

Л.Р. МАДОРСКИЙ

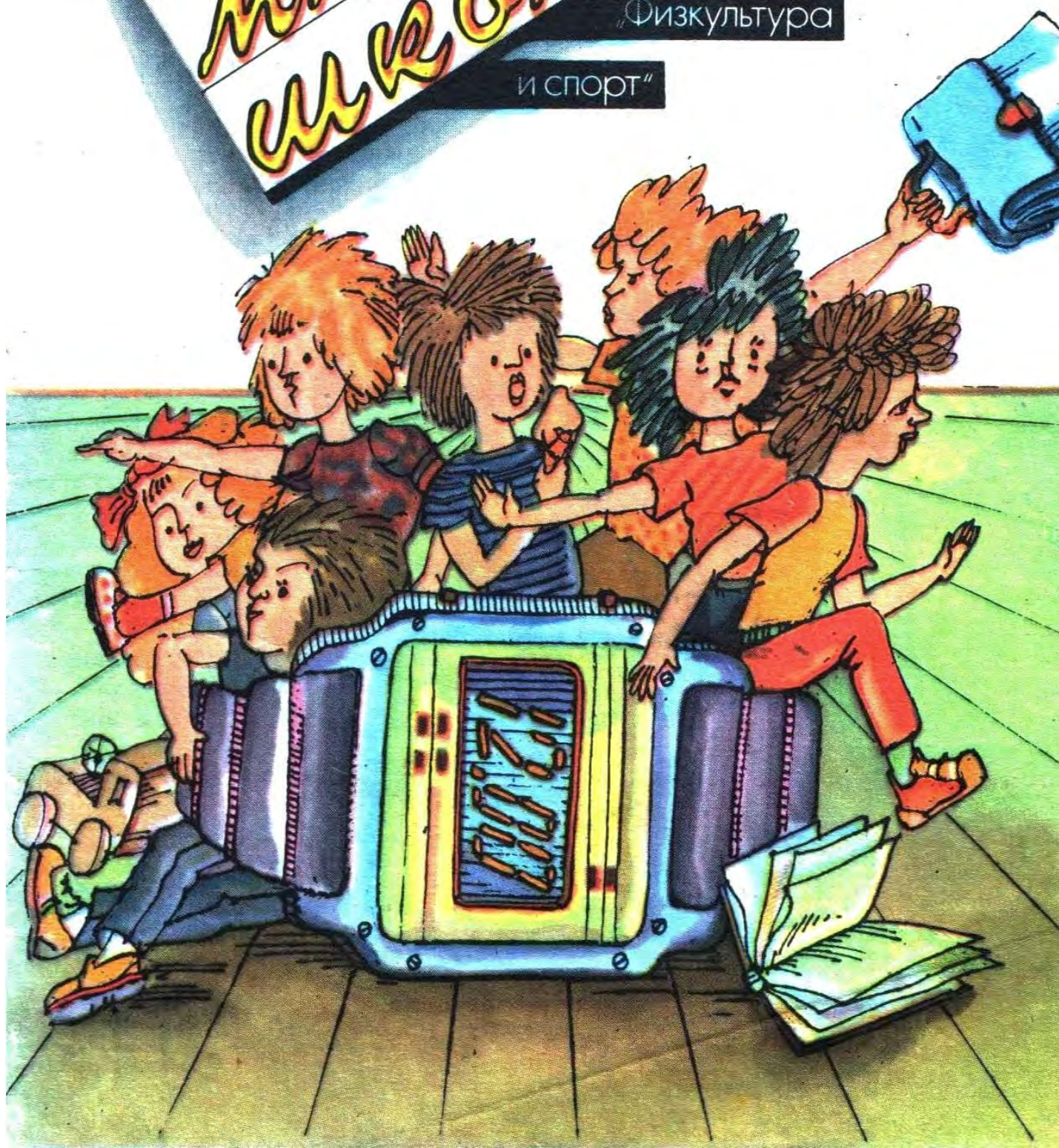
А.З. ЗАК

День младшего школьника

Издательство

«Физкультура

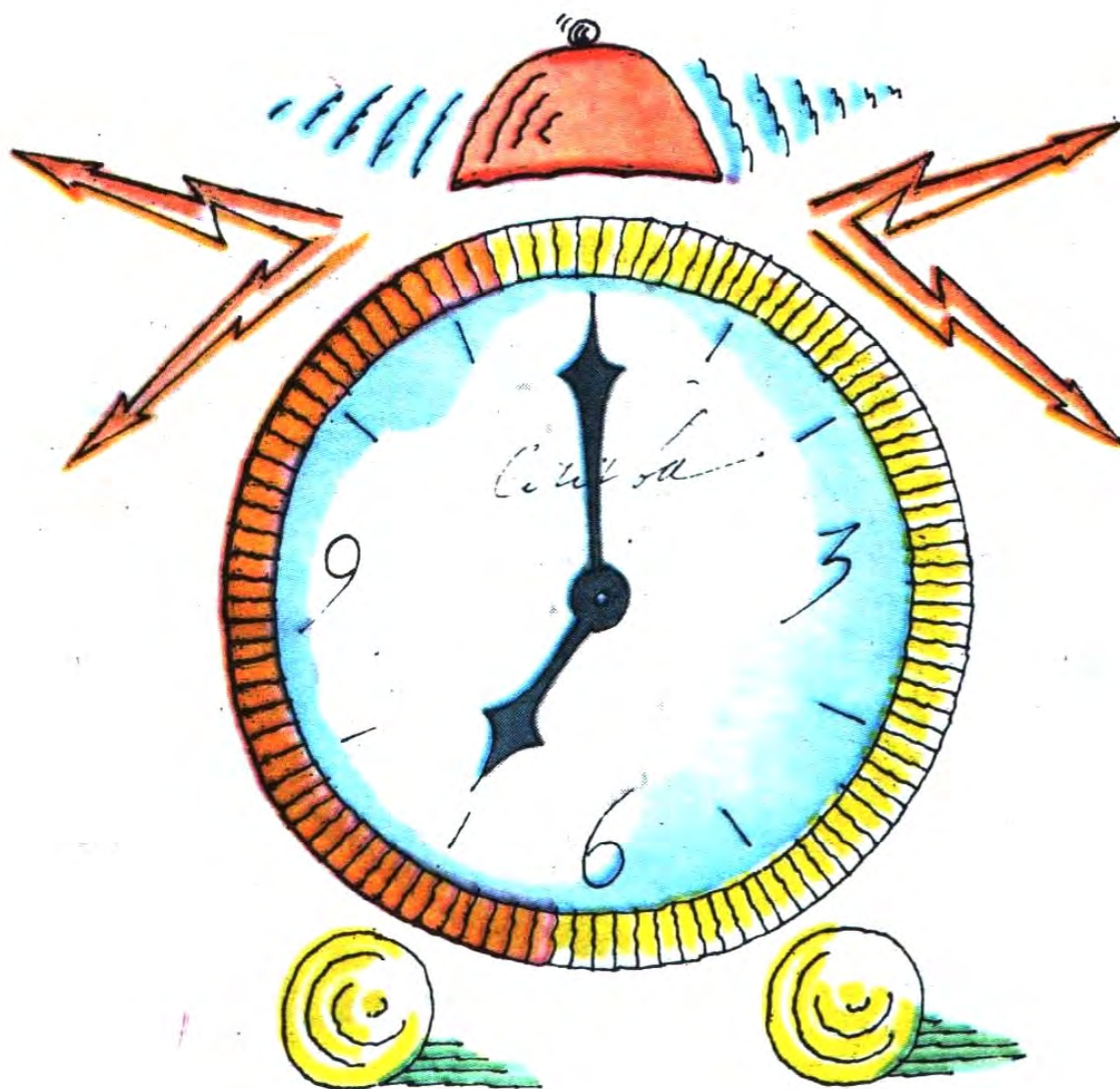
и спорт»



Утро

От обеда до ужина

Вечер



Утро

Все мы хотим видеть детей наших умными, добрыми, трудолюбивыми. И конечно же здоровыми. «Здоровье, — гласит народная мудрость, — всему голова». Больной человек вряд ли добьется значительных успехов в каком-либо деле, вряд ли будет по-настоящему счастлив*...

Несколько лет мы наблюдали, как родители, начиная с первого класса, приобщали детей к здоровому образу жизни. Причем не просто наблюдали, но и принимали участие в небольшом педагогическом эксперименте, о котором хотим рассказать. Но сначала познакомимся с детьми.

Люда и Антоша двойняшки, но совершенно разные. Антоша — неугомонный живчик. Как поднимается утром от ласковых слов матери: «Прогнись, Тошенька, в школу

пора», так и бегают, кружится целый день до позднего вечера. Пока выведенные из себя родители в сотый раз не повторяют уже грозно: «Ну если сейчас не ляжешь, не знаем, что будет!» Все ему интересно, за все берется, но ничего не доводит до конца.



* Журнальный вариант брошюры опубликован в журнале «Семья и школа» за 1986 г. № 8, 9, 10 — «Утро здоровья», «Ради здоровья», «Ужин и после него».

Люда спокойная, не по годам рассудительная, аккуратная. Никакого дела на полпути не бросит. Очень любит Антошку воспитывать. Досаждают ему замечаниями, нравоучениями, которые тот принимает с мужской терпимостью. Правда, в школе, когда их хотели посадить за одну парту, посчитал, что это уже слишком, и категорически воспротивился.

Сергея мама воспитывает одна. Он крупный, медлительный, довольно неуклюжий. Прежде чем начать что-нибудь, долго приглядывается, раздумывает. Характер у Сергея добродушный, но, если его обидеть по-настоящему, обидчику спуска не даст.

Труднее всего, пожалуй,

родителям Танечки. Девочка застенчива, замкнута, не улыбаива. Часто капризничает и расстраивается по пустякам. Постоянно болеет. Кроме нее в семье двухлетний братик.

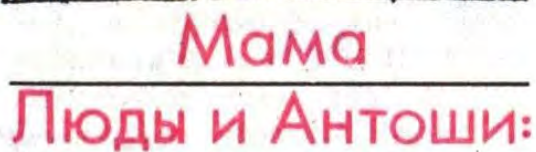
Одна из первых задач, которую мы стали решать с родителями: как с пользой для здоровья организовать утреннее время? Мы предложили, как нам показалось, идеальный вариант.

Подъем — 7.00. Зарядка, бег на свежем воздухе — до 7.40. Водные процедуры, завтрак — до 8.00. Уход в школу — 8.10. Но все легко и просто было только на бумаге.

Вовремя встать — вовремя лечь. Эта истина особенно очевидна для детей, в жизни которых все связано, перепле-



A vibrant, stylized illustration. In the background, a large television set with a green screen and a red power button is shown. A man in a blue suit and glasses stands next to it, holding a handgun. He has a speech bubble with the word 'HAAAAA' coming from his mouth. In the foreground, two children with spiky, orange hair are looking up at the man. The child on the left is wearing a red shirt, and the child on the right is wearing a yellow and orange striped shirt. The overall style is reminiscent of mid-20th-century children's magazine illustrations.



5

мнили, что пора готовиться ко сну, разразилась буря. Антон кричал и плакал. А когда выключили телевизор, стал рваться к нему, чтобы снова включить. Глядя на брата, расплакалась и Люда. В этот вечер дети были возбуждены и заснули поздно.

Ломать привычки дело нелегкое. И если предстоит что-то изменить в привычном распорядке дня, лучше делать это постепенно. Сначала стоит объяснить, чем вызвана такая



перемена, но потом, добиваясь выполнения, проявить твердость, настойчивость. Не переступая, однако, ту черту, за которой стоят грубый окрик и тем более физическое наказание.

В нашем случае эмоциональный накал вокруг запрета на вечерние телепередачи продолжался около недели. В дальнейшем родители Антоны и Люды пошли на компромисс, который кажется нам разумным: детям разрешили смотреть до девяти часов одну передачу в неделю по совместному выбору. Помогло и соревнование по выполнению режима дня. Точнее, несколько видов соревнований, которые можно менять. На монотонность, однообразие у детей жесточайшая аллергия.

В семьях, где один ребенок, в соревнованиях могут участвовать и взрослые. Ясно, что проведению такого соревнования предшествует составление реального, продуманного до мелочей режима дня.

Например, участники соревнования отправляются в космическое путешествие. Путь от Земли до Марса фиксируется кружками¹. Каждый кружок соответствует тому или иному режимному моменту. Нарушивший пропускает ход. Кто быстрее долетит до Марса?

¹ Каждый кружок соответствует тому или иному режимному моменту. Нарушивший режим пропускает ход.



В каждом соревновании победитель получает переходящий приз или поощряется по-другому. Судят соревнования дети самостоятельно или вместе со взрослыми.

Если у родителей нет желания играть в подобные игры (как сказал один папа: «Какие там игры? Голова не тем забита»), то выполнение режима можно просто оценивать по пятибалльной системе. И пусть при выполнении распорядка дня с небольшой потерей баллов ребенка ждет поощрение (билет в цирк, театр, прогулка в зоопарк и т. п.).

Вот наши первоклассники заснули, и в квартире стало непривычно тихо. Можно спокойно почитать, посмотреть телевизор, заняться каким-нибудь делом. Но не забудьте с вечера завести будильник. По нашим наблюдениям, многие нарушения происходят как раз потому, что не могут проснуться вовремя взрослые.

Подъем, зарядка.



Мама Тани:

— Раньше Танечка по утрам зарядку не делала. Вставала в последнюю минуту, умывалась, завтракала и убегала в школу. Разбудила ее в семь часов. Она видит по часам, что рано, и вставать не спешит. И хотя с вечера обо всем договорились, начинаются уговоры: «Ну мамочка! Ну еще минуточку! Ну пожалуйста!» Напоминаю о составленном недавно распорядке дня, о нашем соревновании. Встает неохотно, но ставлю ей за подъем пятерку. Начинаем вместе делать зарядку. Упражнения выполняет лениво, кое-как. Говорю, что при оценке будет учитываться и качество исполнения. Начинает делать немного лучше. Ревниво следит за тем, как выполняю зарядку я. Ставим друг другу по четверке.

Одеваемся, выходим на улицу. Видимо, одела Таню слишком легко. Она жалуется,

что замерзла, и хочет вернуться домой. В результате ссоримся, возвращаемся.

В тот же день читаю Тане в журнале статью о пользе бега. Говорю, что бегающие люди редко болеют и долго живут. Последний аргумент Тане особенно нравится. Расспрашивает, сколько они живут, внимательно рассматривает фотографии долгожителей, помещенные в журнале.

На следующее утро пробегает нашу начальную дистанцию, почти не жалуясь. Разрумянилась. Непривычно оживлена, весела. С удовольствием ставим друг другу пятерки. Весь вечер рассказывает папе, как мы бежали и она совсем не устала. Просит папу бегать с нами по утрам.

Несколько по другому развивались события в семье Сережи, где мама не могла делать утром с сыном зарядку и бегать.



Мама Сережи:

— С вечера долго беседовала с сыном. Сказала, что, если он будет бегать по утрам, станет сильным, ловким, смелым. Слушал с интересом: для Сергея это наболевший вопрос, так как ребята на физкультуре над ним посмеиваются.

— Когда? — спрашивает.

— Что когда?

— Когда я буду сильный и ловкий?

— Примерно через год, — говорю.

Он задумывается и удовлетворенно кивает головой: это его устраивает. «Я буду такой сильный и ловкий, как Алешка?» (Алеша самый спортивный мальчик у них в классе) — «Да, такой же...».

На следующее утро Сережа поднялся сразу. Но спортивную форму надевал минут десять. Все время задумывался, отвлекался, говорил, что скоро он будет сильный и ловкий. Наконец, принялся делать упражнения, которые я показала ему с вечера.

Правда, не столько делал, сколько прибегал на кухню (я в это время готовила завтрак) и говорил, что он делает и как у него получается. На бег времени не осталось. В следующие дни картина примерно та же...

Мы посоветовали Сережиной маме завести минутные песочные часы. Часы помогли. Зарядка стала отнимать 7 минут. Помогли часы и при одевании (два оборота — «отлично», три — «хорошо»), и на сборы в школу — пять оборотов. Сережа стал успевать утром и зарядку делать, и бегать.

В семье Люды и Антошки родители тоже увлеклись утренним бегом и говорят, что стали чувствовать себя лучше. Утром физзарядку ребята не делают, но бегают минут тридцать. А зарядку перенесли на вторую половину дня.

После бега и зарядки переходим к водным процедурам.

Мы советовали родителям проводить водные процедуры так, как предлагают гигиенисты. Ребенок обтирает сам шею, руки, грудь, живот, ягодицы, ноги. Температура воды снижается постепенно с 33 до 18°. Через 2—3 месяца можно переходить на обливание или душ.

Нужно сказать, что несмотря на простоту и доступность процедур, явный, многократно проверенный эффект, используют их для закаливания детей редко. Родите-

ли, с которыми мы разговаривали, ссылались на недостаток времени («Утро проходит в дикой спешке...») или боязнь простуды («Лучше не рисковать...»).

Не составили исключение и семьи, о которых мы рассказываем. В семье двойняшек сигналом к прекращению процедур послужила простуда Люды. У Сергея мама уходила на работу рано, и при его медлительности надо было, как она выразилась, выбирать: обтирание или завтрак. Зато в Таниной семье водные процедуры прижились.



Мама Тани:

— До первого класса Таня «не вылезала» из болезней. Закаливать ее мы боялись. Однако, когда утренняя зарядка получилась, появилось желание освоить весь оздоровительный комплекс. Начали с обтираний. Доверять своим ощущениям я не решалась и с самого начала измеряла температуру воды градусни-

ком. Первые дни пришлось повозиться: на доведение воды до нужной температуры уходило минуты три. Но постепенно научилась делать это за минуту. После трех месяцев обливаний перешли к обливаниям под душем. За это время Таня болела один раз. После болезни выждали три дня и начали все сначала. За четыре месяца довели продолжительность обливания с 30 секунд до 3 минут. Таня стала реже болеть, у нее улучшился аппетит, она, как нам кажется, стала более общительной и жизнерадостной.

Добавим от себя, что сейчас Таня в четвертом классе и продолжает ежедневно принимать утром душ. Болеет очень редко. За температурой воды (это нам кажется серьезным достижением) девочка следит сама.

Итак, наши первоклассники сделали зарядку, побегали, приняли водные процедуры. У них разыгрался аппетит. Самое время приглашать их на завтрак.

Рассуждения некоторых родителей: «Ничего страшного, если не позавтракает. В школе перекусит. Немного поголодать даже полезно», — противоречат советам гигиенистов. Их мнение однозначно — младшему школьнику необходим полноценный завтрак. Пусть у него будет и горячее блюдо, и чай (кофе с молоком, горячее молоко), и фрукты.

Здесь уместно упомянуть о детских представлениях, связанных со вкусовыми качествами того или иного блюда. Что-то ребенку не нравится, что-то он любит. Такие предпочтения — не всегда капризы. Иногда это потребность организма, к которой следует прислушаться. Не советуем устраивать из завтрака нервотрепку и постоянно твердить: «Ешь быстрее, а то в школу опоздаешь!» Другими словами, для завтрака надо выделить достаточное время — 15—20 минут.

Сергею этого времени не хватало. Его флегматичность, медлительность давали о себе знать. Постепенно и мы, и мама Сережи пришли к выводу: чтобы он успевал нормально поесть, ему надо вставать на 10 минут раньше.

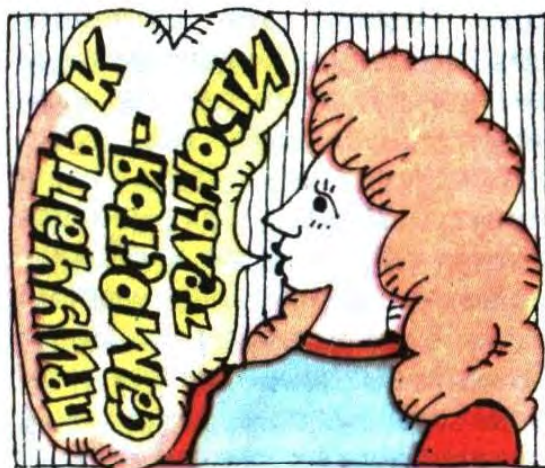
Дети позавтракали и ушли в школу. Многие воспитательные задачи удалось решить. Но самые важные еще впереди. Ведь все, что в это утро до школы ребенок может, он должен сделать сам.

Этот важнейший принцип формирования самостоятельности нужно применять с самого раннего возраста. В рамках же нашего разговора младший школьник должен утром сам проснуться по будильнику, застелить постель, почистить зубы, сделать зарядку, при небольшой помощи взрослых принять душ, поесть и вовремя уйти в школу.



Мама Люды и Антоши:

— Мне часто кажется, что дети еще маленькие и беспомощные. Начинаю помогать им там, где это делать совсем не обязательно. Основное в воспитании детской самостоятельности, на мой взгляд, — побороть самого себя.



Мама Тани:

— Приучение к самостоятельности должно быть постепенным. Я решила добиться, чтобы Таня сама измеряла температуру воды перед душем. Сначала дочь наблюдала за моими действиями, затем измеряла температуру под моим контролем. И только после этого стала измерять самостоятельно.

Конечно, порой гораздо проще взрослому самому застелить постель или пришить пуговицу, чем заставить ребенка. Но выполняя за детей то, что они могут сделать сами, мы растим их беспомощными, не приспособленными к жизни.

от обеда до ужина

Звонок в дверь. Наши первоклассники Антоша, Люда, Танечка (Сережа остался на продленке) вернулись из школы. Пока они переодеваются и моют руки перед обедом, давайте немного порассуждаем.

Приглашение к улице. Чтобы ребенок рос здоровым, гигиенисты рекомендуют школьникам находиться на улице не менее трех часов в день. И не просто находиться, а активно при этом двигаться. Проведенные в ряде городов исследования показали, что физкультурные занятия в школе возмещают двигательный дефицит лишь на 11%.

А как на все это смотрят родители?

Нами были опрошены родители 246 ребят одной московской школы. Выяснилось, что 3 часа проводят на улице только 84 ученика, от одного до двух часов — 96, полчаса — 34, а 32 школьника совсем не гуляют. Причем дети, гуляющие мало, болеют

чуть ли не в 2 раза чаще.

Практически не гуляет, например, второклассница Вика. Говорит, что мама не разрешает. «Не разрешаю, — подтверждает мама. — Нечего на улице делать. Учится Вика неважно. И простужается часто. Пусть получше уроки сделает. Книгу почитает. Больше пользы будет».

Конечно, не все родители



настроены так безоговорочно против улицы. Папа Гали из третьего класса как бы оправдывается: «Знаем, что гулять надо, но не получается. Очень много задают. А Галя девочка аккуратная. Все делает тщательно. На уроки уходит у нее три-четыре часа. А еще она увлекается рисованием. Выучит уроки и рисует. Мы не мешаем — дело хорошее. Вот на прогулку времени и не хватает...»

Мама Игоря из второго класса: «Игорь ходит в музыкальную школу. Мы надеемся, что он будет пианистом. Учительница сказала, что для этого надо заниматься как



минимум два часа в день. О каком гулянии может быть речь?»

Добавим, что Игорь излишне упитанный мальчик. И он и Галя часто болеют.

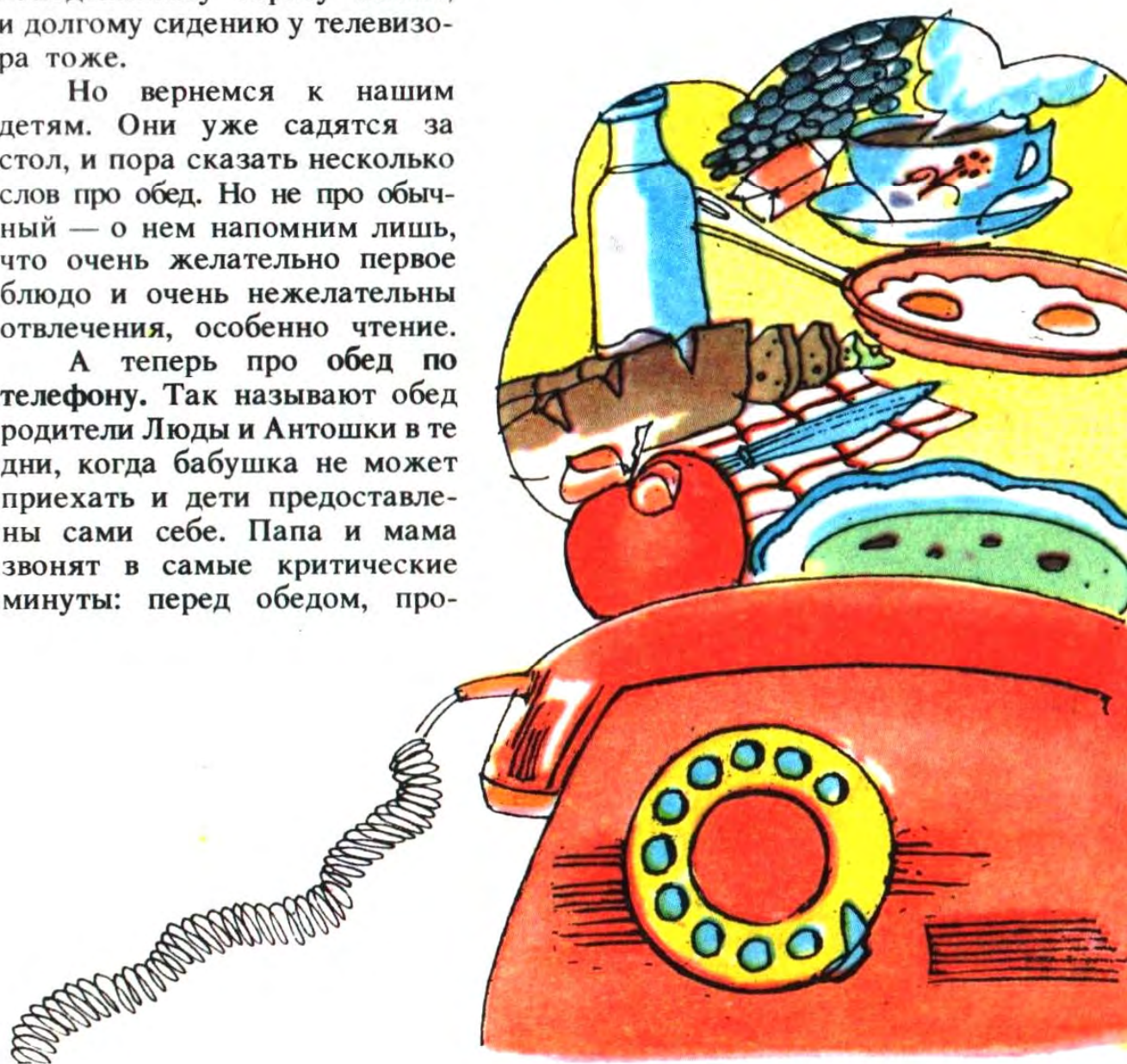
Прекрасно, что ребенок рисует. Но не в ущерб же здоровью! Нам нужны хорошие пианисты. Но не больные же! И потом не лишают ли родители своих детей радости движения, общения с друзьями, игр на свежем воздухе, которыми прекрасно детство? Не эти ли дети, когда вырастут, заполняют коридоры поликлиник? Ведь все начинается с детства — и привычка к малоподвижному образу жизни, и долгому сидению у телевизора тоже.

Но вернемся к нашим детям. Они уже садятся за стол, и пора сказать несколько слов про обед. Но не про обычный — о нем напомним лишь, что очень желательно первое блюдо и очень нежелательны отвлечения, особенно чтение.

А теперь про обед по телефону. Так называют обед родители Люды и Антошки в те дни, когда бабушка не может приехать и дети предоставлены сами себе. Папа и мама звонят в самые критические минуты: перед обедом, про-

гулкой, домашними занятиями.

Надо сказать, что не так уж мало школьников младших классов не посещают продленку. Контролируют их только по телефону. Некоторым детям родители не разрешают обедать в школе. Сейчас речь не о том, правильно поступают они или нет, да и трудно судить, не зная всех обстоятельств. Например, Люда и Антошка не обедают в школе из-за аллергии на некоторые пищевые продукты. Наверно, немало и других детей, которым разные причины не позволяют обедать в школе. Иногда





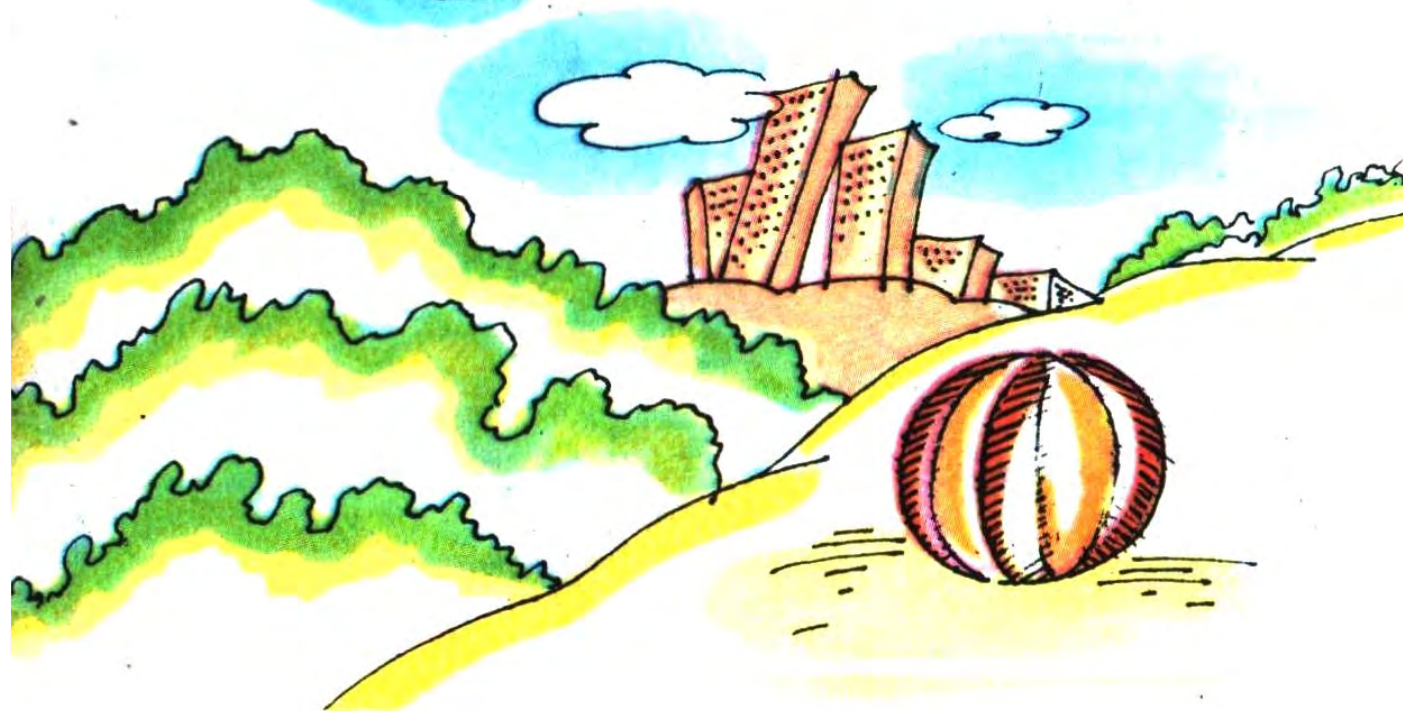
таким детям не доверяют разогревать пищу дома, и они едят холодное второе, хлеб, яблоки, конфеты. Такое питание может привести к болезни.

Как поставлено дело в семье наших двойняшек? Детям оставляют термосы с широким горлом (продаются всюду и стоят недорого): в одном — первое, в другом — второе.

После обеда получасовой отдых. Таня в это время любит послушать музыку. Люда и Антошка предпочитают поиграть в шашки.

Пойдем погуляем! Младшим школьникам рекомендуется, пообедав, погулять час-полтора и только после этого браться за уроки. Большинство ребят, однако, выходят на улицу значительно позже, уже сделав домашние задания. В результате дети переутомляются, выполняют уроки кое-как, гуляют недостаточно. Объясняют они это просто: «Скучно так рано гулять, никого во дворе нет».

Как же помочь ребенку? Как разорвать замкнутый



круг — не гуляем, потому что не гуляют.

Танина мама призналась, что очень трудно было уговорить Таню пойти гулять сразу после обеда: «Одна не пойду. Вот если бы с тобой...» А маме некогда. Надо маленького спать укладывать.

Опыт показал, что, гуляя одни, младшие школьники с удовольствием совершенствуют двигательные, спортивные навыки. Но не всегда просто найти им дело по душе.

— Таня не любит кататься на коньках одна. Мое предложение потренироваться в фигурном катании она тоже восприняла без энтузиазма. Зато ей понравилось ходить на лыжах по кругу на школьном дворе. Вооружившись часами с секундной стрелкой, она старалась круг от круга улучшать свои результаты. Нравится ей и лепить из снега фигурки зверей. А когда растаял снег, любимым Таниным занятием стала игра с теннисным мячом. Прыгалки привлекают ее меньше.

У Антошки и Люды проблем при гулянии, как правило, не было. Но если кто-нибудь заболел...



Папа

Люды и Антоши:

С Людой никаких забот. Если Антошка болел, она умела себя занять. Ей не скучно было просто гулять о чем-то думая, что-то про себя напевая. С удовольствием Люда каталась на лыжах, лепила снежную бабу. Другое дело — Антон. Оставаясь в одиночестве, он буквально страдал от скуки. Ему необходимо было движение, общение, азарт. И все-таки и ему пришлось по душе во время послеобеденной прогулки отрабатывать броски шайбой о стенку. А еще больше — забрасывать ее в «ворота». Весной и осенью он любит играть с мячом, ударяя по нему ногами, головой. И все равно в любое время с нетерпением ожидал, пока выздоровеет Люда, оживал, когда во двор выходил кто-то из приятелей.

Итак, младшим школьникам родители могут помочь подобрать занятие по душе. В зависимости от сезона им можно предложить разные уп-

ражнения: броски мяча в баскетбольную корзину; прыжки в длину; катание с ледяных гор, подбрасывание и ловля маленького мяча, метание в цель снежков или мяча и т. п. После часа-полтора таких упражнений дети, отдохнув, с новыми силами могут приниматься за уроки.

Но прежде придется ответить на вопрос, волнующий как детей, так и родителей: как вернуться с прогулки вовремя?

Папа второклассника Миши жаловался, выступая на родительском собрании: «Мой, когда загуляется, заиграется, обо всем начисто забывает: и про уроки, и про режим. Будет играть, пока за ним на улицу не выйдешь. Поэтому у нас твердое правило: сначала уроки — потом улица».

Так вот откуда пошла «мода» гулять, сделав уроки...

Как же вернуться домой вовремя? Психологи отвечают однозначно: «Надо выработать привычку». Привычку ценить время. Смотреть на часы. Жить по режиму.



Мама Тани:

— Труднее всего было первое время. Таня постоянно задерживалась на улице. Не помогали ни напутствия, ни часы на руке. Мы снова взяли на вооружение соревнование, стали вывешивать на видном месте карточку, в которой представляли штрафные очки и оценку за каждый день. За опоздание на десять минут — штрафное очко. 5 баллов представляли, если за день набиралось не более двух штрафных очков.

Уже с третьей недели Таня втянулась, и пошли сплошные пятерки. Примерно на третьем месяце необходимость в соревновании отпала, так как жить по режиму стало делом привычным...



Чтобы втянуться в режим, Люде потребовалось две недели, Антошке же более двух месяцев. Одно ясно. Если внимание родителей к выполнению режима постоянно, у детей рано или поздно вырабатывается привычка жить по часам, и в частности привычка не опаздывать с улицы и вовремя садиться за уроки.

* * *

О том, как заниматься дома, написано немало. И все-таки именно эти вопросы очень интересуют пап и мам. Сколько времени готовить уроки? Как избежать переутомления? Чем можно помочь ребенку? Коснемся некоторых из них, не забывая о теме нашего разговора.

Согласно рекомендациям в первом классе на домашние задания отводится час, во втором — полтора, в третьем — два.

Побывав у ребят, которые тратят на уроки значительно больше времени, мы убедились, что причина, как правило, не в том, что много задают, а в неорганизованности ученика. Второклассник Артем, например, из трех часов, которые он провел за письменным столом, 20 минут смотрел в окно, ходил по комнате, перекусывал. 10 минут искал тетради, 15 минут читал сказки, 15 минут рисовал самолетики.

Как же научить ребенка не тратить зря время?



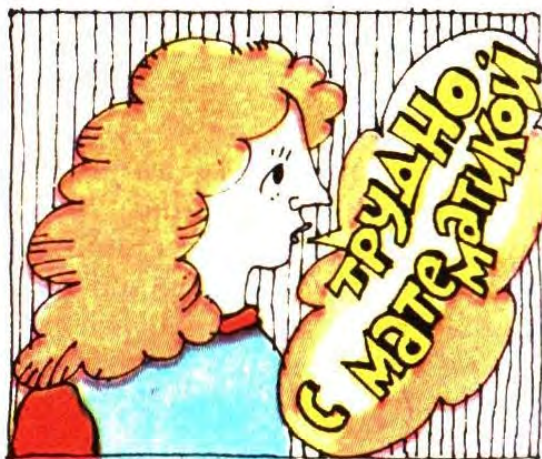


Папа

Люды и Антоши:

— Люда — аккуратистка. Начинает уроки точно в положенное время. Почти не отвлекается. И Антошка, страшно неорганизованный, непоседа, тянется за ней. Люда уже русский сделала, а он еще тетрадку ищет. Люда математику кончает, а он затеял машинку по полу катать. И естественно, постоянно сестре в соревновании проигрывает. А проигрывать он ой как не любит. Наконец задело это Антона за живое. Стал он присматриваться, что-то перенимать. Обратил внимание, что у Люды тетради в трех стопках лежат: использованные, но нужные, рабочие и чистые. И он стал так делать. Меньше стал отвлекаться. А так как Люда довольно медлительна, то со временем они даже поменялись ролями.

Тане не за кем тянуться, но и она старалась не набрать штрафных очков, успеть на вторую прогулку. Но не все получалось гладко...



Мама Тани:

— Устные предметы Таня учила довольно быстро. И стихотворения хорошо запоминала наизусть. Труднее было с письменными, особенно с математикой. Я видела, что дочь, надеясь на меня, не хочет подумать, и не спешила ей помогать. Она плачет, капризничает. Сидит над тетрадкой, а слезы так и каплют. Жалко мне ее, но характер выдерживаю, не подхожу. Так до вечера иной раз и просидит, и гулять второй раз не выйдет...

Думаем, что Танина мама в этой ситуации заняла неверную позицию. Но и другая крайность не лучше. «Сидит, решает задачу. Никак не получается. Возьму и решу за него, — призналась мать третьеклассника Коли. — Пусть лучше побольше погуляет».

Как же действовать правильно? Как вызвать умственную активность ребенка, но не довести его до слез, головной боли, переутомления?

Попробуем разобраться. Обычно ребенок не может решить задачу, потому что либо не знает правила, либо знает, но не умеет применить, либо, подобно Тане, ленится подумать. Сначала проверьте его знание теории. Если и теперь задача не получается, предложите задачу на то же правило, но попроще. Потом аналогичную и разберите решение вместе. И только после этого приступайте к совместному решению задачи, заданной на дом. Но до третьего этапа дело доходит редко. Ученик уже может решить задачу самостоятельно. Что же касается третьего варианта (ребенок хочет получить от взрослых готовый ответ), то в процессе работы он, как правило, отпадает сам собой.

Организация занятий. Требования известны: проветренная комната, освещение с левой стороны для праворуких, порядок на столе, тишина в квартире. Нельзя отвлекать ребенка во время приготовления уроков посторонними делами. Через каждые 30—40 минут занятий гигиенисты советуют проводить физкульт-минутку.



Мама Тани:

— У нас минутка эта поначалу разрасталась до фантастических размеров. Таня перевозбуждалась и потом долго не могла приступить к урокам.

По той же причине Антошка и Люда делали гимнастику (вместо утренней, на которую у них не хватало времени) уже после уроков.

Поэтому следует продумать, какие упражнения и сколько ребенок будет делать в перерыве. Например, потягивание, наклоны в сторону и вперед, приседания, прыжки. Все по 6—7 раз.

Проверка уроков. Она нужна. И потому, что чувство ответственности у младшего школьника не всегда на должном уровне, и потому, что мнение взрослых имеет для него большое значение. К сожалению, частенько проверка превращается в постоянные упреки, переписывания, зубрежку.

Это вызывает отвращение к домашним занятиям

и вообще к учебе, может привести к нервным срывам.

После уроков — полдник (чай, сок или компот, булочка), и, как говорится, кончил дело — гуляй смело!

Детвора уже высыпала на улицу, и начинается самое замечательное время — игры на свежем воздухе. Если можете, поиграйте с детьми, помогите им в решении конфликтов, научите новой игре. Но не перегните палку!

...В нашем дворе мальчишки семи-восьми лет играли в футбол. «Можно с вами?» — спросил папа одного из мальчиков. «Конечно, пожалуйста». Произошла перегруппировка сил. Игра продолжалась. Через некоторое время папа увлекся. Взял руководство игрой в свои руки. Удалил слабого, по его мнению, игрока: «Иди, отдохни немного». Сменил вратаря. Начал раздраженно отчитывать ребят за промахи. Дети поскущнели, почувствовали себя скованно,

напряженно, начали по одному выходить из игры.

Участвуя в детской игре, не надо становиться ее хозяином, нарушать детское самоуправление.

Игры на воздухе до ужина — оптимальный вариант для младшего школьника. Но мы считаем необходимым подчеркнуть, что режим — не догма. У ребенка может быть разное настроение. Он, как говорится, живой человек. Могут быть другие, не дворовые интересы. Кроме того, он член семьи со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому возможны, конечно, разные варианты режима.

Например, Таня после уроков часто гуляла с маленьким братиком. Люда и Антошка ходили в магазин за хлебом, выполняли другие хозяйственные поручения. А возвратившийся к тому времени с продленного дня Сережа больше любил до ужина погулять с мамой вдвоем и поговорить о разных разностях.

вечер

Понаблюдаем за ребятами. Сережа уплетает за обе щеки, просит добавки. От него не отстают Люда с Антоном. Таня неохотно поковыряла вилкой и отодвигает тарелку. Почему? Особенности организма? Может быть. Но не только. Отношение родителей к тому, как едят дети, их воспитательная тактика тоже сказываются.

«Если ребенок не хочет есть, — пишет академик Н. М. Амосов, — не надо уговаривать.

Он поест, когда проголодается». Гигиенисты все чаще советуют не расстраиваться, если дети мало едят. Папы и мамы могут быть уверены, что здоровый инстинкт — один из самых сильных и древних, даст о себе знать, когда придет время. Не стоит (именно так делали родители Тани) заставлять детей есть больше или то, что кажется им невкусным. Стойкое отсутствие аппетита, связанное с болезнью и требующее врачебно-

го вмешательства, — случай исключительный.

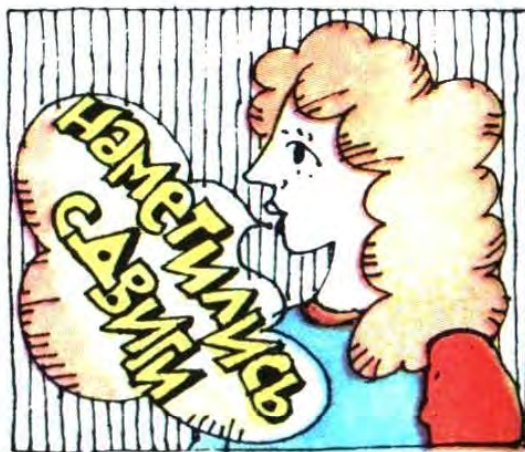


Мама Тани:

— С ранних лет для нас проблема номер один — Таня — плохой аппетит. Каждый раз, когда наступало время еды, начинались слезы, уговоры. Мы хотели покончить с этим. Внимательно прочитали книгу Амосова «Здоровье и счастье наших детей» и решили последовать его советам.

Начали в воскресенье. На завтрак была яичница с колбасой, чай, хлеб с сыром. Таня пожевала кусочек колбасы и, опасливо поглядывая на нас, принялась за чай. Мы сделали вид, что ничего не заметили. Она выпила чай и ушла, несколько озадаченная. До обеда Таня гуляла с папой в лесу. Во время обеда от первого отказалась. Съела половину второго (ее любимая жареная картошка с мясом), выпила компот. Хлеба не ела совсем. От полдника отказалась. На ужин съела две ложки творогу, выпила полстакана чаю. На второй и третий день картина не изменилась. Нервы наши были напряжены, но мы старались не подавать вида...

Прервем на секунду рассказ Таниной мамы. Видимо, дело зашло довольно далеко, если у девочки еда связана с такими неприятными эмоциями. Слишком часто ее ругали и упрекали. Потребуется время, и немалое, чтобы избавиться от неприятных ассоциаций, связанных с едой. Американский педиатр Бенджамин Спок сравнивает в такой ситуации аппетит ребенка с мышкой, а уговоры родителей с кошкой. «Вы не убедите, — пишет он, — мышку выйти из норки только потому, что кошка смотрит в другую сторону. Кошке надо оставить ее в покое надолго, чтобы мышка убедилась, что опасность миновала».



Мама Тани
продолжает:

— Со второй недели наметились некоторые сдвиги. Таня ела также мало, но теперь не надо было ее уговаривать сесть за стол. Постепенно мы пришли к двум выводам. Во-первых, порции, которые мы ей предлагали, слишком велики. Во-вторых, не стоит давать те блюда, которые она по непонятным причинам терпеть не может: рисовую, манную кашу, перловый суп, некоторые другие блюда. Заметили мы, что значительно лучше Таня ест в компании с маленьким братом, особенно когда ее ставят в пример.

Подведем некоторые итоги. Если у ребенка плохой аппетит, гигиенисты предлагают кормить его маленькими порциями. Не уговаривать. Если не хочет — может встать из-за стола и уйти. Чаше готовить любимые блюда. Не подкармливать вкусными кусочками между едой. По воз-

возможности придавать пище привлекательный вид, красиво сервировать стол.

А теперь о Сереже. У него другая крайность. Сережа мальчик излишне упитанный. Постоянно что-то жует. Мало двигается.



Мама Сережи:

— Согласитесь, что исправление детских недостатков часто связано с избавлением от недостатков собственных. Я, как и Сережа, люблю сладкое, мучное. Когда он стал утром делать зарядку; бегать,



я сказала, что этого недостаточно, чтобы стать сильным, ловким. Надо еще поменьше есть, чтобы похудеть. Сергей с радостью согласился. Он даже сказал (правда, сразу после обеда), что есть вообще не обязательно.

Я посоветовалась с врачом и составила пять правил. Мы с Сережей придумали им

названия: «Маленькие тарелочки», «Хочешь быть худой — не ешь между едой», «Конфеты под запретом», «Если дело вечером — на кухне делать нечего», «Вечный двигатель».

Последнее правило было для Сережи особенно трудным, так как он не любил подвижных игр. Ему больше



направилась спокойная ходьба или неспешная прогулка на лыжах. Тем не менее мы ввели воскресные походы. Теперь мы с Сережей ежедневно взвешиваемся. К вечеру выясняли, кто какие правила нарушил. Отмечали успехи.

Прошел год. Есть сдвиги, но особыми результатами похвастаться не можем. Временами мы сбрасывали лишние килограммы. Но потом я или Сережа срывались (иногда он наедался тайком от меня), и все летело кувырком.

Что тут скажешь? Конечно, диетические ограничения в питании, требующие от младшего школьника значительных волевых усилий, дело непростое. Тут нужна консультация врача.

Вот несколько советов гигиенистов. Не держите дома пирогов и печенья. Предлагайте ребенку в промежутках между едой овощи, фрукты. Почаще готовьте ему те блюда, которые он любит и которые не вызывают ожирения. Несмотря на диету, рацион питания ребенка должен быть полным и разнообразным, с включением молочных продуктов, мяса, яиц, рыбы. Чтобы избавиться от лишнего веса, на смену диетическому питанию должно прийти питание сбалансированное. Добавим, что процесс этот длительный, и не стоит отчаиваться, если не сразу все получается.

После ужина долгожданное свободное время.

И вот это время лежит

перед вашими детьми, манящее, сверкающее, как писал К. Маркс, «само богатство». Обидно, если дети не умеют им распорядиться. Тратят его бессмысленно, неинтересно.

Некоторые родители вообще не выносят, когда у детей много свободного времени, и отдают их без разбора в близлежащие кружки и секции. Одна мама на вопрос, зачем она записала дочку, у которой плохие музыкальные данные, в музыкальную школу, ответила: «Чтобы чем-то занять ее, чтобы без дела не шаталась. Ведь свободное время — это бедствие».

Что же такого страшного в свободном времени? Не умея занять себя чем-то полезным, увлекательным, дети начинают скучать...

В доме у второклассника Володи сломался телевизор. Он ходит по комнате, не знает, где приткнуться, и канючит: «Мам! Что делать? Скучно».

Ничто так не разрушает нервную систему, как мучительное состояние, когда не знаешь, чем бы заняться. «Человек без работы в руках и без мысли в голове портится телом и духом», — писал К. Д. Ушинский.

На вопрос, чем бы вы хотели заниматься в свободное время, около 40% младших школьников отвечают: «Смотреть телевизор».

Хорошо это или плохо? Однозначно ответить невозможно. Величайшее изобретение века, несущее разно-

образную информацию, приобщающее к искусству, дарящее радость, по единодушному убеждению гигиенистов, таит в себе немалую опасность. Безотрывное сидение у светящегося экрана портит зрение, отнимает время у сна и прогулок, приводит к переутомлению (детский организм не может выдержать сильных эмоциональных нагрузок), формирует пассивность.

Второклассник Володя, о котором мы уже упоминали, буквально не может жить без телевизора. Он не занимается спортом (зато смотрит все спортивные передачи), не читает, не помогает по дому. Ему некогда: все свободное время отнимает телевизор.

По данным исследований (было опрошено свыше 420 000 школьников), 60—70% ребят смотрят телепередачи 2—2,5 часа в день, а в субботние и воскресные дни — 3—3,5 часа. За неделю набегает 16—24 часа. Отмечена закономерность, как будто бы парадоксальная: чем больше дети просиживают у телевизора, тем больше устают, а чем больше устают, тем дольше остаются у экрана, так как усталость мешает заниматься другими делами. На основании многолетних исследований гигиенисты сделали вывод, что *дети младшего школьного возраста должны смотреть телевизор не более 1 часа в день*. Напомним также, что не рекомендуется сидеть у экрана в полной темноте и что опти-

мальное расстояние до телевизора не менее двух и не более пяти с половиной метров.

Мы обсудили телевизионные проблемы с родителями наших ребят и помогли им выработать программу из трех пунктов, которой следует придерживаться: смотреть телевизор только в вечернее время, не более 2 раз в неделю, выбирать передачи совместно с детьми.

Сережа принял эти условия легко. Тем более что он посещал группу продленного дня и вообще телевизором не увлекался. Некоторые осложнения возникли у Тани. Она сама включала телевизор редко. Однако если смотрели взрослые (целые вечера проводил у экрана папа), то оторваться не могла. Хуже всего дела складывались у двойняшек.

А теперь вернемся к телевизионной проблеме и предоставим слово



Мама Люды и Антоши:

На словах ребята наши требования приняли. Но вечером или днем (здесь нам кажется уместным упрекнуть работников телевидения, показывающих детские фильмы в дневное время сразу после школы), когда они начинали просить, плакать, уговаривать, мы в конце концов уступали. Это продолжалось до тех пор, пока не удалось заинтересовать ребят новым делом — слушанием музыки.

Все произошло как бы само собой. Я люблю классическую музыку и уже в течение многих лет собираю пластинки. Частенько вечерами включаю проигрыватель. И вот... Бегают по квартире Антоша, и, кажется, ничто не может задержать его внимания. Вдруг увидел, что я сижу и слушаю музыку, не выдержал, спрашивает: «Что ты делаешь?» — «Слушаю музыку». «Какую?» — «Это опера». — «Какая еще опера?» — «Это такой спектакль, где не

разговаривают, а поют». — «А это интересно?» — «Очень». — «Можно я послушаю?» — «Можно. Только не балуйся и не разговаривай. А если станет скучно, потихоньку уйди».

Слушать музыку Антоше, а потом и Люде понравилось. Перед каждым прослушиванием я старалась сказать несколько слов, которые бы могли привлечь внимание детей к композитору, и к самому произведению. Дети даже пытались потом рассказать, какие чувства вызвала у них та или иная пьеса.

Мы так подробно остановились на рассказе Людиной и Антошиной мамы, чтобы подчеркнуть, что составление режима — только первый шаг. Не менее важен второй: научить ребенка заполнять свободное время делами интересными, увлекательными. Ввести сына или дочь в мир, наполненный радостью и светом. В нем не должно быть места скуке, унынию, нет трудности, которую нельзя было бы преодолеть. Мы говорим, разумеется, о мире духовности, увлеченности. Увлеченности музыкой, математикой, конструированием...

Как же ввести ребенка в этот удивительный, прекрасный мир? Самый надежный способ — быть самому, подобно маме Люды и Антоши, человеком увлеченным. Дети тянутся за взрослыми, особенно за родителями, стараются во

всем им подражать: в походке, в манере говорить, в привычках, в увлечениях.

Но так бывает не всегда. Иногда у детей прорезывается совершенно новый, особый интерес. Задача родителей вовремя заметить его, поддерживать. Понаблюдайте за вашим ребенком, присмотритесь к нему и вы узнаете много нового, чего не знали раньше. Какие книги он любит читать? Как реагирует на музыку? Тянется ли к карандашам и краскам? Детство — время выбора. И было бы неверно привязывать ребенка к чему-то одному. В наших силах сделать так, чтобы искорка интереса не погасла, а разгорелась ярким пламенем.



Мама Сережи:

Я обратила внимание, что Сережа очень интересуется животными. Стала покупать ему книги о животных — художественные, научно-популярные. Купила рыбок. Теперь он вечерами часто во-

зится у аквариума, наблюдает за ними, ведет специальный дневник, где записывает события, происходящие с его подопечными.



Папа Тани:

— Когда я понял, что речь идет о здоровье дочери, то перестал смотреть все передачи подряд. Выбирал только самые интересные. Вечера стал проводить с Таней. Показывал ей свою коллекцию марок, рассказывал о них. Таня тоже понемногу начала увлекаться филателией. Иногда мы вечерами гуляем вместе, разговариваем. Уверен, что от этих перемен выиграла не только Таня, но и я сам...

Но как бы интересно ни было заполнено свободное время, часы неумолимо напоминают, что пора спать.

Гигиенисты не советуют играть с детьми перед сном в шумные, активные игры. Если вы можете, как Таня с папой, погулять полчаса, то это был бы идеальный вариант.

Сколько спать? Здесь все индивидуально. Одному требуется больше, другому — меньше. Антоша и Люда, например, высыпались, если даже ложились спать в полдесятого-десять. Сереже и Тане необходимо было выключить свет в полдевятого.

Не всегда выполняются рекомендации гигиенистов открывать форточку во время сна, так как дети раскрываются и простужаются. Чтобы этого не случилось, мама Сере-

жи укрепляла одеяло. Совсем не обязательно во время детского сна добиваться полной тишины в квартире. Не мешают сну ребенка включенные в соседней комнате телевизор или радио. Таниной маме, пытавшейся ранее создавать идеальные условия для сна дочери, пришлось переучивать ее засыпать под обычный домашний шум.

Ребята заснули, и нам пора прощаться. Больших вам успехов!

*Больших
вам успехов!*

Мадорский Л. Р., Зак А. З.

М. 13 День младшего школьника. М.: Физкультура и спорт,
1988. — 32 с., ил.

В красочном буклете рассказывается о том, как лучше построить день младшего школьника. Авторы в форме доверительной беседы дают самые необходимые советы по режиму, гигиене, питанию, закаливанию и т. п.

Для массового читателя.

М $\frac{4201000000-018}{009(01)-88}$ 29—88

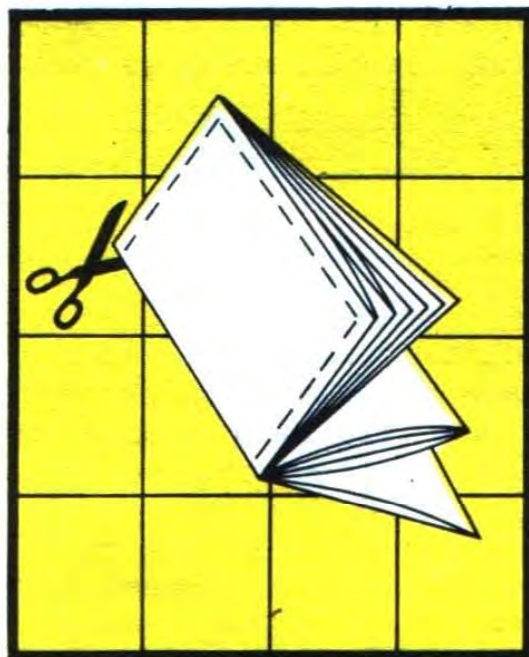
ББК 74.200.54

Лев Романович Мадорский,
Анатолий Заманович Зак

ДЕНЬ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Зав. редакцией Л. И. Кулешова. Редактор Л. А. Кирюхина. Художник Е. Л. Вельчинский. Художественный редактор А. В. Амаспюр. Технический редактор Т. К. Верёвкина. Корректор В. К. Ячковская

Сдано в набор 14.07.87. Подписано к печати 22.02.88. Формат 70 × 90/32. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Офсетная печать. Усл. п.л. 1,17. Усл. кр.-отт. 4,68. Уч.-изд. л. 1,6. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8115. Зак. 767. Цена 20 коп.



Лист сложите пополам, разрежьте по краям — у вас получится компактная брошюра.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421. ГСП. Москва. К-6, Каляевская ул., 27

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



© Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

ШКОЛЬНЫЕ УЧЕБНИКИ СССР

[SHEBA.SPB.RU/SHKOLA](https://sheba.spb.ru/shkola)

