

A hand-drawn, irregular oval border made of several overlapping black lines, enclosing the text.

УЧЕБНИК ДЛЯ  
СОЗНАТЕЛЬНЫХ  
РОДИТЕЛЕЙ



**КАК  
УЧИТЬСЯ  
И НЕ  
УСТАВАТЬ**



ЭКМО  
Москва  
2014

УДК 613  
ББК 51.28  
К 16

К 16        **Как** учиться и не уставать. — Москва : Эксмо, 2014. — 272 с. —  
(Учебник для сознательных родителей).

ISBN 978-5-699-74304-9

Must-have для родителей, которые хотят, чтобы их дети хорошо учились и при этом не уставали. К сожалению, плотный график расписаний и большой объем домашних заданий не всегда оставляют детям время на полноценный отдых. В результате у них снижается работоспособность, жизненный тонус, а также иммунитет. В этой книге есть все, что нужно знать о режиме дня и учебы ребенка, его физическом развитии, возрастных особенностях, укреплении иммунитета, психологической подготовке, воспитании и т.д. Все это поможет родителям грамотно подойти к процессу обучения и отдыха детей, а также наладить доверительные отношения с ними. А дети всегда будут здоровыми, бодрыми, веселыми, любознательными и хорошо учиться.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613  
ББК 51.28

ISBN 978-5-699-74304-9

© ИП Макеев А.В., текст, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2014

## Оглавление

---

Введение .....	7
Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ .....	10
Закономерности роста и развития .....	10
Неравномерность темпа роста и развития .....	11
Общая характеристика подросткового возраста .....	19
Физическое развитие подростков .....	28
Глава 2. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ	39
Основные понятия психологии развития и факторы психического развития .....	39
Социальная ситуация развития ребенка младшего школьного возраста .....	40
Становление психики в подростковом возрасте .....	55
Особенности психики подростков .....	61
Глава 3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС .....	87
Психологическая готовность к школе .....	87
Мотивация к учебе .....	100
Учебный процесс в общеобразовательной школе .....	113
Глава 4. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА .....	126
Основы режима дня и учебно-воспитательного процесса .....	126
Особенности режима дня в школах для детей с различными заболеваниями .....	130

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Особенности режима детей 6-летнего возраста, начавших обучение в детском саду . . . . .	137
Глава 5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ . . . . .	138
Труд в семье . . . . .	138
Влияние трудовой деятельности на организм . . . . .	140
Гигиенические требования к содержанию трудового воспитания, обучения и профессионального образования учащихся . . . . .	141
Глава 6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ . . . . .	145
Сущность и система физического воспитания . . . . .	145
Двигательный режим как основа физического воспитания . . . . .	147
Норма двигательной активности . . . . .	157
Физическое воспитание в школах . . . . .	159
Санитарный контроль за устройством и содержанием мест занятий физической культурой и спортом . . . . .	173
Физические упражнения для младших школьников . . . . .	178
Глава 7. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ . . . . .	185
Методы и условия . . . . .	185
Половое созревание . . . . .	211
Беседа с ребенком . . . . .	248
Алфавитный указатель . . . . .	266

## Введение

---

**У**читься и не уставать. Возможно ли это? Усталость — чувство, знакомое каждому ученику. В школьном расписании постоянно появляются новые предметы, а количество старых не уменьшается, следовательно, возрастает уровень нагрузки. Поэтому у детей снижается работоспособность, жизненный тонус и иммунитет.

В конце каждого учебного дня неизбежно возникает утомление. И тут нужно уметь «поймать» ту самую приятную усталость, не допустив переутомления, и незамедлительно переключиться на отдых, который должен быть активным.

Родители должны помнить, что только рациональное чередование умственной работы и отдыха поможет сохранить хорошую работоспособность их детей в учебном процессе.

При воспитании ребенка, необходимо учитывать его физическое и нервно-психическое развитие, психологические особенности переходного возраста, приучать его к режиму труда и отдыха.

Помимо социальной и психологической адаптации ребенка к учебному процессу и образовательному учреждению в целом, проблема за-

ключается в том, что многие мамы и папы не замечают развивающийся у ребенка синдром хронической усталости, который, если его вовремя не предупредить, в конечном итоге провоцирует развитие болезней и способствует понижению иммунитета.

В младших классах очень важно помочь ребенку сгладить для еще не сформировавшейся детской психики переход к изменившемуся образу жизни и деятельности, к новому социальному окружению.

Родителям не стоит забывать про формулу «Трех У»: Уверенность = Успех = Удовольствие.

Социальная и психологическая адаптации школьника тесно взаимосвязаны, поэтому в книге подробно рассмотрены базовые характеристики, определяющие возможность адаптации ребенка к условиям обучения:

- ✓ на психофизиологическом уровне — работоспособность и утомление;
- ✓ на психологическом — мотивация к учебе;
- ✓ на социальном — особенности социализации, общение, тревожность.

Не стоит забывать и про формулу «Трех У» : Уверенность = Успех = Удовольствие.

Школьник расположен заниматься любым учебным предметом, если:

- ✓ ему понятна суть работы;
- ✓ он видит позитивный результат, который положительно оценивается окружающими;
- ✓ справившись с трудным заданием, он испытывает удовлетворение.

Основные разделы данной книги посвящены распорядку дня ученика, его физическому и эмоциональному разви-



тию, психологическим особенностям возраста, укреплению иммунитета, сбалансированному питанию, и, конечно, грамотному воспитанию.

Эта книга рассказывает, как приучить детей к самостоятельности, преодолению трудностей, как научить планировать время учебы и отдыха, она также поможет воспитать чувство ответственности, выработать инициативу и активность ребенка.

Соблюдение всех этих профилактических условий позволит родителям грамотно подойти к процессу обучения и отдыха детей, позволит им наладить доверительные отношения с ними. У них появится здоровая мотивация к обучению, повысится успеваемость и укрепится иммунитет.

Благосклонность вкупе с добрым советом и заботой способны превратить вашего школьника из замученного и усталого в здорового, бодрого, веселого, активного и любознательного!

Станьте другом своему ребенку, помогите ему с помощью этой книги отлично учиться и не уставать!

## Глава 1

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ

### Закономерности роста и развития

---

Развитие — это качественное изменение, дифференцировка органов и тканей, их функциональное совершенствование, появление новых функций. Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены, это две стороны единого процесса жизнедеятельности организма, в основе которого лежит обмен веществ и энергии.

---

Жизненный цикл человека можно условно разделить на 3 этапа: созревание, зрелый возраст и старение. Провести хронологическую границу перехода организма от одного этапа к другому можно на основе изучения особенностей его роста, развития и взаимодействия с окружающей (в том числе и социальной) средой. Этап созревания характеризуется прежде всего достижением половой зрелости, способностью организма и возможностью выполнения детородной функ-

ции, что обеспечивает сохранение вида. В сохранении вида имеется в виду биологический смысл индивидуального роста и развития любого живого существа, в том числе и человека. Однако было бы ошибкой судить о зрелости человека только по степени полового развития. Не менее важный признак — это готовность к осуществлению социальных функций, трудовой и творческой деятельности. И в этом заключается социально-общественный смысл развития индивида.

Половое созревание наступает к 13—15 годам. Подтверждением этого может служить средний возраст начала менструаций у современных девочек — 12 лет 7 месяцев. Трудовая зрелость наступает гораздо позднее, обычно к окончанию обучения в школе или ПТУ, т. е. в 17—18 лет. Дело в том, что трудовая зрелость приходит только с приобретением опыта общественно-социальной активности. Кроме того, если в наше время половая зрелость наступает несколько раньше, то трудовая зрелость в условиях научно-технической революции (НТР), наоборот, позднее. Поэтому хронологической границей полного созревания организма и наступления зрелости следует считать 20—21 год. Именно к этому возрасту не только завершается процесс полного созревания и роста, но и накапливаются необходимые знания, формируются нравственные устои, т. е. создаются возможности для выполнения человеком и биологических, и социальных функций.

## Неравномерность темпа роста и развития

Процессы роста и развития протекают непрерывно, но их темп имеет зависимость от возраста. Данная закономерность является основанием для правильной группи-

ровки детей и подростков разного возраста. Весь этап созревания человека целесообразно делить на несколько возрастных периодов. В понятие «возрастной период» входит тот отрезок времени, в пределах которого процесс роста и развития, а также физиологические особенности организма тождественны, а реакции на раздражители более или менее однозначны. В то же время возрастной период — это время, необходимое для завершения определенного этапа морфофункционального развития организма и достижения готовности к той или иной деятельности.

Существует схема возрастной периодизации, основанная на оценке особенностей роста и развития организма. В соответствии с этой биологической схемой и индивидуальным развитием человека выделяется 7 периодов созревания, из них второе детство приходится на возраст у мальчиков 8—12 лет, у девочек 8—11; подростковый возраст: мальчики 13—16 лет; девочки 12—15 лет; юношеский возраст: молодые люди 17—21 год; девушки 16—20 лет.

Чем старше ребенок, тем больший отрезок жизненного пути можно объединить в возрастной период. Следует обратить внимание и на то, что вводится период юношеского возраста (17 лет — 21 год), временные границы которого дифференцируются так же, как в подростковом возрасте в зависимости от пола. Девочки и девушки на 1 год раньше вступают в эти периоды развития и раньше их завершают. Это обуславливается влиянием пола на интенсивность роста и развития. Подростковый возраст у мальчиков длится с 13 до 16, а у девочек — с 12 до 15 лет. Такое деление построено на чисто биологическом принципе, этот период охватывает время от начала полового созревания до момента, ког-

да молодой организм обретает способность к эффективной репродуктивной функции.

Широкое распространение в нашей стране имеет схема возрастной периодизации, основанная на социальных принципах. Эта схема отражает заботу общества о подрастающем поколении, сложившийся опыт учебно-воспитательной работы детских и подростковых учреждений, организации медицинского обслуживания и целый ряд других социальных моментов.

Школьный возраст подразделяется на:

- ✓ младший 7(6)—10 лет;
- ✓ средний 11—14 лет;
- ✓ подростковый возраст 15—18 лет.

Социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому. Исключение составляет подростковый возраст (его иногда называют старшим школьным), к которому относятся дети с 15, а не с 12—13 лет. Дело в том, что нижняя граница подросткового возраста (15 лет) в нашей стране установлена ТК (Трудовым кодексом). Именно с этого возраста допускается систематическая трудовая деятельность подростков и проводится их профессиональное обучение. На период подросткового возраста (15—18 лет) в нашей стране распространяются определенные трудовые льготы.

Неравномерность темпа роста и развития организма на этапе созревания является общей закономерностью. Однако в этот период проявляются и некоторые индивидуальные особенности. Встречаются индивидуумы, темп развития которых ускорен, и по уровню зрелости они опережают свой собственный хронологический (календарный) возраст. Может наблюдаться и обратное соотношение. В связи

с этим термин «возраст ребенка» необходимо конкретизировать: хронологический или биологический возраст имеется в виду.

Хронологический возраст, т. е. период, имеет конкретную временную границу — день, месяц, год.

---

Биологический возраст также является функцией времени, но определяется он особенностями организма и зависит от темпа роста и развития каждого конкретного организма.

---

Оказывается, разница между хронологическим и биологическим возрастом может быть до 5 лет.

Детей с замедленным темпом развития называют отстающими. Их число относительно невелико (10—20%), и чаще всего их выявляют перед поступлением в школу или во время обучения. Школьники с замедленным темпом биологического развития менее активны на уроках. У них отмечаются повышенная отвлекаемость и неблагоприятный тип изменения работоспособности. В ходе учебного процесса у таких детей выявляется более выраженное напряжение зрительного, двигательного анализаторов и сердечно-сосудистой системы.

Оказывается, что замедление биологического возраста у детей сопровождается снижением показателей большинства антропометрических признаков и более частыми отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Наиболее выраженные изменения работоспособности и здоровья характерны для детей со значительным отставанием биологического возраста. Причинами такого отставания могут быть недоношенность, родовые травмы, заболевания в раннем возрасте (рахит, хроническая пневмония, специфические кишечные болезни, частые острые респираторные заболевания, хроническая интоксикация или хронические болезни и др.). Известно также влияние неблагоприятных социальных условий микросреды (безнадзорность, неполная семья, пьянство родителей) на темп биологического развития ребенка. Дети с замедленным темпом развития нуждаются в диспансерном медицинском наблюдении, индивидуальном подходе при обучении, проведении комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий, способствующих их гармоничному росту и развитию.

Быстрый темп развития ребенка приводит к опережению биологического возраста по сравнению с хронологическим. Опережающие свой возраст дети распространены среди учащихся меньше, чем отстающие.

Интересно, что у девочек развитие наблюдается в более быстром темпе, чем у мальчиков. Чаще всего отклонение от биологического возраста выявляется среди подростков. У школьников с более быстрым темпом индивидуального развития работоспособность ниже, чем у детей, биологический возраст которых соответствует календарному. Чаще они имеют избыточную массу тела за счет жираотложения. Среди таких детей больше доля страдающих гипертонией и хроническим тонзиллитом, у них выше показатели заболеваемости, чаще и резче проявляются функциональные отклонения.