это с акселерацией (ускорением роста и развития) современной молодежи. И не случайно в своем стихотворении «Аксельраты, аксельратки» Р. Рождественский пишет: «... рядом с безопасной бритвою оловянные

...стижки, сигареты рядом с куклами, прыгалки с губной
...юю».

Проведенное проф. С. М. Некрасовым в г. Смоленске
исследование учащихся нескольких средних общеобразо-
вательных школ показало, что курение — распространен-
ное явление среди учащихся 5—10-х классов: 31% об-
следованных мальчиков оказались курящими. Аналогичные
данные получил В. Я. Киселев в г. Уфе: среди учащихся
5-х классов курящих оказалось 27,4%, 9-х классов —
23% и 10-х классов — 30,5%. Исследованием, про-
веденным среди московских школьников в возрасте 13—
15 лет было выявлено курящих мальчиков — 42,5%,
девочек того же возраста — 8,7%. Среди школьников
16—17 лет курящих мальчиков было 57,9%, а девочек
12,8%. Аналогичная картина наблюдается и в других стра-
нах.

Установлено, что основные «пики» приобщения к куре-
нию относятся к 14, 17 и 19 годам. Подростковый возраст,
таким образом, является в этом смысле критическим. По
данным Центрального научно-исследовательского институ-
та санитарного просвещения МЗ СССР, более 20% куря-
щих мужчин начали курить в возрасте до 15 лет.

Как правило, в приобщении к курению детей в первую
очередь повинны курящие родители, их отрицательный
пример. В литературе приводятся такие данные: если курят
родители, то вероятность того, что ребенок также начнет
курить, равна 79—85%. Если же его окружает без-
табачиновая среда, то вероятность приобщения к курению
почти мала.

Таблица 10. Мотивы курения различных возрастных групп школь-
ников (в %)

Мотивы курения	Возрастные группы школьников		
	младшая	средняя	старшая
Любозытство	51,7	34,5	38,7
Влияние товарищей	37,9	24,3	22,6
Подражание взрослым	10,4	14,1	—
Личные неприятности	—	11,3	19,3
Желание не отставать от моды	—	9,0	9,7
Стремление похудеть	—	5,2	9,7
Прочие	—	1,7	—

Центральным НИИ санитарного просвещения были изучены основные причины курения различных возрастных групп школьников (табл. 10).

Школьники обычно скрывают, что они курят табак, а после соответствующих бесед бросили курить, хотя это не всегда соответствует действительности.

Народная пословица гласит: «Посеешь привычку — пожнешь привычку — посеешь характер — пожнешь судьбу». Не так ли бывает и у человека, пристрастившегося к курению? В первый взгляд кажется малозначительным выкурить одну сигарету. Однако, закулив второй, третий раз, человек уже не так легко привыкает к этой, казалось бы, связанной с забавой. А затем возникает труднопреодолимое пристрастие. Формирование влечения к курению происходит в одних случаях медленно (от нескольких месяцев до нескольких лет), в других — быстро (за несколько недель).

Каждый мальчик, подросток, юноша стремится воспринять в себе человека сильного, ловкого, уверенного, духовно обогащенного. Однако едва ли это осуществимо для тех, кто с юных лет курением сильно подрывает свое здоровье.

К сожалению, в последние годы ряды курящих все больше пополняются за счет девушек. Вследствие курения их кожа становится менее эластичной, лишается приятной свежести, покрывается морщинками. Ядовитого дыма приводят к развитию воспалительных процессов в деснах, зубы приобретают желтизну, рано разрушаются, изо рта исходит неприятный запах. Нервная система становится особенно чувствительной, что приводит к повышенной раздражительности. Едва ли все это способствует привлекательности, к которой стремится каждая девушка.

Начало курения у девушек, связанное с тщательным желанием скорей казаться взрослыми, вскоре превращается в привычку, отказаться от которой позднее даже не приходится. Отвыкнуть от курения становится, как правило, тем труднее, чем больше стаж курения.

Многие девушки начинают курить в подростковом возрасте, собравшись для веселого времяпрепровождения. Большинство из них — рабыни моды. Обычно девушку привлекает не столько сам табак, сколько процедура курения.

обретающая характер своеобразного ритуала: неслепливое распечатывание пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое медленное разминание ее, закуривание ее пламени красивой зажигалки или манерно зажженной и поднесенной спички и уже затем само курение с плавными движениями руки с дымящейся сигаретой к пепельнице, стряхивание пепла легким и изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание порций дыма или щипц... Словом, целый арсенал средств, позволяющий девушке, овладевшей ими, считать себя «модной и современной».

Подмечена еще одна особенность в курении подростков. Стремясь обычно скрыть от родителей и окружающих свое активное отношение к курению, подростки стараются курить втихомолку, тайком и поэтому курят торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом. А при такой манере курения в организм поступает больше табачных ядов. Так, никотина переходит вдвое больше, чем при медленном курении табака. Как правило, такие ребята выкуривают сигарету до конца, а еще хуже когда они докуривают окурки, так как в них содержится больше ядов, чем при выкуривании первой половины сигареты.

Не располагая материальными средствами, ребята используют на покупки сигарет деньги, предназначенные для школьных завтраков. При этом обычно покупают наиболее дешевые сорта сигарет, содержание вредных веществ в которых выше, чем в сигаретах высоких сортов.

Заметим, что тратя деньги, выданные родителями на оплату завтраков, ребята наносят себе вред еще и тем, что лишают свой организм нормального питания.

К сожалению, некоторые люди к истине о вредном действии табака относятся пренебрежительно. Их не смущает, например, то, что никотин — сильнейший яд, нарушающий обмен в нервных клетках, дыхание и сердечно-сосудистую деятельность; что кровеносные сосуды примерно к 50 годам становятся у курильщиков хрупкими, неэластичными; что с дымом в легкие попадают окись углерода, свинец, способный накапливаться в организме, мышьяк и бензпирен, способствующие развитию злокачественных опухолей, а клейкая смесь — табачная смола, оседая в дыхательных путях, повреждает их, что ведет к воспалительным процессам. Около 500 разнообразных веществ, большинство из которых пагубно

влияет на различные органы и системы человеческого организма, выделено из табачного дыма.

Табак — это наиболее дешевый, «мягкий» наркотик. Тяжелые последствия от применения которого сразу кажутся незаметными, а проявляются в более или менее отдаленном будущем, что и создает иллюзию его безопасности.

Вещества, содержащиеся в табачном дыме, влияют на организм очень коварно. Например, окись углерода вызывает ни кашля, ни одышки, поначалу ее действие даже трудно уловить; тем не менее под ее воздействием снижается восприятие звуков, способность различать предметы, правильно судить о течении времени, нарушается координация движений рук и зрения.

Имеется еще одно обстоятельство, которому обычно не придают серьезного значения курящие родители. Это о котором необходимо помнить. Речь идет о задымленности комнаты, где живет ребенок. В накуренном помещении, где клубами плавают табачный дым, задерживаются ультрафиолетовые лучи, так необходимые для здоровья ребенка. Помимо этого, вдыхаемый ребенком угарный газ вместе с табачным дымом снижает насыщенность крови кислородом. Нередко сухие частицы табачного дыма вызывают у детей аллергические заболевания, причиняющие им большие мучения. Чем меньше ребенок, тем чувствительнее его организм ко всем ядовитым компонентам табачного дыма.

Курильщик отравляет не только одного себя. Тот, кто не курит, но находится вместе с ним в закрытом, плохо проветриваемом помещении, вдыхает до 80% всех веществ, содержащихся в дыме сигареты. Пассивное курение (пребывание в атмосфере «табачного смога»), как и курение, особенно опасно для детей и подростков.

Многочисленными исследованиями установлено, что органы дыхания первыми принимают на себя табачный шторм. Статистика свидетельствует о том, что рак легких поражает в 10 раз чаще курильщиков, чем некурящих. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек, носоглотки, трахеи, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное воздействие на слизистую оболочку бронхов может вызвать развитие бронхиальной астмы. Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, —

заболевания почти всех курильщиков с большим стажем.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Наблюдения врачей свидетельствуют о том, что многолетнее курение способствует развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У человека, который много курит, сосуды желудка постоянно спазмированы. В результате ткани желудка плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока. И в итоге — гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено обследование, которое показало, что у 69% больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки развитие заболеваний имело прямую связь с курением. Из числа пациентов, оперированных в этой клинике по поводу прободения язвы, около 40% составляли заядлые курильщики.

Большую озабоченность медиков вызывает пагубное влияние табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, систематически курящих, как правило, является следствием нарушения нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. Расскажем лишь о двух веществах — никотине и угарном газе, чрезвычайно пагубно влияющих на сердечно-сосудистую деятельность. При выкуривании пачки сигарет в организм попадает 0,9 грамма никотина и 369 кубических сантиметров угарного газа. Никотин вызывает сужение сосудов. Тем самым он способствует повышению артериального давления. А как реагирует на него сердце? Учащается ритм сокращений, возникают перебои.

Помимо этого никотин, возбуждая симпатическую нервную систему, усиливает функцию управляемых ею желез внутренней секреции. К чему это ведет? В кровь выделяется избыточное количество биологически активных веществ, что отрицательно влияет на сердце и сосуды, способствует в частности сужению артерий, снабжающих кровью жизненно важные органы — сердце, мозг, почки.

Что касается угарного газа, то о его вреде известно с глубокой древности. К настоящему времени установлено, что попав в организм, он соединяется с гемоглобином эритроцитов. Образуется стойкое соединение — карбоксигемоглобин. Загруженные им эритроциты уже не в состоянии переносить к тканям кислород. В результате в раз-

личных тканях тела человека возникает кислородный дефицит.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает в сутки на 12 — 15 тыс. сокращений больше, чем у некурящего. Уже сам по себе такой режим неэквивалентен так как постоянная излишняя нагрузка ведет к быстрому временному изнашиванию сердечной мышцы. Помимо этого усугубляется еще и тем, что сердечная мышца не получает того количества кислорода, которое необходимо для такой интенсивной работе.

Коронарные сосуды курильщика постоянно спазмированы, сужены, и следовательно, приток крови к сердцу весьма затруднен. Кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом, ибо почти 10% гемоглобина выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе ненужный балласт — молекулы угарного газа. Вот почему у курильщиков так рано развивается ишемическая болезнь сердца, стенокардия. И вполне обоснованно среди факторов риска инфаркта миокарда одним из первых является курение.

В Рязанском медицинском институте им. И. П. Павлова провели комплексное изучение воздействия курения на организм. Регистрировали ряд параметров сразу же после курения. Установлено, что курение усиливает двигательную реакцию на световые раздражители, снижает умственную трудоспособность и вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой системы в то время, что в ряде случаев сочетается с нарушением питания сердечной мышцы. Эти данные имеют важное практическое значение для ряда профессий (водители транспорта, летчики, операторы пультов управления и др.), требующих большого внимания и быстрой реакции на различные раздражители окружающей среды.

Еще бытующее мнение о табаке как о стимуляторе, в частности умственной деятельности, является необоснованным. На самом деле сигарета создает лишь видимость прилива сил и «просветления» головы. Многочисленные наблюдения убедительно свидетельствуют о том, что курение снижает работоспособность человека, сокращает объем выполняемой работы и ухудшает её качество.

Мнение самих курильщиков о влиянии табака на умственную деятельность весьма противоречиво. Часть из них отмечает временное улучшение самочувствия после закуривания. Это объясняется следующим. Выку-

Сигарета вначале действительно вызывает некоторое кратковременное расширение кровеносных сосудов, несколько улучшая кровоснабжение мозга и создавая субъективное ощущение бодрости. Однако спустя несколько минут это состояние исчезает и расширение сосудов сменяется их сужением. Чтобы поддержать это возбужденное состояние бодрости, он выкуривает одну сигарету за другой с небольшим интервалом (в 25—30 мин). За рабочий день в среднем курящие систематически выкуривают 12—15 сигарет.

В двух московских школах была проведена проверка академической успеваемости 535 курящих школьников. Выяснилось, что среди курящих больше неуспевающих учеников. Сравнительное отставание в учебе курящих ребят отмечают многие исследователи. Подобные данные приводят и зарубежные исследователи.

Курение существенно влияет на психическую сферу человека. Вспомним два высказывания. Первое принадлежит В. Гете: «От курения тупеешь». Второе — О. Бальзак: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Таким образом, в организме человека нет практически ни одного важного органа или системы, которые не страдали бы от хронического отравления продуктами табака.

В наши дни, когда все полнее раскрываются созидательные силы социалистического строя, большое значение приобретают строгое соблюдение принципов коммунистической морали, искоренение таких вредных привычек, как пьянство. Практические шаги в этом направлении намечены в постановлении ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» (1985 г.).

Особенности детского организма, функциональное несовершенство отдельных органов и тканей делают его более чувствительным к спиртному. Физиологи и педиатры рассматривают развитие ребенка как состояние непрерывных изменений, выражающихся в появлении новых клеток, функций и видов деятельности, как поступательный процесс, при котором неизбежно и закономерно количественные изменения приводят к качественным.

В основе процессов роста и развития организма, как и в основе всей жизни в целом, лежит обмен веществ, который изменяется под влиянием внешних и внутренних факторов. Существенная роль в регуляции обмена

веществ, а следовательно, в регуляции процессов и развития, принадлежит нервной системе ребенка, особенно ее высшему отделу — коре больших полушарий. Параллельно со структурным развитием центральной нервной системы идет ее созревание, формирование механизмов, обеспечивающих непрерывное уравнивание тонуса с внешней средой.

В младшем школьном возрасте (7—11 лет) продолжается функциональное развитие нервной системы. В 7 лет по-прежнему отмечается преобладание процессов возбуждения, недостаточность внутреннего торможения: следовательно, остается повышенной истощаемость клеток коры, быстро наступает утомление с развитием охранительного торможения. С 8—9 лет внутреннее активное торможение усиливается, окончательно выявляется и закрепляется тип высшей нервной деятельности ребенка.

В среднем школьном возрасте (12—14 лет) эндокринные сдвиги, связанные с половым созреванием, вызывают неустойчивость нервных процессов, несмотря на то, что нервная система достигает к 14 годам значительной степени функционального развития. Эта неустойчивость нервных процессов у подростков проявляется в виде функциональной возбудимости.

Такое интенсивное развитие и функциональное совершенствование центральной нервной системы вызывает определенную напряженность в организме подростка, ведет к необычным реакциям на воздействие факторов внешней среды (различных перегрузок, травм и случайного или умышленного употребления алкоголя).

Алкоголь, попадая в организм ребенка или подростка, проникает в кровь и мозг — самые богатые водой ткани нашего организма. Мозговая ткань детей значительно богаче водой, чем у взрослых, она очень быстро всасывает алкоголь. Вследствие незрелости нервных клеток и повышенной рефлекторной возбудимости коры больших полушарий, слабости тормозных процессов, в ответ даже на небольшие дозы алкоголя у детей часто развиваются тяжелые отравления, различные заболевания. Прием алкоголя нарушает умственную деятельность — слабеет память, страдает мышление.

Высока чувствительность к алкоголю детей ослабленных, часто болеющих, и особенно тех, которые имеют или перенесли в прошлом какие-либо поражения нервной системы, например: родовую травму, сотрясение мозга, ме-

мент, энцефалит. Алкоголь отягощает последствия этих заболеваний.

Алкоголь, поражая в первую очередь нервную систему, одновременно действует и на другие органы и ткани. Сердечно-сосудистая система в период роста и развития функционирует в условиях повышенной нагрузки. Сердце ребенка растет пропорционально его общему росту, но наиболее интенсивно в раннем возрасте. При таком интенсивном росте волокна сердечной мышцы обильно снабжаются кровью и лимфой, что облегчает влияние на сердце различных токсичных веществ, например алкоголя. Под действием алкоголя учащаются сердечные сокращения, появляется одышка, могут возникнуть сжимающие боли в области сердца. Алкоголь понижает содержание кислорода в крови, тем самым действует на сердечную мышцу, заставляя сердце ребенка работать в еще более напряженном ритме.

Значительные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе у детей среднего школьного возраста (11—14 лет). В период полового созревания как у мальчиков, так и у девочек часто наблюдаются нарушения ритма сердечной деятельности. В 15—17 лет у подростков нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождающиеся неорганическими (проходящими со временем) шумами, повышением кровяного давления, изменением сердечного ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда, отдыха, питания подростков. При приеме спиртных напитков они усугубляются.

Дыхательная система в различные возрастные периоды у детей также имеет свои отличия. Как в дошкольном, так и в младшем школьном возрасте наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Даже непродолжительное напряжение, отрицательные эмоции ведут к быстрому нарушению ритма дыхательных движений. Употребление алкоголя детьми может привести к нарушению ритма дыхания и даже к его остановке. При употреблении спиртных напитков у детей могут раздражаться более нежные, чем у взрослых, слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Пары алкоголя, выделяющегося через легкие из крови, способствуют повреждению органов дыхания. Это может привести к воспалительным процессам в носоглотке, гортани, легких,

бронхах, к развитию бронхита, пневмонии, которые у детей и подростков принимают более затяжной характер и плохо поддаются лечению.

Алкоголь вызывает у детей серьезные, необратимые заболевания органов пищеварения, печени, почек. Отличительной особенностью желудка и кишечника детей является повышенная проницаемость их стенок. Поэтому все токсичные вещества, поступающие в желудок и кишечник, в том числе и алкоголь, легко и быстро проникают в кровяное русло, затем в головной и спинной мозг, вызывая развитие тяжелых отравлений. Кроме того, у детей слизистые оболочки желудка и кишечника нежнее, чем у взрослого человека, и алкоголь сильнее раздражает желудочно-кишечный тракт. Это приводит к быстрому нарушению секреции желудочного сока и ферментов. При этом нарушаются усвоение питательных веществ, поступающих в желудочно-кишечный тракт, обменные процессы и как следствие этого — рост и развитие ребенка. Употребление спиртных напитков способствует развитию у детей необратимых органических заболеваний желудка — гастритов, язв и даже злокачественных опухолей.

Несовершенна у растущего организма и деятельность печени. Этим объясняется ее быстрое поражение при многих интоксикациях. Печень принимает участие в углеводном и белковом обмене, участвует в формировании иммунитета, что особенно важно в детском возрасте. При алкогольной интоксикации у ребенка возникает воспаление печени, она увеличивается.

В связи с энергичными процессами обмена веществ в детском возрасте, в том числе и водного обмена, деятельность почек протекает более энергично, и под влиянием алкоголя работа почек у детей нарушается значительно раньше и в большей степени, чем у взрослых. В почках развиваются явления склероза, могут обостриться хронические заболевания почек — нефрит, пиелонефрит.

К концу младшего школьного возраста (к 11 годам) у детей усиливается деятельность половых желез. Глубокая перестройка эндокринной системы, рост половых желез, усиление активности щитовидной железы, надпочечников, задней доли гипофиза — все это наблюдается в возрасте 12—14 лет как у мальчиков, так и у девочек. Алкоголь поражает многие железы внутренней секреции, в первую очередь щитовидную железу, гипофиз, надпо-

щники, половые железы. У детей поражение этих желез ведет к необратимым изменениям в процессах роста и развития всего организма. На фоне алкогольной интоксикации могут развиваться сахарный диабет и другие эндокринные заболевания. Особенно опасно употребление спиртных напитков в период полового созревания.

В подростковом и юношеском возрасте организм достигает биологической половой зрелости. Этот период начинается и заканчивается у девушек и юношей в различные сроки. Он характеризуется бурным ростом всего организма с преобладанием влияния гормонов половых желез. У девочек половое созревание начинается с 8—9 лет и заканчивается в 16—17 лет. Мальчики развиваются несколько позднее — с 10—11 лет, и окончательное половое созревание наступает у них в 18—19 лет (в отдельных случаях и позднее).

В результате происходящей в организме перестройки подросток становится более чувствительным, повышено ранимым и возбудимым. У него появляются новые увлечения, интересы. По-новому воспринимаются окружающие явления, происходит и переоценка ценностей. Поэтому в своих действиях он старается во всем подражать взрослым. К сожалению, в воображении некоторых подростков критерием «взрослости» является возможность курить и употреблять алкоголь.

Доказано, что чувствительность ребенка к алкоголю в 4—6 раз выше, чем у взрослых. Даже однократный прием сравнительно небольшого количества спиртного может вызвать сильное опьянение у ребенка.

Наиболее часто детей «угощают» спиртными напитками их старшие товарищи или взрослые. Причем нередко взрослые делают это с «добрыми» намерениями, в «лечебных» целях. К сожалению, до сих пор среди отдельных людей распространено ошибочное мнение, будто бы алкоголь в ряде случаев может оказать пользу детям, например способствовать улучшению сна, повышению аппетита.

Иногда поводом для «угощения» спиртными напитками детей является опасное и в корне ошибочное представление о том, что употребление небольших доз спиртного в детстве якобы предотвращает возможность развития пристрастия к нему в зрелом возрасте. Опыт врачей-наркологов показывает, что чем раньше человек знакомится со вкусом спиртных напитков, тем больше вероятность пристраститься к ним.

У здорового ребенка не может быть влечения к алкоголю. Вкус и запах большинства спиртных напитков неприятны, вызывают отвращение. Чаще всего к употреблению спиртных напитков детей толкает любопытство и подражание взрослым.

Нередки случаи отравления детей алкоголем во время праздников, когда увеличивается возможность бесконтрольного попадания в их руки спиртных напитков. Бесконтрольное хранение алкогольных напитков в местах скопления пьяниц и дурной пример их повседневного употребления также увеличивают риск приобщения к алкоголю детей. Известно немало случаев, когда рюмка коньяка, 50—70 мл водки, стакан вина или пива у одних подростков вызывало сильное речевое и двигательное возбуждение, которое в течение многих часов не удавалось привести в норму, у других являлось причиной тяжелых эпилептических припадков, у третьих вызывало длительный, до 36 часов бокий сон, при котором наблюдалось понижение рефлексов, кожной и слуховой чувствительности.

Воздействуя на центральную нервную систему, алкоголь временно парализует важнейшие отделы коры больших полушарий мозга и тем самым затрудняет умственную деятельность. В разное время были проведены многочисленные наблюдения за психическими процессами у подростков под влиянием алкоголя. Результаты этих наблюдений оказались чрезвычайно убедительными. Только от однократного приема незначительного количества алкоголя у подростков заметно расстраивается умственная деятельность: слабеет память, уменьшается способность к вычислениям, страдает логическое мышление. После приема алкоголя подростки долго не могут выучить даже небольшое стихотворение, путают содержание рассказа. Они не справляются с доступными им арифметическими задачами, теряют сообразительность и способность логически мыслить.

В некоторых семьях правилом хорошего тона считается устройство домашних баров. Дети иногда хвастаются перед сверстниками набором этого «великолепия». И самое главное, даже в тех случаях, когда детям внушается недопустимость употребления алкоголя, перед ними все-таки встает другой пример, наглядный и потому более убедительный, — употребление алкоголя самими родителями. Отсюда становится понятной необходимость особого такта при проведении профилактической работы.

тельной работы с детьми и подростками. Нужно стараться, чтобы дети не принимали участия в застольях взрослых. Именно микросоциальные, в первую очередь семейные условия, в которых развивается ребенок, толкают его к раннему употреблению спиртных напитков, формируют свойственные пьянице, привычки, что и приводит к быстрому развитию алкоголизма.

В настоящее время ведется большая профилактическая работа по предупреждению пьянства среди подрастающего поколения.

Советские психологи В. Н. Мясищев и А. Г. Ковалев отмечали, что в зависимости от обстоятельств жизни в семье, от отношений, складывающихся между родителями и детьми, и от воспитания начинают образовываться те или иные привычные отношения ребенка к людям, обязанностям, предметам, формируются его поведение и характер. Поэтому семье принадлежит главенствующая роль в антиалкогольном воспитании детей.

В семье и школе подросток должен получить первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления. Имеют значение не только беседы об опасном влиянии алкоголя на организм, но и отдельные замечания, просто разъяснения причин собственного отрицательного отношения к распитию спиртного, к пьяницам в тех случаях, когда жизнь сталкивает ребенка с фактами пьянства. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего воспитания. Оно проводится постоянно. Должны развенчиваться все факты употребления спиртных напитков. В этом плане следует отметить, что встречаются фильмы, демонстрирующиеся на кино- и телевизионных экранах даже без грифа «Дети до 16 лет не допускаются», нуждающиеся в последующих серьезных комментариях со стороны взрослого воспитателя.

Полностью оградить подростков от всех этих влияний практически невозможно. Поэтому важно постараться выработать у них собственное отрицательное отношение к употреблению алкоголя. В нашем обществе не должно быть снисходительного отношения к употреблению спиртных напитков, безразличного отношения к семьям, где дети вовлекаются родителями в пьянство.

Просветительная работа с подростками должна иметь две цели: передача знаний о вреде, который наносит алкоголь нашему организму (действие алкоголя), и воспитание

представлений об опьянении как о состоянии аморальном. Другими словами, в проблеме алкоголизма должны выделяться не только гигиенические аспекты, но и нравственные. Акцент должен ставиться прежде всего на нравственное значение проблемы, поскольку понятие болезни — угроза здоровью — для детей и подростков в большей мере абстрактно, в то время как нравственные идеалы весьма ценны.

В процессе занятий на уроках литературы необходимо обратить внимание учащихся на источники и пагубные последствия пьянства: произведения классиков, например А. М. Горького, дают для этого художественно яркий и впечатляющий материал. И уж никак нельзя умолчать о вреде пьянства для здоровья на уроках биологии и химии при изучении анатомии и физиологии человека, химических и других свойств различных веществ. Здесь не только можно, но и необходимо рассказать о вызываемых алкоголем нарушениях координации движений, делающих их неточными, мешающих достигнуть успехов в работе и спорте.

Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники.

Одним из сильных средств в борьбе с пьянством является спорт. В. И. Ленин в беседе с Кларой Цеткин осенью 1920 года сказал, что молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость, здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода — разносторонность духовных интересов.

Увлечение физкультурой и спортом не только предупреждает развитие пагубных пристрастий среди молодежи. Физическая культура способствует воспитанию нового человека, строителя коммунистического общества, сохранению и укреплению физической и умственной работоспособности, психологической подготовке к трудовой деятельности у молодежи, адаптации к физическому и психическому утомлению, преодолению излишнего эмоционального напряжения.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха — все это, разу-

меется, противостоит развитию вредных привычек и, прежде всего, привычки к употреблению алкоголя. Праздность, безделье, скука, наоборот, — наиболее плодотворная почва для ее формирования.

Важную роль в борьбе с дурными влияниями на учащихся, в деле предупреждения случаев употребления детьми и молодежью спиртных напитков играет правильная организация свободного времени школьников, разнообразные формы внеклассной работы, вовлечение их в работу различных кружков, спортивных секций внешкольных учреждений. Примером может служить организация антиалкогольного воспитания школьников в г. Новосибирске. Это создание клубов, спортивных секций и других организаций, где отказ от алкоголя — одно из главных условий работы. По праздничным дням регулярно проводятся тематические и танцевальные вечера и дискотеки в школах. Для старшеклассников и их родителей организуются кинолектории, вечера вопросов и ответов, антиалкогольные лекции, построенные на конкретных проблемах данного коллектива. Ведется также индивидуальная работа с выпивающими учащимися и их семьями с использованием активного влияния на подростков коллектива сверстников.

В ряде школ бытовали «традиции» проведения выпускных вечеров со спиртным. Порой инициатива эта исходила от членов родительских комитетов школ: ну что же за праздник без бокала шампанского? Ничего же, дескать, плохого от этой порции благородного вина не случится. То-то и оно, что на выпускных вечерах должен действовать безоговорочно «сухой» закон. Именно — ни одного бокала. Нет нужды взбадривать, подогрывать себя семнадцатилетним юношам и девушкам. Пусть танцуют, веселятся, произносят трогательные речи, встречают рассвет над рекой или в степи, на площади или в парке. Пусть прощаются с детством, приветствуя новую, взрослую жизнь, которая ждет их за школьным порогом. И пусть все это будет на трезвую голову, чтобы не было поутру горького похмелья.

Личная гигиена

Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и заряжают бодростью, повышают настроение.

К основным требованиям личной гигиены относятся прежде всего чистота тела.

Кожа — это зеркало организма, так как она отражает его внутреннее состояние. Н. А. Семашко образно назвала организм человека «крепостью», которая окружена «крепостной стеной» — кожей. При несоблюдении гигиенических правил разрушение «крепости» начинается с разрушения «крепостной стены». Покрывая всю поверхность тела человека (общая площадь кожного покрова в среднем 1,5—2 м², кожа выполняет ряд сложных физиологических функций. Она защищает организм от вредных воздействий внешней среды: механических, физических, химических и от проникновения микробов. Кожа постоянно самоочищается вследствие сдвигания поверхностного слоя клеток (эпителия). Она участвует в газообмене организма: поглощает кислород (около 1% всего количества, вдыхаемого через легкие) и выделяет углекислоту (около 3%). Кроме того, кожа участвует в терморегуляции организма. Поддержание определенной температуры тела обеспечивается, главным образом, благодаря разветвленной в коже сосудистой сети. При повышении температуры внешней среды сосуды кожи расширяются, увеличивается приток крови и отдача организмом тепла; при этом увеличивается и потоотделение. При низкой температуре окружающего воздуха (или воды) сосуды кожи суживаются, приток крови уменьшается, понижается теплоотдача.

На поверхности кожи оседают пылинки, скапливаются отторгнувшиеся чешуйки поверхностного слоя, — это благоприятная питательная среда для микробов. Чешуйки, кожный жир и пыль, смешиваясь, превращаются в грязь, которая, собираясь в складках и порах кожи, затрудняет нормальную работу сальных и потовых желез, препятствует выделению пота и кожного сала. Грязь вызывает раздражение кожного покрова, нередко служит источником различных гнойничковых заболеваний.

Чтобы кожа была здоровой, необходимо соблюдать определенные гигиенические правила.

Вода и мыло открывают поры сальных и потовых

желез, смывают микробы, а также разложившийся жир и пот. Кожа очищается, улучшается кожное дыхание. Во время мытья кожу растирают и слегка массируют — это улучшает ее кровоснабжение. Душем и ванной можно пользоваться ежедневно. Чтобы не вызывать пересушивания кожи, лучше употреблять туалетное мыло («Русский лес», «Косметическое», «Ланолиновое»). Можно пользоваться также банным или детским мылом.

После мытья руки рекомендуется вытирать насухо, чтобы не образовывались трещины. Хорошо смягчают кожу рук такие жирные кремы, как «Питательный», «Ланолиновый», «Атласный».

Мыться лучше мягкой водой, в ней содержится мало кальциевых солей. Жесткая вода раздражает кожу, особенно сухую и тонкую. Воду можно смягчить, добавив в нее небольшое количество питьевой соды.

Волосы надо обязательно мыть с мылом раз в неделю, очень сухие — не чаще 2—3 раз в месяц, лучше в мягкой, умеренно горячей (+30—40°С) воде. Употреблять можно банное или яичное мыло и различные шампуни. При зуде пользуются мылом «Лесное». Умеренно горячая вода и легкий массаж головы при втирании мыльной пены усиливают кровообращение, улучшают местный обмен веществ и питание волос.

Особое место в личной гигиене занимает правильный уход за полостью рта. Больные зубы могут стать причиной многих заболеваний. Чтобы сохранить зубы красивыми и здоровыми, надо соблюдать ряд гигиенических и профилактических мер: рационально питаться, регулярно посещать врача-стоматолога, своевременно лечить зубы, чистить их, полоскать рот после еды.

Специальные исследования свидетельствуют о том, что кариес зубов (поражение твердой ткани) встречается в европейских странах у 80—90% жителей. Установлено также, что систематический уход за полостью рта значительно снижает частоту заболеваний.

Движения щеткой при этом должны быть вертикально-поступательные (сверху вниз). Рекомендуется чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером). Предпочтительнее пользоваться зубной пастой. После каждого приема пищи необходимо тщательно прополоскать рот.

1—2 раза в год школьники должны профилактически обращаться к врачу-стоматологу.

Нельзя забывать и об элементарных гигиенических

правилах ухода за ногами. Ежедневное мытье ног должно войти в привычку. Очень полезны ножные ванны. Ноги опускаются на 5—10 мин в таз с водой (температура не выше 37°C), после чего моют с мылом (лучше детским или банным), особенно тщательно между пальцами, и вытирают насухо жестким полотенцем. Кожу между пальцами надо вытереть мягким полотенцем, чтобы избежать ее травмирования. Сухую кожу с трещинами связывают детским, ланолиновым кремом или вазелиновым маслом.

Чтобы избежать грибковых заболеваний стоп, не следует пользоваться чужой обувью, чулками, носками, бритвенными машинками для подстригания ногтей, прикроватными коврикками. Посещая душевые, бани, бассейны, необходимо пользоваться тапочками, пляжными шлепанцами.

Необходимые гигиенические требования предъявляются также к выбору обуви. Она должна не только защищать ноги от внешних механических повреждений (ударов, трещин, неровностей почвы, холода, влаги, грязи, пыли и пр., но и обеспечивать полную свободу движения стопы при ходьбе. Ее выбирают в строгом соответствии с размером стопы. Чтобы не нарушалось нормальное кровообращение в ногах, обувь должна быть мягкой, легкой, соответствовать характеру деятельности человека, климату, и времени года.

При неправильно подобранной обуви (тесной, узкой) существенно страдает скелет стопы, нередко развивается плоскостопие. От постоянного сжатия пальцы искривляются, принимают уродливую форму, что может привести к воспалению суставов. Постоянное сдавливание кожных сосудов вызывает застой крови в нижних конечностях и усиленную потливость ног, приводит к спазмам сосудов, нарушению питания мышечных тканей. Кроме того, при ношении тесной обуви из-за постоянного давления на определенные участки кожи стоп, а также трения, возникающего при ходьбе, разрастается роговой слой кожи, образуются мозоли.

В свою очередь слишком свободная обувь вызывает потертость ног и приводит к расширению стопы.

Как определить необходимый размер обуви? Измеряется длина стопы от самого длинного пальца (большого или второго) до наиболее выступающей точки пятки. Длина стопы в сантиметрах соответствует номеру обуви.

Для учащихся наиболее рациональная обувь с каблуком

ками высотой 1,5—3 см. Такой каблук умеренно увеличивает свод стопы и способствует большей ее выносливости. Обувь, подобранная по размеру, не сжимает пальцы, создает хороший упор стопе и обеспечивает равномерное кровообращение в сосудах ног.

Школьникам лучше носить туфли на шнуровке, застежке, ремешках, чтобы обувь плотно облегла стопу.

Иногда для защиты ног от неровностей внутренней поверхности подошвы или для тепла используют вкладные стельки. Их лучше делать из легкого, гибкого (пружинящего) и воздухопроницаемого материала — сукна или войлока.

Летом лучше носить открытую обувь на кожаной подошве. Такая обувь легка и хорошо пропускает воздух.

Дома лучше носить свободные домашние туфли.

Определенным гигиеническим требованиям должно отвечать белье: быть мягким, хорошо пропускать воздух, поглощать и отдавать влагу, легко стираться.

Как известно, клетки поверхностного слоя кожи (эпидермиса) постоянно подвергаются ороговению, затем отмирают и слущиваются. Сальные железы, вырабатывая жир, выделяют его на поверхность тела. В течение одной недели со всей поверхности кожи в среднем выделяется от 100 до 300 г кожного сала, от 3,5 до 7 л пота и от 40 до 90 г слущенного эпителия. В связи с этим белье должно способствовать освобождению кожи от этих жидких и твердых выделений, а также защищать от загрязнения верхнюю одежду.

Наилучшими гигиеническими качествами обладает белье из натуральных волокон: хлопка, льна, шерсти, шелка.

Белье из хлопчатобумажной пряжи интенсивно впитывает пот и сало, легко отдает влагу, хорошо сохраняет тепло. Его легко стирать, можно кипятить. Сродни хлопку — лен. Вещи из льна легко стираются и гладятся, их тоже можно кипятить. Новое белье, прежде чем надеть, необходимо выстирать, так как при изготовлении бельевые ткани пропитываются клейкосодержащими составами и другими веществами. После стирки оно становится мягким и приятным для тела.

Для нательного белья используют натуральный или вискозный шелк, хлопок. Вискозное белье гигроскопично, сохраняет тепло, легко стирается, но быстро увлажняется, что может вызвать неприятные ощущения.

Менять нательное белье лучше ежедневно. Установлено, что за счет грязи оно через 6 дней носки увеличивается в весе на 4—5%, а на 10-й день — до 11%.

Выстиранное и прокипяченное белье из льняной или хлопчатобумажной ткани становится не только чистым, но и обеззараженным.

Немаловажное значение имеет также выбор одежды по погоде. Так, при выборе летней одежды необходимо учитывать не только высокую температуру воздуха, но и солнечное облучение. Если эти факторы действуют на организм одновременно и в увеличенной дозе, то может наступить перегревание. Нужно помнить, что светлые ткани отражают солнечные лучи, а темные задерживают их. Летом рекомендуется носить одежду из тканей светлых тонов.

В холодное время года одежда должна не только предохранять тело от воздействия низких температур, но и способствовать нормальному теплообмену, т. е. быть достаточно воздухопроницаемой. Зимой целесообразно отдавать предпочтение одежде из шерстяных тканей, систематически проветривая ее.

После возвращения из школы целесообразно ученическую форму сменить на домашнюю одежду. Домашнее платье должно быть удобным, свободным и легким. Все это способствует лучшему отдыху.

* *
•

До настоящего времени многие родители не уделяют еще должного внимания правильному распорядку дня учащихся. А ведь именно на школьные годы приходится наиболее важный этап роста и совершенствования их организма, формирования основных черт характера. Именно в эту пору закладываются знания и навыки, необходимые в жизни и труде, укрепляется здоровье.

Знание родителями и школьниками основных гигиенических требований к режиму дня, питания, сна, физического воспитания, соблюдение правил личной и общественной гигиены явится важным условием укрепления здоровья и формирования характера будущих строителей коммунистического общества.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Введение	4
Почему школьнику нужен режим?	6
Режим дня школьника	8
Питание школьника	21
Как лучше готовить уроки	29
Как укрепить память	37
Физическое воспитание	46
Закаливание	62
Проведение свободного времени	69
Сон	78
Распорядок дня школьника при подготовке к экзаменам	85
Вредные привычки	92
Личная гигиена	108