

С.А.НЕТОПИНА

ШКОЛЬНИКАМ ОБ УЧЁБЕ И ОТДЫХЕ



С.А. НЕТОПИНА

ШКОЛЬНИКАМ ОБ УЧЁБЕ И ОТДЫХЕ

КНИГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IV—VII КЛАССОВ



МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1983

ББК 74.213
Н57

Рецензенты:

кандидат медицинских наук
С. П. Ефимова, НИИ физиологии
детей и подростков АПН СССР;
кандидат педагогических наук
А. Я. Журкина, НИИ общих проб-
лем воспитания АПН СССР.

Художник *Е. С. Шабельник*

Нетопина С. А.
Н57 Школьникам об учебе и отдыхе: Кн. для уча-
щихся IV—VII кл. — М.: Просвещение,
1983. —

80 с, ил.

Автор в популярной форме знакомит школьников с гигиеной и организацией учебы и отдыха. В книге содержится множество полезных советов, которые помогут школьникам правильно организовать свой труд и отдых.

Книга адресована учащимся IV—VII классов.

Н 4306022100—555 157—83
103 (03) — 83

ББК 74.213
371.01

© Издательство «Просвещение», 1983 г.

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.

С. Я. Маршак

Умственный труд—часть любого труда человека



Посмотрите вокруг себя, ребята, — дома, одежда, предметы обихода, произведения искусств — все, созданное руками человека, прежде было обдумано, прошло через его мозг. Даже физическая деятельность в какой-то степени всегда и умственная.

Любое обучение, где бы оно ни происходило: в школе, в училище, в институте, в лаборатории или на заво-

де, — это большой умственный труд. Не приходится доказывать, что в наше время количество профессий, умственного труда, когда надо, как говорят, «работать головой», все возрастает.

Как пианист или хирург заботятся о своих руках, о их силе, ловкости, эластичности, как певец бережет горло, чтобы не простудить его, не перенапрячь голосовые связки, так и люди умственного труда должны заботиться о том, чтобы, развивая свой мозг, пополняя свои знания, уметь вовремя отдохнуть, не доводить до истощения нервные клетки.

Мозг человека — удивительный орган. Он состоит из огромного скопления нервных клеток и нервных волокон. Питание нервных клеток мозга осуществляется посредством мозговой жидкости и разветвленной сети кровеносных сосудов. Общий вес мозга колеблется от 900 до 2000 г. По отношению к общей массе тела мозг человека занимает первое место среди всех живых организмов.

Клетки мозга человека так организованы, что отвечают за какой-то определенный участок работы: одни — за восприятие и переработку зрительной информации (*зрительный анализатор*), другие — за переработку информации от органа слуха (*слуховой анализатор*), третьи ответственны за переработку информации, связанной с движениями человека, и т. д.

Головной мозг является регулятором всей работы организма. Благодаря ему человек формирует свое сознание и поведение, обучается профессиям, творит новое.

За 10—15 лет с момента рождения все органы нашего тела изменяются, но особенные изменения происходят с головным мозгом. Увеличивается его масса, меняется сама структура связей нервных клеток. Большую роль играет и общение со взрослыми. Известно, что дети, с рождения лишенные человеческого общества и «воспитанные» в волчьих норах, так и не стали людьми, оставшись с многими повадками волков.

Вы, наверно, наблюдали, ребята, за своими маленькими братишками и сестренками или за соседскими малышами и видели, как они учатся новому слову, познают новые предметы. Обычно малыш трогает этот предмет и много раз не совсем точно, но с огромным желанием повторяет за мамой одни и те же слова: «стол», «ложка», «чай».

Малыша привлекает все яркое, красочное. Картинка, на которой изображен слон или тигр, может стать любимой на несколько дней, и он не захочет с ней расставаться, и будет всем твердить эти новые слова: «слон», «тигр»...

Малыш учится узнавать предметы и называть их словом — «сигналом сигналов», как характеризовал его великий русский физиолог Иван Петрович Павлов.

Строится это обучение на ориентировочном рефлексе «Что такое?», иначе этот рефлекс называют *исследовательским*. Рефлекс этот врожденный и, как все врожденные рефлексы, такие, как пищевой, оборонительный и другие, остается с человеком на всю жизнь.

Ориентировочный рефлекс помогает в обучении не только в раннем детстве, в дошкольный период, без него немислимо все школьное обучение и любое обучение вообще.

Можно привести такой пример действия ориентировочного рефлекса. Вы знаете, ребята, что, если, например, на уроке раздастся громкий стук за окном или кто-то заглянет в класс, все обязательно обернутся в сторону источника шума, постараются узнать, что это или кто это. И как бы вы не были сосредоточены на выполнении, положим, контрольной работы, такая реакция, обусловленная ориентировочным рефлексом, неизбежна.

Этот рефлекс побуждает человека реагировать на все новое, необычное, «заставляет» искать ответ на вопрос «Что такое?». При этом организм настраивается на готовность к действию. Как только раздражитель исчезает, пропадает и та повышенная активность организма, вызванная им. Особую и важную сторону, присущую человеку, приобретает ориентировочный рефлекс при деятельности исследовательского характера. И здесь вместе с вопросом «Что такое?» неразрывно стоит вопрос «Почему?», самый любимый вопрос малышей.

Дошкольник учится многому путем подражания взрослым, старшим братьям и сестрам (например, как держать ложку, вилку, как повязать шапочку, как назвать тот или другой предмет словом). В школьном возрасте, когда ребята уже научились читать, знания к ним приходят через печатное слово, через книгу.

Вы, ребята, наверно, не раз слышали такое выражение: «Книга — источник знания». Но давайте вду-

маемся, какое это замечательное изобретение человеческого ума — передавать свой опыт людям через книгу.

По своей первой книжке — букварю — вы учитесь читать первые слова, потом маленькие рассказы, а затем читаете произведения А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, Н. В. Гоголя. Из учебника вы узнаете о периодической таблице Менделеева, законах Фарадея, Архимеда...

И знания ваши теперь имеют другой характер: они сообщают не о конкретных предметах, которые познает малыш, трогая и рассматривая вещь: «это пуговица», «это ручка», а содержат абстрактные понятия: «сила тока», «атомный вес» и другие, которые вы не можете видеть, держать в руках, но вы их п о и м а е т е, можете о них рассказать, а если нужно, и доказать.

Но и на этом ваше умственное развитие не заканчивается. Более того, оно продолжается всю жизнь. Бы с каждым годом будете приобретать все больше знаний, новые предметы раскроют новые понятия. И ваша мысль углубится к центру земли и в космическую даль, и вы захотите узнать, а что там, и как устроено, и почему так устроено. Вы будете думать, мыслить, представлять...

И, наверно, не раз убедитесь в правоте пушкинских слов:

О сколько нам
открытий чудных
Готовит просвещенья дух..,

Часто можно рядом прочесть слова: «мозг» и «вычислительная машина». И действительно, в наше время, с развитием электронно-вычислительных машин, нередко сравнения их работы с работой головного мозга.

«Умные» машины-роботы в фантастических повестях заменяют труд людей, летают в космос и даже устраивают бунты против людей, таким сложным поведением наделяют их писатели-фантасты.

Конечно, ЭВМ как машина при правильной программе может осуществлять счет с огромной, для человеческого мозга немислимой скоростью. Так, современная цифровая вычислительная машина может производить миллион операций в секунду. Такая машина может решить счетную задачу быстрее, чем 500 тысяч

человек, работающих с карандашом и конторскими счетами.

Но работает такая машина при заданной программе. Есть виды деятельности творческого плана, которые трудно или невозможно запрограммировать, например сочинять талантливые стихи, сделать художественный перевод, выдвинуть предсказание в науке. Такие виды деятельности были и останутся продуктами человеческого сознания.

Хотя если составить программу решения задач, приближающихся к творческим, то машина иногда справляется с ними. Вы, наверное, слышали, как ЭВМ играет в шахматы, есть «говорящие» машины, машины, сочиняющие музыку, но это говорит лишь о возможностях человеческого разума, заставившего машину решать такие задачи.

Электронно-вычислительная машина, как и любая другая, может работать не всегда. Причиной «сбоев» в работе может быть большая информационная перегрузка. И если же опять проводить сравнение деятельности головного мозга и ЭВМ, то тем более человеческому мозгу необходимо создавать нужные условия работы и отдыха.

Ученые давно заметили, что мозг отдыхает при смене одного вида деятельности на другой, с умственного труда на физический, с малоподвижного на подвижный вид работы. Даже простое переключение с чтения на письмо и, в свою очередь, с письма на рисование снимает излишнее утомление.

Успешная деятельность головного мозга тесно связана с общим самочувствием, здоровьем человека. Если, положим, у вас заболел живот или вы занозили палец, все силы организма тратятся на преодоление болезни, этим же занят и мозг. В такой момент вы вряд ли выучите стихотворение или решите сложную задачу.

Эта особенность мозга реагировать на информацию, важную для организма, имеет огромную ценность.

Нервные клетки головного мозга очень чувствительны к содержанию кислорода во вдыхаемом воздухе, к тому, сыт человек или голоден. Вот почему в душном, прокуренном помещении начинает болеть голова, а у забывшего или не успевшего пообедать может начаться головокружение. Эти сигналы мозга надо обязательно

учитывать и стараться не допускать такого ухудшения самочувствия.

Саморегуляция работы мозга (а он сам регулирует свою деятельность) направлена на то, чтобы избежать переутомления.

Первые признаки утомления мозга не всегда сразу заметны. Но вы, когда учите урок, где надо запомнить текст, наверняка замечали: читаешь, глаза бегают по строчкам, а ничего не запоминается. Это может быть результатом плохого внимания, плохой памяти, но такое может случиться и при хорошей памяти и при достаточном внимании. Объясняется это тем, что мозг устал и сам отключился от работы. В такой момент необходим отдых.

Было бы неправильно думать, что головной мозг — такой орган, который хочет — работает, хочет — отдыхает. Совсем нет. В том-то и дело, что мозг работает всегда, но те или другие умственные задачи способен выполнять по-разному, плохо или хорошо, в зависимости от своего состояния. В то же время человек волевым усилием может заставить работать свою мысль при самых неблагоприятных условиях.

Почему плохо запоминается урок?

При любом труде, а при умственном особенно, важны такие качества мыслительной деятельности, как *внимание, восприятие, память*. Все они тесно связаны между собой, и трудно хорошо учиться, если какое-то из них недостаточно развито.

Вот, положим, на уроке учитель объясняет новый материал. Можно ли в конце объяснения его точно пересказать, если вы были невнимательны, или плохо восприняли, или не запомнили последовательности рассказа? Конечно, нет.

Но вот вы внимательно слушаете, а воспринимается все с трудом. Это может быть тогда, когда плохо понимаете материал. Непонятным учебный материал становится тогда, когда есть пробел в знаниях, или слишком много новой для вас информации.

Восприятие у человека связано с его опытом, профессией. Так, например, бабочку биолог рассматривает с

Что же такое внимание и от чего оно зависит?

Вы, наверно, замечали: читаете книгу, она вас увлекает, вам интересно и вы полностью поглощены переживаниями героя. Вдруг стук в дверь или вспышка молнии — и вы невольно обратите на это внимание, отвлечетесь от книги. Такое внимание называется *непроизвольным*, с ним человек рождается, и в основе его лежит известный вам ориентировочный рефлекс «Что такое?».

Но вот вы сели решать задачу. За окном — обычные шумы: раздаются голоса, гудят машины, стучат каблуки по лестнице, но вы сосредоточены на задаче и не бегаєте к окну смотреть, кто там идет или едет. Здесь проявляется ваше *произвольное* внимание, которое вы удерживаете на том или другом предмете волевым усилием.

Но если внешние раздражители слишком сильные — громкий стук, резкий свет, сильный запах, — вы, конечно, обратите на них внимание.

Поэтому, когда вы садитесь за выполнение какого-то задания, где нужно сосредоточиться, важно создать тишину, чтобы ничто не отвлекало ваше внимание.

Об этом нужно помнить и на уроке. Если в классе шумно — один разговаривает с соседом, другой возится в парте, третий громко листает книгу, — то это мешает вам слушать ответ товарища, объяснение учителя или сосредоточиться на решении задачи.

А бывает так: поздний вечер, многие уже легли спать, тишина, никто вам не мешает, нет постороннего шума. Но почему-то вы не можете выучить формулировку, и, хотя и стараетесь читать внимательно, внимание все время куда-то ускользает, вы все время путаете слова. В этом случае ваше внимание трудно сосредоточить из-за утомления. Поэтому лучше отложить заучивание до утра и не тратить напрасно время.

В течение дня каждому приходится постоянно переключать свое внимание с одного вида деятельности на другой, начиная с утреннего туалета, когда вы берете именно свою зубную щетку и вытираетесь своим полотенцем, когда, уходя в школу, берете свой портфель, а не папин и в классе готовитесь к тому уроку, который должен быть по расписанию, и ни к какому другому...

У большинства школьников, если это не связано с болезнью, переключение внимания происходит довольно

легко. Более трудно концентрировать внимание на каком-то одном деле длительное время. Конечно, это зависит от заинтересованности человека, от его желания, отношения к этому делу.

Существует предание, как Архимед в городе Сиракузы (на острове Сицилия) обдумывал геометрическую задачу во время штурма города врагами. Он чертил на песке круги, и, когда римские воины, взявшие город, подбежали к ученому, угрожая ему мечами, Архимед, увлеченный своей задачей, отстранил их рукой со словами: «Не трогайте моих кругов!»

Это пример необыкновенной сосредоточенности человека на захватившей его проблеме. Концентрация внимания в этом случае так велика, что на постороннее событие внимание не распределяется. Конечно, такая степень концентрации внимания проявляется в редких случаях и присуща отдельным, очень увлеченным своей идеей людям.

На уроке вам нужно уметь не только концентрировать внимание, но и распределять его на другой, одновременный вид деятельности. Положим, на уроке математики вы выполняете задание самостоятельно у себя в тетради и одновременно сопоставляете свое решение с решением этого же задания на доске другим учеником. Некоторые школьники, увлекаясь, так сосредоточенно работают над заданием, что забывают следить за ходом решения у доски. Другие хорошо распределяют свое внимание между той и другой работой, успешно выполняя обе. О таких можно сказать, что у них хорошее и распределение и концентрация внимания.

Можно ли тренировать свое внимание и стать внимательным?

Конечно, можно и даже нужно. Воспитание внимания неразрывно связано с воспитанием воли. Для тренировки внимания не нужно изобретать что-то особенное.

Подготовка любого урока требует внимания и одновременно тренирует его. Например, как обычно поступает не совсем внимательный ученик? Положим, ему нужно решить задачу по математике. Он читает условие и, прочтя два-три слова, хватается карандаш и начинает складывать, умножать, делить лишь потому, что подобную задачу решали раньше. Однако ответ не сходится. А все дело в том, что надо было вдумчиво

прочитать условие до конца, а потом уже производить расчеты.

Или другой пример. Учительница диктует предложение. С первых же звуков учащиеся с плохим сосредоточением внимания начинают что-то записывать в тетрадь, в то время как надо дослушать предложение до конца. Если, скажем, предложение начинается со слов «в течение», то вы знаете, что в одном случае надо писать «в течение» (часа), а в другом — «в течении» (реки). И правило можно применить, лишь прослушав предложение полностью.

Поэтому надо заставлять себя внимательно дослушивать объяснение, рассказ, внимательно прочитывать текст. А если ваше внимание все-таки переключается, перескакивает на другие предметы и вы отвлекаетесь, начинайте с малого — специально удерживайте внимание на отдельных частях текста, на абзацах, которыми он разделен. А затем старайтесь не отвлекаться во время чтения всего параграфа. Вместе с этим вы будете воспитывать свою собранность, терпение, волю.

Свои школьные неудачи некоторые ученики объясняют плохой памятью. Не выучил стихотворение — виновата плохая память, не запомнил формулировку — опять плохая память.

Так ли это?

Конечно, у каждого человека способность к запоминанию различна. Вместе с тем часто запоминание затруднено не из-за плохой памяти, а из-за условий, при которых происходит запоминание.

Память зависит от состояния головного мозга. Если вы устали, вам хочется спать или вас постоянно отвлекают разговорами, громкими звуками и т. д., при таких условиях пересказать текст, выучить термины, запомнить новые слова очень трудно, а иногда и невозможно.

Поэтому, когда хотите что-то запомнить, надо это делать, будучи, как говорят спортсмены, «в хорошей форме»: быть отдохнувшим, собранным и исключить всякие отвлекающие раздражители. И тогда вы увидите, что все запоминается гораздо легче.

Другой случай. Трудно бывает запомнить, если вам предстоит выучить большой текст. Некоторые ученики читают такие, параграфы много раз подряд, стараясь заучить механически. Как-то в радиопередаче «Пионерская зорька» рассказывалось об одной девочке, кото-

рая читает 10—15 раз один и тот же материал и все-таки плохо запоминает его. Этой ученице следует посоветовать изменить сам способ подготовки урока.

Не нужно пытаться запомнить все, нужно прежде понять текст, разбить его на части, вдумчиво прочесть каждую отдельную часть и пересказать ее вслух. И совсем не обязательно слово в слово. Так поступить и со следующей частью. Затем пересказать весь текст полностью. Текст, пересказанный своими словами, запоминается лучше, чем механически вызубренный.

Запоминание сложных текстов с большим количеством новых слов, терминов, понятий затруднено тем, что приходится перерабатывать сразу большое количество информации. И, чтобы облегчить эту работу, надо разбить эту информацию на небольшие порции.

-Запоминание бывает легким, *непроизвольным*, когда мы встречаемся с интересным фактом, видим красивый пейзаж, слышим приятную мелодию, находим в книге интересное четверостишие. Все это как бы само собой запечатлется в нашем мозгу.

В другом случае, чтобы удержать в памяти нужную формулировку, правильное написание слова или схематическое изображение детали, мы должны приложить усилие. Такое запоминание имеет *произвольный* характер.

Яркие картины, необычные решения, благородные поступки, интересные случаи легко запоминаются благодаря *эмоциональной памяти*. Все, что вызвало радость, веселое настроение, удовольствие, а также обратные, отрицательные эмоции: страх, боль, печаль — надолго запоминаются человеку.

И в этом заключен большой биологический смысл, так как память помогает формировать нужное поведение, правильные поступки.

Наибольшее значение в деятельности человека имеет *смысловая*, или *логическая*, *память*. Этот тип памяти проявляется на определенном этапе развития мышления и является наиболее совершенным. Маленькие дети многое запоминают механически, с дословным воспроизведением услышанного. С годами на смену механическому запоминанию все более приходит логическое.

И действительно, попробуйте дословно запомнить всю информацию, заключенную в учебниках. Невозможно, да и не нужно. Достаточно понять точно мысль, то,

о чем говорится в том или другом тексте, запомнить это и суметь передать другому.

Поэтому необходимо всячески развивать смысловую память. Особенно это важно в средней школе, где приходится изучать большое количество предметов.

Каким образом этого добиваться?

Прежде чем вы решили выучить тот или другой учебный материал, взвесьте в название темы. Название включает основной вопрос, о котором пойдет речь. В конце параграфа обычно даются вопросы, они нацеливают на основные моменты, на которые надо обратить внимание. А затем приступайте к чтению. Прочтя параграф полностью, вслух перескажите его. Если не запомнили, читайте по частям, по абзацам, пересказывая их. А после ответьте на вопросы. Разберитесь в незнакомых словах и терминах, часто они образуют разрыв в ваших мыслях, и потому вы не можете построить связный рассказ. Для доклада, выступления лучше повторить пересказ несколько раз.

Полезно также на листке бумаги составить схему параграфа, в которую включаются основные термины и связи между ними (какие термины главные, какие — второстепенные; какие — более общие, какие — более частные). В общем, старайтесь «уложить» параграф в как можно меньшее количество таких условных обозначений, понятных вам. Составление таких «шпаргалок» значительно облегчит запоминание и сделает его понятным, осмысленным, а не механическим. Впоследствии составление таких коротких записей очень поможет вам в старших классах и дальнейшей работе или учебе.

Для лучшего запоминания дат, названий, терминов очень полезен способ сравнения, сопоставления с уже известным вам, хорошо заученным. Возьмем пример из истории. Вы знаете, что Куликовская битва произошла в 1380 году, а то событие, о котором вы читаете, было в 1480 году. Здесь легко запоминается разница в 100 лет. Теперь вы хорошо будете помнить дату 1480 (окончательное освобождение от ига). Этот прием называется «вешалкой».

Упражнять память можно посредством заучивания стихотворений, интересных описаний природы, которых так много у русских классиков. Многие почитатели таланта А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, А. А. Блока

и других поэтов заучивают целые поэмы, которые читают наизусть. Это всегда доставляет человеку огромную радость, учит красивому языку, не говоря о том, что развивает память.

Что такое биоритмы?



Знаете ли вы, ребята, что такое *биоритмы*?

Биоритмы, или биологические ритмы, — это сменяющие друг друга состояния организма, их определенный ритм, например чередование активного состояния и покоя.

Наиболее известный вам ритм — чередование сна и бодрствования, при котором происходит понижение деятельности организма, а затем повышение ее. Абсолютного покоя нет, поэтому можно говорить об относительном покое как снижении уровня активности различных органов.

Колебания эти происходят наиболее четко в течение суток. Обусловлено это тем, что вращение Земли вокруг своей оси несет смену дня и ночи. При этом меняется освещенность, влажность воздуха, атмосферное давление и другие характеристики, которые естественно влияют на все живое.

За многие миллионы лет организм человека приспособился к этим колебаниям, связанным с 24-часовым ритмом Земли. Это приспособление выражается в изменении температуры тела, частоты сердечных сокращений, уровня артериального давления и многих других показателей состояния организма. Ночью все органы отдыхают, т. е. работают на самом низком уровне, а днем уровень их работоспособности повышается. В течение суток особенно четко происходят изменения в центральной нервной системе, в деятельности головного мозга. К вечеру тормозной процесс начинает преобладать над возбуждающим, и человек погружается в сон, в котором, однако, продолжается активность мозга (сновидения с различными действиями, спорами, чувствами, мыслями и т. д.). Во время сна происходит восстановление энергии в нейронах и других клетках организма. Таким образом, во сне работа мозга не прекращается, просто она становится другой.

Все без исключения животные нуждаются во сне, чтобы восстановить затраченную во время бодрствования энергию. Но не все животные спят ночью, что связано с их образом жизни. Так, многие хищники охотятся ночью, а отсыпаются днем: смена сна и бодрствования в течение суток — самый сильный, самый мощный ритм.

Особенное значение имеет сон для человека. Как бы вы ни отдыхали днем, организму необходим полный покой, который возможен только во время сна. В продолжение его отдыхает прежде всего нервная система и ее самый высший отдел — головной мозг. Отдыхают и внутренние органы, их работа становится медленнее, сердце бьется спокойнее, мышцы расслабляются, поз-

воночник распрямляется. Известно, что утром рост человека может быть больше на 2—2,5 сантиметра, чем вечером. Происходит это потому, что в течение дня хрящи между позвонками спрессовываются, а за ночь они распрямляются.

При глубоком сне реакции на внешние раздражители отсутствуют, так как органы чувств пассивны. Но если сон неглубокий, некоторые раздражения могут восприниматься, в том числе и слова. Отсюда возникла идея обучения во сне. Однако практического применения этот способ не может иметь, эффект его слишком мал, а помехи сну могут вредно сказаться на здоровье.

Чем более человек утомлен, тем более он нуждается в сне. Для людей и животных с высокоразвитой нервной системой лишение сна опаснее, чем лишение пищи. Были проведены опыты со щенками, которым не давали заснуть 4—5 суток, в результате чего животные погибли. У человека, не спавшего несколько суток, деятельность головного мозга нарушается. А при более длительной бессоннице может возникнуть нервное заболевание.

Даже если человек просто не выспался, он чувствует себя вялым, несобранным, способность его к работе в этот день очень низкая. А что можно сказать о школьнике, который «клюет носом» на уроке? В таком заторможенном состоянии вряд ли он хорошо поймет объяснение учителя и успешно ответит выученный урок.

Чем меньше возраст, тем больше нужно спать. Взрослые спят около 8 часов, в возрасте 13—15 лет — около 9 часов, 10—12-летним ребятам надо спать по 10 часов. Хорошо высыпаться, если ложишься и встаешь в одно и то же время. Когда ложишься в одно и то же привычное время, тогда и быстрее засыпаешь в результате выработанного ритма.

Но вот, положим, вы засиделись за интересной книгой и легли позже обычного. Этим вы создадите дополнительное напряжение своему организму, выведете его из обычной колеи. Чтобы выспаться, надо встать позже обычного, но ведь этого нельзя сделать — вы опоздаете в школу, — значит, придется недоспать. Недосыпание же приводит, как мы уже говорили, к быстрому утомлению, к плохой работоспособности в течение всего дня.

Вы, наверно, замечали, ребята, что после чтения захватывающей книги, приключенческого фильма, где пришлось переживать за героя, вам не удастся сразу заснуть. И это понятно, вы возбуждены прочитанным или увиденным и не можете успокоиться. Зная за собой такую особенность, непосредственно перед сном позанимайтесь каким-либо спокойным делом, помогите маме, бабушке что-то сделать по дому и т. д.

И, конечно, вы знаете, что, ложась спать, надо выключить резкий свет, радио, проветрить комнату. Некоторые люди привыкают спать с открытым окном — обычно у них отменное здоровье!

И как бы вы ни устали, умыться перед сном, почистить зубы надо сделать необходимой привычкой. И не только потому, что засыпать с ощущением свежести приятно, но и потому, что следить за зубами, чистотой своего тела важно для здоровья.

Биологические ритмы регулируются нервной и эндокринной системами. С помощью этих систем и действуют так называемые «биологические часы». Одним из сильных условных раздражителей нервной системы является время, которому подчинена деятельность всего организма. Человек, постоянно соблюдая определённый распорядок дня, способен создать свои «часы», свой «хронометр», когда организм будет действовать в определенном ритме.

Такими «часами» является работа органов пищеварения. Как только желудок справится со своей работой — перевариванием пищи — и питательные вещества, полученные из пищи, разнесутся кровью клеткам и тканям, состав крови меняется. К этому времени человек ощущает чувство голода. Это происходит часа через четыре, после чего желателен новый прием пищи (обед, ужин и т. д.).

Пища дает организму энергию, необходимую для работы мышц, сердца и других органов. При недостатке пищи человек слабеет, нормальная деятельность всех органов нарушается. Во всяком живом организме происходит частичное разрушение живых клеток. Взамен погибших образуются новые, и «строительный материал» для этого дает пища. Особенно интенсивно происходит образование новых клеток в растущем организме. Поэтому, ребята, так важно для вас полноценное питание в одни и те же часы. Тот, кто не садится вов-

ремя есть или, наоборот, постоянно что-то жует (конфеты, булочки, печенье и т. д.), портит аппетит и вместе с этим нарушает правильное пищеварение, его нормальный ритм.

Пищеварительная система чрезвычайно четко подчиняется своему ритму. У тех, кто ест в определенное время, вырабатывается условный рефлекс: при приближении времени приема пищи выделяется желудочный сок. Это значит, что желудок готов к принятию пищи, к ее перевариванию.

Ритмичная работа любого органа свидетельствует о его здоровье, так как при этом появляется возможность лучшего отдыха этого органа. Особенно совершенным является сердечный ритм. Кажется, сердце работает без устали. За сутки оно делает до 100 тысяч сокращений. Между тем благодаря четкой ритмичности сердечная мышца и отдыхает. Сокращение сердечной мышцы длится 0,3 секунды, а каждое расслабление, во время которого сердце отдыхает, — 0,5 секунды.

Установлено, что на протяжении суток сила мышц, выносливость меняются волнообразно. Наиболее слабым человек оказывается от 3 до 5 часов (ночью) и с 12 до 14 часов, а более сильным — с 8 до 12 и с 14 до 17 часов.

Подъем и спад в деятельности организма надо учитывать. Имеются данные, указывающие на то, что число травм, аварий на дорогах, несчастных случаев больше происходит именно в часы спада, пониженной активности организма.

Умственная работоспособность человека в течение дня также меняется. Лучший период ее в утренние часы (с 9 до 11), затем уровень работоспособности несколько снижается и после обеда и. отдыха к 16—17 часам наблюдается второй подъем. Вы, наверно, замечали, ребята, что поздно вечером учить уроки трудно, внимание рассеивается, запоминается все с большим усилием. Такая низкая умственная работоспособность обусловлена утомлением. Поэтому надо распределять свою работу так, чтобы это совпало с периодом лучшей работоспособности организма.

Помимо суточных ритмов в жизни человека есть и более длительные ритмы. Они исчисляются месяцами и годами. Сейчас ученые внимательно изучают эти ритмы.

В целом же можно сказать, что ритмами пронизана не только живая природа, но и весь космос. И зачастую ритмические изменения в неживой природе (например, вспышки на Солнце) оказывают влияние на живую природу (усиленный рост или его замедление, появление болезней и т. д.).

Какой у вас режим дня?



В редакцию журнала «Здоровье» школьники часто пишут письма с просьбой посоветовать, как организовать правильный режим дня.

Вот такое письмо прислала Вера К. из г. Горького: «Я учусь в первую смену в VII классе. У меня не получается с режимом дня. Вопрос этот мы обсуждали в семье неоднократно. Составили режим дня. Стараюсь соблюдать его, но получается, что на уроки совсем мало времени остается. Ладно, изменили. Опять не то,

не остается свободного времени. И еще одна проблема —■ с телевизором. Сколько времени можно смотреть телевизор? Во сколько встать, лечь спать? Я очень прошу составить примерный режим дня».

А вот второе письмо, из г. Куйбышева от Иры М., ученицы V класса:

«Посоветуйте, какой должен быть режим дня школьника, который учится во вторую смену».

Давайте, ребята, обсудим, что значит правильный режим дня. Когда вам говорят о режиме дня, вы, наверно, представляете листок, приклеенный к стене, где написано: «Подъем — в 7.00, зарядка — в 7.15, завтрак — в 7.30» и т. д. Может быть, такой листок и висит у кого-нибудь над кроватью, но все, что там написано, оказывается не ваше, а какого-то идеального мальчика или девочки, и вы думаете, что когда-нибудь будете жить по такому режиму. А пока все идет по-другому.

Если спросить каждого из вас: «Каков ваш режим?», многие ответят: «У меня его нет». А между тем режим имеет каждый, только у одних он правильный, у других — нет.

Совсем не обязательно, чтобы ваш день минута в минуту укладывался в рамки режима, рекомендованного в какой-то медицинской книжке.

Свой распорядок дня вы строите так, как это удобнее и лучше для вас. Например, вставать вы можете без четверти семь или, наоборот, минут десять-пятнадцать восьмого, все зависит от того, далеко ли ваша школа. Соответственно лечь спать можно на полчаса раньше или позже рекомендованного времени. Так же по времени может быть сдвинут и- обед, и ужин, и приготовление уроков.

Важно, чтобы за свой день вы успели все, что надо сделать: и не спеша позавтракать, вовремя прийти в школу, и погулять, и сделать уроки, и, конечно, хорошо выспаться, так как недосыпание приводит к быстрому утомлению и впоследствии к переутомлению, при котором невозможно успешное обучение. Необходимо, чтобы все основные элементы режима выполнялись в одно и то же время.

Почему так много говорят о режиме? Так ли это важно? Да, это очень важно. Режим — это определенный ритм, по которому вы живете: спите, занимаетесь

в школе, обедаете, гуляете, учите уроки и т. д. А правильный режим дня — это такой распорядок, когда есть чередование труда и отдыха, работы умственной и физической, чередование неподвижного сидения за столом с какими-то играми, движениями.

При правильном режиме вы все успеваете сделать, у вас хорошее настроение, активное, бодрое состояние, вы меньше устаете и дела ваши спорятся.

Есть такие школьники, у которых особенно беспорядочно проходит вторая часть «дня (от прихода из школы до ужина). Обед у этих ребят длится часами, так как вместе с поглощением супа поглощается и фантастическая повесть. Что и говорить — от такой смеси хорошего мало!

Тут же и телефонные разговоры, и телевизор! Конечно, этот ералаш отдыхом не назовешь. Так же неограниченна бывает и прогулка, которая заканчивается лишь с приходом родителей с работы.

Конечно, гулять надо, но при этом необходимо ограничивать свои «безмерные» желания. Разумеется, не надо забывать помогать маме, бабушке по дому, выполнять их поручения.

Как облегчить себе подготовку уроков, как сделать, чтобы меньше тратилось времени, а задание выполнялось лучше? Вы скажете: «Все зависит от того, сколько задал учитель». Но даже при одном и том же задании можно дольше засиживаться за уроками и уставать больше, а можно с меньшими затратами заканчивать день.

Когда вы, ребята, садитесь за уроки? Вопрос этот непростой. Ведь как часто получается. После школы долго раскачиваетесь, прохладжаетесь, заходите к приятелю, смотрите телевизор, а там глядишь — дело к ужину идет, больше тянуть некогда, и вы садитесь за учебники.

Но мозг ваш к этому времени уже утомлен, запоминается все с трудом. А тут ужин, разговоры, какая-нибудь телепередача. Все это отвлекает, мешает сосредоточиться. Но вы знаете, что нельзя идти в школу с неподготовленными уроками. Вы делаете усилия, представляете себя, читаете один и тот же текст по нескольку раз, а результат ничтожен.

Такое, наверно, испытал каждый из вас, а с некоторыми школьниками это происходит систематически.

И действительно, в этом случае все против ваших усилий: вы утомлены, вас отвлекают, а кроме того, мысль, что надо спешить, уже поздно, а вы не успеваете, огорчает вас и от этого работоспособность еще более ухудшается.

А если такой распорядок у вас ежедневно, то изо дня в день увеличивается усталость, ухудшается настроение, а успехов в школе все меньше. Так при каких же условиях надо садиться за уроки?

Во-первых, отдохнувшим, т. е. через 2—3 часа после школьных занятий. Тогда большую часть уроков, а может быть и все, вы будете успевать делать до ужина.

Во-вторых, создайте необходимую обстановку: освободите себе стол, аккуратно сложите книги, тетради — этим вы подготавливаете, настраиваете себя на деловой лад, — выключите радио, телевизор, проигрыватель. Если у вас несложная работа, например рисование, черчение, можно включить негромкую музыку. Однако, когда вам нужно сосредоточенно вникать в смысл задачи, учить формулировки или новый текст, любая музыка будет отвлекать, мешать.

Отвлекает не только музыка, разговоры и другие сильные раздражители, но и какие-то свои назойливые мысли. Например, вас просили сбегать в аптеку или в булочную или нужно обязательно встретиться с приятелем. И эта мысль не дает вам покоя, мешает сосредоточиться. Поэтому лучше сделать эти срочные дела и уже спокойно браться за уроки.

Некоторые ребята, желая быстрее освободиться, учат уроки «залпом», не вставая из-за стола. Один учебник закрывают, другой открывают. А быстрее от этого не получится. Ваш мозг утомляется, и хотя подчас вы не ощущаете это сразу, но утомление скажется в том, что вы будете читать строчку несколько раз, не понимая ее смысла. Чтобы этого не происходило, необходимо после каждого урока минут на 5—10 устраивать перерыв, в перерыве надо встать, подвигаться, что-то сделать по дому. Если на подготовку урока требуется времени больше часа, тогда можно прерваться раньше, через 30—45 минут. В таком ритме вы учитесь в школе, и он более привычен для вас.

Перерыв не должен быть слишком длительный, ни к чему также слишком часто прерывать занятия. Например, учите вы минут пятнадцать, а отдыхаете полчаса.

Так ваше домашнее задание растянется на весь остаток дня, и отдыха настоящего не будет. -

А кратковременный отдых нужен. Ведь когда вы учитесь уроки, устает не только головной мозг, но и мышцы туловища, рук, ног устают от постоянной позы. И лучше всего отдыхаете, когда двигаетесь, переключаетесь на физическую деятельность после умственной.

И если уж вы сели за уроки, не нужно отвлекаться от занятий, иначе получится как у незадачливого ученика Сережи в стихотворении А. Л. Барто «Сережа учит уроки»:

Сережа взял свою тетрадь —
Решил учить уроки:
Озера начал повторять
И горы на востоке.
 Но тут как раз пришел монтер,
 Сережа начал разговор
 О пробках, о проводке.
 Через минуту знал монтер,
 Как надо прыгать с лодки,
И что Сереже десять лет,
И что в душе он летчик.
Но вот уже зажегся свет
И заработал счетчик.
 Сережа взял свою тетрадь —
 Решил учить уроки:
 Озера начал повторять
 И горы на востоке.
Но вдруг увидел он в окно,
Что двор сухой и чистый,
Что дождик кончился давно
И вышли футболисты.
 Он отложил свою, тетрадь —
 Озера могут подождать.
Он был, конечно, вратарем,
Пришел домой не скоро.
Часам примерно к четырем
Он вспомнил про озера.
 Он взял опять свою тетрадь —
 Решил учить уроки:
 Озера начал повторять
 И горы на востоке.
Но тут Алеша, младший брат,
Сломал Сережин самокат.
Пришлось чинить два колеса
На этом самокате,
Он с ним возился полчаса
И покатался кстати.
И вот Сережина тетрадь
В десятый раз открыта.
— Как много стали задавать, —
Сказал он вдруг сердито. —

Сижу над книжкой до сих пор
И все не выучий озер.

А теперь, ребята, предлагаем вам примерный распорядок дня школьника, обучающегося в первую и во вторую смену.

Надо помнить, что не всегда можно полностью перенести рекомендуемые режимы дня к вашим конкретным условиям. Составлены эти распорядки с учетом изменения состояния организма в течение дня, и поэтому вы можете их использовать как образцы для распределения своего времени.

*Примерный распорядок дня для школьников,
которые учатся в первую смену*

Пробуждение	7.00
Зарядка, туалет	7.00 — 7.30
Завтрак	7.30 — 7.50
Дорога в школу	7.50 — 8.20
Занятия в школе	8.30—14.30
Дорога из школы домой	14.30—15.00
Обед	15.00—15.30
Прогулка на воздухе	15.30—17.00
Приготовление домашнего задания	17.00 — 20.00
Ужин, свободные занятия	20.00 — 21.30
Приготовление ко сну	21.30 — 22.00
Сон	22.00 — 7.00

Для школьников, которые учатся во вторую смену

Пробуждение	7.30
Утренняя зарядка, туалет	7.30 — 8.00
Завтрак	8.00 — 8.30
Приготовление уроков	8.30 — 11.30
Прогулка на воздухе	11.30—12.30
Обед	12.30 — 13.00
Дорога в школу	13.00—13.20
Занятия в школе	13.30—18.30
Дорога из школы домой	18.30—19.00
Ужин, прогулка, свободные занятия	19.00-22.00
Приготовление ко сну	22.00 — 22.30
Сон	22.30 — 7.30

Прочитав предложенные образцы, некоторые школьники скажут: «А я прихожу из школы позже или раньше!», «А на приготовление уроков у меня уходит време-

¹ Школьники IV—V классов должны ложиться спать раньше, в 21—21.30, так как для их возраста ночной сон должен быть , продолжительнее.

ни меньше» и т. д. Вполне возможно и так, ведь это зависит от того, в каком вы классе учитесь, далеко ли школа, есть ли у вас дополнительные занятия музыкой, иностранным языком, хореографией и т. д. Разумеется, предложенный распорядок дня не может охватить все индивидуальные режимы. Но вы используйте его как ориентир, в какое время лучше садиться за уроки, идти гулять, отдыхать.

Пожалуй, большие затруднения в составлении и выполнении режима дня испытывают учащиеся второй смены. Обычно это связано с тем, что они поздно засыпают вечером, так как утром не нужно идти в школу, и, чтобы выспаться, встают, естественно, тоже поздно. Родители, как правило, в это время на работе, а для самих ребят начинается ленивый, неорганизованный день. А время летит быстро и, едва выучив уроки, приходится бежать в школу, чтобы не опоздать на занятия. Сходить погулять, сделать что-то по дому не остается времени.

Некоторые школьники, чтобы освободить себе полдня для отдыха, стараются учить уроки вечером. Они поступают совершенно неправильно. Их учебная нагрузка распределена неверно: занятия в школе во вторую смену и подготовка уроков вечером — слишком большое напряжение для организма. А кроме того, как уже говорилось, это период самой низкой умственной работоспособности. Поэтому садиться за выполнение домашнего задания школьникам второй смены, конечно, надо с утра.

А какой должен быть режим дня во время экзаменов? Сколько надо заниматься и в какое время? Такие вопросы могут волновать каждого, ведь всем рано или поздно приходится сдавать экзамены.

Следует отметить, что в экзаменационную пору очень важен правильный распорядок дня.

Во-первых, он не должен существенно отличаться от того режима, которого вы придерживались в обычные учебные дни. Вставать, завтракать, обедать, ужинать, ложиться спать надо примерно в то же время, что и раньше. Ведь если у вас выработался определенный ритм, то для организма тяжело переделывать, ломать его.

Заниматься надо садиться с утра. И так же, как в школе, через 30—45 минут, т. е. примерно через урок,

устраивайте перерыв на 5—10 минут. А более длительный отдых надо сделать через 3—4 часа занятий. Некоторые школьники стараются учить уроки и тогда, когда уже плохо воспринимается учебный материал, и это только потому, что решили закончить тему или какой-то вопрос. Лучше отдохнуть своевременно, не допускать переутомления, так как результат от такого учения небольшой — только трата времени. После занятий сделайте продолжительный перерыв на 2—3 часа, в течение которого можно куда-то сходить, пообедать, сделать что-то по долгу. Потом можно снова позаниматься часа 3—4. И на этом закончить. Не надо нагнетать обстановку, делать ее напряженной, предъявлять постоянные требования к окружающим. Надо жить обычной жизнью, как всегда. Естественно, экзамены — пора ответственная, от школьника здесь требуются и собранность, и четкость, и, конечно, знания.

Совсем ни к чему готовиться ночью. В вечернее время можно позаниматься час-два, но не надо засиживаться за полночь, так как на следующий день в таком случае человек чувствует себя вялым, несобранным из-за нарушенного режима. Накануне экзамена, примерно в середине дня, надо кончить заниматься, чтобы прийти на следующий день бодрым, свежим, неутомленным. И, конечно, обязательно гулять, как можно больше бывать на воздухе.

А сдав экзамен, в тот же день не надо сразу приниматься за подготовку следующего, даже если на него отведено мало дней. В этот день — только гулять, только отдыхать. И тогда вы успешно сдадите все экзамены.

Предлагаем вам, ребята, примерный распорядок дня во время экзаменов.

Подъем	7.00
Утренняя зарядка, туалет	7.00 — 7.30
Завтрак	7.30-8.00
Подготовка к экзамену	8.00—12.00
Прогулка	12.00—13.30
Обед	13.30—14.30
Отдых	14.30—16.00
Подготовка к экзамену	16.00 — 19.00
Ужин	19.00 — 20.00
Прогулка	20.00 — 21.00
Подготовка ко сну	21.00 — 22.00
Сон	22.00 — 7.00

Ваше рабочее место



Ваше рабочее место — парта, письменный стол дома, где вы готовите уроки, — должны способствовать занятиям. Для этого стол и стул должны соответствовать вашему росту. В школе, как правило, это соответствие, соблюдается: высокий школьник сидит за высоким столом, а у кого рост пониже — и стол меньше.

А дома некоторые школьники готовят уроки где придется: или пристроившись на краешке кухонного стола, отодвинув тарелки, или сгорбившись в кресле, за журнальным столиком.

В кресле, действительно, приятно посидеть, почитать книгу, устный урок тоже можно учить в кресле, но

писать за журнальным столиком совершенно неудобно. Столик маленький, низкий, приходится близко наклоняться к тетради, горбиться, при этом локти висят, а колени почти касаются подбородка. При такой неправильной позе быстро устают мышцы туловища, рук, ног.

Если же стол и стул соответствуют вашему росту, то ноги свободно размещаются под столом, а не упираются в крышку, как за журнальным столиком. За своим письменным столом можно без труда расположить локти, плечи будут нормально опущены и не нужно близко склоняться к тетради.

И это не пустяк, ребята, как вам может показаться. Ведь за партой, письменным столом вы проводите очень много времени и привыкаете сидеть неправильно.

Проследите, ребята, за собой и своими товарищами в школе, когда вы пишете или читаете. У одного ученика голова опущена и наклонена вперед, локоть левой руки свисает со стола, грудь упирается в крышку стола,— это неправильная поза, при которой искривляется позвоночник. Из-за близкого расстояния до тетради или книги портится зрение.

А вот другой ученик сидит прямо, оба локтя лежат на столе, плечи находятся на одном уровне, голова лишь немного наклонена вперед. Поза такого школьника естественна и красива. Это правильная поза, при которой ученик меньше устает. А когда он встанет, вы увидите, что он стройный и подтянутый, про него можно сказать: «У этого мальчика хорошая осанка».

Что такое *осанка*?

Это привычная поза человека в положении сидя и стоя. Вы, очевидно, слышали, как говорят: «красивая осанка», «плохая осанка». При хорошей правильной осанке человек держится свободно, красиво. У него выпрямлено туловище, грудь слегка выдвинута вперед, живот подтянут, шея прямая и голова приподнята.

А если у человека согнута спина, лопатки торчат, плечи сведены вперед, живот выпячен, грудь плоская, голова опущена, тогда мы говорим о некрасивой осанке. И грустно и смешно наблюдать такую осанку у подростков. Причем некоторые делают это специально, думая, что такая «утомленная» поза прибавляет им взрослости.

При неправильной осанке грудная клетка уплощается, уменьшается ее объем. Это затрудняет работу легких, снижается их емкость. Дыхание становится поверхностным, а значит, кровь меньше получает кислорода: отсюда повышенная утомляемость, раздражительность, вялость.

Да и внешне сутулый человек с впалой грудью и выпяченным животом выглядит менее привлекательным по сравнению с подтянутым и стройным и поэтому красивым человеком.

Поэтому надо постоянно следить за своей осанкой: не горбиться, плечи распрямлять, живот втягивать, голову держать прямо, и тогда вы выработаете красивую осанку. И откладывать это на будущее нельзя: в вашем возрасте, ребята, кости обладают большой гибкостью и податливостью и при постоянном воздействии могут принять ту или другую форму, а после 18 лет поправить недостатки вашей осанки будет очень трудно.

У каждого школьника должен быть свой стол и стул, на котором удобно сидеть. Ваше рабочее место должно быть хорошо освещено. Лампу ставят слева, чтобы не было резких теней. А перед тем как сесть за уроки, надо навести порядок в комнате и обязательно ее проветрить!

Нужно взять себе за правило: не приступать к занятиям, пока в комнате пыльно, не прибрано, душно. Ведь клетки головного мозга очень чувствительны к недостатку кислорода. И поэтому в душной комнате вскоре начинает болеть голова, наступает утомление. Поэтому так важно, чтобы воздух был чистый, свежий.

Это касается не только дома, но и школы. В классе после каждого урока надо проветривать помещение, следить за его чистотой. В перемену все должны выходить из класса. Бывают случаи, когда некоторые ученики устраивают в классе на переменах беготню, возню, так что «пыль столбом стоит». Что и говорить, это не отдых.

После такой «паузы» и сами школьники долго приходят в себя и мешают всем остальным. Ведь в пыльном, душном помещении быстрее устаешь, хуже усваивается учебный материал, урок проходит с меньшей пользой.

При учебных занятиях внимание отвлекается не только посторонними звуками, музыкой, разговорами,

но и посторонними предметами. Поэтому на столе должно быть только то, что относится к уроку. Все лишнее должно быть убрано. Тишина, чистота в комнате, порядок на столе создают рабочую обстановку, в которой и приятно заниматься и которая способствует умственной деятельности.

Об отдыхе в учебный день и в воскресенье



Как вы отдыхаете, когда приходите- из школы домой?

Победав, кто-то из ребят включает телевизор, другой — берет в руки книжку,

Трудно найти таких школьников, которые не любили бы читать художественную литературу и смотреть телевизор. Безусловно, хорошая книга, увлекательная телепередача обогащают вас новыми знаниями, впечатлениями, повышают настроение, вы отвлекаетесь от учебных занятий, отдыхаете.

Но всегда ли книга и телевизор приносят вам отдых?

Если, приходя из школы, вы тут же включаете телевизор и смотрите все подряд, о чем бы ни была передача, или если вы, не отрываясь 2—3 часа, «глотаете» страницу за страницей какой-то увлекательной книжки, то можно с уверенностью сказать — полного отдыха у вас не будет.

Почему так происходит? Дело в том, что и чтение и просмотр телепередач связаны с напряженной работой органа зрения. Кроме того, это время вы проводите сидя и нужной активной разрядки после школьных занятий организм не получает.

Причем подчас, увлекаясь, вы можете не почувствовать усталости, а вот за уроками она обязательно проявится вялостью, «тяжелой головой», в плохом понимании и запоминании.

И получается, что вы совсем не отдохнули.

Сколько же времени можно читать, смотреть телевизор, чтобы эти увлекательные занятия не превращались в утомительные?

Ученые, изучающие эти вопросы, показали, что подобная зрительная работа, продолжающаяся более одного часа, вызывает у школьников заметное утомление всего организма, а особенно устают глаза. Дополнительное напряжение зрения происходит в том случае, если вы читаете при плохом освещении, при мелькающем свете, в неудобной позе, в движущемся транспорте.

При просмотре передач по телевизору нужно следить, чтобы экран был не слишком удален от вас, не дальше пяти метров, но и не ближе двух метров. Смотреть телепередачи лучше в слегка освещенной комнате, тогда глаза меньше утомляются.

Следует напомнить: ребятам, которым рекомендованы очки для «дали», необходимо обязательно их носить, чтобы не напрягать зрение. В то же время читать в них не следует.

В свободные от школьных занятий дни можно больше и почитать, и посмотреть телевизор, но делать это нужно с перерывами, давая отдых своим глазам.

А в учебное время из программы выбирайте только нужную передачу длительностью около часа. И совсем не обязательно каждый день усаживаться перед телевизором. На чтение художественной литературы отводится также около одного часа. Тогда не пострадает общий ваш распорядок дня, вы успеете отдохнуть, сделать свои дела и погулять.

Каждый день надо отводить время на прогулку. Это является такой же важной неотъемлемой частью режима дня, как, скажем, обед, сон, подготовка уроков. После школьных занятий по-настоящему можно отдохнуть лишь во время прогулок на свежем воздухе, подвижных игр на площадках, во дворе.

А бывает так, что для некоторых школьников пребывание на воздухе ограничивается дорогой в школу и из школы. А те, кому до школы' идти минут 5—10, в течение дня дышат свежим воздухом только 10—20 минут. Этого совершенно недостаточно.

Младшие школьники должны находится на воздухе не менее 3 часов, а старшим надо отводить на это до 2 часов в день.

Конечно, не всегда столько времени можно проводить на улице, но, если вы и меньше погуляете, все равно от этого будет несомненная польза.

Надо сделать правилом бывать на воздухе всегда, в любую погоду. Необходимо только соответственно одеться, чтобы не переохладиться или, наоборот, не перегреться.

Для нормального существования организма необходимо постоянство температуры крови и внутренних органов. Это постоянство достигается за счет *терморегуляции*, когда организм сохраняет температуру своего тела на определенном уровне, независимо от колебаний температуры окружающей среды.

Если на улице слишком холодно, ветрено и влажно, может наступить переохладение организма, и, наоборот, если сухо и жарко — перегрев.

Поэтому одеваться надо так, чтобы избегать и переохладения, и перегрева тела.

Если вы решили выйти на улицу в холодную погоду, то не обязательно кутаться, надевать «сто одежек».

Одежда должна быть теплой. Она не должна нарушать движений. Если вы будете быстро идти, бегать, кататься на коньках, лыжах в тесной, плотной одежде, вы вспотеете, а это может повлечь за собой простуду.

Обувь должна соответствовать ноге, не быть тесной или слишком просторной. Тесная обувь нарушает кровообращение, в ней ноги охлаждаются быстрее. А в мороз может быть и обморожение конечностей. В слишком просторной обуви ноги можно натереть до мозолей.

Некоторые девочки стремятся носить обувь на очень высоких каблуках. В такой обуви создается неустойчивое положение тела (оно отклоняется назад), изменяется нормальный изгиб позвоночника, нарушается правильный рост стопы. Тем более в такой обуви нельзя бегать, прыгать, участвовать в каких-то играх, так как это может привести к травмам, падениям, вывихам и т. д.

Поэтому для прогулок, для игр нужно обуваться в удобную, устойчивую спортивную обувь. Зимой надо носить обувь на полразмера больше, чтобы можно было надеть шерстяные носки. Нужно следить, чтобы ваша обувь, носки, чулки были сухими и чистыми.

Если вы промочили ноги, не задерживаясь, идите домой, так как сырые, холодные ноги — первая причина простудных заболеваний.

Итак, одевайтесь соответственно погоде: в жаркую — легкое платье, кепка, легкие, удобные туфли, в дождь — плащ и резиновые сапоги, в мороз — теплая куртка, брюки, кожаная обувь с шерстяными носками — и вы будете всегда чувствовать себя хорошо. Гуляйте на здоровье, бегайте, играйте. После прогулки со свежей головой вы легко справитесь с уроками.

А как провести воскресный день, чтобы отдых был полноценным?

Некоторые школьники думают так: в воскресенье я могу спать до обеда, или лежать целый день с книгой на диване, или смотреть телевизор сколько душе угодно, или могу подогнать все «хвосты» по учебе.

И возможно, таким образом и проводят воскресный день. Конечно, воскресенье — это такой день, когда можно расслабиться, позволить себе то, что в будни нельзя: и больше почитать интересную книгу, и посмотреть несколько телевизионных передач, заняться

любимым делом, но распределить время надо по-хозяйски.

А для этого нужно не нарушать без нужды обычный распорядок дня. Можно в выходной день встать немного позже, но лечь спать необходимо в обычное время. Иначе на следующий день вы не выспитесь.

Также не следует излишне перегружать воскресенье большим количеством развлечений, посещениями знакомых, гостями. Ведь впечатления, эмоциональные перегрузки могут так утомить, что в понедельник вы с трудом приходите в себя. Вы, наверно, замечали, каким несобранным чувствуешь себя на следующий день, если накануне вечером пришлось долго засидеться в гостях.

Но это не значит полностью посвятить свой выходной день урокам. Лучше вообще освободить себя от приготовления уроков, чтобы воскресенье по-настоящему было днем отдыха. А для этого все уроки или часть их необходимо готовить в субботу.

Что совершенно необходимо сделать в выходной, так это как можно больше побыть па свежем воздухе. Может, это будут просто игры во дворе, на спортплощадке, прогулка в парк или поход в лес с друзьями или всей семьей. Походы доставляют большую радость и приносят несомненную пользу организму.

А как хорошо размяться после долгого сидения и поработать в саду, в огороде, во дворе... Этим вы, как говорится, «двух зайцев убьете» — совместите приятное с полезным, отчего ваши мышцы станут тугими, а настроение — прекрасным. И тогда вы можете сказать: «Воскресенье удалось!»

Когда режим становится привычкой

С вами, наверно, случалось так: носите вы долгое время куртку и часто, не задумываясь, кладете и вынимаете что-то из кармана. Рука как бы сама вынимает носовую платок, снова кладет его туда же. Но вот вы переоделись, и на этот раз одежда без карманов. Вы об этом хорошо знаете, но потом, например при разговоре, забудетесь, и рука сама потянется в карман. Почему так происходит?

Карманы на вашей одежде стали привычными, а класть туда платок стало привычкой. Это простейший

пример привычки. Можно привести много привычек, когда действия совершаются как бы сами собой, без предварительного обдумывания: это привычка мыть руки перед едой, пить чай из чашки или из блюда, убирать кровать сразу, как встанете, или оставлять на «потом»... Этот ряд привычек вы можете продолжить сами.

О привычке говорят, что это вторая натура, что она обладает большой силой. И действительно, это так. Древняя мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Научное обоснование этому дал великий русский физиолог Иван Петрович Павлов. Он полагал, что наше «воспитание, обучение, дисциплинирование всякого рода, всевозможные привычки представляют собой длинные ряды условных рефлексов».

Если в одно и то же время садиться за стол завтракать, обедать, ужинать, то к этому времени начинает выделяться желудочный сок. Это связано с условным рефлексом не только на пищу, ее вид и запах, но главным образом на время ее приема.

Рефлекс — это ответная реакция организма на внутреннее или внешнее раздражение. Для человека большое значение имеют рефлекс *на время*, связанные с определенной последовательностью действий, — например, если после школы следует: обед — прогулка — уроки, то организм оказывается настроенным на это, подготовленным к таким действиям. Выработать определенную привычку — значит сформировать *систему условнорефлекторных связей*. Последовательность привычных дел может составить жизненный *стереотип*.

Повторяющийся распорядок дня формирует такой стереотип, который в зависимости от того, правильный ли режим дня выполняется или нет, будет полезен с точки зрения жизнедеятельности или вреден.

Например, если вы привыкли вечером перед сном выходить гулять на улицу на 30—40 минут, а затем собираете портфель на завтра и ложитесь спать, это полезная привычка, а вот кто-то привык делать уроки сразу после школы, не дав себе отдыха, желая поскорее избавиться от домашнего задания, — такая привычка создает дополнительное напряжение для организма.

И если вы знаете, как надо поступить, то, конечно, следует стремиться к выработке нужных привычек. Когда режим привычен, то не требуется дополнительных усилий, чтобы настроиться на работу, не тратится время на «включение» в ту или другую деятельность. Вы легче засыпаете и быстро и легко пробуждаетесь. Ваш организм будет жить в прекрасном ритме. Добиться, чтобы правильный режим стал нормой, привычкой, конечно, непросто. Связано это и с воспитанием у себя воли, самодисциплины.

Важно выработать привычку к правильному режиму с детства. Вот какой распорядок дня был в семье Ульяновых:

. «Анна Ильинична очень точно описала режим дня Владимира Ильича в детстве. Он вставал ровно в семь часов и тотчас одевался, не позволял себе валяться в постели. Быстро чистил зубы, умывался, обтирался До пояса, непременно убирал за собой постель и садился за повторение уроков. Затем вместе со всеми завтракал, и ел все, что подано. Оставлять на тарелках не полагалось.

Затем Володя укладывал в ранец приготовленный матерью завтрак, десять минут ждал за столом, пока остынет горло после горячего чая. Ровно десять минут девятого (занятия в гимназии начинались в восемь часов тридцать минут) вставал, прощался с матерью и отцом, быстро одевался, застегиваясь по форме на все пуговицы, и уходил.

Придя из школы, он час-два гулял во дворе: играл в лапту, в салочки, в казаки-разбойники. После обеда сейчас же садился за уроки и с большим вниманием и старанием исполнял их...

После приготовления уроков он с увлечением играл с сестрой Олей. Потом мы все пили чай: ужинали ровно в восемь часов вечера, а в восемь с половиной Володя шел умываться перед сном и, со всеми простившись, быстро ложился спать и засыпал немедленно». (Из книги И. Печерниковой «О воспитании в семье Ульяновых»).

Этот режим для Володи, так же как и для других детей в семье Ульяновых, установили родители и требовали строгого его выполнения. С раннего детства были точно определены часы питания, сна, занятий, игр, и постепенно выработалась привычка соблюдать

этот режим, а с годами эта привычка стала естественным распорядком дня.

У всех людей, достигающих успехов в своем деле, имеется четкий распорядок дня, от которого они стараются не отступать.

Известно, какое большое значение придают правильному режиму дня спортсмены. А иначе нельзя. Только так они могут достигнуть побед. При огромном физическом и моральном напряжении они должны сохранить здоровье. И в этом им помогает постоянный, четкий режим.

И какое упорство и силу характера демонстрируют наши замечательные спортсмены! Рекорды не даются без силы воли, самодисциплины, без четкого, правильного ритма.

Так, у четырехкратной олимпийской чемпионки Людмилы Турищевой день начинается в 5.45 утра. Он буквально расписан по минутам. И за 13 лет она не позволила себе ни разу выйти из этого жесткого графика.

Легко ли выполнять режим дня каждый день?

Конечно, не легко. Связано это с нехваткой времени, когда нужно сделать многое, а времени мало. Мешают и захватывающий приключенческий роман, и телепередачи, которые хочется смотреть все подряд... Как быть?

Некоторые, не утруждая себя раздумьями, читают или смотрят телевизор, пока их не остановят, так как сами это сделать не могут. Конечно, непросто прервать веселую прогулку, выключить телевизор сразу после передачи, которую наметил посмотреть, или закрыть книгу на той странице, до которой решил прочесть,— это по силам только волевому человеку.

И вот вам прекрасная, возможность воспитания своего характера, своей воли, самодисциплины.

Вырабатывая привычку к четкому; правильному распорядку дня, вы, ребята, одновременно тренируете эти качества.

А когда режим станет для вас привычен, каждодневен, он будет выполняться легко, без напряжения, ведь таков будет ваш жизненный уклад.

Некоторые могут спросить: «А зачем подчинять свою жизнь каким-то правилам, ограничивать свои занятия временем? Так я свободен, делаю то, что хочу и сколь-

ко хочу». Однако, ребята, это только кажущаяся свобода.

Школьник, работающий по режиму, не задумывается над тем, делать ему сейчас уроки или нет. И он их делает, как правило, быстрее того, кто каждый раз прикидывает, когда к ним приступить. Как раз второй-то целиком поработен этими уроками, так как он вынужден часто о них думать. В чем же его «свобода»? Он как раз полностью подчинен своим сиюминутным желаниям. Они им руководят, а не он ими. В конце концов это приводит к тому, что он вообще мало что успевает сделать. А время ушло...

Физкультура – каждый день

Посмотрите, ребята, на любой рекомендуемый вам режим дня: после слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». И это не случайно.

Наверно, каждый из вас испытал, какое бывает сонное, вялое состояние утром, когда только просыпаетесь. Обусловлено это тем, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения.

Утренняя гимнастика усиливает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы, настраивает на «рабочий» лад центральную нервную систему, т. е. дает заряд бодрости на день. Но вот что надо обязательно помнить, когда приступаешь к зарядке: утреннюю гимнастику, как и все другие виды, физических упражнений, проводить надо в хорошо проветренной комнате. Если вы занимаетесь зарядкой при открытой форточке, следите, чтобы не было сквозняков. Утреннюю гимнастику проводят в легком костюме (трусы, майка, тапочки).

Если у вас нет времени, ни к чему в спешке заниматься гимнастикой. Нельзя, вскочив с постели, начинать сразу бегать, прыгать и т. д. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности. Обычно начинают с медленной, слегка убыстряющейся ходьбы и только затем переходят к упражнениям возрастающей трудности.

В утреннюю зарядку может быть включено 8—12 упражнений для всех групп мышц. При проведении следует чередовать движения рук, ног, туловища. Выполнять упражнения надо четко, энергично, но при этом не задерживать дыхания. Движения следует повторять по 6—10 раз. После ходьбы в течение 30—60 секунд делают упражнения для рук, плечевого пояса и спины. После этого переходят к упражнениям, укрепляющим мышцы туловища, улучшающим осанку. Потом приступают к упражнениям для ног. И заканчивается, зарядка подскоками, бегом на месте с переходом к спокойной ходьбе для успокоения сердечной деятельности.

Для старших школьников, занимающихся каким-либо видом спорта, утренняя гимнастика может носить тренировочный характер. Тренер может рекомендовать для них специальные упражнения.

После зарядки необходимо проводить водные процедуры: обтереть все тело водой или принять душ, затем вытереться насухо полотенцем. И тогда вы, бодрые и свежие, садитесь завтракать. Утренняя гимнастика благотворно отразится на вашей работоспособности во время уроков в школе и в течение всего дня.

Достаточно ли заниматься только утренней гимнастикой?

Если вы по утрам регулярно занимаетесь зарядкой, это очень хорошо. Но не нужно этим ограничиваться. Мы уже говорили, как много времени вы проводите в неподвижном и малоподвижном состоянии. Поэтому свое время отдыха надо стремиться проводить активно: или это какие-то подвижные игры во дворе, или физический труд на свежем воздухе, или занятия в спортивных секциях.

Вы, очевидно, замечали, ребята, какое радостное чувство своей силы, удовлетворенности возникает у вас после этих занятий. А происходит это от того, что, когда вы бегаєте, прыгаете, совершаете различные движения, в ваши легкие поступает больше воздуха, сердце сокращается чаще, мышцы напрягаются — вы испытываете «мышечную радость», как назвал это состояние И. П. Павлов. В такие моменты ваши органы работают более интенсивно. И этим вы развиваете, тренируете их. Чем больше таких занятий, тем более тренированным становится ваш организм. Немалую пользу приносят постоянные физические упражнения. Тогда большие фи-

зические нагрузки выполняются с меньшими усилиями. Особенно важно тренировать, закалять себя, когда вы растете.

Что же происходит с организмом при систематических занятиях физкультурой?

Влияние, которое они оказывают, огромно. Оно сказывается на всех органах и системах человека: увеличивается масса сердечной мышцы, что позволяет ей «перекачивать» больший объем крови (за одно сокращение — до 200 кубических сантиметров, у нетренированных же людей — 50—80 кубических сантиметров). При больших нагрузках за одну минуту в сосудистое русло поступает до 40 литров крови, тогда как обычно в покое за одну минуту сердце «перекачивает» 4—5 литров крови. И выполнить такую нагрузку тренированному сердцу легче, нежели нетренированному. Тренированное сердце сокращается сильнее, но реже, чем нетренированное, т. е. работает экономнее, оставляя больше времени на отдых. Но вместе с тем в ответственные моменты (например, при спортивных состязаниях) тренированное сердце может сокращаться с необыкновенной быстротой, пульс достигает 270—280 ударов в минуту. В покое, как известно, сердце взрослого человека сокращается 70—80 ударов в минуту.

При систематических тренировках улучшается функция дыхания, увеличивается жизненная емкость легких. Так, у здорового, но нетренированного мужчины жизненная емкость легких составляет 3500—4000 кубических сантиметров, у спортсменов же она достигает 6000 кубических сантиметров, у пловцов — до 7000—8000. Увеличивается глубина дыхания, что позволяет дышать более экономно. Достаточная вентиляция легких обеспечивается меньшим количеством дыхательных движений.

Под влиянием физических упражнений развивается мышечная система: мышцы становятся сильнее, увеличивается их масса, объем, повышается их эластичность, растяжимость. Кости приобретают большую прочность, а движения в суставах — большую свободу и плавность. Систематические спортивные занятия тренируют нервную систему: человек приобретает четкую и быструю реакцию, повышается его способность выдерживать длительное напряжение. Формируется волевой, спокойный, бойцовский характер.

Между тем есть такие ребята, которые считают физкультуру второстепенным предметом, без которого можно обойтись. И пропускают эти уроки под любым предлогом или вовсе без предлога. Они не понимают, как много теряют, уклоняясь от физкультурных занятий.

Наверно, вам, ребята, не раз приходилось смотреть передачи из залов соревнований, переживать за своих любимых спортсменов. В такие моменты не просто переживаешь, а буквально замираешь, когда спортсмен сильным, красивым рывком бросает свое тело вверх, держит его в невероятном положении, и, кажется, весь каскад его действий происходит сам собой, без особых усилий. Невозможно не любоваться фигуристами, где спорт и искусство так тесно переплелись, не восхищаться хоккеистами, их стремительными красивыми боями на льду!

Глядя на рекордсменов, видишь, какие огромные физические возможности заложены в человеке и как их можно развить при упорных спортивных занятиях.

Конечно, лишь некоторые из вас посвятят свою жизнь спорту. Тогда, может быть, не стоит говорить об этом? А говорить об этом необходимо.

Физкультурные занятия нужны каждому человеку прежде всего для того, чтобы иметь крепкий, закаленный организм. Вы, наверно, сразу можете отличить человека спортивного от не занимающегося спортом. Спортивная легкая, пружинистая походка, точные движения, он подвижен, собран. Эти внешние признаки говорят о хорошем, здоровье человека.

То же можно сказать и о ребятах, постоянно занимающихся физкультурой: они физически, более развиты, меньше болеют, их здоровье лучше, чем у не занимающихся спортом.

Представьте себе, как много времени в течение дня вы проводите в малоподвижности: в школе сидите за партой, дома опять сидите за уроками, вечером — у телевизора. От всего этого ваш организм испытывает недостаток в движении. Такое состояние получило в науке название *гиподинамия*, т. е. недостаток движения. Гиподинамия отрицательно сказывается на физическом развитии человека.

При продолжительном неподвижном или малоподвижном сидении большая группа мышц, поддерживающих туловище в вертикальном положении, находится в

длительном напряжении. Это, так называемое *статическое*, напряжение мышц очень утомительно. Длительное сидение неблагоприятно сказывается на работе сердца, легких, органов пищеварения. Затрудняется отток крови от нижних конечностей, так как при этом сдавливаются крупные кровеносные сосуды.

Чтобы улучшить состояние организма, необходима смена деятельности, включающая активные движения. И лучшим средством оказываются физические упражнения, двигательная разрядка. Даже кратковременная динамическая пауза очень полезна. Ведь не зря на предприятиях вводится производственная гимнастика, которая очень помогает работоспособности людей.

Во время подготовки домашнего задания после 40—45 минут занятий нужно устраивать перерыв, в который полезно сделать следующие физические упражнения:

1. Ходьба на месте.
2. Поднимание рук с потягиванием и подъемом на носки, разведение рук в стороны.
3. Наклоны в стороны, вперед, прогибание назад, круговое движение туловища.
4. Приседания, маховые движения ногами и подскоки.
5. Ходьба, отведение прямых рук в стороны, вверх.

Упражнения можно повторить 6—10 раз, что займет в общей сложности около 5 минут. Необходимо особо отметить, что упражнения нужно проводить при глубоком, равномерном дыхании и в темпе, удобном для вас, чтобы не было задержек дыхания. В то же время движения должны быть энергичные. Вялый, слишком замедленный темп — плохая разрядка от умственных занятий.

Даже небольшая динамическая пауза очень полезна. Но этим ограничиваться не следует. Спортивным занятиям нужно отвести определенные дни: 2—3 раза в неделю по 1,5—2 часа. Ведь школьники, занимающиеся спортом регулярно, менее восприимчивы к простудным и другим заболеваниям, меньше болеют.

Физкультура не только укрепляет здоровье и улучшает такие двигательные качества, как быстроту, выносливость, ловкость, но и развивает человеческие качества: целеустремленность, самообладание, дисциплинированность, волю к победе.

А как быть, если у человека какая-то болезнь, может ли он заниматься спортом?

Здесь, ребята, надо различать болезнь временную (недомогание) и болезнь длительную, хроническую.

При болезни заниматься физкультурой нельзя. Организм и так болен, а тут еще дополнительная физическая нагрузка. Все это может отрицательно сказаться на сердце, на других органах, т. е. такие занятия принесут не пользу, а вред.

Но вот у человека длительное, хроническое заболевание — болезнь не оставляет его месяцы, годы. Что делать в этом случае?

Оказывается, физкультура может помочь выздороветь. Конечно, занятия должны проходить под присмотром врача, с применением специальных комплексов упражнений.

Вот каков был путь в большой спорт у трехкратного олимпийского чемпиона Вячеслава Иванова. Он вырос в Москве. Отец погиб в 1943 году. Трудное было детство у Славы. Рос он щуплым, хилым мальчиком. Но решил бороться со своей слабостью и записался в боксерскую секцию. Занимался он под постоянным наблюдением врачей, так как у него был врожденный ревмакардит сердца. Может, кто-то со слабым характером превратился бы в малоподвижного, чахнувшего человека, а Слава Иванов не давал себе расслабляться и впоследствии серьезно занялся греблей.

В олимпийском Мельбурне в 1956 году лодка Вячеслава Иванова летела с невероятной скоростью, ни один гребец не финишировал так, как он — сорок четыре гребка в минуту... А потом была Римская и Токийская олимпиады, и Вячеслав Иванов снова и снова вставал на пьедестал почета. Такие чудеса делает физкультура и сила духа человека.

Известный советский спортсмен, мастер спорта Евгений Чен писал: «Я не знаю другого лекарства, которое служило бы всем без исключения людям так верно и так безотказно, как физкультура и спорт. Меня могут спросить, почему я столь яростно ратую за спорт? Потому прежде всего, что я на собственном опыте убедился в исключительной потенциальной силе физкультуры и спорта.

Когда мне было 7 лет, я перенес несколько тяжелых заболеваний, в том числе туберкулез, и, конечно, был'

очень хилым мальчишкой. Мои ровесники играли и бегали во дворе, а я мог только с завистью смотреть на них, так как, пробежав несколько метров, задыхался и бессильно опускался на землю. В школе из-за частых простуд и бронхитов я пропускал не меньше половины занятий учебного года. Естественно, я был освобожден от уроков физкультуры. На мое счастье, я встретил преподавателя физкультуры, о котором храню самые лучшие воспоминания. На первом же уроке, узнав историю моих многочисленных болезней, он сказал мне: «Что же ты сам себе помочь не хочешь, ждешь чуда?» После разговора с ним я начал понемногу заниматься физкультурой, продолжая лечиться в туберкулезном диспансере. Здоровье мое стало постепенно улучшаться. Я принял участие в районных соревнованиях по легкой атлетике. Занял первое место с результатом III спортивного разряда. С тех пор я уже не расставался со спортом, забыл о туберкулезе. Физическая культура и врачебный контроль сделали чудеса».

Имеется много примеров, когда болезненные ребята при систематических занятиях физкультурой не только выздоравливают, но и добиваются спортивных побед.

Физкультура служит лучшим лекарством не только детям. Есть не мало случаев, когда людям, перенесшим серьезные заболевания сердца, рекомендуются специальные физические упражнения.

В книжке «Физкультура —враг болезней» (авторы А. Асеев, Т. Норкина, Е. Флеровский. М., 1963) рассказывается:

«В августе 1941 года на фронте был тяжело ранен чемпион мира по плаванию Леонид Мешков. Из госпиталю он вышел инвалидом, так как мышцы правой руки были атрофированы, т. е. ослабли настолько, что рука, тонкая и немощная, словно высохшая, бессильно висела, а пальцы левой руки были согнуты и неподвижны. Разве мог кто-нибудь подумать, что он сможет плавать? Однако Мешков стал настойчиво и терпеливо заниматься лечебной физкультурой. Несколько месяцев систематических занятий, во время которых он разнообразными движениями укреплял мышцы рук и восстанавливал подвижность суставов, дали прекрасные результаты. В феврале 1942 года Мешков вновь начал плавать в бассейне, а 18 апреля 1943 года он участвовал в первенстве СССР и занял 1-е место в зап-

лыве на 200 м брассом. Еще через 3 года усиленной тренировки, в июне 1946 года, он установил новый мировой рекорд в плавании брассом на 100 м, показав исключительное время: 1 минуту 5,1 секунды. Так, заслуженный мастер спорта Мешков путем гимнастических упражнений вылечил свои руки и вновь стал рекордсменом мира».

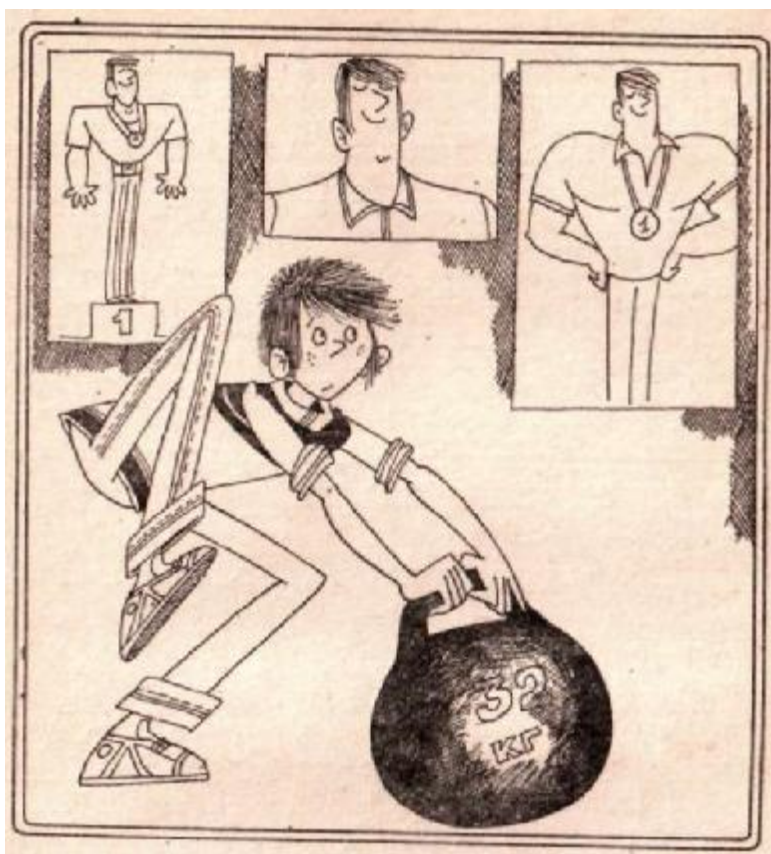
Если вы решили добиться спортивных успехов, безусловно, занятия должны быть постоянными, систематическими. А для этого нужен и труд, и настойчивость. Но при этом физические упражнения должны быть дозированными, т. е. не должны превышать ваших возможностей. Во всем нужно чувство меры. Специальные исследования показали, что напряженная, без отдыха, игра в футбол, хоккей и т. д., продолжающаяся без перерыва 2 часа, вызывает сильное утомление.

Врачи, тренеры, спортсмены знают, что перетренировка может привести к неблагоприятным результатам. Мышцы, сердце, легкие, получая одну максимальную нагрузку за другой, не успевают отдохнуть. Наступает переутомление, которое сказывается в плохом общем самочувствии, вялости, бледности, одышке, ухудшается сон, аппетит. Поэтому все тренировки должны проходить под контролем тренера.

Особенно это должны учесть мальчики, которые склонны самостоятельно заниматься такими видами спорта, где необходим совет преподавателя. Желая стать поскорее сильными, они поднимают тяжелые, не для их возраста, гири, гантели и не в том ритме, который надо соблюдать при таких занятиях. Следует помнить, ребята, что превышение ваших возможностей может нанести вред организму.

Заниматься спортом можно начать всегда, это никогда не поздно. Пусть из вас не получится рекордсмен, но пользу от физкультурных занятий вы получите немалую.

Вот как пишет об этом заслуженный мастер спорта, космонавт Алексей Архипович Леонов: «...Начинать я советую с самого элементарного. Например, с утренней зарядки, которая передается по радио. Никому не противопоказаны утренние пробежки. Главное — иметь силу воли, чтобы чуть пораньше встать из теплой постели. Зато у вас весь день будет прекрасное самочувствие, а всю жизнь — отменное здоровье».



Есть такие профессии, которые немислимы без спортивных занятий. Так, у космонавтов каждое утро начинается с зарядки. Они занимаются гимнастикой, легкой атлетикой, тренируются на снарядах, на специальных установках, имитирующих условия, возникающие в космических полетах: центрифуге, вибростенде, роторе и др.

Воины, несущие службу в Советской Армии, большое внимание уделяют спортивным занятиям, физическому развитию, закалке. Если человек попадает в ситуацию вынужденного бездействия, ограниченного движения, то сохранить его работоспособность, настроение помогают физические упражнения. Так, космонавты, месяцами находясь на космической станции, остаются

здоровыми и работоспособными. В их строго расписанный рабочий день обязательно включены физические упражнения, которые выполняются. Даже в столь необычных условиях невесомости.

Все это, ребята, говорит о том, какое огромное значение имеет физкультура в жизни человека. Не зря говорят: «Жизнь — это движение!»

Надо закаляться!

Может быть, кто-то из вас, ребята, наблюдал такую картину воочию, а по телевизору, наверно, видели многие: в зимний, морозный день в расчищенной по-





лынье плавают люди, а вокруг стоят болельщики в шубах и шапках и недоумевают: «Как им, «моржам», не холодно?»

А «моржам» не холодно, у них прекрасное настроение, улыбки. Они так закалили свой организм, что спокойно переносят низкие температуры, при которых обычно все мерзнут и согреваются лишь в теплой одежде.

Как закалить свой организм, чтобы не бояться простудиться, побыв на ветру, попав в дождь, в холод?

Каждому школьнику хочется быть закаленным. А то ведь как часто получается: стоит промочить ноги, побыть на сквозняке, переохладиться, глядишь, уже насморк, кашель, ангина. И некоторые ребята, услышав, что надо закаляться, еще не оправившись от болезни, начинают мыть ноги холодной водой, обливаться холодной водой, ходить легко одетыми. И конечно, результат плачевный: и закаливания не происходит, и болезнь затягивается.

Надо твердо знать, что все закаливающие процедуры начинать нужно полностью здоровым и лучше — в

теплое время года, продолжая затем в осенние и зимние месяцы. Не рекомендуется начинать закаливание зимой, в эту пору организм и так испытывает воздействие низких температур и давать ему дополнительную нагрузку нецелесообразно.

Приучать себя надо как к низким температурам — к холоду, к морозу, так и к высоким — к жаре. Что значит закалить свой организм? Это значит Повысить его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды: холода, зноя, ветра, дождя, к быстрому и резкому их изменению. Хотя организм человека и наделен *защитными механизмами*, но, чтобы противодействовать постоянно меняющимся климатическим условиям, нужно их развивать.

Наиболее доступный способ закаливания — это закаливание воздухом, так называемые *воздушные ванны*. Смысл этого закаливания заключается в том, что вы приучаетесь переносить более низкие температуры воздуха, не переохлаждаясь.

Закаливание можно начинать во время проведения утренней гимнастики, когда в легкой одежде (трусы, майка, тапочки) вы проделываете упражнения в хорошо проветренной комнате. Сначала, проветривая комнату, снижают температуру до 18 градусов, постепенно увеличивая время проветривания, снижают до 10—12 градусов. А затем проводят физические упражнения и при открытой форточке. Сидеть, закован, при открытом окне — не значит закаляться!

Воздушные ванны должны обязательно сочетаться с физическими упражнениями. Проведение спортивных занятий на воздухе, подвижные игры на улице в облегченной одежде — хороший способ закаливания. Но при этом вы не должны мерзнуть.

Более сильным действием, по сравнению с воздушными ваннами, обладает закаливание водой — обтирание, обливание, купание. Влажные обтирания проводить несложно: мокрым, выжатым полотенцем смачивают грудь, живот и быстро вытирают их сухим полотенцем, так что появляется приятное ощущение свежести и теплоты. Потом также растирают спину, руки, ноги.

Вначале берут воду с температурой 30 градусов, а примерно через неделю начинают постепенно снижать температуру на 1 градус, доводя ее до 20—15 градусов. Для обливания вначале используют воду более теп-

лую — 33—32 градуса, а затем по тому же принципу, как и при обтирании, проводится постепенное снижение температуры воды. Обтирание и обливание лучше делать после утренней зарядки. Так же постепенно снижают температуру воды при закаливании путем использования ножных ванн.

Летом купание в реках, озерах и морях надо начинать при температуре воздуха не ниже 18—20 градусов, а воды—18 градусов. Однако для некоторых школьников эти температуры могут оказаться низкими. Так что если вам зябко, не следует купаться. Нельзя входить в воду вспотевшими. Первое купание должно быть кратковременным — 2—3 минуты, постепенно время пребывания увеличивается до 20—30 минут. Нельзя купаться потным, при ознобе, посинении губ, побледнении кожи и появлении так называемой «гусиной кожи» — в этих случаях нужно немедленно выйти из воды. Чтобы согреться, надо побегать, попрыгать, проделать несколько энергичных упражнений, затем насухо вытереться полотенцем.

Как видите, при закаливании надо постепенно приучать свой организм к понижающимся температурам. Закаливающие процедуры надо проводить систематически, регулярно, тогда будет положительный результат.

А теперь несколько советов о том, как загорать на солнце. Летом всем хочется загореть, стать коричневыми. Некоторые отдыхающие даже устраивают своеобразное соревнование: у кого кожа станет темнее? И поэтому стараются как можно больше лежать на солнце. Это совершенно ни к чему и иногда даже вредно.

Если в летний день вы играете на улице, занимаетесь каким-то физическим трудом или совершаете туристический поход, то загораете и без особого лежания на солнце. Но, если вы пришли на пляж, начинайте загорать постепенно.

Первый раз достаточно быть на солнце около 10 минут. Затем вы должны перебраться в тень. Постепенно время загара увеличиваете. Для здоровых подростков и старшеклассников оно может составлять 1—4,5 часа. Натощак или сразу после еды не следует лежать на солнце. Загорая, меняйте позу так, чтобы солнцу были подставлены то спина, то бок, то грудь и живот, тогда ваше тело загорит равномерно и вы избежите ожогов. Лучшее время загара, или, иначе, *приема солнечных*

ванн, — это утренние часы: на юге — 8—11 часов, в средней полосе — 10—12 часов дня.

Загорание — это закаливание солнцем, поэтому здесь надо использовать тот же принцип постепенного привыкания организма ко все увеличивающемуся воздействию солнечных лучей.

Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Это действительно так. Только надо постараться сделать, чтобы они стали друзьями, а это зависит только от вас самих, ребята.

В заключение заметим, что само состояние закаленности обратимо. Это значит, что нельзя закалиться впрок, про запас. Если даже после длительного периода закаливающих процедур вы перестаете их делать, постепенно ваша способность противостоять болезням и инфекциям снижается. Таким образом, чтобы закаливание приносило вам пользу, оно не должно прекращаться.

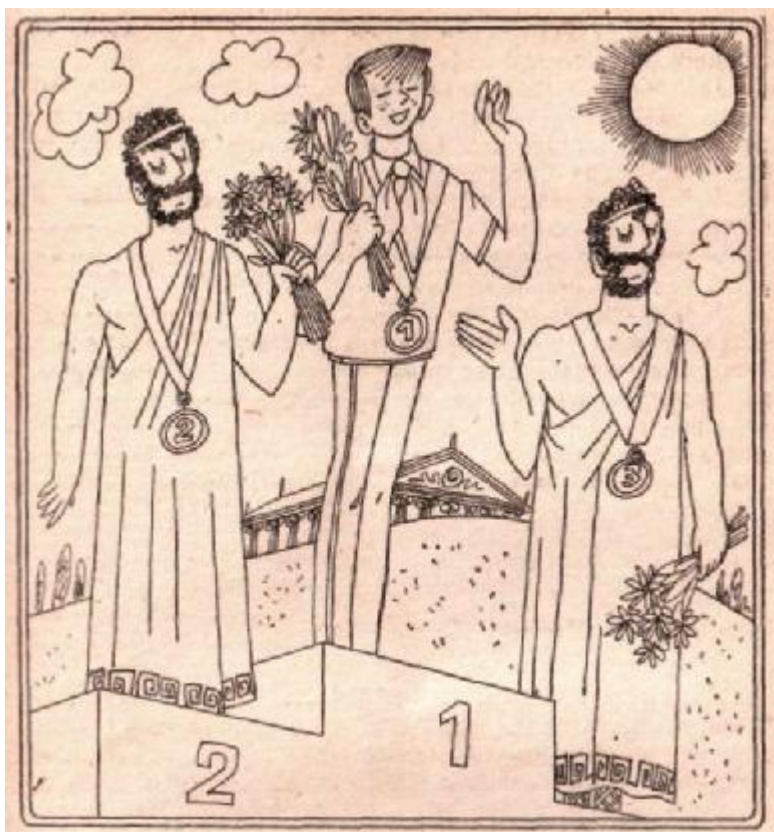
«Быстрее, выше, сильнее!»

Этот замечательный девиз XXII Олимпийских игр в Москве, конечно же, должен стать девизом каждого школьника: завтра вы должны бегать быстрее, прыгать выше, быть сильнее, чем вчера. На это и направлена сдача норм ГТО.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был принят 11 марта 1931 года. Со значка «ГТО» начинали свое восхождение к победам многие замечательные спортсмены еще довоенных лет — и бегуны братья Знаменские, и пловец Леонид Мешков, и боксер Николай Королев...

От сдачи норм ГТО до мировых рекордов и золотой олимпийской медали прошел путь заслуженный мастер спорта Петр Болотников, который сказал: «Стать олимпийцем может только значкист ГТО!»

«Первый старт ГТО и первая победа над собой так же памятни и дороги, как удачи на больших стадионах, которые пришли после многих лет упорных тренировок. И мы никогда не забудем свою первую спортивную награду — значок «ГТО». Он открыл нам путь в



большой спорт». Под этими словами подписались олимпийские чемпионы Г. Кулакова, Н. Петрусева, В. Рочев, Н. Бажуков, Е. Куликов.

В марте 1972 года были введены новые нормативы комплекса физкультурной доблести. Шесть его возрастных ступеней, рассчитанных на людей от 10 до 60 лет,— это ступени к силе, мужеству, здоровью.

I ступень, которую надо покорить — это ступень «Смелые и ловкие». Она рассчитана на две возрастные группы: 10—11 лет (III и IV классы) и 12—13 лет (V—VI классы). Для ребят разного возраста при одном и том же виде упражнений существуют различные нормы.

С 10 до 14 лет происходит интенсивное развитие всех физических качеств: скорости, силы, ловкости, равновесия, которые очень важно тренировать.

Школьники, не занимающиеся в этом возрасте по каким-либо причинам физкультурой, в дальнейшем отстают от своих сверстников по уровню физических качеств.

За время обучения в школе, вы, ребята, можете подняться еще на две ступени: II ступень—«Спортивная смена» — предназначена для школьников в возрасте 14—15 лет и III ступень — «Сила и мужество» — рассчитана на старшеклассников 16—17 лет.

Сдача норм на значок «ГТО» означает, что вы имеете хорошее физическое развитие, которое нужно и дальше поддерживать. А как этого добиться? Конечно, занимаясь не только на уроках физкультуры. Выберите себе секцию по душе, тренируйтесь с ребятами на дворовых площадках, играйте в подвижные игры на свежем воздухе, закаляйте свой организм, и тогда вы будете подниматься со ступени на ступень.

Где, в каком виде спорта можно лучше всего развить себя физически?

Из всех видов спортивных занятий сильнейшее воздействие на организм оказывает гимнастика. Существует гимнастика основная и гигиеническая, спортивная и художественная, лечебная и акробатическая и др. Поэтому каждый человек, какого бы он ни был возраста и состояния здоровья, может найти нужные для себя комплексы упражнений. Эти гимнастические упражнения можно строго дозировать, усложнять, добиваясь лучшего результата. Гимнастика — это школа красивых, сложных, интересных движений. Когда мы смотрим на выступление гимнаста, мы обращаем внимание не только на отдельные движения руки или ноги, а на движение всего тела. Искусство гимнастов сродни балету. Здесь воочию убеждаешься, как гармонично может быть развито тело человека.

При занятиях гимнастикой укрепляется нервная система, опорно-двигательный аппарат, улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, стимулируется пищеварение и обмен веществ. При гимнастических занятиях тренируются равновесие, координация движения, развивается ловкость.

Художественная гимнастика особенно привлекает

девочек, и это не случайно. Пластичные, женственные движения более всего представлены в этом виде спорта.

В вашем физическом развитии необыкновенно важными являются легкоатлетические спортивные занятия. Сюда входят бег, прыжки в длину и в высоту, ходьба, метание. Кому не хочется быть быстрым, сильным, ловким, выносливым! Все эти качества развивают занятия легкой атлетикой. Ведь легкоатлетические упражнения тренируют все группы мышц, сердце, легкие.

Плавание — это не только интересный вид спорта. Уметь плавать необходимо каждому. Ведь как приятно поплавать летом в жаркую погоду в реке, озере, в море. Да и не только летом. Зимой в бассейне плавание доставляет не меньшее удовольствие.

При этом виде спорта организм получает разностороннее развитие: улучшается координация движений, развивается дыхательный аппарат (существенно увеличивается емкость легких, достигая 7000 кубических сантиметров). Плавание способствует выработке хорошей осанки, поэтому детям с начальными формами искривления позвоночника врачи рекомендуют заниматься этим видом спорта.

Зимой всем доступный и необыкновенно полезный вид спорта — это лыжи. На лыжи могут вставать дети с 4—5-летнего возраста, а уж школьники должны хорошо уметь ходить на лыжах.

Энергичные движения лыжника развивают мышцы ног, туловища, рук, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Несколько часов на свежем воздухе, проведенных в сказочном зимнем лесу, создают прекрасное настроение, успокаивают нервную систему, закаляют организм.

Другим наиболее популярным зимним видом спорта является катание на коньках. И фигурное катание, и скоростной бег, и игра в хоккей развивают координированность движений, точность, ловкость. Для здоровья эти занятия приносят пользу несомненную: укрепляют сердце, тренируют дыхание, развивают мышцы.

Наибольший интерес среди школьников вызывают спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, теннис и др.). Многие с удовольствием играют в бадминтон. В спортивной игре, как правило, занято не меньше двух участников. Каждому хочется выиграть, победить. Все

Начальный возраст для занятий в спортивных секциях
(из учебника «Гигиена детей и подростков»/
Под ред. В. Н. Кардашенко. М., 1980)

Вид спорта	Возраст (сколько лет)	Вид спорта	Возраст
Фигурное катание	7	Волейбол, баскетбол,	
Плавание	7	бадминтон	10
Художественная гимнастика	7	Конькобежный спорт	10
Спортивная гимнастика		Водное поло	10
девочки	7	Фехтование	10
мальчики	8	Футбол, хоккей с мячом	10
Акробатика	8	Санный спорт	11
Прыжки в воду	8	Стрелковый спорт	11
Лыжный спорт		Стрельба из лука	11
гонки	9	Легкая атлетика (бег, прыжки (кроме шеста))	11
биатлон	9	Гребля на байдарках и каноэ	11
прыжки с трамплина	9	Конный спорт	11
Парусный спорт	9	Бокс, велоспорт (шоссе, трек)	12
Прыжки на батуте	9	Тяжелая атлетика	13
Гребля академическая	10	Стрельба стендовая	14
Регби и хоккей с шайбой	10		
Ручной мяч	10		

это развивает координацию, ловкость, оказывает прекрасное действие на центральную нервную систему. Эмоциональное, приподнятое настроение создают любые спортивные игры, что является хорошей разрядкой после учебных занятий.

Но какие бы игры ни были, каким бы вы видом спорта ни увлекались, надо не забывать о перетренировках. Многочасовые игры, неумеренные спортивные занятия, могут привести и к обратному результату. Могут появиться головная боль, чувство вялости, разбитости, потеря аппетита. В таком случае необходимо ограничить занятия.

Не следует увлекаться каким-то одним видом физической нагрузки, при котором на организм оказывается узконаправленное действие. Так, например, тяжелая атлетика способствует развитию силы мышц, их массы. При поднимании тяжестей спортсмен выполняет интенсивную работу, однако эти упражнения нарушают ритм дыхания, вызывают его задержку, затрудняют работу сердца. Такие занятия должны контролироваться тренером и быть строго дозированными. Поэто-

Упражнения и нормы I ступени — «Смелые и ловкие»

Виды упражнений	Для мальчиков				Для девочек			
	10-11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12-13 лет	
	на серебр. значок	На золотой значок	на серебр. значок	На золотой значок	на серебр. значок	На золотой значок	на серебр. значок	На золотой значок
1. Бег: 30 м (сек)	5,8	5,2	—	—	6,0	5,4	—	—
60 м (сек)	—	—	10,0	9,2	—	—	10,2	9,6
2. Прыжок в длину (см)	310	340	340	380	260	300	300	350
3. Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115	8	95	100	ПО
4. Метание теннисно- го мяча (м)	30	35	35	40	20	23	23	26
5. Плавание: без уче- та времени (м)	25	----	50	—	25	—	50	—
50 м (мин, сек)	—	1,20	—	1,05	—	1,30	—	1,15
6. Бег на лыжах:								
1 км (мин, сек)	8,00	7,30	—	—	8,30	8,00	—	—
2 км (мин, сек)	—	—	14,0 0	13,0 0	—	—	16,3 0	15,30
В бесснежных рай- онах: езда на ве- лосипеде 5 км (мин) или кросс без учета времени (м)	16	15	15	14	19	18	18	17
	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
7. Подтягивание на перекладине (кол- во раз)	3	5	5	7	—	—	—	—
Лазание по канату с помощью ног (м)	—	----	---	---	2,50	2,80	2,80	3,50

му принимают в секции тяжелой атлетики только с 13 лет.

Надо стремиться выбирать такие физические упражнения, при которых вовлекаются в работу все группы мышц, совершенствуются сердечно-сосудистая, дыхательная системы. А это дают прежде всего занятия гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжным и конькобежным спортом, спортивные игры, туризм.

Приводим таблицу, в которой указан возраст начала занятий в той или другой спортивной секции (см. с. 56).

Однако сроки поступления могут быть несколько изменены. Зависит это от вашего состояния здоровья,

*Упражнения и нормы II ступени — «Спортивная смена»
(для подростков 14—15 лет)*

Виды упражнений	Для мальчиков		Для девочек	
	на серебр. значок	на золотой значок	на серебр. значок	на золотой значок
1. Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,0	9,4
2. Кросс: 300 м (мин, сек)	—	—	1,00	0,55
500 м (мин, сек) или бег на простых коньках 300 м (мин, сек)	1,45	1,30	—	—
3. Прыжок в длину (см) или прыжок в высоту (см)	0,58 390	0,50 450	1,05 310	1,00 360
4. Метание теннисного мяча (м)	120	130	105	110
5. Метание теннисного мяча (м)	38	46	25	30
5. Лыжные гонки: 2 км (мин) 3 км (мин, сек)	— 17,30	— 16,30	15	14
В бесснежных районах: марш- бросок:				
1 км (мин, сек)	—	—	5,20	5,00
2 км (мин, сек) или велокросс: 5 км (мин)	10	9	—	—
или принять участие в сорев- нованиях по ориентирова- нию (км)			15	14
6. Плавание: 50 м (мин, сек) или без учета времени (м)	3 1,00	4 0,50	2 1,10	3 1,00
7. Подтягивание на переклади- не (кол-во раз)	100		50	~~
Подъем, из виса в упор пере- воротом или силой (кол-во раз)	6 2	8 3	—	—
8. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастичес- кой скамейке (кол-во раз)				
9. Туристический поход с про- веркой туристских навыков (км)			8	10
10. Спортивный разряд по любо- му виду спорта или стрельба из малокалиберной винтовки: на 25 м (очки)	12	16	12	16
на 50 м (очки)	—	II-III юноше- ский	—	II-III юноше- ский
или стрельба из пневматичес- кой винтовки на 10 м (очки)	—	36	—	32
	—	32	—	28
	—	35	—	30

общего физического развития. Поэтому по совету врача и тренера начать заниматься определенным видом спорта можно на год-полтора позже указанного возраста, например заняться боксом не с 12 лет, а с 13 или даже с 14 лет или поступить в секцию фехтования не с 10 лет, а с 11 и т. д.

Выше (на с. 57, 58) даются таблицы, в которых приведены нормы на золотые и серебряные значки «ГТО» I и II ступеней.

Посмотрите, ребята, на них и подумайте, в каких упражнениях вы еще отстаёте и надо вам потренироваться, а что уже вам по силам. Те, кто достиг I ступени — «Смелые и ловкие», — могут готовиться для сдачи II ступени — «Спортивная смена».

Физический труд тоже отдых

Вы знаете, ребята, что отдыхать можно пассивно: лежать, сидеть с книгой у телевизора, а можно — и это будет полезнее — отдыхать активно.

Что же такое активный отдых и почему он полезен?

Ответ на это дал русский физиолог Иван Михайлович Сеченов. Он проделал многократные опыты и установил следующую закономерность: утомленная длительным действием рука быстрее восстанавливает свою работоспособность, если во время отдыха производить работу другой рукой, не принимавшей раньше участия в работе.

И. М. Сеченов писал, что «работоспособность усталой руки повышается и работой ног и вообще всяким сильным движением тела».

Последующие исследования ученых показали, что этот закон применим при отдыхе от любого труда: и физического, и умственного. Сменить работу правой руки левой, из сидячего положения встать, чтение заменить письмом и т. д. — все это предотвращает утомление, а работающий орган получает возможность отдохнуть.

Особенно большой эффект получается, когда идет смена видов деятельности, резко отличающихся по ха-

рактору, а это прежде всего чередование умственного и физического труда.

Необыкновенно ценным является высказывание К. Д. Ушинского о том, что «отдых после умственного труда нисколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело». Труд физический является не только приятным, но и полезным отдыхом после труда умственного.

В труде человек получает двигательную разрядку, но в отличие от спортивных занятий трудовая деятельность имеет и моральную сторону. Когда вы выполняете ту или другую работу, это необходимо не только вам лично, но нужно и тем людям, с которыми вы живете.

Обычно вам, ребята, говорят: «Учение — основной ваш труд». И кто-то из вас понимает так, что, кроме учебных занятий, ничего делать не надо. На просьбы старших помочь; сделать что-то по дому ответ один: «У меня уроки!»

А между тем, кроме учебы, которая действительно занимает большую часть вашего времени и требует много усилий, вы должны обязательно заниматься каким-то физическим трудом. Это необходимо для вас самих. И прежде всего нужно уметь убирать за собой, почистить свои вещи, навести порядок в комнате.

Вы помните слова Надежды Константиновны Крупской: «Стране социализма барчат не надо. Нужны умелые руки в быту и на всякой работе...»

Может быть, невымытая посуда, неприбранная кровать, грязные туфли кажутся пустяком, а это и есть барство! Ведь маме или бабушке придется убирать вашу кровать, мыть за вами тарелки, чистить обувь. Делать посильную домашнюю работу — небольшой труд, но очень важный. А времени это занимает немного.

Помните, когда мы говорили о вашем распорядке дня, то советовали в перерывах между занятиями подвигаться, сделать что-то по дому. В такие моменты вы переключаетесь с умственного труда на физический. А польза от этого двойная: и мозг в это время отдыхает, и вы выполняете нужное дело.

Если вы умеете постирать воротнички' для формы, почистить обувь, пришить пуговицу, сварить картошку и делаете все легко, ловко, это доставляет вам радость,

вы становитесь независимыми, самостоятельными, начинаете больше уважать сами себя.

Заметьте, что слово «трудолюбивый» означает «любящий труд». Человек, обладающий этим качеством, в любой жизненной ситуации сумеет преодолеть трудности, не испугается, не спасует, а «засучив рукава» примется за дело. А начинается все, казалось бы, с мелочей, с домашнего труда.

Вот что рассказывает о себе Валентина Терешкова, первая женщина-космонавт: «После школы мы обязательно помогали маме по хозяйству: мыли полы, варили обед, носили воду, кололи дрова, стирали, полили огород... Каждый в семье знал, что ему делать, не ждал, что за него это сделают другие...» Без огромного трудолюбия, приобретенного в детстве, не доступны были бы высоты, достигнутые этой замечательной женщиной.

Большое трудолюбие с детских лет отличает и космонавта, и ученого, и передового рабочего — любого человека, достигшего мастерства в своем деле.

И действительно, от маленьких домашних дел легко отказаться, найти какую-то причину, и кто-то из близких сделает эту работу. Выполнение домашних дел — хороший показатель трудолюбия, которое и проявляется в первую очередь в посильной помощи по уборке квартиры, двора, работах в огороде, в саду и, конечно, прежде всего в умении обслужить самого себя. Почистить свою одежду, обувь, постирать мелкие вещи (воротнички, носовые платки, чулки, носки и т. д.) должны уметь делать все — и мальчики, и девочки.

А ведь есть такие белоручки, которые только и ждут, что кто-то должен их одежду и обувь привести в порядок. Школьник-неряха, придя из школы, бросает свою форму куда попало и как попало. А на следующий день не знает, где лежит куртка, где брюки, носки... А иногда и вовсе не снимает форму: в ней и во дворе мяч гоняет, и на диване валяется, а назавтра в ней в школу пойдет!

Такая неаккуратность — это неуважение к чужому труду, потраченному на изготовление вашего платья, курточки, туфель.

Научиться что-то делать самому, своими руками, очень полезно и нужно. Много ценного вы, ребята, получаете на уроках труда: мальчики — в специальных

мастерских, девочки — в комнатах домоводства. Изделия, которые вы приносите домой с этих уроков, часто удивляют и радуют ваших родителей. Конечно, может быть не сразу получается гладкая полочка или ровная строчка на платье, когда вы работаете на станке или на швейной машине. Но как радостно, когда это удастся.

Есть такие дела, которые, безусловно, доставляют вам удовольствие, хотя и приходится затратить время на них и свои силы. Это уход за домашними животными, комнатными растениями. Наблюдать, как растут, а затем начинают цвести фиалки, посаженные вашими руками, — это истинное удовольствие. Или ухаживать за канарейкой, кормить ее, чистить клетку, приносить ей листья одуванчиков, и каждое утро просыпаться под ее радостное пение.

Во многих семьях есть такие живые уголки, и общение с их миром делает человека добрее и лучше.

Большую пользу приносят работы в саду, на огороде, на пришкольном участке. Убрать двор, посадить на нем деревья, кусты, разбить цветник — такие добрые дела принесут и вам и окружающим хорошее настроение.

Сейчас многие горожане отвыкли работать на земле. Некоторые ребята считают зазорным «пацкаться» в ней. Между тем великий писатель Лев Николаевич Толстой много работал на земле и не считал этот труд ниже труда писателя. Иван Петрович Павлов писал, что от физического труда он получает не меньшее наслаждение, чем от умственного. Это наслаждение состоит в своеобразной мышечной радости, т. е. удовольствии от самой работы мышц.

Кто поедет в Мелихово, где жил Антон Павлович Чехов, — увидит деревья и кусты, посаженные руками писателя, и услышит рассказ о необыкновенных цветах, овощах и других растениях, которые он любил выращивать в своем саду.

Такой труд приносит отдых душе, не говоря о том, что он очень полезен для здоровья. Ведь физический труд, так же как и физкультура, развивает мышцы, усиливает дыхание и кровообращение, тренирует нервную систему.

Летом появляется большая возможность поработать вам, ребята, в саду, в огороде, в поле. Ведь в летние



месяцы выращивается и собирается урожай. В эту страдную пору, как говорит пословица, «день год кормит».

Но у некоторых городских школьников, непривычных к сельскохозяйственным работам, отношение к ним другое. Такие ребята считают: «Раз я отдыхаю, значит, ничего не делаю».

Так, пятиклассница Лена П., закончив школу, поехала к бабушке в деревню. Бабушка так была рада любимой внучке, что никаких поручений ей не давала. Лена даже кровать свою перестала убирать. Вставала поздно, ела, пила, лежала на диване, смотрела телевизор. В огород выходила лишь затем, чтобы собрать ягоды с грядки. И бабушка не могла понять, почему

ее внучка такая вялая, скучная. Думала, не заболела ли она.

А происходило это от неправильного отдыха. Лена почти не двигалась, не прыгала, не бегала, никакую работу не выполняла. И, не получая двигательной разрядки, так необходимой организму, превращалась в апатичную, безрадостную девочку.

С приездом отца изменилась Лена. По словам бабушки, «вылечил» ее огород, где девочка не только собирала ягоды и овощи, но вместе с отцом поливала их, и полола, и рыхлила землю.

Каждый школьник летом имеет возможность поработать на земле. Для младших детей это работы на пришкольных участках, в своем саду, огороде, на даче, где выращиваются ягоды, овощи, фрукты, цветы. Ребята, отдыхающие в пионерских лагерях, помогают, как правило, соседним колхозам в прополке овощей, в сборе ягод, фруктов в колхозных садах.

А начиная с VII класса школьники могут поехать в лагерь труда и отдыха. Такие лагеря находятся в сельской местности и организованы в помощь селу. Там заранее создаются все необходимые условия не только для успешного труда, но и для хорошего отдыха. Приехавшие в лагерь ребята размещаются или в сельских школах, или в палаточных городках, или в специально для них построенных летних домиках. . Есть немало школ, которые имеют постоянную связь с каким-то колхозом или совхозом. И ребята каждый год выезжают туда на сбор черешни, винограда, яблок, помидор. Ребячьи руки очень нужны в такую горячую пору, да и самим участникам школьных бригад труд этот по душе.

В летний день выходить на сельскохозяйственные работы нужно в менее жаркие часы: с 8 часов утра и после 16 часов. В южных районах можно выходить на работы с 6—7 часов утра и после 17 часов, когда спадает жара. В северных районах начинать работать можно позднее.

Собираясь в поле, в сад, надо соответственно одеваться: одежда должна быть удобной, не затрудняющей движений. Надо позаботиться, чтобы голова была защищена от солнца, иначе возможно перегревание и даже солнечный удар. Плечи также не следует открывать во избежание ожогов,

Некоторые работы связаны с подъемом тяжестей, переноской их. Следует знать, что существуют ограничения веса переносимых тяжестей.

Для 14-летних мальчиков и Девочек вес тяжестей не должен превышать 6 килограммов, для более младших ребят, естественно, тяжести должны быть гораздо легче.

Правильно организованный, дружный летний труд на полях, в садах, на опытных участках укрепляет здоровье и создает прекрасное настроение.

Трудовое лето всегда приносит много нового, закаляет, укрепляет здоровье. Кроме того, приобретаются трудовые навыки, которые пригодятся вам, ребята, в дальнейшем.

Как проводить каникулы?

В известной детской песенке поется:

«...У нас и завтра' выходной, и послезавтра выходной...»

Слушая ее, вы, ребята, радуетесь предстоящим новогодним праздникам, новогодним каникулам.

Но всегда ли вы за каникулы отдыхаете, набираетесь сил и приходите в школу бодрые и веселые?

Вот два типичных случая, как некоторые школьники порой «отдыхают». Два шестиклассника, назовем их Миша и Сережа, строят планы. Миша говорит: «За каникулы я решил отдохнуть на сто процентов: у меня будет четыре елки: в школе — раз, от папиной работы — два, у мамы на работе — три и еще поеду во Дворец пионеров! Потом я буду ходить в кино сколько захочу. Мне обещали. Да, забыл, мы еще и в театр пойдем. Ну, конечно, в хоккей буду играть. И телевизор! Потом прочту «Всадника без головы».

— Э-э, — возражает Сережа, — какой это отдых! Вот я действительно отдохну. Буду спать сколько захочу. И читать, читать. Что это прочесть одну книгу! Я прочту «Трех мушкетеров» — все тома! Мне мама сказала: «Вот будут каникулы — читай сколько захочешь». Вот раздолье, теперь-то я почитаю!»

Так и было, мальчики осуществили свои планы. Но почему они пришли в школу после каникул бледные,



вялые и такие усталые, как будто выполняли непосильный труд, а не отдыхали?!

И действительно, ребята, именно их неправильный отдых так неблагоприятно сказался на организме. Казалось, у Миши было намечено много интересного и разнообразного. Но слишком много. Желания ведь часто бывают «безразмерными», и здесь нужно себя ограничивать.

Каждый день ходить на елку, плюс в кино, а придя домой, включать телевизор и не отрываться от экрана до ночи, ложиться, когда вздумается, и вставать, когда придется, есть в спешке — словом, развивать такую бурную деятельность так же плохо, как и лежать целыми днями и читать с утра до вечера книжку.



Что же нужно, чтобы отдых в зимние каникулы (да и в другие тоже) был для вас, ребята, полноценным?

В каникулы, и чаще это бывает в зимние, некоторые школьники имеют огромную нагрузку в виде... развлечений. Елки, спектакли, концерты идут непрерывной чередой, отчего, конечно, можно устать. Поэтому не следует перегружать свой день длительными и многочисленными развлечениями. Разумеется, сходить 1—2 раза на елку приятно, посмотреть 1—2 фильма и побывать в театре — это хорошо. Но рассчитывайте так, чтобы в день у вас было одно такое дело. Тогда у вас не наступит перенасыщение удовольствиями, от которых болит голова и создается вялое настроение,

Очень важно в каникулярное время не нарушать слишком ваш распорядок дня, которого вы обычно придерживаетесь в учебные дни.

Отдых плох, если заниматься целый день однообразным делом, занятием (например, просмотром телепередач). В учебное время вы не всегда можете позволить себе сидеть у телевизора, но не надо слишком злоупотреблять этим в каникулы. Иначе притупляется интерес, устает зрение, от вынужденной позы устает весь организм, появляется равнодушие к другим делам.

То же можно отнести и к непрерывному чтению. Есть такие школьники, которые, не расставаясь с художественной книжкой и не желая пропустить передачу по телевизору, «глазами читают», а «ушами слушают». И в результате и книгу плохо понимают, и с экрана воспринимают что-то кусками.

А о том, как неблагоприятно сказывается на зрении, на всем организме в целом длительное сидение, непрерывное чтение и просмотр телепередач, вы уже знаете.

Конечно, в каникулы вы можете больше почитать и посмотреть телевизор, но с перерывами и переключениями на другие дела, выбирая для этого "самые интересные передачи, а не все подряд.

И. если в обычный день вам рекомендуют проводить больше времени на воздухе, то в каникулы у вас для этого есть все возможности. Спортивным занятиям, играм, прогулкам вы должны отвести большую часть времени.

Продолжительность сна во время каникул может быть несколько, большей, чем обычно. Можно поспать подольше — ведь утром не идти в школу, — но это не значит спать до обеда, а ложиться за полночь. При таком режиме меняются часы и завтрака, и обеда, и ужина, т. е. нарушается ваш привычный ритм.

Промелькнул каникулы, пора в школу и вам придется настраиваться на другой режим. Будет трудно, если расстроен сложившийся и необходимый для вас распорядок дня.

Так что, оказывается, и отдыхать надо уметь. Это особенно важно, когда наступают самые длинные, самые любимые летние каникулы.

Три месяца, 90 теплых летних дней в вашем расписании. Нет уроков, нет школы,

Летнее солнце расслабляет. Можно целый день лежать на диване, целый день смотреть кино, целый день читать, целый день... Но, стоп! Разве это отдых?

Это мучение для твоих мышц, рук, ног, которые требуют движения, а ты им этого не даешь. Это утомление для глаз, мозга, которые устали заниматься одним и тем же. И в результате ходишь вялый, апатичный, и лежать уж не хочется и вставать не хочется. Передачи все похожи одна на другую, нет никакого интереса к увиденному, да и читать как-то наскучило. И тебя, как Илюшу Обломова, окутывает лень, апатия и усталость. Отчего же усталость? Ведь ты отдыхаешь, а не работаешь? А усталость как раз оттого, что ты не работаешь, не двигаешься.

Лето — такая пора, когда можно многому научиться, многое узнать. То, до чего не доходили руки в учебное время, можно начинать летом. Ваше пробуждение должно быть бодрым, жизнерадостным, и порядок сохраните неизменным: уборка постели, зарядка, водные процедуры. Тот, кто не успевал или откладывал занятия утренней гимнастикой до лучших времен, теперь имеет такие времена, и за лето надо превратить зарядку в привычную и необходимую.

Теперь вы можете начать закаливающие процедуры, обтирание, душ. И конечно, в летний день надо больше бывать на воздухе. Ходить в лес, в парк, на речку. И как ни в какое другое время у вас, ребята, есть возможность помочь родителям по дому, выполнить различные их поручения, присмотреть за младшими братьями и сестрами, поработать в саду, в огороде.

90 летних дней должны принести вам что-то новое, может быть, вы научитесь красиво вышивать или шить, кто-то сделает интересную конструкцию самолета, кто-то научится печь пироги.

Предлагаем вам, ребята, примерный распорядок дня летом.

Примерный распорядок дня в летние каникулы

Подъем	7.30
Зарядка	7.30 — 7.45
Уборка постели, водные процедуры	7.45 — 8.15
Завтрак	8.15 — 8.45
Уборка комнаты, помощь по дому	8.45 — 9.20

Работа в огороде, в саду и прогулка в парк, в лес, на речку	9.20 — 13.30
Обед	13.30—14.00
Послеобеденный отдых	14.00—15.30
Полдник	15.30 — 16.00
Свободное время, помощь по дому	16.00—17.00
Прогулка, занятия спортом	17.00—19.30
Ужин	19.30 — 20.00
Свободное время (чтение, просмотр телепередач, конструирование, рисование, вязание и т. д.)	20.00 — 21.30
Приготовление ко сну	21.30 — 22.00
Сон	22.00

На основании этой схемы вы, ребята, составляете свой режим дня применительно к вашим условиям и в соответствии с вашими склонностями.

Что надо знать, отдыхая на природе

Летом природа щедра во всем: в огородах, в садах — овощи, фрукты, в полях — цветы, целебные травы, в озерах, реках — рыба, в лесах — ягоды, грибы да плюс ко всему теплое солнышко, когда можно раздеться, позагорать, а в прохладной воде освежиться, поплавать, просто поплескаться. Поэтому не удивительно, что вы, ребята, очень много времени проводите на природе. Наверно, не найдется ни одного школьника, который бы в лето хотя бы раз не собирал грибы, ягоды, не ходил бы в лес, на речку.

Но чтобы ваши прогулки в поле, на озеро, походы в горы, в лес оставались бы только приятными и не было бы опасности для здоровья, а иногда и жизни, нужно знать меры предосторожности во время отдыха на природе.

Вы знаете, что можно легко отравиться ядовитыми растениями и несъедобными грибами. Но следует сказать, что отравление возможно и не только ядовитыми ягодами, а вполне съедобными вкусными ягодами и плодами. Произойти это может не где-то в лесу, а рядом с домом, в своем огороде или в саду. Связано это с тем, что культурные растения часто подкармливают химическими удобрениями, опыляют ядохимикатами, и



поэтому, если есть прямо с куста, не помыв ягоды, плоды, можно отравиться.

Так что первое, что надо делать, — это мыть все ягоды, фрукты, овощи. Эта простая, но такая важная привычка поможет вам избежать неприятных и даже тяжелых последствий.

Когда вы идете по полю, по лесу, вас привлекают различные растения, травы, листья, цветы. Естественное желание, которое связано с ориентировочной реакцией: взять в руки, потрогать, посмотреть, понюхать. Обычно так поступают малыши, которые все пытаются попробовать на вкус. Некоторые школьники из своеобразного лихачества, бравады жуют листья, пробуют ягоды незнакомых растений. Все это может закончиться

очень плачевно — отравлением такого «исследователя». Ядовитые растения опасно не только пробовать на вкус, но даже нюхать. Так, *дурман* выделяет летучие, резко пахнущие вещества, вдыхая которые можно отравиться. У *дурмана*, *белладонны*, *белены черной* ядовиты все части растения — листья, семена, корни. Особенно ядовиты семена *белены черной*, напоминающие маковые зерна. Ягоды *белладонны* (красавки) на вкус сладкие, поэтому не могут отпугнуть горьким вкусом. Многие ядовитые ягоды по виду очень напоминают съедобные, имеют броскую, яркую окраску: у *волчьего лыка* ярко-красные ягоды, *вороний глаз* имеет крупную ягоду, которая располагается на длинной плодоножке, она очень похожа на чернику, плоды *ландыша* ярко-оранжевого цвета и т. д.

Очень опасны отравления ядовитыми грибами: *бледной поганкой*, *мухоморами*, *ложными опятами* и другими несъедобными грибами.

В съедобных грибах также содержатся опасные для жизни вещества, поэтому употреблять их в пищу можно после кулинарной обработки — сушки, вымачивания, отваривания. Конечно, сырые грибы вряд ли кто-то будет есть. Однако «на спор» или по незнанию — думая, что «если гриб сыроежка, значит, можно есть его сырым» — некоторые могут попробовать такой гриб.

При отравлении ядовитыми растениями и грибами наступает сильная боль в животе, рвота, нарушается дыхание, расстраивается сердечная деятельность, могут быть судороги. Нужно как можно быстрее вывести яд из организма, вызвать рвоту, надавив пальцем на корень языка, промыть желудок, дать выпить теплой воды, уложить пострадавшего в постель.

Гуляя в поле, в лесу, трудно подчас избежать укусов мошек, комаров и т. д. Обычно место укуса припухает, краснеет, появляется зуд. Не следует расчесывать место укуса. Надо положить примочку из раствора календулы или питьевой соды (1 чайную ложку растворить в стакане воды).

Укусы ос, шершней, пчел очень болезненны. Необходимо удалить жало, положить на больное место компресс из разбавленного спирта или раствора марганцовки.

Встреча со змеей очень опасна, но жалит она лишь когда ее потревожат. Это происходит, если человек

случайно наступит на нее, пробираясь через заросли и буреломы, заденет рукой, собирая ягоды, грибы. Поэтому надо быть в лесу осторожным, осмотрительным.

В средней полосе нашей страны самая опасная змея — это гадюка, в Средней Азии и Закавказье — кобра, гюрза, эфа. При укусе змеи яд попадает с ее зубов в ранку, вокруг которой образуется отек, краснота. Появляется ощущение жара, сильная боль, тошнота, слабость, повышается температура тела. Необходимо как можно скорее удалить яд из ранки. Для этого отсасывают ее ртом, часто сплевывая слюну.

Пострадавшего надо напоить водой, создать ему покой, так как при активных движениях увеличивается ток крови и, следовательно, яд быстрее распространяется по организму. Ни в коем случае нельзя присыпать ранку землей, золой, поскольку это создает возможность заражения.

Отдыхая на берегу озера, реки ребята разводят костры. И если беспечно обращаться с огнем, можно получить ожоги. Особенно опасно, когда загорается одежда. Сейчас много изделий из синтетических тканей, которые при соприкосновении с огнем мгновенно вспыхивают. Такую загоревшую одежду надо быстрее сбрасывать с себя. Для тушения пламени набрасывают на человека одежду из плотной, тяжелой ткани, но, конечно, нельзя набрасывать нейлоновую куртку, которая только увеличит пламя.

Появившиеся на коже волдыри надо тщательно оберегать от загрязнения. Совершенно недопустимо присыпать пеплом, растирать керосином и т. д., так как такое «лечение» может привести к тяжелым воспалительным процессам.

Лето — время гроз. И наверно, каждому случалось попадать под грозовую дождь. Когда небо темнеет, грохочет гром, сверкает молния, хочется куда-то убежать, скрыться, быстрее добраться до какого-нибудь строения. Но при этом надо помнить, что молния, как правило, поражает наиболее высокие предметы. Поэтому во время грозы не надо стоять под большими одиноко стоящими деревьями, стогами сена, у телеграфных столбов и т. д., не следует в это время быть на пригорке или холме, в открытом поле. Молния может поразить не только в поле, за городом. Известны случаи поражения молнией на городских площадях, на переходных

мостах над железнодорожными путями. Поэтому во время грозы надо избегать открытых и возвышенных мест.

Молния — сильный разряд атмосферного электричества. Поражение молнией—это вид электротравмы. Существует ошибочное мнение, что пораженного молнией надо закопать в землю, так как земля якобы «оттягивает» электричество. Этого ни в коем случае нельзя делать, так как электротравма вызывает обычно нарушение дыхания, сердечной деятельности, а давление земли усугубит это состояние и может привести к гибели. Надо, наоборот, производить самые активные действия по восстановлению дыхания и работы сердца.

На строительных участках, поврежденных линиях электропередач, где случайно могут оказаться ребята, возможны поражения электрическим током. Что делать в таких случаях?

Надо прежде всего прекратить действие тока. Затем надо оттащить пострадавшего. Однако нельзя прикасаться к нему голыми руками, так как можно получить электротравмы.

Прежде чем браться за пострадавшего, руки надо обмотать шерстяной или шелковой тканью, надеть резиновые или кожаные перчатки. Провод можно отодвинуть палкой (обязательно сухой!), веткой, резиновым шлангом, т. е. предметами с плохой проводимостью электрического тока. Нельзя пораженного током обливать водой, браться за него через влажную ткань, так как вода является хорошим проводником тока и можно самому пострадать.

О целебной силе воды, о закаливающем воздействии плавания известно многим. Но беспечность, неосмотрительность, игры на воде, могут привести к трагическим случаям. Поэтому снова и снова приходится напоминать ребятам: нельзя в незнакомом месте нырять, так как на дне могут быть коряги, железный лом и другие предметы. Столкновение с ними приводит к сильным травмам, потере сознания. В легкие может попасть вода. Опасны и игры на воде, когда ребята начинают бороться, толкать в воду неумеющего плавать, в шутку «топить» друг друга, — озорство это может неожиданно плохо кончиться.

Иногда, кажется, река мелкая — дно видно, и вот решают перейти ее в брод. Но у этой речки могут быть

такие ямы, где человек сразу скрывается с головой. И хорошо, если он умеет плавать.

Конечно, умеющий плавать должен уметь и спасать. Подплыв к тонувшему сзади, надо взять его под мышки, повернуть лицом вверх и плыть к берегу. Затем, положив его на согнутое колено головой вниз, удалить воду из легких. Если произошла остановка дыхания и сердца, нужно быстрее делать искусственное дыхание, массаж сердца. Конечно, не все ребята с этим могут справиться и в таких случаях без помощи взрослых не обойтись, но остановимся на главном. Сначала необходимо выяснить, нужно ли вообще делать искусственное дыхание. Если у человека есть хотя бы слабое дыхание и биение сердца, то искусственное дыхание делать нельзя. Если дыхания нет и биения сердца не слышно, то следует положить человека на спину, несколько запрокинув голову. Затем нужно выдыхать воздух из своего рта в рот пострадавшего (можно через платок). На одно вдувание воздуха в легкие нужно делать 5—8 интенсивных нажатий двумя руками посередине груди. Искусственное дыхание делают до появления биения сердца и собственного дыхания пострадавшего. Более подробно об этом можно прочитать в книжке А. Ф. Дронова «Первая помощь заболевшему ребенку» (М., 1980).

Какое лето обходится без царапин, ушибов, порезов? И страдают прежде всего ноги, так как хочется босиком пройти по тропинке, побегать по песчаному берегу, походить по прохладной траве. Но помните, что иногда в траве, в песке трудно заметить кусок стекла, ржавую банку или твердый острый сучок.

В любом случае даже самую маленькую ранку нельзя оставлять без внимания. Ранку надо смазать йодом, зеленкой, спиртом, наложить лейкопластырь или забинтовать. Если в ней заноза, надо ее обязательно вынуть. Надо следить, чтобы в ранку не попала грязь.

Конечно, не нужно превращать в трагедию каждую царапину, но и нельзя считать ее пустяком, на который не стоит обращать внимание.

Все эти советы направлены на то, чтобы помочь вам, ребята, избежать неприятностей и не омрачать прекрасную летнюю пору,

По родному краю

«Лучший отдых летом — туризм», — скажет участник туристических походов. И с этим трудно спорить.

Летом, когда все растет, цветет, живет, особенно чувствуешь, как прекрасен мир. Как очаровательны маленькие, заброшенные уголки. Когда ты садишься во время привала на лесной полянке, тебя ласкает солнце, а легкий ветерок ерошит волосы, рядом стрекочет кузнечик и ты чувствуешь земляничный запах трав, тогда ты всем сердцем ощущаешь, что такое Родина. Вот эта поляна, эта тропинка, убегающая в заросли кустов, этот маленький ручеек, журчание которого как музыка — все твое, родное, близкое.

И наверно, такое же состояние души испытывал наш поэт Сергей Есенин, когда писал:

Край любимый! Сердцу снятся
Скирды солнца в водах лонных.
Я хотел бы затеряться
В зеленях твоих стозвонных,

Вот привал окончен. Все встали, путешествие продолжается.

Хорошо бы рюкзак был полегче и идти поменьше. Но сосед твой идет, не хнычет, и ты невольно подтягиваешься. Нельзя же показать свою слабость, бессилие. Мало того, ты, наверно, постарайся помочь ему, если понадобится.

К походу надо готовиться обдуманно и тщательно. Прежде всего собрать походное снаряжение. Брать надо только самое необходимое. Из одежды: куртку, головной убор, теплую запасную одежду, купальные принадлежности. Одежда должна быть и не светлой и не темной. Обувь — разношенной, удобной, прочной. Продукты берутся с собой в консервах и крупах. Из прочих вещей, отправляясь в многодневный поход, можно взять любимую книгу, гитару, удочку. Это индивидуальное снаряжение. Кроме того, имеется коллективное снаряжение: кухонная посуда, топоры, аптечка и т. д., которые закрепляются за отдельными лицами.

Не следует сразу отправляться в длительный многодневный поход без тренировки. Может так получиться, что одно дело — мечтать, представлять, а совсем по-

иному окажется, если тебе придется многие километры идти с тяжелым рюкзаком.

В таблице на этой странице указаны рекомендуемые длительности переходов, скорость передвижения и переносимый груз в зависимости от возраста туриста.

В походе, ребята, нужно придерживаться определенного распорядка дня, правильно распределить переходы-марши и отдых.

Вот примерный режим во время похода:

7.00 — 8.00 — подъем, зарядка,
завтрак.
8.00—11.30 —марш.
11.30—15.00 — большой привал,
обед, отдых.
15.00— 17.00 —марш.
17.00 — 20.00 — подготовка места
ночлега, ужин.
20.00 —21.30 —свободное время,
21.30 —отбой.

Следует сказать, что в зависимости от времени года и погоды режим может быть несколько изменен. Так, в жаркое летнее время начинать поход лучше утром

*Рекомендуемые длительности перехода, скорость передвижения
и переносимый груз¹*

Длительность походов	Возраст участников	Общая длина перехода в оба конца (км)	Скорость движения (км/ч)	Первоначальный груз (в кг)	
				мальчики	девочки
Однодневные	9-10	8	3—3,5	2—3	1-2
	11-12	10	4	2,5—3,5	1-2
	13—15	12	4	3—4	2-3
Двухдневные	11—12	18	4	3-4	2-3
	13-15	25	4	3,5-4,5	2,5—3,5
Трехдневные	13-15	40	4	4-5	3—4

¹ Из «Санитарных правил устройства, содержания и организации режима пионерских лагерей». М., 1976.

в 6—7 часов, так чтобы к 9—10 часам устроить привал и жаркую часть дня посвятить отдыху. А вторую часть похода нужно начинать, когда спадет жара, т. е. часа в 4—5 вечера.

Во время марша надо устраивать короткие привалы на 10—15 минут. Первый привал после начала похода делают через 10—15 минут. Во время него устраняют неполадки, неисправности, обнаруженные в снаряжении, например надо переобуться, снять лишнюю одежду, подтянуть лямки рюкзака, лучше уложить в нем вещи и т. д.

А последующие малые привалы обычно назначают через 45—50 минут ходьбы. Не следует на них устраивать шумные игры в мяч, бегать и т. д., так как это будет дополнительной нагрузкой, утомляющей организм. Чтобы отдыхали ноги, туристам рекомендуется положить их повыше, например на рюкзак.

Во время большого привала, который длится 3—4 часа, дежурное звено готовит обед, остальные отдыхают. Когда погода хорошая, всем хочется искупаться. Нужно не забывать проверить место купания. В воду входить разгоряченным нельзя и находиться там следует не больше 15—20 минут, даже если в это лето вы купаетесь не первый раз.

Необходимо особо сказать о воде для питья. Воду надо пить только кипяченую, особенно если вы берете из озера, реки. Одеваться во время похода надо в соответствии с погодой. В жаркий день надо идти в рубашке, платье с рукавами. Плечи должны быть прикрыты, иначе к вечеру могут быть ожоги, и это чаще всего бывает в первые дни, когда еще нет загара. На голову надо надевать косынку, кепку, чтобы не было перегревания, солнечного удара. Не рекомендуется в походе надевать резиновую обувь, так как в ней сильно потеют ноги. Во время марша в любую погоду — и в прохладную, и в жаркую — нужно надевать носки, которые впитывают пот и предохраняют ноги от потертостей. При этом носки надо расправлять так, чтобы не было складок.

Если у человека выработаны прочные навыки личной Гигиены, если он привык содержать в чистоте свое тело, ухаживать за головой, расчесывать волосы, следить за аккуратностью прически, вовремя обрезать ногти, — такой человек и в походе сумеет сохранить опрят-

мость. И перед встречным прохожим в лесу не предстанет грязный, оборванный, «дикий» турист.

После ночлега и привалов, больших и малых, место, где вы побывали, нужно оставить чистым.

Есть необыкновенно живописные уголки, которые притягивают к себе людей. Но какими же они становятся подчас неприглядными: консервные банки, пакеты, бумага, сломанные деревца. А какой урон лесу может нанести небрежно брошенная спичка, тлеющие, непотушенные угли. Конечно, туристические отряды школьников так не поступают. Но они должны останавливать, предупреждать тех, кто это делает.

Вот какое напутствие туристу дает журналист, лауреат Ленинской премии В. Песков:

«Входи в природу другом, хозяином, но не жестоким и равнодушным, а заботливым, внимательным, чутким. Постарайся запомнить: куст, который «пригодился» на колышки для палатки, растет 5—8 лет. Деревце, спаленное на костре,—45—18 лет...

Уходя, осмотришь: хорошо ли убрано место твоего отдыха? Знаешь ли ты, что брошенная бумага лежит, не сгнивая, два года, консервная банка или осколок бутылки поранит кому-то ногу и через 30 лет!

Мусор необходимо сжечь, консервные банки нужно закопать (предварительно прокалив их на костре, так как от этого они быстрее разрушаются. — *С. Н.*).

Давай всегда помнить: земля, по которой мы с тобой ходим, на которой растем, живем, радуемся и работаем,— это наша с тобой земля. Будем же вместе хранить, любить и учиться беречь ее».

Итак, ребята, собирайтесь в дорогу! А дорога по родному краю принесет вам много нового, интересного, расширит ваши представления о жизни, о людях, закалит вас, даст вам душевную радость.

СОДЕРЖАНИЕ

Умственный труд — часть любого труда человека	3
Почему плохо запоминается урок?	8
Что такое биоритмы?	15
Какой у вас режим дня	20
Ваше рабочее место	28
Об отдыхе в учебный день и воскресенье	31
Когда режим становится привычкой	35
Физкультура — каждый день	39
Надо закаляться!	48
«Быстрее, выше, сильнее!»	52
Физический труд тоже отдых	59
Как проводить каникулы	65
Что надо знать, отдыхая на природе	70
По родному краю	76

Светлана Александровна Нетопина ШКОЛЬНИКАМ ОБ УЧЕБЕ И ОТДЫХЕ

Редактор *А. И. Луньков*
Художественный редактор *Е. Л. Ссорица*
Технические редакторы *С. С. Якушкина, И. В. Квасницкая*
Корректор *А. Л. Гусельникова*

ИБ № 7068

Сдано в набор 16.11.82. Подписано к печати 27.05.83. Формат 84X108^{3/4}.
Бум. типограф. Ms 3. Гарнит. литературная. Печать высокая Усл. печ. л. 4.2.
Усл. кр.-отт. 4,51. Уч.-изд. л. 4,33. Тираж 200 000 экз. Заказ 880. Цена 10 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение»
Государственного комитета РСФСР по делам издательства, полиграфии
и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления издательств, полиграфии и книжной
торговли Ивановского облисполкома, г. Иваново-8, ул. Типографская, 6.