

М.В. АНТРОПОВА

ОРГАНИЗАЦИЯ  
РЕЖИМА ДНЯ  
ШКОЛЬНИКА

УЧПЕДГИЗ · 1957

АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РСФСР  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

---

М. В. АНТРОПОВА  
кандидат медицинских наук

# ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА

ИЗДАНИЕ 3-е, ИСПРАВЛЕННОЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР  
Москва 1957



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди мероприятий, проведение которых обеспечивает успешное разрешение задач, поставленных перед школой партией и правительством, важное значение имеет правильная организация режима дня учащихся. Последний может считаться правильно организованным только в том случае, если построен на основе павловской физиологии, дифференцированно для каждой возрастной группы с учетом педагогических и гигиенических требований.

Правильно организованный режим дня школьников повышает работоспособность, способствует успеваемости в учении, создаёт ровное, бодрое настроение и интерес к развлечениям, играм, творческой деятельности и вместе с тем способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Педагогу, повседневно общающемуся с детьми, принадлежит первенствующая роль в деле ознакомления детей с правильным распорядком и гигиенической организацией их труда (учебной и неучебной работой) и отдыха на протяжении суток в учебном году, в выходные дни и каникулярное время.

Распорядок дня школьника во внешкольное время во многом зависит от семьи, поэтому педагоги, равно как и школьные врачи, постоянно должны проводить среди родителей большую разъяснительную работу, освещая на классных и родительских собраниях и в беседах значение правильного режима дня в деле воспитания и оздоровления школьников.

Поэтому в данной брошюре наряду с основными положениями, из которых следует исходить при построении группового и индивидуального режима дня, освещаются также некоторые дополнительные вопросы, имеющие,

однако, немаловажное значение для правильного роста и развития детского организма, а именно: в режиме питания дается примерный набор продуктов, обеспечивающий необходимую суточную калорийность детского питания, указывается, как максимально сохранить витамины при кулинарной обработке пищи и витаминизировать готовые первые и вторые блюда. В разделе «Режим дня в каникулы и выходные дни» даётся и режим дня детских воспитательно-оздоровительных учреждений, ибо педагогам, многие из которых в летнее время работают в пионерских лагерях и других оздоровительных учреждениях, небезынтересно знать, как и когда проводить воздушные и солнечные ванны, к каким видам общественно полезной и трудовой деятельности должны привлекаться дети.

Настоящая брошюра может быть использована не только педагогами в их повседневной работе с детьми, но и родителями.

---

## ВВЕДЕНИЕ

Режим дня должен строиться на 24 часа и охватывать время пребывания учащихся в школе, в семье и во внешкольных учреждениях, ибо только при полном согласовании деятельности ребенка в семье и вне её можно правильно организовать его жизнь. Под правильно организованным режимом дня школьника следует понимать рациональное распределение труда и отдыха учащегося в соответствии с его возрастными особенностями.

И. П. Павлов в своих работах особое внимание обращал на необходимость для сохранения более высокой работоспособности соблюдения последовательного чередования труда и отдыха. На страницах «Двадцатилетнего опыта объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных» И. П. Павлов писал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности тщательно быть охраняем»<sup>1</sup>.

Учёба, занимающая в жизни детей значительное место, связана с интенсивной деятельностью корковых клеток. Корковая клетка представляет собой нервную клетку со сложными функциями, обладающую, в особенности у детей, сравнительно быстрой истощаемостью — утомляемостью. Поэтому крайне важна правильная организация чередования умственной работы и отдыха детей с тем, чтобы охранять корковые клетки от возможного чрезмерного утомления. Большая учебная нагрузка в школе и значительные по объему заданного материала домашние учебные занятия лишают учащегося достаточного

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. III, изд. АН СССР, 1949, стр. 397.

отдыха и возможности заниматься чтением художественной литературы, музыкой, рисованием, работой в конструкторских и других кружках (внешкольная работа), играми, спортом и развлечениями на открытом воздухе. Большие задания на дом часто заставляют учащихся заниматься до поздней ночи и тем самым сокращать часы сна.

Работы ближайших учеников И. П. Павлова — профессоров Н. И. Красногорского и А. Г. Иванова-Смоленского и их сотрудников указывают на тот факт, что нерациональная организация режима дня и особенно недостаточный в количественном и неполноценный в качественном отношении сон ухудшают функциональную работоспособность корковых клеток, затрудняют восстановительные процессы в коре головного мозга, что, естественно, отражается на работоспособности организма.

Недосыпание и отсутствие отдыха, повторяющиеся систематически изо дня в день в течение всего учебного года, приводят к серьезному расстройству здоровья школьников. У них появляются головные боли, раздражительность, быстрая утомляемость со всеми характеризующими ее признаками, ухудшается аппетит. Одновременно это отрицательно сказывается на физическом развитии учащихся и сопротивляемости их к различным неблагоприятным влияниям, в частности к инфекционным и другим болезням.

Непосильные задания нередко приводят к низкому качеству их выполнения и могут способствовать дальнейшей выработке у школьников безразличного отношения сначала к выполнению учебных заданий, а затем и ко всякому труду.

Все это требует от педагога серьезного внимания к организации режима дня школьника.

Существенное значение для укрепления здоровья и физического развития имеет правильное решение в режиме дня школьника таких вопросов, как режим питания, правильное пользование водными процедурами для закаливания организма, пребывание на открытом воздухе и личная гигиена — поддержание чистоты тела, одежды, обуви и т. п.

Таким образом, при построении режима дня следует исходить из следующих основных положений: 1) достаточного в соответствии с возрастными потребностями количества сна; 2) регулярного и достаточного питания;

3) определённой продолжительности школьных и внешкольных занятий; 4) достаточного отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

В 1949 г. Институтом физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР в полном соответствии с вышеуказанными положениями разработаны примерные схемы режима дня советского школьника (табл. 1, 2, 3), которые помогут педагогу, а при его содействии и родителям рационально организовать режим дня учащегося.

В примерной схеме режима дня советского школьника (табл. 1 на стр. 10—11) все режимные моменты даны суммарно в часах за сутки. В примерных схемах режима дня школьника при посещении школы в I и II смены (табл. 2, 3 на стр. 12—15) режимные моменты расположены последовательно, по мере их выполнения, с момента пробуждения и до отхода ко сну.

Крайне важно повседневно соблюдать точную регулярность режимных моментов, т. е. постоянство выполнения их в одни и те же часы, особенно подъёма и отхода ко сну, приёма пищи, приготовления домашних заданий и др.

Приведённое положение вполне обосновывается особенностями высшей нервной деятельности—способностью нервной системы к образованию цепных условных рефлексов (динамический стереотип).

Эта особенность заключается в том, что каждая предыдущая деятельность организма является условным раздражителем — сигналом для последующей и тем самым подготавливает организм к наилучшему её осуществлению.

В случаях, когда определённый, строго последовательный режим нарушается какой-либо внезапно включившейся деятельностью, то эта последняя не только сама не имеет благоприятных условий для своего выполнения, но может неблагоприятно отразиться и на последующих реакциях организма.

«Все знают,— пишет И. П. Павлов,— как экстренные раздражения задерживают и расстраивают хорошо налаженную обычную деятельность и как путает и затрудняет изменение раз установленного порядка движений, действий и целого уклада жизни»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. IV, изд. АН СССР, 1947, стр. 327.



## УЧЕБНАЯ РАБОТА ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ И ДОМА

От продолжительности учебных занятий детей в школе и дома в значительной мере зависит регулярность и необходимая продолжительность других режимных моментов, поэтому учебный день ребёнка, его учебная работа в школе и дома должны быть ограничены определённым количеством часов.

Учебная нагрузка учащихся различных классов в школе должна составлять в первых четырех классах не более четырех уроков в день (в четвёртых классах допускать два раза в неделю по 5 уроков); в V—X классах — 5 уроков и два дня в неделю — по 6 уроков.

Распределение учебной нагрузки в течение дня и недели следует организовать в соответствии с возрастными особенностями детей таким образом, чтобы лёгкие по усвояемости предметы чередовались с трудными. Нельзя допускать концентраций трудных уроков и заданий, а также сдваивания уроков, т. е. чтобы один и тот же предмет продолжался подряд два часа, за исключением отдельных случаев, связанных с необходимостью проведения лабораторных и некоторых других работ.

Продолжительность школьных учебных занятий, предусмотренная для различных классов, подтверждается данными экспериментальных работ по изучению нервного утомления детей, возникающего в процессе учебного дня в школе. Эти работы показали, что третий-четвёртый уроки у младших школьников, пятый-шестой уроки у средних и старших школьников проходят уже недостаточно эффективно в учебном отношении. Это объясняется тем, что у детей развивается утомление, проявляющееся сначала в двигательном беспокойстве (первая фаза утомления), а затем в вялости, сонливости, дремотном состоянии, либо в сильном перевозбуждении в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка (вторая фаза утомления).

Исходя из особенностей процессов возбуждения и торможения, протекающих в корковых клетках, а также на основании многочисленных исследований и наблюдений врача и педагогов максимальная продолжительность урока должна быть в пределах 45 мин., минимальная продолжительность отдыха — перемена, в пределах 10—15 мин. Кроме того, в середине учебного дня

требуется более продолжительный отдых в 20—30 мин. (большая перемена), который должен быть использован одновременно для приёма пищи (горячий завтрак).

В тёплое время года учащиеся должны проводить перемены на хорошо озеленённом пришкольном участке и лишь в холодное время — в здании школы.

Перерывы между уроками дети должны проводить в движении, поэтому неправильно, если педагог запрещает детям побегать и поиграть во время перемен, советует спокойно ходить, повторять задание к следующему уроку или читать книгу.

Такие запрещения и советы нередко приводят к тому, что дети плохо отдыхают во время перемен и преждевременно утомляются на уроках. Перемены следует проводить детям в подвижных играх, однако неправильно во время перемен заставлять детей обязательно заниматься одной и той же игрой. Такие перемены превращаются в самый настоящий урок.

Уроки для детей 7-летнего возраста нуждаются в особой организации в силу присущих этому возрасту особенностей гисто-морфологической структуры тканей различных органов и систем, а также функциональных особенностей корковых клеток.

После 35 мин. учебной работы у учащихся семилетнего возраста падает работоспособность, ухудшаются внимание и память, дети начинают более длительно и менее качественно выполнять задания учителя, хуже запоминают числа, часто отвлекаются.

Педагоги, учитывая физиологические особенности детей семилетнего возраста, должны так строить занятия, чтобы основной учебный материал преподать в течение первых 25—30 мин., переключив затем внимание детей на другой вид деятельности.

Все занятия в школах при двухсменной их работе должны заканчиваться для I и II классов не позже 6 час., III и IV классов — 7 час. и старших классов не позже 9 час. вечера.

Все виды общественной работы детей также должны быть регламентированы во времени: не превышать 3—4 час. в неделю для V—VII классов и 4—5 час. — для VIII—X классов.

Примерная схема режима

Возраст Классы	7 лет I	8 лет II	9 лет III	10 лет IV	11 лет V
I. Учебные занятия в школе . . . . .	3—4	4	4	4—5	5—6
II. Учебные занятия дома . . . . .	1	1—1,5	1,5—2	1,5—2	2
III. В условиях открытого воздуха подвижные игры и развлечения, а также спорт для учащихся старших классов, прогулки и дорога в школу и обратно домой . . . . .	3,5	3,5	3,5	3,5	3
IV. Внеклассные и внешкольные занятия и творческая деятельность по свободному выбору:	1—2	1—2	1—2	1—2	1—2
1. Чтение литературы по свободному выбору из рекомендованного списка; чтение газет . . . . .					
2. Занятие инструм. музыкой, пением, рисованием, драматизацией, танцами, языками и т. д. . . . .					
3. Занятия в кружках . . . . .					
4. Посещение лекций, концертов, вечеров театров, кино, музеев . . . . .					
5. Пионерская и комсомольская, а также общественная работа . . . . .					
6. Работа по обслуживанию семьи . . . . .					
7. Резервный фонд для дополнительных учебных занятий дома . . . . .					
V. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, приёмы пищи, туалет . . . . .	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
VI. Сон:					
а) дневной после обеда . . . . .	0—1				
б) ночной . . . . .	11—10	11—10,5	11—10,5	10,5—10	10—9

Таблица 1

дня советского школьника

12 лет VI	13 лет VII	14 лет VIII	15 лет IX	16 лет X	Примечания
5—6 2	5—6 2,5—3,5	5—6 3—4	5—6 3—4	5—6 3—4	Продолжительность всех видов бодрствования и сна дана в часах
3	2,5	2,5	2,5	2,5	
1—2	1—2,5	1—2,5	1—2,5	1,5—3	
2,5	2	2	2	2	В те дни, когда в школе число уроков меньше, часы на внеклассные и внешкольные занятия удлиняются на полчаса или час
10—9	9,5—9	9,5—9	9—8,5	8,5—8	

**Примерная схема режима дня**

Режимные моменты	7—8—9 лет	10 лет
	I—II—III кл.	IV кл.
	часы	часы
1. Пробуждение . . . . .	7,00	7,00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание . . . . .	7,00—7,30	7,00—7,30
3. Утренний завтрак . . . . .	7,30—7,50	7,30—7,50
4. Дорога в школу (прогулка) . . . . .	7,50—8,20	7,50—8,20
5. Учебные занятия в школе (утренняя гимнастика, уроки, завтрак на б. перемене). Внеклассная и обществ. работа . . . . .	8,20—12,30	8,20—13,30
6. Дорога из школы домой (прогулка) . . . . .	12,30—13,00	13,30—14,00
7. Обед . . . . .	13,00—13,30	14,00—14,30
8. Послеобеденный отдых (сон для детей 7 лет) . . . . .	13,30—14,30	—
9. Пребывание на воздухе. Прогулка, подвижные игры и развлечения (лыжи, коньки, санки, городки, чиж, лапта) . . . . .	14,30—16,00	14,30—17,00
10. Приготовление уроков (каждые 45 мин. занятий перерыв 5—10 мин.), уборка книг и рабочего места . . . . .	16,00—17,30	17,00—19,30
11. Пребывание на воздухе . . . . .	17,30—19,00	—
12. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, музыка), дополнительные домашние учебные занятия . . . . .	19,00—20,00	19,30—20,30
13. Приготовление ко сну. Гигиена одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет . . . . .	20,00—20,30	20,30—21,00
14. Сон . . . . .	20,30—7,00	21,00—7,00

учащихся, посещающих школу в 1 смену

11—12 лет	13—14—15—16—17 лет	Примечания
V—VI кл.	VII—VIII—IX—X кл.	
часы	часы	
7,00	7,00	
7,00—7,30	7,00—7,30	
7,30—7,50	7,30—7,50	
7,50—8,20	7,50—8,20	
8,20—14,00	8,20—14,30	
14,00—14,30	14,30—15,00	
14,30—15,00	15,00—15,30	
—	—	
15,00—17,00	15,30—17,00	Учащимся первых классов следует делать перерывы во время приготовления домашних заданий через каждые 30—35 мин. Во время первого перерыва всем учащимся даётся полдник
17,00—19,30	17,00—20,00	
—	—	
19,30—21,00	20,00—21,30 20,00—22,00	Для учаш. 13—14—15 лет » » 16—17 »
21,00—21,30	21,30—22,00 22,00—22,30	» » 13—14—15 » » » 16—17 »
21,30—7,00	22,00—7,00 22,30—7,00	» » 13—14—15 » » » 16—17 »

**Примерная схема режима дня учащихся,**

Режимные моменты	8—9 лет	10 лет
	II—III кл.	IV кл.
	часы	часы
1. Пробуждение . . . . .	7,00	7,00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), одевание, уборка комнаты . . . . .	7,00—7,30	7,00—7,30
3. Утренний завтрак . . . . .	7,30—7,50	7,30—7,50
4. Пребывание на воздухе (прогулка) . . . . .	7,50—8,20	7,50—8,20
5. Приготовление уроков (каждые 45 мин. — перерывы 5—10 мин.), уборка книг и рабочего места . . . . .	8,20—10,00	8,20—10,30
6. Свободные занятия (чтение литературы, занятия музыкой, помощь семье), дополнительные домашние учебные занятия . . . . .	10,00—11,30	10,30—11,30
7. Пребывание на воздухе (подвижные игры, развлечения, скакалка, лапта, чиж, коньки, лыжи, салазки) . . . . .	11,30—13,00	11,30—13,00
8. Обед . . . . .	13,00—13,30	13,00—13,30
9. Дорога в школу (прогулка) . . . . .	13,30—14,00	13,30—14,00
10. Учебные занятия в школе, полдник, внеклассная и общественная работа . . . . .	14,00—18,00	14,00—19,00
11. Дорога домой (прогулка) . . . . .	18,00—18,30	19,00—19,30
12. Пребывание на воздухе (подвижные игры, коньки, лыжи, салазки) . . . . .	18,30—19,00	—
13. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, занятия музыкой) . . . . .	19,00—20,00	19,30—20,30
14. Приготовление ко сну (гигиена одежды, обуви, проветривание комнаты, умывание, приготовление постели, вечерний туалет) . . . . .	20,00—20,30	20,30—21,00
15. Сон . . . . .	20,30—7,00	21,00—7,00

Таблица 3

посещающих школу во II смену

11—12 лет	13—14—15—16—17 лет	Примечания
V—VI кл.	VII—VIII—IX—X кл.	
часы	часы	
7,00	7,00	
7,00—7,30	7,00—7,30	
7,30—7,50	7,30—7,50	
7,50—8,20	7,50—8,20	
8,20—11,00	8,20—11,30	
11,00—11,30	11,30—12,00	
11,30—13,00	12,00—13,00	
13,00—13,30	13,00—13,30	
13,30—14,00	13,30—14,00	
14,00—19,30	14,00—20,00	
19,30—20,00	20,00—20,30	
—	—	
20,00—21,00	20,30—21,30 20,30—22,00	Для учащихся 13—14—15 лет Для учащихся 16—17 лет
21,00—21,30	21,30—22,00 22,00—22,30	» » 13—14—15 » » » 16—17 »
21,30—7,00	22,00—7,00 22,30—7,00	» » 13—14—15 » » » 16—17 »



Общественная школьная и пионерская работа должна распределяться среди детей с учетом их возраста, состояния здоровья, индивидуальных интересов, способностей и успеваемости. Вопрос о нагрузке ребенка в каждом отдельном случае должен быть решен совместно педагогом и школьным врачом, который имеет необходимые сведения о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка.

Пионерские сборы не должны носить характера дополнительных учебных занятий. Гораздо больше пользы для развития и здоровья детей приносят такие пионерские сборы, которые проводятся не только в форме собраний, но и в форме подвижных игр, соревнований, экскурсий, лыжных вылазок, прогулок и общественно полезной работы по благоустройству пришкольного участка и озеленению жилых кварталов.

Домашние учебные занятия детей также должны быть строго регламентированы.

Приготовление уроков должно занимать ежедневно: в I классе не более 1 часа, во II классе 1—1,5 часа, в III и IV — 1,5—2 часа, в V и VI классах — 2 часа, в VII классе — 2,5—3,5 часа, в VII—X—3—4 часа.

Организованные в 1951 учебном году Институтом физического воспитания и школьной гигиены экспериментальные наблюдения за изменением работоспособности учащихся III, V, VII, IX классов в процессе приготовления ими уроков подтверждают, что рекомендованная для соответствующих классов продолжительность домашних учебных занятий является наиболее эффективной.

Эти же исследования показали, что более продолжительные, чем рекомендуется, домашние учебные занятия проходят при резко сниженной работоспособности учащихся, не обеспечивающей высокого качества выполняемых заданий. С другой стороны, чрезмерно продолжительные учебные занятия отражаются неблагоприятно на состоянии здоровья учащихся, вынуждая их сокращать часы сна или пребывания на свежем воздухе.

Приведение продолжительности домашних учебных занятий детей по различным классам к рекомендованным выше нормам требует не только соответствия учебных программ возрастным возможностям детей, но и хорошего методического руководства со стороны школы. Прежде всего необходимы согласованность заданий по

отдельным предметам, объяснение учащимся приёмов решения заданных задач на аналогичных примерах, а также большая разъяснительная работа с семьёй.

Домашние учебные задания всегда должны выполняться ребёнком в одно и то же время при тишине в комнате. Разговоры, радио, посторонние шумы отвлекают учащегося, мешают ему сосредоточиться и тем самым затрудняют и удлиняют выполнение учебных заданий.

Приготовление уроков учащимися первой смены должно начинаться после обеда и полутора-двухчасового отдыха на воздухе. Учащиеся второй смены должны начинать приготовление уроков утром после завтрака и хотя бы получасовой прогулки на воздухе.

Так же, как и в школе непрерывная продолжительность приготовления уроков дома не должна быть для учащихся среднего и старшего школьного возраста более 45 мин., а младшего — 30—35 мин. Спустя указанное время нужно сделать перерыв в занятиях, в течение которого хорошо проветрить комнату и выполнить несколько простых гимнастических упражнений (рис. 1).

Педагоги при беседе с родителями должны также обратить их внимание на недопустимость приготовления учащимися уроков в поздние часы. Засиживаясь за выполнением заданий, дети сокращают необходимую для их возраста продолжительность сна, а утром встают с большим трудом, вялые и недостаточно отдохнувшие.

### **ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНЫХ МАСТЕРСКИХ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОГО ТРУДА**

Специальные исследования показали, что правильно организованный труд, включённый в режим учебных занятий в I—IV классах на 3-м уроке, а в V—VII классах на 4-м, оказывает положительное влияние на учащихся. Это положительное влияние выражается в повышении работоспособности, скорости зрительно-моторной реакции, улучшении координации движений и других реакциях организма, свидетельствующих о благоприятных изменениях в функциональном состоянии центральной нервной системы учащихся.

Деятельность учащихся на уроках по общеобразовательным предметам представляет собой преимуществен-

но умственный труд с одновременной большой статической нагрузкой на организм.

Столярные, слесарные, садово-огородные и сельскохозяйственные работы сопряжены преимущественно с физическим трудом учащихся и связанной с ним динамиче-



Рис 1.

ской работой организма. Таким образом, при смене занятий по общеобразовательным предметам уроками труда происходит переключение учащихся с одного вида деятельности на другой, качественно иной.

Учение И. П. Павлова позволяет дать этому явлению физиологическое обоснование. Смена одной работы другой соответственно связана у человека с возбуждением

новых клеточных элементов коры головного мозга. По закону взаимной индукции в клетках, на которые преимущественно падали раздражения при предшествующей работе, развивается глубокое торможение, обеспечивающее более быстрое восстановление их функциональной работоспособности.

Далее было установлено, что благоприятное влияние оказывает не всякий урок ручного труда. Повышение работоспособности отмечается у учащихся после тех уроков труда, на которых они выполняют работу с интересом, и объяснения преподавателя занимают не более 7—10 минут. Уроки ручного труда, сопровождающиеся длительным объяснением преподавателя, требующие предварительных продолжительных расчетов в силу их малого отличия от уроков по общеобразовательным предметам на последующую работоспособность учащихся, особенно младших классов, благоприятного эффекта не оказывают.

Труд, применяемый в школе, должен способствовать развитию ловкости школьников, равномерно упражнять все мышцы их тела.

Вместе с тем выполняемая работа должна представлять интерес для учащихся и иметь практическое применение. С гигиенической точки зрения наиболее целесообразны такие занятия по труду, на которых выполняемые задания требуют от учащихся разнообразных движений, например садово-огородные, сельскохозяйственные, столярные и слесарные работы.

На занятиях в мастерских, на школьном опытном участке, в сельском хозяйстве или на производстве необходимо соблюдать принцип чередования работы с отдыхом, использовать инструментарий, весом и размерами отвечающий силе, размерам рук и основным габаритам движений учащихся.

Без учёта этого работы, сопровождаемые большим напряжением мышц, могут вызвать растяжение связок, воспаление сухожильных оболочек с последующим нарушением функции отдельных суставов.

Положение тела учащихся при выполнении различных работ должно содействовать развитию силы их мышц и совершенствованию движений, не затруднять или стеснять нормальное функционирование отдельных органов, систем и всего организма в целом.

Неправильная поза—длительная односторонняя нагрузка, согнутое положение корпуса, резкий наклон головы и вследствие этого приближение предметов к глазам влекут за собой быструю утомляемость и могут способствовать снижению остроты зрения и развитию близорукости, нарушению осанки и возникновению искривлений позвоночника.

Правильное положение тела в зависимости от характера выполняемой физической работы характеризуется:

1) прямым положением корпуса и небольшим наклоном головы;

2) симметричным положением правой и левой половины тела, а в случае необходимости асимметричного положения, частым изменением этой позы;

3) одинаковой нагрузкой на правую и левую половины тела;

4) равномерным упражнением различных групп мышц;

5) устойчивым положением, например при пилении, когда для большей устойчивости ноги поставлены на расстоянии, равное длине стопы, колени выпрямлены, туловище к тазобедренному суставу находится под углом  $60^\circ$ ; при строгании, требующем многократных повторений наклонных движений туловища вперёд и назад, ноги поставлены спереди назад на расстояние двойной длины стопы и на ширину двух стоп одна от другой; при этом нога, отодвинутая назад, имеет наклон вперед в  $15^\circ$ , а другая стоит вертикально, и бедро её отклонено на  $25^\circ$ , общий наклон туловища равен  $55^\circ$ ;

6) недопущением сдавления органов грудной и брюшной полости;

7) отсутствием перенапряжения органов зрения.

Работы в школе, предусмотренные действующими программами по труду для каждого класса, соответствуют возрастным возможностям учащихся.

При организации и проведении занятий в столярных и слесарных мастерских, производительного труда учащихся старших классов в сельском хозяйстве и на различных производствах необходимо строго соблюдать все правила охраны труда и техники безопасности. К производительному труду на производстве и сельском хозяйстве учащиеся могут допускаться только после усвоения правил по технике безопасности. Они должны быть знакомы как с общими правилами по технике безопасности при работе в школьных учебных мастерских, так и с частными

правилами при выполнении работ с деревом и металлом.

В слесарной и столярной мастерских на стенах около станков должны висеть плакаты с полным текстом правил для закрепления у учащихся знаний по технике безопасности и постоянного напоминания им о важности их выполнения.

В мастерских и на рабочем месте соблюдается порядок и чистота — это одно из условий, снижающих количество ушибов, ранений, засорения глаз и других травм у учащихся. Обрабатываемые детали и инструменты размещаются на слесарном верстаке с таким расчётом, чтобы те из них, которые в процессе работы нужно будет брать правой рукой, находились справа, а те, что левой, — слева от тисков.

Перед началом выполнения отдельных операций по обработке дерева или металла тщательно проверяется исправность инструментария (хорошая заточка; боек молотка с гладкой, ровной поверхностью, прочно насаженный на ручку; зубила, крейцмейселли, кернеры без трещин, заусениц, сбитых мест на бойках или лезвиях; исправный ножовочный станок с прочно закрепленным в нём ножовочным полотном; чистые рабочие грани напильников и т. д.).

Опилки, образующиеся в процессе обработки деталей (деревянных или металлических), сметаются с верстаков щёткой-смёткой, но ни в коем случае не сбрасываются рукой или сдуваются ртом во избежание заноз рук, засорения глаз.

При отрезании заготовки от больших болванок последние поддерживаются, чтобы неожиданное падение их не причинило ушиба или ранения ноги.

Завинчивание и отвинчивание гаек может производиться только очищенным от масла гаечным ключом с зевом, соответствующим размеру гаек, болтов и винтов. Использование гаечных ключей замасленных, со сработанным зевом, а также наращивание ручки ключа отрезками металлических труб нередко приводит к травмам (ранениям, ушибам).

При пользовании электрифицированным инструментом запрещается подключать его к сети оголёнными концами проводов и без правильно установленных розеток (заменять свёрла в электросверлильнике, пилки в электролобзике и т. п. без предварительного полного отключения

инструмента от сети). Электрифицированным инструментом учащиеся могут работать только с разрешения преподавателя, после получения инструктажа и усвоения пускового устройства инструмента. Выполняя работу на станках (особенно сверлильном), учащиеся должны застегнуть одежду (куртку, халат), засучить рукава или завязать манжеты, спрятать концы галстука, обязательно убрать под косынку или кепку длинные волосы, одеть предохранительные очки, проверить исправность станка, безотказность действия его пускового устройства, ограждения, тщательно закрепить обрабатываемую деталь (машинные тиски, струбцинки, ручные тиски, пассатижи), не одевать приводный ремень на шкивы электродвигателя и станка на ходу, при влѳчѳнном двигателе, не наладивать, не смазывать и не протирать станок на ходу.

К выполнению работ в школьных учебных мастерских привлекаются все учащиеся, за исключением тех, которые по медицинским показаниям имеют освобождение школьного врача.

Выполнение всех сельскохозяйственных работ, предусмотренных учебной программой, возможно только учащимися с достаточной физической подготовкой, не имеющих никаких противопоказаний по состоянию здоровья и физическому развитию, т. е. отнесенных к основной медицинской группе. При этом для девушек ограничиваются работы, связанные с чрезмерным мышечным напряжением, большой статической работой, с задержкой дыхания и натуживанием, а также работы, сопровождающиеся резким сотрясением.

Учащимся, имеющим незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, противопоказано выполнение работ с большой физической нагрузкой (ручная заводка машин; переноска чрезмерных тяжестей; подача снопов вилами на стол молотилки; работы барабанщика при молотилке и др.).

К сельскохозяйственному и другим видам труда совсем не могут привлекаться учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Они знакомятся только с теоретической частью занятий по сельскому хозяйству, а также с видами работы, не связанными с физической нагрузкой на организм.

Место проведения сельскохозяйственных работ учащихся следует выбирать недалеко от их места жительства с тем, чтобы на дорогу при спокойной ходьбе затрачивалось не более 30 минут времени. Педагоги и опытные инструктора руководят учащимися, работающими отдельно от взрослых бригад. Это необходимо соблюдать в целях предотвращения возможных неблагоприятных влияний сельскохозяйственного труда на здоровье учащихся, когда они в погоне за взрослыми выполняют непосильную для них работу.

При проведении работ в жаркое время года привлекать к ним учащихся следует только в часы слабой интенсивности солнечной радиации. Такими часами являются для средней полосы промежутки дня с 8 час. утра до 12 дня и после 16 час. дня. В южной полосе устанавливается более раннее начало работ утром и позднее днем, а в северной — более позднее утром и ранее вечером.

В целях профилактики солнечных ударов во время полевых и садово-огородных работ учащиеся накрывают голову светлой косынкой или светлым головным убором. При работе на машинах (юноши) предусматриваются брезентовые зонты над рабочей площадкой и спецодежда — комбинезоны, очки-консервы.

Для учащихся VIII—IX классов максимально допустима четырёхчасовая продолжительность сельскохозяйственных работ с 10-минутным отдыхом через каждые 50 минут работы.

Несмотря на соблюдение всех правил охраны труда, среди отдельных учащихся возможны травмы. Для оказания первой помощи таким учащимся у сандружинниц должны быть необходимые медикаменты и перевязочный материал. После оказания первой помощи пострадавшие обязательно направляются к врачу для обработки ран, введения противостолбнячной сыворотки и т. д.

В месте, отведённом для отдыха учащихся, в эмалированных бачках должна храниться кипяченая холодная вода для питья и иметься доброкачественная вода для мытья лица и рук. Это является важным мероприятием в профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

В проведении сельскохозяйственных работ, связанных с протравливанием семян, в целях избежания возможных химических отравлений учащихся обязательно соблюдение



гигиенических требований: хранение протравителей в отдельном помещении в закрытых сосудах; при развешивании протравителей применять только специальную посуду; обеспечить работающих спецодеждой (комбинезонами из пыленепроницаемой ткани, шлемами, перчатками и очками-консервами, респираторами).

При работах на животноводческих фермах необходимо предохранить учащихся от контакта с больным скотом.

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ОТДЫХА ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ И ДОМА**

Внешние условия, в которых протекает педагогический процесс, не являются безразличными для организма ребёнка.

Неблагоприятные условия для учебных занятий в школе или для приготовления уроков дома отрицательно влияют на работоспособность учащихся.

Недостаточное естественное или искусственное освещение рабочего места ученика (парта, лабораторный стол, классная доска, стол, за которым готовятся дома уроки) приводит, как показали работы многих гигиенистов, к быстрому ухудшению зрительных функций — утомлению зрения. Гигиенически неполноценный воздушно-тепловой режим классной комнаты (высокая температура и влажность воздуха) затрудняет нормальный тепловой обмен организма и благоприятствует более быстрому наступлению утомления.

Учебные занятия в школе за партой или дома за столом, не соответствующим росту учащегося, не только крайне утомительны для детей, но и могут способствовать с течением времени развитию плохой осанки и деформации скелета.

Из всего сказанного явствует, что педагогический процесс в школе в целях максимальной его эффективности должен проходить в помещениях, отвечающих основным санитарно-гигиеническим нормам и правилам в отношении площади и кубатуры, освещённости, воздушного и температурного режимов, а также надлежащего санитарного состояния.

Партия и Советское правительство уделяют огромное внимание вопросу строительства детских воспитательно-образовательных учреждений.

Школы-новостройки выстроены в соответствии с требованиями гигиены: они имеют достаточную площадь, кубатуру, хорошее освещение, могут отлично проветриваться и обеспечивать гигиенически полноценные микроклиматические условия в учебных и рекреационных помещениях.

Однако недостаточное иногда внимание со стороны административного, педагогического и медицинского персонала школы к санитарному режиму учреждения значительно снижает эти гигиенические нормы.

Нередко по техническим неполадкам фрамуги на зимнее время замазываются, и правильное проветривание помещения становится невозможным.

В некоторых школах педагоги, опасаясь простудить детей и себя, проводят занятия при закрытых фрамугах, в плохо проветренных классных комнатах.

Между тем уже указывалось, какое огромное значение имеют микроклиматические условия для поддержания работоспособности учащихся и педагогов в течение длительного времени на более высоком уровне. Все помещения школы надлежит хорошо проветривать до уроков и во время перемен. В тёплое время года и зимой, если не слишком низка температура наружного воздуха, а температура в классе не ниже  $18^{\circ}$ , следует проводить занятия при открытых фрамугах или форточках.

Гигиенически полноценный воздух в помещениях хорошо обеспечивается также сквозным проветриванием.

Проветривание коридоров и тщательная уборка их влажным способом должны производиться не только до занятий, но и перед началом каждой перемены. Окна или фрамуги в коридорах открываются во время уроков.

При наличии в классах наддверных фрамуг дополнительный приток в классы свежего воздуха может быть обеспечен из коридоров.

Одновременно с проветриванием, до прихода учащихся в школу, во всех помещениях следует производить тщательную уборку влажным способом: протереть мебель, классные доски, панели и полы. Последние в целях наиболее эффективной борьбы с пылью рекомендуется покрывать пылесвязывающими маслами.

От учащихся необходимо требовать строгого выполнения элементарных правил культурного поведения: вытирать обувь по приходе в школу, следить за чистотой платья и т. д.

Достаточное естественное освещение рабочего места учащегося обеспечивается правильной ориентацией классных комнат (обращение окон на солнечную сторону горизонта), отсутствием против окон заслоняющих свет высоких зданий, деревьев и других предметов, наличием коэффициента заглубления, равного 1 : 2 (отношение высоты верхнего края окна от пола к глубине классной комнаты), наличием светового коэффициента, равного 1 : 4, но не ниже, чем 1 : 5 (световой коэффициент — это отношение застеклённой площади окон к площади пола), чистотой и хорошим качеством оконного стекла, окраской стен и потолка в цвета светлого тона, максимально отражающие свет (белый, светло-жёлтый, светло-зелёный, голубой).

Запылённые, грязные стёкла даже при наличии всех других показателей хорошего естественного освещения резко снижают освещённость и делают её недостаточной. Отсюда вытекает необходимость регулярного и тщательного мытья и протирки стёкол.

Парты необходимо расставлять в классе таким образом, чтобы свет падал слева.

Зрительная работа учащихся при искусственном электрическом свете наиболее эффективно протекает при освещённости на рабочем месте не ниже 75—100 люксов. Эта освещённость обеспечивается наличием в каждом классе не менее шести световых точек, расположенных равномерно и на требуемой высоте подвеса, снабжённых гигиенически полноценной осветительной арматурой и лампочками мощностью в 200 ватт каждая.

Рабочее место учащегося — парта, своими размерами и конструкцией должна отвечать основным педагогическим и гигиеническим требованиям.

Только работа за партой правильной конструкции, соответствующей росту учащегося и размерам его тела, позволяет соблюдать детям во время занятий правильную и менее всего утомительную для организма позу.

Педагог должен повседневно наблюдать за правильной посадкой школьника за партой во время письма и чтения.

Наилучшие физиологические и гигиенические условия для работы учащегося — нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение — создаются при выработке у школьника прямой посадки. При правильной посадке голова и туловище ребёнка находятся в прямом положении, грудь и живот не сдавлены.

ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, ступни опираются на пол или подножку, предплечья свободно лежат на столе. При наличии парт правильной конструкции, но разных размеров педагоги совместно со школьными врачами и активом школьников в начале учебного года должны произвести маркировку<sup>1</sup> имеющейся мебели (руководствуясь высотой скамьи и заднего края парты от пола), рациональное распределение её по классам и правильную рассадку учащихся, сообразуясь с состоянием их зрения, слуха и показателем роста.

При маркировке парт следует руководствоваться следующими показателями высоты скамейки и высоты заднего края крышки стола над полом.

Группа роста детей (в см)	№ парты	Высота заднего края стола парты от пола (в см)	Высота скамейки от пола (в см)
110—119	6	52,0	31,5
120—129	7	56,0	34,0
130—139	8	62,0	38,0
140—149	9	68,0	41,0
150—159	10	73,0	44,0
160—169	11	76,5	46,5
170—179	12	80,0	48,0

Совершенно неправильно, как это практикуется некоторыми школами, ставить в классе только один номер парт и ещё более ошибочно расставлять парты только одного номера в двух-трёх смежных по годам обучения классах. В каждом классе набор парт диктуется наличием ростовых групп учащихся, в нём занимающихся, а этих групп бывает, как показали многочисленные исследования, не менее трёх-четырёх. Следовательно, и парт в каждом классе должно быть не менее трёх-четырёх номеров. При двухсменной работе школ в одних и тех же комнатах следует размещать (в первую и вторую смены) только параллельные или смежные по годам обучения классы. Размещение в одном и том же помещении классов с разрывом в 2—3 и более года обучения недопустимо.

<sup>1</sup> М а р к и р о в к а — установление номера парты по высоте стола и скамьи от пола.

Парты должны расставляться в порядке возрастания номеров от доски к противоположной стене. Для детей с ослабленным зрением или пониженным слухом парты, будь они хоть самого большого номера, ставятся первыми в первом или третьем продольном ряду парт.

При расстановке парт в классе необходимо руководствоваться указаниями «Обязательных санитарных правил рассаживания школьников и расстановки парт в классах».

Расстояния между продольными рядами парт, а также между партами и стенами должны быть такими:

между внутренней стеной в классе и первым рядом парт — 50—60 см;

между первым и вторым рядом парт — 70 — 75 см;

между вторым и третьим рядом парт — 70—75 см;

между третьим рядом парт и наружной стеной — 60—70 см.

В особенности необходимо соблюдать установленный разрыв между третьим рядом парт и наружной стеной (60—70 см), что продиктовано не только педагогическими требованиями, но и необходимостью создания достаточного воздушного слоя, предохраняющего ребёнка от чрезмерной односторонней отдачи телом тепла посредством лучеиспускания. Бессистемная и несимметричная расстановка парт в классах, помимо прямого нарушения педагогических и гигиенических требований, придаёт классу неряшливый вид, что не может способствовать выработке у учащихся аккуратности, подтянутости, прочных культурно-гигиенических навыков и бережного отношения к школьному имуществу. Между тем очень важно именно в школе привить детям прочные культурно-гигиенические навыки, воспитать бережное отношение к вещам и имуществу, в частности школьному, с тем, чтобы повысить сроки эксплуатации классной мебели.

Крайне важно, чтобы и дома обстановка, в которой ребёнок выполняет учебные задания, была организована в соответствии с элементарными правилами гигиены и педагогики.

Комната должна тщательно проветриваться перед началом приготовления уроков и в перерывах между выполнением заданий по отдельным предметам. Для домашних занятий школьнику необходимо удобное рабочее место за специальным или общим столом с настольной лампой под абажуром (свет должен падать слева, мощность лампочки 40—50 ватт).

Указав родителям на важность выполнения этих элементарных требований гигиены при приготовлении учащимися домашних заданий, педагог вместе с тем должен обратить внимание родителей на необходимость наблюдения за позой детей во время занятий, особенно письменной работой, рассказов, как обеспечить ребёнку правильную посадку (рис. 2, 3).

Правильная поза ребёнка при занятиях в домашних условиях, так же как и в школе, может соблюдаться только в том случае, если стол и стул, которыми он пользуется, своими размерами соответствуют размерам его тела. Есте-



Рис. 2.

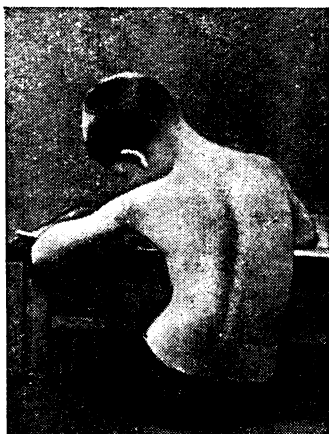


Рис. 3.

ственно, что родители не могут обеспечить ребёнку почти ежегодно смену размеров стола и стула, как это возможно в школе при наличии семи различных номеров парт. Но всё же до 14-летнего возраста гигиенисты рекомендуют дважды сменить высоту стола и стула. Сначала стол должен быть высотой 60—62 см, а затем 68 см. При этом строго соблюдается высота стула от пола, равная 38 и 41 см. Если отдельного стола и стула ребёнку обеспечить нельзя, то при организации домашней учебной работы за большим столом следует соблюдать расстояние между высотой стола от пола и высотой стула от пола, равное максимум 27 см и минимум 21 см. Для этого нужно на обыч-

ный стул положить одну-две или больше специально выстроганных досок; под ноги, чтобы создать для них упор, поставить маленькую скамеечку (рис. 4).



Рис. 4.

После приготовления уроков школьник должен привести в порядок своё рабочее место.

### **СВОБОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ И ПОМОЩЬ СЕМЬЕ**

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть определённое время, которое используется детьми соответственно их индивидуальным наклонностям и интересам.

Для этого младшим школьникам следует выделить в бюджете времени их бодрствования 1—1,5 часа, а старшим — 1,5—2,5 часа. Это время ребёнок использует для чтения художественной литературы, конструирования, рисования и т. д.

В целях развития детского технического творчества целесообразно старших школьников привлекать к работе в различных предметных и технических кружках школ и внешкольных учреждений (физические, химические, электротехнические, радиотехнические, фотографии, авиамодельные, судомодельные и другие кружки). Интересы младших школьников также должны быть учтены. Для них рекомендуется организовывать кружки «Умелые руки», как-то: переплётного дела, выпиливания, рукоделия, изготовления простейших моделей и приборов.

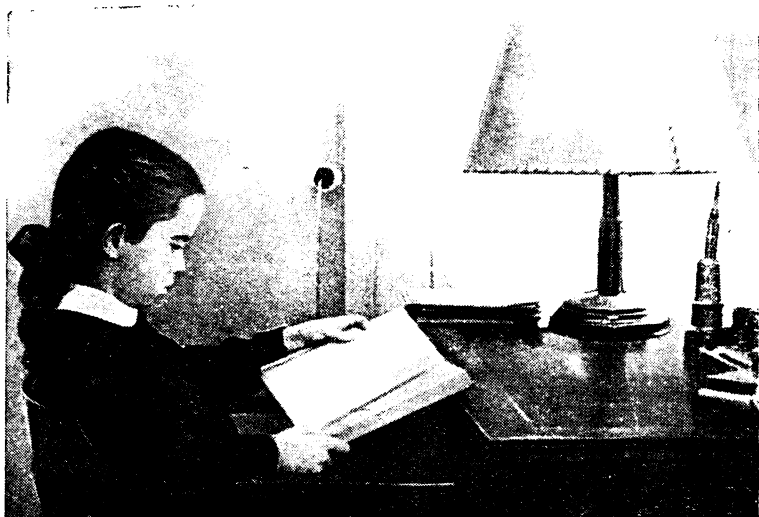


Рис. 5.

При всех занятиях надо также следить за позой ребёнка, как и во время приготовления уроков. Нельзя читать лёжа или при плохом освещении. При чтении корпус должен опираться на спинку стула, расстояние от книги до глаз должно быть не менее 30—35 см, страницы должны быть хорошо освещены (рис. 5); те же правила соблюдаются и при других занятиях детей.

По истечении времени свободных занятий ребёнок должен убрать и привести в порядок свой уголок.

В бюджете свободного от занятий времени необходимо также предусмотреть помощь семье, заключающуюся в



выполнении той или иной работы по собственной инициативе или по указанию родителей.

Советская педагогика считает труд одним из самых основных элементов воспитания. Н. К. Крупская писала, что стране социализма нужны не белоручки, которые не умеют пуговицы пришить к пальто, вскипятить молоко, вычистить себе сапоги, ухаживать за животными и приступить к машине, а строители коммунизма, способные к труду и обороне своей Родины.

Посильный труд не только способствует правильному воспитанию детей, но и содействует наилучшему их физическому развитию и укреплению здоровья.

В своих беседах с родителями педагоги должны предостеречь некоторых из них от неправильных действий в отношении трудового воспитания детей, убедив, что мнение — «Пусть ребёнок растёт и беззаботно проводит детство, успеет ещё на своём веку наработаться» — не только порочно, но и вредно. Такие взгляды родителей на детский труд приводят к воспитанию никчёмных, ничего не умеющих делать людей, а ещё хуже — эгоистов.

В свободное от учёбы время младшие школьники могут привлекаться к уборке комнаты, мытью посуды и другой посильной для их возраста работе; школьники средних и старших классов могут выполнять и более сложную работу по дому, но опять-таки в меру их сил и возможностей: помощь младшим братьям и сёстрам, покупка продуктов, уборка комнаты (мытьё полов), уход за домашними животными, колка и пиление дров (мальчики 16—17 лет), садово-огородные и другие работы.

## ПРЕБЫВАНИЕ НА ВОЗДУХЕ

Помимо кратковременного отдыха во время учебных занятий в школе и дома, учащемуся необходимо предоставить более длительный отдых на открытом воздухе.

Пребывание на свежем воздухе является для здоровья детей немаловажным фактором.

Свежий и чистый воздух оказывает на организм ребёнка укрепляющее действие, повышает его сопротивляемость и улучшает течение всех жизненных процессов (процессов обмена, функциональной деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой и других систем).

В летнее каникулярное время вся жизнь ребёнка, включая и сон (за исключением дождливых и холодных дней), должна быть перенесена на открытый воздух. В зимнее время из-за климатических условий это выполнить невозможно. Большую часть суток дети проводят в школе и дома в закрытых помещениях, иногда недостаточно хорошо проветриваемых, поэтому в режиме дня для пребывания на открытом воздухе должно быть предусмотрено специальное время — минимум 3—3,5 часа для младших школьников и 2—2,5 — для старших.

Для правильного физического развития и укрепления здоровья, как показали специальные исследования и многолетняя практика, дети нуждаются в достаточной активности, обеспечивающей полноценное всестороннее моторное их развитие. Последнее имеет существенное значение для будущего участия школьников в труде и обороне.

Такая активная деятельность детей должна быть обязательно предусмотрена в режиме дня, ибо систематическое и длительное понижение активности приводит к понижению процессов обмена, что отрицательно отражается на росте и развитии ребёнка и состоянии его здоровья.

Часы, отведённые в режиме дня для пребывания на воздухе, нужно сочетать с прогулками, подвижными играми, спортивными и другими развлечениями. Зимой это должно быть катание на салазках, коньках, ходьба на лыжах. В выходные дни и зимние каникулы этим спортивным развлечениям должно быть отведено значительно большее время, чем в дни учёбы. В учебные дни часы пребывания учащихся первой смены на воздухе должны быть предусмотрены после обеда. Для учащихся второй смены это время нужно выделить в режиме дня до занятий в школе.

Такой активный отдых учащихся после продолжительных учебных занятий в школе оказывает более положительное влияние на работоспособность, чем простой отдых. И. М. Сеченов, впервые открывший положительное влияние активного отдыха, объяснял это явление тем, что во время активного отдыха происходит «зарядка энергией нервных центров». Учение И. П. Павлова позволяет теперь дать более полное объяснение этому явлению.

Выше отмечалось, что учебная работа школьников связана с интенсивной деятельностью клеток коры головного мозга, обладающих у детей сравнительно быстрой истощаемостью — утомляемостью. С известного момента раз-

дражения, чтобы охранить клетку от чрезмерного и опасного функционального разрушения, вступает в силу охранительное торможение.

В случаях активного отдыха 1—1½-часовой продолжительности, проводимого в играх малой и средней подвижности, организм учащихся не испытывает чрезмерной физической нагрузки. Аfferентные раздражения, поступающие при этом от различных групп мышц в кору головного мозга, вызывают умеренное раздражение её двигательной области. Возбуждение же, возникшее в двигательной области коры, индуцирует в соседних областях торможение. В зону этой отрицательной индукции попадают и те области коры головного мозга, на которые преимущественно падало раздражение во время учебной работы и в которых развилось охранительное торможение. Индуцированное из двигательной области торможение, наслаиваясь на охранительное торможение, углубляет его, благодаря чему функциональная работоспособность нервных клеток восстанавливается быстрее и лучше.

Простой — пассивный отдых не сопровождается таким глубоким торможением, поэтому восстановительные процессы в нервных клетках протекают менее интенсивно и полно, а последующий производительный эффект оказывается ниже, чем после активного отдыха.

Исследования, проведённые с учащимися VI класса 58-й школы г. Москвы, выявили положительное влияние активного отдыха на их работоспособность. Повышение работоспособности учащихся после активного отдыха позволило им более эффективно выполнять домашние учебные задания, что при повседневном аккуратном выполнении всех уроков сказалось на общей успеваемости. Процент хороших и отличных оценок за время проведения активного отдыха (1½ месяца) стал на 13% выше, чем в первой четверти.

Однако увеличение продолжительности и интенсивности мышечной работы оказывает противоположное влияние на деятельность клеток коры головного мозга.

Если небольшая, непродолжительная мышечная работа повышает возбудимость коры больших полушарий головного мозга, то продолжительная и интенсивная мышечная нагрузка через очень короткую фазу повышенной возбудимости приводит к понижению возбудимости. Все ус-

ловные рефлексы: световые, звуковые, кожно-механические — оказываются пониженными.

В тех случаях, когда активный отдых учащихся превышает 1½ часа или повышается интенсивность нагрузки, работоспособность их резко падает; увеличивается количество ошибок; уменьшается объём выполняемой работы, на приготовление уроков после такого отдыха уходит на 1—1½ часа больше времени, чем после рационально организованного.

Эффект активного отдыха находится также в прямой связи с условиями его проведения. Тот же по интенсивности физической нагрузки и продолжительности активный отдых, проведённый в закрытом помещении, оказывает противоположное влияние на организм учащихся. Отрицательное влияние активного отдыха, организованного в закрытом помещении, обуславливается совокупностью микроклиматических факторов воздушной среды.

Учитывая всё сказанное, учителя должны рекомендовать учащимся проведение активного отдыха продолжительностью в 1—1½ часа на открытом воздухе, причём указать игры малой и средней подвижности.

Спортивные игры, такие, как волейбол, баскетбол, футбол, не должны проводиться с учащимися в перерыве между учебными занятиями в школе и приготовлением уроков. Связанные с большой подвижностью, а следовательно интенсивной нагрузкой, они окажут отрицательное влияние на работоспособность.

Учебные занятия в школе и дома, творческая деятельность (свободные занятия), пребывание на воздухе должны занимать у младших школьников 10,5—11,5 час., у средних и старших 11,5—14,0 час. Оставшееся время суток предназначается для самообслуживания, приёма пищи и сна.

## **САМООБСЛУЖИВАНИЕ, УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Практика детских домов и школьных интернатов подтверждает, что на все виды самообслуживания, в том числе на утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры и питание, требуется выделить в режиме дня для детей всех возрастов не менее 2,5 часов в день. Примерно такое

количество времени должен иметь в виду педагог при составлении индивидуального распорядка дня.

Ребёнку следует начинать свой день с гимнастики, которую в тёплое время года нужно проводить при открытом окне, а в холодное — в хорошо проветренной комнате или, если организм уже достаточно устойчив к охлаждению, при открытой форточке. В случаях, если нет

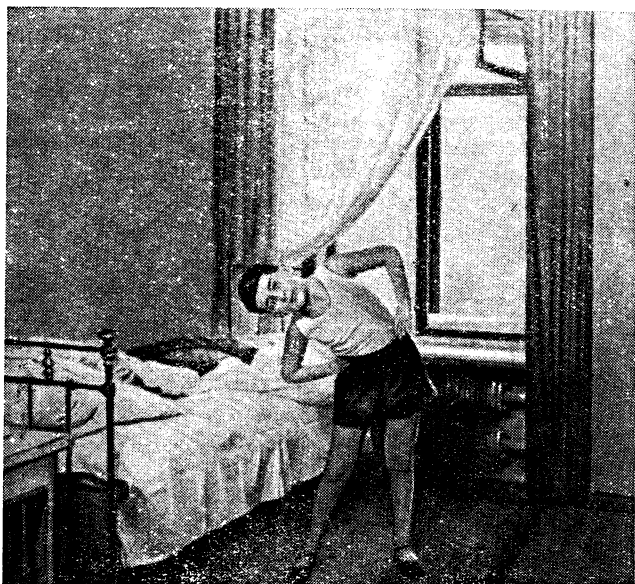


Рис. 6.

никаких противопоказаний (посоветоваться со школьным врачом), утреннюю гимнастику старшие дети могут проводить, руководствуясь ежедневными указаниями «Гимнастики по радио». Если это по каким-либо причинам невозможно, то комплекс упражнений для утренней зарядки следует согласовать с преподавателем по физическому воспитанию.

Костюм ребёнка при проведении зарядки должен состоять из трусиков и майки-безрукавки, на ногах — лёгкие спортивные или матерчатые тапочки (рис. 6). Так как в комплекс гимнастических упражнений вводятся такие, ко-

которые ребёнок должен выполнять лёжа на полу, то наличие чистого коврика, дорожки или подстилки совершенно обязательно.

После утренней гимнастики нужно проводить обтирание, обливание или принимать душ.

После проведения водных процедур ребёнок заканчивает свой утренний туалет: одевается, чистит зубы, умывается, причёсывается. Затем убирает постель и комнату, завтракает и только тогда отправляется в школу, при занятиях в первую смену, или после получасовой прогулки принимается за уроки, при занятиях во вторую смену.

Вечером, за полчаса до отхода ко сну детям надлежит привести в порядок свой костюм, пальто, обувь: пришить чистый воротничок и оторвавшиеся пуговицы, почистить одежду и обувь; выполнить общепринятые правила личной гигиены: коротко постричь ногти, удалить щёткой с мылом из-под ногтей грязь, вымыть с мылом руки (до локтей),

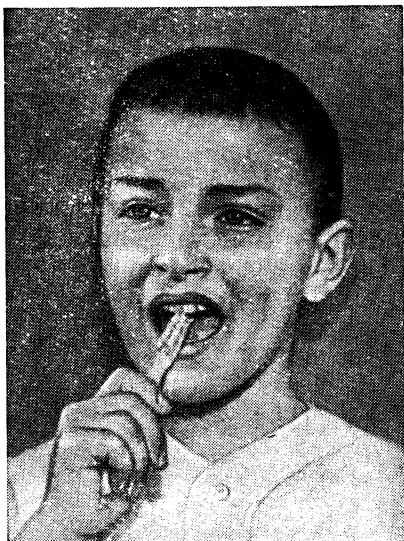


Рис. 7.

уши, шею и лицо, почистить щёткой с зубным порошком зубы. На ночь зубы нужно чистить особенно тщательно, и щётку водить не только справа налево, слева направо, сверху вниз и снизу вверх, но и со стороны языка (рис. 7). Только таким образом можно удалить застрявшие между зубами остатки пищи, которые в результате жизнедеятельности микробов, разлагаясь, образуют вещества, разрушающие зубы.

В вечерний туалет обязательно следует вводить мытьё ног водой комнатной температуры как процедуру, закаливающую организм против так называемых простудных заболеваний.

Все указанные водные процедуры, выполняемые ежедневно перед отходом ко сну в одно и то же время, помимо их гигиенического и закаливающего значения, являются для организма условными раздражениями — сигналами и способствуют более быстрому наступлению сна.

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Для правильного роста и развития детского организма необходимо высококалорийное питание, достаточно полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

В сутки школьник должен получить (в зависимости от возраста) от 2300 до 3300 больших калорий, при определённом соотношении белков, жиров и углеводов животного и растительного происхождения (табл. 4).

Указанные в таблице физиологические нормы питания могут быть обеспечены детям суточной нормой питания, состоящей из следующего примерного набора продуктов (в граммах) (табл. 5).

Для детей среднего и старшего школьного возраста суточная норма может состоять из такого же примерного набора продуктов, но количество каждого из продуктов, естественно, должно быть большим, чем для детей 7 — 8 лет.

В случае отсутствия одних продуктов их можно заменить другими, но идентичными по содержанию питательных веществ. Так, например: картофель можно заменить морковью, свёклой; мясо — рыбой или бобовыми (фасоль, чечевица, горох); масло — сливками, сметаной; творогом, сыром.

Неправильная кулинарная обработка пищи, особенно овощных и фруктово-ягодных блюд, значительно снижает их ценность. При варке овощей в воде с последующим сливом её, что имеет довольно широкое распространение в быту, овощи теряют свои ценные качества, ибо минеральные соли выщелачиваются, а витамины полностью разрушаются. Даже при правильном приготовлении овощей (разваривание на пару или тушение в собственном соку без доступа воздуха в плотно закрытых кастрюлях) витамины в значительной мере разрушаются.

Между тем современное учение о витаминах свидетельствует о том, что они оказывают существенное влия-

яние на рост и развитие организма. Поэтому овощи, фрукты и ягоды следует давать детям круглый год в свежем виде, не забывая при этом в целях профилактики желудочно-кишечных инфекций и глистных заражений каждый раз перед употреблением тщательно мыть их водой, причём в случаях нецентрализованного водоснабжения вода должна быть кипячёной.

Таблица 4

**Физиологические нормы питания детей школьного возраста**  
(в сутки в граммах)

Наименование питательных веществ	Возраст в годах		
	от 7 до 10	от 11 до 14	от 15 до 18
Белки . . . . .	78,0	98,0	119,0
в том числе животные . . . . .	50,0	56,0	72,0
Жиры . . . . .	81,0	86,0	99,0
в том числе животные . . . . .	72,0	75,0	84,0
Углеводы . . . . .	297,0	424,0	471,0
Калорий . . . . .	2291	2940	3340
Минеральные соли:			
Кальций . . . . .	1,0	1,0	1,0
Фосфор . . . . .	2,0	2,0	2,0
Железо . . . . .	0,02— 0,015	0,02— 0,015	0,02— 0,015
Витамины:			
А . . . . .	3300 и. е. <sup>1</sup>	3300 и. е.	3300 и. е.
В <sub>1</sub> . . . . .	1,5 мг	1,5 мг	1,5 мг
С . . . . .	50 мг	50 мг	50 мг
Д . . . . .	500—1000 и. е.	500—1000 и. е.	500—1000 и. е.

Такие пищевые продукты, как сливочное масло, сметана, творог, сливки, также следует давать детям в свежем виде. Сливочное масло и сметану можно добавлять

<sup>1</sup> и. е. — интернациональная единица; 1 мг витамина А соответствует 3300 и. е.; 1 мг каротина — 1660 и. е.; 1 мг витамина Д — 40 000 и. е.



в готовые первые и вторые блюда; салаты из свежей редиски, огурцов и зелени заправлять сметаной. Таким образом приготовленные блюда не понижают пищевой ценности продуктов, ибо витамины и соли полностью сохраняются.

Т а б л и ц а 5

Примерная суточная норма питания для детей 7—8 лет

Название продуктов	Количество продуктов	Количество калорий
Хлеб ржаной . . . . .	100,0	189,0
Хлеб белый . . . . .	300,0	774,0
Крупа . . . . .	50,0	157,0
Картофель . . . . .	300,0	249,0
Морковь . . . . .	100,0	36,0
Свёкла . . . . .	100,0	46,0
Лук . . . . .	50,0	20,5
Масло слив. . . . .	20,0	157,4
Сыр голланд. . . . .	25,0	97,5
Творог тощий . . . . .	100,0	68,0
Молоко . . . . .	200,0	132,0
Масло топлёное . . . . .	10,0	88,5
Мясо говяжье ср. упитан. . . . .	50,0	66,5
Яйцо . . . . .	1 шт.	79,5
Сахар . . . . .	30,0	96,1

Отсутствие в некоторые периоды года нужного количества того или иного витамина в пищевых продуктах должно быть восполнено соответствующими препаратами. Особенно рекомендуется в зимнее время давать детям богатый витамином *D* рыбий жир. Летом витамин *D* синтезируется в организме из эргостерина — провитамина *D*, под влиянием лучистой энергии солнца (ультрафиолетовые лучи). Зимой же в силу целого ряда условий: климатических — низкой температуры воздуха, а также бедности лучистой энергии солнца ультрафиолетовыми лучами вследствие низкой высоты стояния солнца над горизонтом синтез этот понижен. Отсюда при отсутствии в употреб-

ляемой пище достаточного количества витамина *D* организм ребёнка испытывает недостаток в нём. В результате этого возникают нарушения в минеральном обмене, прежде всего фосфорном, вследствие чего понижаются процессы обмена и полнота окисления.

Достаточно калорийное, полноценное и витаминизированное питание играет огромную роль в нормальном росте и развитии детского организма. Однако своими работами И. П. Павлов показал, что только эта, качественная сторона вопроса не решает всей физиологии питания, и существенное значение для пищеварения и последующего усвоения пищевых веществ имеет функциональное состояние организма — его нервной системы.

В этом отношении одним из важных факторов в процессах пищеварения является аппетит — стремление к пище, живой пищевой рефлекс. Этот пищевой рефлекс «есть первый и сильнейший раздражитель секреторных нервов желудочных желез... Сильный аппетит при еде — значит, обильное отделение с самого начала еды сильного сока; нет аппетита, нет и этого начального сока»<sup>1</sup>.

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразна, правильно и вкусно приготовлена. Только вкусно приготовленное блюдо съедается ребёнком с удовольствием, возбуждает аппетит, следовательно, способствует пищеварению. Однако не следует приучать детей к однообразным, чрезмерно изысканным кушаньям. Это изнеживает пищеварительный аппарат и в значительной мере понижает способность организма приспособляться к различным изменяющимся условиям питания.

В своих лекциях «О работе главных пищеварительных желез» И. П. Павлов предостерегал от подобного неправильного питания детей: «Если тот или другой вкус человека, — отмечает И. П. Павлов, — определяет его отношение к еде, а с этим связана та или другая начальная работа железистого аппарата, то было бы нерасчетливо с жизненной точки зрения приучать детей только к тонким и однообразным вкусовым ощущениям: это только ограничивало бы в будущем их приспособляемость к жизненным положениям»<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. II, изд. АН СССР, 1946, стр. 83.

<sup>2</sup> Там же, стр. 139.

Хороший, здоровый аппетит вызывается не только запахом и видом вкусно приготовленных блюд, но и обстановкой акта еды. Обеденный стол, покрытый скатертью, аккуратно нарезанный хлеб, чистые столовые приборы вызывают самое острое желание есть. Следовательно, этой стороной — организацией обстановки питания — не следует пренебрегать, а, наоборот, нужно стараться создать все условия, возбуждающие аппетит.

Во время еды ребёнок не должен заниматься разговорами, читать книгу, а также быстро проглатывать пищу, не замечая её вкуса, ибо всё это неблагоприятно отражается на процессе пищеварения.

Пищевой рефлекс имеет совершенно определённую периодичность, т. е. «после каждой еды, спустя известный период, непременно возобновится стремление к новой порции её»<sup>1</sup>. В строгом соответствии с этой периодичностью пищевого рефлекса должен быть установлен режим питания — приём пищи через каждые 3—4 часа, всего 4 — 5 раз в сутки. Установленный в питании ребёнка ритм не должен нарушаться. «Перехватывание» пищи урывками, раньше установленного времени отрицательно отражается на аппетите. Основная еда съедается тогда без аппетита и в меньшем количестве, чем это нужно. Если подобный беспорядок в режиме питания будет иметь место в повседневной жизни ребёнка, то это в конце концов приведёт к тому, что аппетит — стремление к пище, т. е. пищевой рефлекс, совсем пропадёт и пищеварение раструится.

«Правильным пищевым режимом — соответствующей массой еды и правильной периодичностью в приёме пищи — обеспечивается всегда здоровый сильный аппетит, нормальный пищевой рефлекс, а за ним и нормальное питание»<sup>2</sup>.

Вышеуказанная общесуточная калорийность детского питания должна распределяться между завтраком, обедом, полдником и ужином следующим образом:

завтрак . . . . .	25%
обед . . . . .	40—45%
полдник . . . . .	10—15%
ужин . . . . .	15—20%

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. III, изд. АН СССР, 1949, стр. 245.

<sup>2</sup> Там же, стр. 246.

У т р е н н и й    з а в т р а к — первый приём пищи (7 час. 30 мин.— 8 час. утра). Перед уходом в школу ребенок обязательно должен позавтракать, а не уходить на-тошак. На завтрак детям следует давать одно горячее блюдо, хлеб с маслом, яйцо всмятку, чай, кофе, какао или горячее молоко, фрукты.

В 10 час.— 10 час. 30 мин. в школе во время большой перемены ребёнок получает второй завтрак. Если завтрак приносится из дома, то он всё равно должен съедаться в установленное время. Нужно стремиться к тому, чтобы завтрак ребёнка в школе был полноценным, состоящим из горячего мясного блюда с овощным гарниром или крахмально-белкового (каша со сливочным маслом), стакана суррогатного кофе, молока или какао и пирожка. Из холодных блюд на школьный завтрак могут быть рекомендованы: винегрет, молоко, сметана, кефир, бутерброд с ветчиной, маслом или колбасой, фрукты, кисель и компот.

Об е д даётся детям, занимающимся в первой смене, при приходе из школы, а учащимся второй смены — перед уходом на занятия — в 13 час.—13 час. 30 мин. Обед должен состоять из трёх блюд: первое блюдо — жидкое (щи, борщ, суп на мясном отваре), приправленное свежей зеленью (зеленый лук, ботва петрушки); второе блюдо — мясное, овощное или различные каши; третье блюдо — витаминизированные кисели (в готовый кисель добавляется ягодный сок). Наличие в обеде первого горячего жидкого блюда необходимо для нормального пищеварения. Первое блюдо, особенно когда оно приготовлено на мясном отваре, является хорошим химическим возбудителем обильного выделения желудочного сока, необходимо-го для переваривания «главнейшей пищи» — второго блюда: мяса в разных видах и сортах или растительной крахмально-белковой пищи в виде каш. Употребление только одного второго блюда, особенно если оно не мясное и не молочное, не возбуждает обильного отделения желудочного сока. В результате этого пища долгое время остаётся без признаков переваривания, задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку, что с течением времени приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения (И. П. Павлов).

П о л д н и к даётся в 16 час.— 16 час. 30 мин. и должен состоять из стакана молока, печенья и фруктов. Дети, занимающиеся в школе во вторую смену, получают

полдник на большой перемене, соответствующий по своему содержанию горячему завтраку детей первой смены.

У ж и н — последний приём пищи перед сном. Дается в 7—8 час. вечера, не менее чем за 1,5 — 2 часа до отхода ко сну. На ужин дается более легкая пища: овощные и рыбные блюда, молоко, суррогатный кофе с молоком, фрукты, сладкое.

Наряду с перечисленными правилами в режиме питания детей, диктуемыми современными знаниями физиологии и медицины, не следует забывать о строгом соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований к приготовлению пищи, хранению готовых блюд и соблюдению личной гигиены приготовляющими пищу и детьми. Последним надлежит настолько прочно привить навык обязательного мытья рук перед каждым приёмом пищи, чтобы эта процедура вошла у них в привычку, стала автоматизированным действием.

## СОН И ЕГО ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Своими работами в области изучения высшей нервной деятельности И. П. Павлов и его ученики доказали, что сон и внутреннее торможение есть один и тот же процесс.

В основе высшей нервной деятельности лежат два, друг друга обуславливающих процесса, протекающих в клетках коры больших полушарий головного мозга: возбуждение и торможение. В бодром состоянии организма раздражительный процесс в коре головного мозга обычно преобладает над тормозным или равен ему. По мере утомления процесс торможения всё больше начинает преобладать над возбуждением и захватывать более обширные области коры, в результате чего наступает сон.

Таким образом, истощение нервной клетки даёт основание для торможения, которое выступает «в роли охранителя клетки, предупреждающего дальнейшее чрезмерное, опасное разрушение этой исключительной клетки. За время тормозного периода, оставаясь свободной от работы, клетка восстанавливает свой нормальный состав»<sup>1</sup>.

Как однообразная, так и разнообразная длительная работа «одинаково в конце должна обусловить наступление сна. Продолжительное раздражение одних и тех же

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. IV, изд. АН СССР, 1947, стр. 210.

пунктов коры ведет к очень глубокому торможению их, которое, естественно, сильно иррадируя, захватывает полушария и спускается на нижележащие отделы головного мозга»<sup>1</sup>.

Таким образом, внутреннее торможение во время бодрствования человека, предохраняя корковые клетки от длительной чрезвычайно напряжённой деятельности и, следовательно, опасного разрушения, при распространении на всю массу полушария и нижележащие отделы головного мозга обеспечивает этим клеткам после ежедневной нормальной работы необходимый покой в виде сна.

Находясь в состоянии глубокого торможения, кора перестаёт воспринимать раздражения, поступающие из внешней среды, благодаря чему новое торможение не нарастает, а прежнее — постепенно ослабевает, работоспособность центральной нервной системы восстанавливается.

Тождество процессов внутреннего торможения и сна является «яркой иллюстрацией экономического принципа в организме, то, что высшее проявление жизни, тончайшее приспособление организма, постоянное корректирование временных связей, непрерывная установка подвижного равновесия с окружающей средой имеет в своем основании недейтельное состояние самых дорогих элементов организма — нервных клеток больших полушарий»<sup>2</sup>.

Таким образом, сон оказывается тем главным физиологическим механизмом, который обеспечивает нормальную бодрую работоспособность центральной нервной системы и всего организма в целом.

В связи с этим для сна, так же как и для других режимных моментов, в распорядке дня детей должны быть предусмотрены определённое время и гигиеническая организация сна.

Под гигиенически полноценным сном понимается сон, имеющий достаточную для возраста продолжительность и глубину с точно установленным временем отхода ко сну и пробуждения.

«Строго заведенный порядок в смене бодрствования и сна, установленный ритм, может увеличивать настойчивость сна и без достаточного утомления клеток коры»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. IV, изд. АН СССР, 1947, стр. 221.

<sup>2</sup> Там же, т. III, стр. 309.

<sup>3</sup> Там же, стр. 221.

Это для детского организма имеет существенное значение.

Потребность детей в сне, как указывает Н. И. Красногорский, тем больше, чем моложе ребёнок. Различные раздражители внешнего мира, являющиеся для корковых клеток взрослого человека обычной силы, для недостаточно ещё «зрелой» коры ребёнка оказываются сверхсильными, чрезвычайно быстро приводящими к истощению корковых клеток. С возрастом выносливость клеток коры к внешним раздражителям повышается, продолжительность сна уменьшается.

Однако, несмотря на такое объяснение потребности в сне детей младшего и старшего возраста, основанное на теории сна как охранительного торможения, научно разработанные и точно установленные нормы продолжительности сна для детей всех возрастов до сих пор отсутствуют.

Это в значительной мере объясняется тем, что продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма ребёнка и условий окружающей его среды.

Поэтому предлагаемую различными авторами продолжительность сна следует рассматривать лишь как примерную схему, требующую обязательной индивидуализации применительно к конкретным условиям.

Продолжительность сна для учащихся различных возрастов, рекомендованная Институтом физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР и указанная выше, подтверждается многолетней педагогической практикой, врачебными наблюдениями и находится в полном соответствии с теорией сна акад. И. П. Павлова. Указанная в схеме продолжительность сна является минимальной и рассчитана на практически здоровых детей.

При назначении учащимся сна определённой продолжительности следует руководствоваться индивидуальными особенностями ребёнка, его состоянием здоровья и физического развития. Все дети ослабленного здоровья, выздоравливающие после перенесенных острых инфекционных заболеваний, дети с туберкулёзной интоксикацией, школьники с повышенной возбудимостью нервной системы, быстро утомляющиеся дети должны спать более продолжительное время в соответствии с медицинскими показаниями.

Для таких детей, по заключению врача, может быть предусмотрен дневной сон не менее чем в течение 1 часа и желательно на открытом воздухе.

Как выше указывалось, сон должен быть спокойным и достаточной глубины. Это обеспечивается соответствующей гигиенической организацией его. Время перед сном дети должны проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, страшные истории или рассказы, вызывающие глубокие эмоциональные переживания ребёнка, представляют собой «очень большое количество быстро сменяющихся раздражений», которые могут «долго сопротивляться общему захватыванию полушарий тормозным процессом и отсрочивать наступление сна»<sup>1</sup>. Спокойные занятия перед сном и регулярное выполнение перед сном правил личной гигиены с вышеуказанными водными процедурами вызывают сон тем быстрее, чем чаще они повторяются.

Ребёнок должен спать на отдельной просторной, чистой, не слишком мягкой постели, в хорошо проветренной перед сном комнате (лучше приучить спать с открытой форточкой), с температурой комнатного воздуха не более +16 — 18°C.

Все внешние раздражители: громкие разговоры, музыка, яркий свет в комнате, где спит ребёнок, должны быть полностью исключены или по возможности доведены до минимума.

### **РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

Указанный выше распорядок дня с точной регулярностью и продолжительностью отдельных моментов особенно аккуратно должен выполняться в период подготовки учащихся к экзаменам. Работоспособность организма учащихся после напряжённого учебного года значительно понижена, и всякие нарушения в режиме дня, в частности нерациональное повторение учебного материала, вызывают ещё более резкое её падение, в результате чего страдает эффективность подготовки.

Ни в коем случае нельзя допускать повторения материала в ночное время, так как это приводит к нарушению регулярности и продолжительности сна, столь необходимых для восстановления нормальной работоспособности центральной нервной системы и всего организма в целом.

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. IV, изд. АН СССР, 1947, стр. 221.



Педагоги совместно со школьным врачом, пионерской и комсомольской организациями должны помочь учащимся так распределять свое время, чтобы учебная работа планомерно сочеталась с отдыхом и в режиме дня было предусмотрено пребывание школьника на воздухе.

Свой день в период подготовки к экзаменам, так же как и в учебном году, школьник должен начинать в 7 час. утра, проведя гимнастику, обтирание и утренний туалет. После полноценного завтрака и непродолжительной прогулки (30—45 мин.) учащиеся должны садиться за повторение пройденного учебного материала, делая каждые 45 мин. десяти-пятнадцатиминутный перерыв. Спустя 4,5—5,5 часа работы необходимо сделать 3—4-часовой перерыв.

В течение этого перерыва школьники должны получить обед, отдохнуть и побыть на воздухе. Для учащихся с ослабленным здоровьем целесообразно ввести один час сна на воздухе. После 2—2,5-часового пребывания на воздухе, сочетающегося с подвижными играми и развлечениями, легкого полдника (стакан молока и булочка) школьники снова могут приступить к повторению пройденного материала.

Продолжительность подготовки учащихся во вторую половину дня должна соответствовать продолжительности их домашних учебных занятий в году. Более длительное повторение материала по указанным выше функциональным особенностям высшей нервной деятельности организма мало целесообразно. Общая продолжительность учебной работы учащихся в экзаменационный период не должна превышать соответственную (учебная работа в школе и дома) в учебном году.

Естественно, что все неблагоприятные условия, отрицательно влияющие на работоспособность учащихся во время подготовки их к экзаменам, должны быть устранены. Обстановка, в которой они повторяют учебный материал, должна быть на высоте элементарных гигиенических требований (см. раздел «Гигиеническая организация внешних условий учебных занятий и отдыха детей в школе и дома»).

Эффективная подготовка учащихся к экзаменам без вреда для их здоровья требует строгого выполнения режима дня, что невозможно без обязательного методического руководства со стороны школы этой учебной работой школьников.

Режим дня школьника в учебном году, разработанный Научно-исследовательским институтом физического воспитания и школьной гигиены и представленный на страницах настоящей брошюры, может быть реализован в жизни каждого ребёнка. Для этого требуется, однако, соответствующая работа школы с учащимися и семьёй.

Можно привести немало примеров, когда школы, уделяя большое внимание вопросу правильной организации распорядка дня детей, сами разрабатывают режим дня и добиваются выполнения его учащимися как по регулярности, так и по необходимой продолжительности отдельных режимных моментов.

В таких школах хорошо налажена методическая работа и проводится большая разъяснительная работа с учащимися и родителями.

В 93-й средней школе г. Москвы, а также в 8-й Кунцевской средней школе на специальном щите на видном месте вывешен распорядок дня школьника первой и второй смены, а рядом — памятка для учащихся: как лучше готовить дома уроки, и советы родителям, как организовать полноценные условия, необходимые для выполнения домашних учебных заданий и других режимных моментов.

В памятке «Работа школьника на дому», применённой в 545-й школе г. Москвы, среди пунктов, гласящих, что уроки следует всегда готовить в одно и то же время с перерывами в занятиях, как и в школе, встречаются и другие конкретные для учащегося указания:

«1) Уроки готовь в порядке трудности.

2) Никогда не надейся на «авось, не спросят». В школу иди всегда добросовестно и хорошо подготовленным.

3) Первое и главное, когда учишь урок, — это понять то, о чём читаешь, правило, которое учишь, условие задачи, которую решаешь.

4) Непонятного не зубри, а постарайся терпеливо разобраться. Когда понял, то повтори несколько раз, чтобы закрепить знания надолго.

5) Читай всегда не торопясь и вдумываясь в смысл написанного, так будешь скорее и лучше запоминать. Попробуй читать вслух, может быть, тебе будет легче.

6) Письменные работы выполняй чисто, аккуратно, без ошибок. По окончании работы внимательно проверь.

7) При затруднениях (в задаче или другом материале) не спешి прибегать к помощи старших; подумай сам.

8) Никогда не оставляй непонятного, а обязательно обратись за разъяснением к учителю. Каждое непонятное слово, фразу, мысль, задачу отметь и на другой день спроси учителя».

## РЕЖИМ ДНЯ В КАНИКУЛЫ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ

В каникулы и выходные дни дети должны жить по несколько изменённому режиму дня. В эти дни время приготовления ко сну, продолжительность сна, время приёма пищи, гигиенические процедуры остаются такими же, как и в будни. Всё же остальное время, как правило, должно быть использовано для максимального пребывания на воздухе (спортивные игры, развлечения), а также для посещения театров, музеев, кино, детских клубов, домов пионеров, туристских баз, читален и детских парков. Кроме этого, детям необходимо предоставить время для занятий, соответствующих их индивидуальным склонностям и интересам.

Работа ребёнка и подростка в различных кружках внешкольных учреждений должна находиться под непосредственным наблюдением и руководством опытных педагогов-воспитателей и пионервожатых, разумно направляющих деятельность ребёнка в соответствии с его возрастным развитием и возможностями и правильно чередующих часы работы и отдыха.

В выходные дни и каникулы необходимо устраивать для школьников лыжные вылазки и походы, используя для этого экскурсионно-туристские базы и лыжные станции. Рекомендуются организовывать прогулки и экскурсии по определённым маршрутам в городе и за чертой его, экскурсии в зоологический и ботанический сад.

При организации экскурсий за чертой города пути маршрута должны быть обязательно согласованы со школьным врачом, а при отсутствии его — с районным отделом здравоохранения. У руководителей походов через школьного врача или райздравотдел должны иметься полные данные о санитарно-эпидемиологическом состоянии отдельных маршрутов: о пригодности для питья воды встречающихся на пути водоисточников, благополучии в отношении

инфекционной заболеваемости населённых мест, через которые проходит маршрут, и др.

В лыжных вылазках и экскурсионно-туристских походах могут принимать участие только дети, имеющие разрешение врача. Экскурсии и походы согласно указанию врача должны иметь определённый режим, т. е. они должны быть правильно организованы в отношении продолжительности во времени, общей протяжённости пути, сезонности привалов — отдыха детей, рационального питания в пути, соответствия одежды и обуви походным условиям. Общая протяжённость экскурсионных маршрутов (считается путь туда и обратно) в сутки не должна превышать для детей 7—9 лет—6—8 км, для детей 10—12 лет—8—10 км, для подростков от 13 до 14—15 лет — 10—12 км.

Лыжные вылазки и экскурсионно-туристские походы, организованные с учётом возрастных возможностей детей на основе гигиенических требований, являются лучшей формой массовых оздоровительных мероприятий, способствующих улучшению физического развития и здоровья подрастающего поколения.

Летние каникулы миллионы школьников нашей страны проводят в оздоровительных учреждениях (площадки, пионерские лагеря и т. д.). В последних режим строится на тех же, указанных выше, принципах с учётом возрастных особенностей и индивидуальных показателей состояния здоровья детей.

Пребывание детей на воздухе и использование естественных факторов природы в целях оздоровления и закаливания организма ребёнка должно быть максимальным. Вся жизнь ребёнка, включая и сон, должна быть перенесена на открытый воздух; лишь в пасмурные и холодные дни сон переносится в помещения.

Весь день летом, если позволяет погода, дети должны носить лёгкие костюмы — трусики и комбинации, которые позволяют оставлять обнажёнными конечности, шею и спину и подвергать их непосредственному воздействию воздуха.

В режиме дня массовых детских летних оздоровительных учреждений особое внимание преподавателей и воспитателей должно быть обращено на рациональную организацию общественно-трудовой жизни детей, так как эта деятельность, как уже указывалось, правильно организованная с учётом педагогических и гигиенических принци-

пов, имеет большое не только учебно-воспитательное, практическое, но и оздоровительное значение.

Все виды деятельности детей должны проводиться по разработанному и утверждённому плану педагогической работы в полном соответствии с существующими гигиеническими требованиями. На трудовую и общественно-полезную работу детей в зависимости от их возраста и состояния здоровья следует предусмотреть в режиме дня от 2 до 4 час. и проводить её в строго определённые, наиболее благоприятные для работы часы.

Так, в местностях средних широт такими часами считается время между 8—12 час. утра и 4—6 час. вечера. Вид работы и продолжительность её для каждого из детей могут быть установлены врачом совместно с педагогом. Работа должна протекать под непосредственным наблюдением медицинского и педагогического персонала оздоровительного учреждения. Из многообразных видов общественно полезной и трудовой деятельности детей и подростков наиболее распространёнными и целесообразными в летних оздоровительных учреждениях следует считать сельскохозяйственные работы и работы по самообслуживанию. Последние состоят в том, что каждый школьник прежде всего обязан аккуратно убрать свою постель и по очереди в дни дежурств производить уборку спален. Раз в неделю всех детей нужно привлекать к участию в тщательной уборке всего оздоровительного учреждения, включая участок. Во время этой генеральной уборки дети 8—10 лет должны вынести свои постельные принадлежности на солнце для проветривания и просушки, а затем убрать их обратно в спальни. Кроме того, они могут стирать пыль и производить другие мелкие работы.

Старшие дети, в возрасте 12—13 лет и старше, хотя эта работа и не является для них обязательной, могут участвовать в мытье полов, в оборудовании и украшении территории, помещений.

Под руководством педагогов и пионервожатых дети должны привлекаться к благоустройству земельного участка: к устройству площадок для костра, для подвижных и спортивных игр, беседок для живого уголка и проведения кружковой работы, расчистке и оформлению дорожек и разбивке клумб.

Дети всех возрастов могут участвовать в сборе ягод, грибов, лекарственных трав, хвороста на близлежащих полях и в лесу.

Дети 11 лет и старше могут привлекаться к проведению садово-огородных работ: поливке цветов из леек, прополке и продёргиванию различных овощных культур с последующей их уборкой. При организации подобных работ необходимо подобрать такой огородно-садовый инвентарь (лопаты, окучники, грабли, лейки), чтобы он по своим размерам и тяжести полностью соответствовал возрасту детей.

Вес переносимых детьми предметов и тяжестей не должен превышать: для возраста 11—13 лет — 2,5—3 кг, для более старшего возраста — 4,5—5 кг.

Все указанные выше виды работ, как уже упоминалось, должны быть организованы с учётом педагогических, гигиенических требований, возрастных особенностей и возможностей детей. Необходимо строго следить за продолжительностью и правильным чередованием труда и отдыха. Общая продолжительность работ в течение дня не должна превышать:

для детей 8—10 лет — 1,5 час., причём каждые 15—20 мин. работы должны чередоваться с 5-минутными перерывами;

для детей 11—13 лет — 2—3 час., с перерывами в 5 мин. после каждых 20—30 мин. работы;

для детей старше 13 лет — 3—4 час., с перерывами в работе через каждые 30—40 мин. работы.

Помимо этого, в режиме дня летом обязательно нужно предусмотреть свободное время (не менее 2 час.), в течение которого дети могли бы заняться интересующими их видами деятельности. Так, в эти часы ребёнок может вести записи в дневнике, производить мелкую починку платья и обуви, вышивать, вязать, рисовать, играть в интересующие его игры и т. д.

В это время, как и в течение всего дня, дети должны находиться под наблюдением педагогов и пионервожатых.

Детям, проводящим свои каникулы в деревне или в дачной местности, где может и не быть оздоровительных площадок типа городских пионерских лагерей, педагоги должны рекомендовать строить свою жизнь по строгому режиму дня, примерно такому же, какой принят в детских воспитательно-оздоровительных учреждениях.

Необходимо посоветовать родителям, чтобы они помогли детям составить распорядок дня, придерживаясь гигиенических требований в отношении продолжительности и регулярности сна, приёмов пищи, использования естественных факторов природы, творческой и общественно-трудовой деятельности на открытом воздухе (работа по самообслуживанию, сельскохозяйственные, садово-огородные работы). Часы приёма и продолжительность солнечных ванн, купания, садово-огородных и сельскохозяйственных работ должны быть те же, что и в детских учреждениях.

Следует рекомендовать детям сбор ягод, грибов, лекарственных трав и растений, поход в лес и поле. По протяжённости путь туда и обратно должен соответствовать указанным выше примерным повозрастным нормам экскурсионных маршрутов.

Остальное свободное время дети должны использовать для чтения художественной литературы, конструирования, вышивания, рисования и т. д. и для подвижных игр: в городки, чиж, лапту, волейбол. Не следует поощрять чрезмерное увлечение детей игрой в футбол, ибо это может неблагоприятно отразиться на их здоровье.

Только правильно организованный режим дня ребёнка в каникулы даст ему возможность хорошо отдохнуть и набраться сил к новому учебному году.

### **ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ**

Круглосуточное пребывание детей и подростков в учебно-воспитательном учреждении позволяет рационально организовать режим дня: выдержать установленную продолжительность учебных занятий, правильно организовать трудовую и творческую деятельность, обеспечить четырёхкратное питание, достаточную длительность сна и активного отдыха на открытом воздухе, широко поставить физическое воспитание, повседневно прививать навыки личной и общественной гигиены.

Распорядок дня как в период учебных занятий, так и в каникулярное время строится для воспитанников младшего, среднего и старшего школьного возраста с учётом их возрастных анатомо-физиологических особенностей (см. табл. №№ 6, 7, 8, 9 и 10).

Таблица 6

## Примерный режим учебного дня младших воспитанников

№ п/п	Наименование	К л а с с ы			
		I	II	III	IV
1	Подъём . . . . .	7.00	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гимнастика, обтирание . . . . .	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20
3	Утренний туалет, уборка спален . . . . .	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40
4	Завтрак . . . . .	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00
5	Учебные занятия и общественная работа . . . . .	8.00—11.00	8.00—11.00	8.00—12.30	8.00—12.30
6	Подвижные игры и спортивные развлечения на открытом воздухе . . . . .	11.00—13.30	11.00—13.30	12.30—13.30	12.30—13.30
7	Обед . . . . .	13.30—14.00	13.30—14.00	13.30—14.00	13.30—14.00
8	Послеобеденный отдых (сон для детей 7—8 лет) . . . . .	14.00—15.00	14.00—15.00	—	—
9	Подвижные игры и спортивные развлечения . . . . .	15.00—16.00	15.00—16.00	14.00—16.00	14.00—16.00
10	Самостоятельные учебные занятия учащихся I—IV классов; работа кружков; общественно полезный труд . . . . .	16.00—17.00	16.00—17.00	16.00—18.00	16.00—18.00
11	Свободное время (творческая деятельность по собственному выбору, чтение художественной литературы и т. д.) . . . . .	17.00—19.00	17.00—19.00	18.00—19.00	18.00—19.00
12	Ужин . . . . .	19.00—19.30	19.00—19.30	19.00—19.30	19.00—19.30
13	Прогулка перед сном . . . . .	19.30—20.00	19.30—20.00	19.30—20.00	19.30—20.00
14	Вечерний туалет, уход за одеждой и обувью . . . . .	20.00—20.30	20.00—20.30	20.00—20.30	20.00—20.30
15	Сон . . . . .	20.30—7.00	20.30—7.00	20.30—7.00	20.30—7.00



Таблица 7

**Примерный режим учебного дня воспитанников среднего  
и старшего возраста**

№ п/п	Наименование	К л а с с ы			
		V—VI	VII	VIII	IX—X
1	Подъём . . . . .	7.00	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гимнастика, обтирание . . . . .	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20
3	Утренний туалет, уборка спален . . . . .	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40
4	Утренний завтрак	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00
5	Учебные занятия (в т. ч. занятия по труду в мастерских, учебном хозяйстве и на производстве) и общественная работа	8.00—13.30	8.00—13.30	8.00—14.00	8.00—14.00
6	Подвижные игры и спортивные развлечения на открытом воздухе . . . . .	13.30—14.00	13.30—14.00	—	—
7	Обед . . . . .	14.00—14.30	14.00—14.30	14.00—14.30	14.00—14.30
8	Подвижные игры и развлечения на открытом воздухе; общественно полезный труд на воздухе . . . . .	14.30—16.30	14.30—16.30	14.30—16.00	14.30—16.00
9	Самостоятельные учебные занятия . . . . .	16.30—18.00	16.30—18.00	16.00—18.30	16.00—18.30
10	Общественно полезный труд, кружковая работа . . . . .	18.00—19.30	18.00—19.30	18.30—20.00	18.30—20.00
11	Ужин . . . . .	19.30—20.00	19.30—20.00	20.00—20.30	20.00—20.30
12	Свободное время, творческая деятельность по собственному выбору, прогулка	20.00—20.30	20.00—21.00	20.30—21.30	20.30—22.00
13	Вечерний туалет, уход за одеждой и обувью . . . . .	20.30—21.00	21.00—21.30	21.30—22.00	22.00—22.30
14	Сон . . . . .	21.00—7.00	21.30—7.00	22.00—7.00	22.30—7.00

#### Примечания к таблице 6.

а) Если учебные корпуса расположены в значительном отдалении от жилых, то необходимо предусмотреть время на переход воспитанников из одного здания в другое и начало занятий перенести на 8 часов 30 минут.

б) После 2-го урока организуется большая перемена и воспитанники получают завтрак.

в) При подъёме воспитанников I—IV классов на 1/2 часа позже других (7 часов 30 минут) все режимные моменты соответственно переносятся на 30 минут.

#### Примечания к таблице 7.

а) Если учебные корпуса расположены в значительном отдалении от жилых, то необходимо предусмотреть время на переход воспитанников из одного здания в другое и начало занятий перенести на 8 часов 30 минут.

б) После 3-го урока организуется большая перемена и воспитанники получают завтрак.

Все воспитанники встают в 7 часов утра, выполняют гимнастику, моются до пояса, убирают свои кровати, затем завтракают. В некоторых интернатах отсутствует возможность (недостаточное количество умывальников, небольшая столовая) утренний туалет и завтрак проводить со всеми воспитанниками в одно время. В этих случаях целесообразно младших воспитанников поднимать не в 7 часов утра, а в 7 часов 30 минут. Тогда гимнастика, утренний туалет и завтрак будут проводиться в две смены и соответственно позже будут начинаться учебные занятия.

В учебные занятия воспитанников I—III классов следует ввести ежедневные (кроме дней, когда расписанием предусмотрен урок физкультуры) дополнительные 20-минутные занятия подвижными играми и физическими упражнениями. Эти занятия должны включать физические упражнения и подвижные игры, знакомые учащимся по предыдущим урокам физической культуры. Урок, предшествующий таким ежедневным дополнительным занятиям по физической культуре в II—III классах, следует сокращать до 35 минут.

Включение дополнительных занятий физическими упражнениями и подвижными играми в режим учебных занятий воспитанников первых классов не представляет сложности, так как продолжительность урока по общеобразовательным предметам должна у них быть не более 35 минут.

Воспитанники I—IV классов после 2-го урока, а воспитанники средних и старших классов после 3-го урока получают второй завтрак.

**Примерный режим учебного дня воспитанников  
школ-интернатов в учебное время с 1,5- часовым перерывом  
в учебных занятиях**

№ п/п	Режимные моменты	К л а с с ы		
		I—IV	V—VI	VII—X
1	Подъём . . . . .	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гимнастика, обтирание . . . . .	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20
3	Утренний туалет, убор- ка спален . . . . .	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40
4	Завтрак . . . . .	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00
5	Учебные занятия . . .	8.00—9.30	8.00—10.30	8.00—10.30
6	Второй завтрак; игры на открытом воздухе	9.30—11.30	10.30—12.00	10.30—12.00
7	Учебные занятия с пе- дагогами и самостоя- тельные занятия; труд в мастерских, в учебном хозяйстве и в производстве . . .	11.30—13.30	12.00—14.00	12.00—14.30
8	Обед . . . . .	13.30—14.00	14.00—14.30	14.30—15.00
9	Свободное время (для детей 7 лет сон) . .	14.00—15.00	14.30—15.30	15.00—16.00
10	Труд (в подсобном хо- зяйстве, в мастер- ских); работа круж- ков . . . . .	15.00—16.30	15.30—17.00	16.00—17.30
11	Прогулка, подвижные игры, спортивные раз- влечения . . . . .	16.30—19.00	17.00—19.00	17.30—19.00
12	Ужин . . . . .	19.00—19.30	19.00—19.30	19.00—19.30

**П р и м е ч а н и я.** а) Если учебные корпуса расположены в значительном отдалении от жилых, то необходимо предусмотреть время на переход воспитанников из одного здания в другое и начало занятий перенести на 8 часов 30 минут.

б) С «ужина» время проведения и продолжительность режимных моментов предусматривается в соответствии с таблицами 6 и 7.

Время после окончания уроков в классе и до обеда, а также после обеда и до начала самостоятельных учебных занятий воспитанникам следует проводить на воздухе.

Воспитанникам старшего возраста время для прогулок и подвижных игр на открытом воздухе предусматривается только после обеда и дополнительно после ужина.

После 2-х уроков в начальных классах и 3-х в старших возможно организовать перерыв в 1,5 часа, после которого возобновить учебные занятия (пение, рисование, черчение, приготовление уроков, работа в мастерских) (см. табл. 8). Ежедневно не более 30 минут в I классе, одного часа в II—VII классах и 1,5 часов для воспитанников старшего возраста в режиме дня выделяется для общественно-полезного и бытового труда.

Общественно полезные работы, выполняемые воспитанниками на открытом воздухе, возможно проводить в часы, отведенные для прогулок и подвижных игр.

Для занятий в различных кружках, спортивных секциях и свободного времени воспитанникам I—VI классов необходимо предусмотреть 1,5—2 часа, а VII—X классов 2—2,5 часа. Свободное время воспитанники проводят разнообразно со своими интересами и наклонностями: читают художественную литературу, рисуют, играют на музыкальных инструментах и т. д.

Во избежание перегрузки каждому воспитаннику следует разрешать заниматься не более чем в двух кружках — один из которых технический, а другой художественный или спортивная секция.

Приёмы пищи устанавливаются четырёхкратные: утренний завтрак, второй завтрак — во время классных занятий, обед и ужин. При наличии возможности организуется полдник в перерыве между самостоятельными учебными занятиями воспитанников.

Для каждого возраста воспитанников соблюдаются установленные нормативы ночного сна.

Дневной сон 1—1,5 часа предусматривается обязательно для детей семи лет и по заключению врача отдельным воспитанникам II—X классов.

В воскресные и каникулярные дни воспитанники, остающиеся в школе-интернате, соблюдают основные элементы режима дня; больше времени проводят на открытом воздухе в спортивных играх и развлечениях, посещают музеи, выставки и т. д. (см. табл. 9).

Таблица 9

**Режим выходного и праздничного дня воспитанников  
школ-интернатов (режим относится к воспитанникам, проводящим  
свой выходной день или каникулы в интернате)**

№ п/п	Режимные моменты	К л а с с ы			
		I—IV	V—VI	VII	VIII—X
1	Подъём . . . . .	7.00	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гимнастика, обтирание . . . . .	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20
3	Туалет, уборка спален . . . . .	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40
4	Завтрак . . . . .	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00
5	Свободное время	8.00—10.00	8.00—9.00	8.00—9.00	8.00—9.00
6	Экскурсии: посещение музеев; прогулки; короткие походы и лыжные вылазки; спортивные развлечения . . . . .	10.00—13.30	9.00—14.00	9.00—14.00	9.00—14.00
7	Обед . . . . .	13.30—14.00	14.00—14.30	14.00—14.30	14.00—14.30
8	Послеобеденный отдых (сон для детей 7 лет) .	14.00—15.30	—	—	—
9	Подвижные игры и развлечения на воздухе . .	15.30—16.00	14.30—16.30	14.30—16.30	14.30—16.30
10	Творческая деятельность и общественно полезный труд, а также спектакли, киносеансы, вечера отдыха, танцы	16.00—19.00	16.30—19.30	16.30—20.00	16.30—20.00
11	Ужин . . . . .	19.00—19.30	19.30—20.00	20.00—20.30	20.00—20.30
12	Свободное время	19.30—20.00	20.00—20.30	20.30—21.00	20.30—22.00
13	Приготовление ко сну . . . . .	20.00—20.30	20.30—21.00	21.00—21.30	22.00—22.30
14	Сон . . . . .	20.30—7.00	21.00—7.00	21.30—7.00	22.30—7.00

**Примечание.** Время для посещения родителей устанавливается особым расписанием директора школы-интерната.

Таблица 10

## Примерный режим дня школы-интерната на летний период

№ п/п	Режимные моменты	7—8 лет	9—10 лет	11—14 лет	15—18 лет
1	Подъем . . . . .	7.00	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гимнастика, обтирание . . . . .	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20	7.05—7.20
3	Уборка спален и туалет . . . . .	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40	7.20—7.40
4	Завтрак . . . . .	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00	7.40—8.00
5	Общественно полезный труд (производительный труд у старших) . . . . .	—	8.00—10.00	8.00—10.00	8.00—11.30
6	Прогулки, подвижные игры . . . . .	8.00—11.30	10.00—11.30	10.00—11.30	—
7	Солнечные ванны и водные процедуры . . . . .	11.30—12.30	11.30—12.30	11.30—12.30	11.30—12.30
8	Свободное время . . . . .	12.30—13.30	12.30—13.30	12.30—14.00	12.30—14.00
9	Обед . . . . .	13.30—14.00	13.30—14.00	14.00—14.30	14.00—14.30
10	Послеобеденный отдых (сон для детей 7—10 лет) . . . . .	14.00—16.00	14.00—16.00	14.30—16.00	14.30—16.00
11	Творческая деятельность в кружках и производительный труд у старших воспитанников . . . . .	16.00—17.30	16.00—17.30	16.00—18.00	16.00—18.30
12	Свободное время . . . . .	17.30—19.00	17.30—19.00	18.00—19.30	18.30—19.30
13	Ужин . . . . .	19.00—19.30	19.00—19.30	19.30—20.00	19.30—20.00
14	Массовая работа: занятия художественных кружков, вечера самодеятельности . . . . .	19.30—20.30	19.30—20.30	20.00—21.00	20.00—22.00
15	Приготовление ко сну . . . . .	20.30—21.00	20.30—21.00	21.00—21.30	22.00—22.30
16	Сон . . . . .	21.00—7.00	21.00—7.00	21.30—7.00	22.30—7.00

В период летних каникул в режиме дня воспитанников всех возрастов увеличивается время на выполнение общественно полезной работы, а в режиме старших воспитанников — производительного труда на производстве или в сельском хозяйстве, предусматривается 1—1,5 часа для проведения оздоровительных мероприятий (см. табл. 10).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ**

Физическое воспитание, занимающее в режиме дня школьника значительное место (утренняя гимнастика, уроки физической культуры в школе, игры и спортивные развлечения на открытом воздухе, общественно полезный труд), не может считаться достаточно полным, если оно не сочетается с разумным использованием естественных факторов природы, оказывающих на организм человека самое благотворное действие.

Путём определённого целенаправленного использования воздуха, воды и лучистой энергии солнца можно закалить организм — повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в частности достичь быстрой приспособляемости к резким температурным колебаниям.

Возможность закаливания организма путём рационального применения естественных факторов природы полностью подтверждается учением великого физиолога И. П. Павлова и его школы о единстве организма и внешней среды. Это единство заключается в постоянной взаимосвязи и взаимозависимости функций отдельных органов и систем организма между собой и внешней средой, непрерывно уравниваемых и объединяемых воедино центральной нервной системой.

Местом первоначального воздействия на организм человека водных процедур, воздушных и солнечных ванн является кожа, представляющая собой орган с чрезвычайно сложным строением и функциями, играющий в общей жизни организма огромную роль. Это покров, не только ограждающий организм от неблагоприятных влияний внешней среды, но и тесно связывающий его с этой средой благодаря многочисленным нервным рецепторам, в нём заложенным. Поэтому разнообразные воздействия окру-

жающей среды могут в значительной мере видоизменять функцию кожи, что при указанной тесной связи её со всем организмом неизбежно влечёт за собой изменения во всём организме.

Кожа ребёнка по своему строению и функциям во многом отличается от кожи взрослого. Она имеет менее развитый роговой слой и более богата кровеносными сосудами, чем кожа взрослого человека. В силу этого всякие внешние воздействия, в том числе водные процедуры, воздушные ванны, лучистая энергия солнца и искусственных источников, сказываются на функциях кожи резче и, надо полагать, в большей мере отражаются на организме в целом, чем у взрослого.

Физическое и тепловое действие воздуха, воды, тепловое и химическое действие лучистой энергии солнца и искусственных источников при правильном дозировании и строгой индивидуализации вызывает целый ряд благоприятных сдвигов в функциональном состоянии организма: увеличивается основной обмен, активизируются окислительные процессы, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышается тонус мышц.

В системе физического воспитания наряду с соответствующими возрасту гимнастическими упражнениями и видами спорта широко применяются: различные водные процедуры (полные или частичные обтирания, обливания, души, ванны, купания), воздушные ванны (пребывание на воздухе в обнажённом и полубнажённом виде), лучистая энергия солнца (рассеянная радиация при воздушных ваннах и прямая при солнечных) и искусственных источников.

При применении всех указанных средств закаливания, особенно по отношению к детям, необходимо строгое соблюдение следующих основных принципов:

- 1) строгое дозирование всех процедур в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- 2) постепенное повышение интенсивности воздействующих процедур;

- 3) ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с первых дней жизни ребёнка;

- 4) чёткий и постоянный контроль над влиянием процедур на организм.



Нерациональное применение закаливающих процедур отрицательно влияет на нервную систему детей и нередко приводит к тяжёлым расстройствам здоровья. Особенно неблагоприятно влияет на организм детей чрезмерное пользование таким сильно действующим биологическим фактором, каким является лучистая энергия (солнечные ванны, искусственные облучения). Неправильная дозировка может вызвать у детей понижение психического тонуса, вялость, заторможенность, ухудшение внимания и памяти и другие резкие функциональные нарушения в деятельности организма.

**З а к а л и в а н и е   в о з д у х о м** — наиболее мягкое и самое распространённое в физическом воспитании средство закаливания, которое проводится круглый год.

Для проведения индивидуального и массового закаливания воздушными ваннами необходимо наличие гигиенически полноценного по своим физико-химическим свойствам воздуха.

В зависимости от температуры воздуха воздушные ванны делятся на холодные от 6 до 14°C, прохладные и умеренные от 14 до 20°C и тёплые от 20 до 30°C. Воздушные ванны, способствуя удалению с поверхности кожи паров и газов, имеют для организма определённое гигиеническое значение. Кроме того, воздушные ванны благодаря термическому раздражению кожи оказывают на организм и определённое физиологическое действие. Это выражается прежде всего в рефлекторном сужении и расширении кровеносных сосудов, в упражнении с последующим улучшением работы чрезвычайно тонкого и сложного механизма терморегуляции (теплообразования и теплоотдачи), тонизировании мышц, повышении выносливости сердечно-сосудистой системы, увеличении гемоглобина и эритроцитов в крови и многих других благоприятных сдвигах в работе органов и систем.

В летнее время воздушные ванны следует проводить на открытом воздухе, преимущественно в утренние часы, в местах, защищённых от прямых солнечных лучей и резкого ветра.

Проведение воздушных ванн состоит в том, что дети в течение определённого времени остаются обнажёнными на открытом воздухе. Обнажение производится по указанию врача в порядке определённой постепенности — сна-

чала верхние и нижние конечности, а затем туловище. Начинать закаливание детей воздушными ваннами следует летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C. Во время воздушных ванн нужно проводить игры или какие-либо подвижные занятия. Первые ванны по продолжительности не должны быть более 15 мин., последующие — постепенно увеличиваются.

Однако при проведении воздушных ванн следует учитывать прежде всего состояние здоровья детей и их индивидуальную реакцию на охлаждение. Ни в коем случае нельзя допускать охлаждения детей, особенно ослабленных, появления дрожи, «гусиной кожи» и синюшности.

В целях большей эффективности воздушных ванн рекомендуется после них проводить какие-либо водные процедуры. Поэтому воздушные ванны, равно как и солнечные, целесообразно организовывать вблизи водоёмов, а при отсутствии их обеспечить обтирания или обливания по указанию врача.

Водные процедуры (обтирания, обливания и купания) являются следующим фактором закаливания и имеют для организма человека двоякое значение: гигиеническое и физиологическое.

Гигиеническое значение водных процедур в жизни человека огромно. Водой удаляются с поверхности кожи пыль, грязь, пот и соли, очищаются поры, в результате чего улучшается кожное дыхание.

Физиологическое влияние водных процедур проявляется в термическом и механическом воздействии на организм. Термическое воздействие на организм водных процедур, как и воздушных ванн, основано на меньшем или большем охлаждающем эффекте. Механическое воздействие выражается в определённом давлении, производимом водой на организм. Физическое и тепловое воздействие воды при правильном дозировании и строгой индивидуализации приводит к укреплению нервной системы и через неё всего организма в целом: увеличивается обмен веществ, активизируются окислительные процессы, улучшается тонус мышц. Благоприятно влияют водные процедуры и на психику, что выражается в подъёме настроения, бодрости и живости. Систематическое применение водных процедур с последовательным понижением температуры воды закаливает организм — повышает его сопротивляе-

мость, выносливость и быструю приспособляемость к разнообразным неблагоприятным влияниям внешней среды, в частности к резким атмосферным и температурным колебаниям.

Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о здоровье детей.

Обтирание — наиболее слабая по силе своего воздействия на организм водная процедура, начинать которую рекомендуется с самого раннего возраста и проводить, как



Рис. 8.

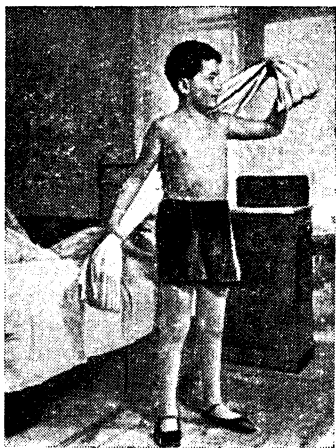


Рис. 9.

уже указывалось, в утренние часы после подъёма и зарядки.

Процедура эта заключается в последовательном обтирании всего тела сразу или по частям (рис. 8). Кусок грубой ткани (холст, мохнатое полотенце) или для удобства специально сшитая из этой же ткани перчатка смачиваются водой определённой температуры, после чего отжимаются, чтобы по телу не стекала вода. Перчаткой производят быстрое, последовательное обтирание шеи, рук (до кистей), груди, живота, спины, ягодиц, бёдер, голеней и стоп. После этого, руководствуясь направлением кровеносных сосудов, от периферии к центру, энергично расти-

рают всё тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты (рис. 9).

Детям ослабленного здоровья, недостаточно выносимым к охлаждению, впервые начинающим проводить обтирание, обнажать всё тело сразу не следует. В таких случаях обнажение, обтирание и растирание тела производят по частям, в порядке указанной выше последовательности.

Температура воды при первых обтираниях, равная 30—33°C (для младшего школьного возраста 33°C, для среднего и старшего 30°C), в зависимости от того, как организм переносит процедуру, постепенно снижается каждые 2—3 дня на 1—2°C. Более чем до 12—13°C температуру воды при обтираниях снижать не рекомендуется, равно как и проводить обтирания при температуре комнатного воздуха ниже 15°C.

Хотя обтирание как одно из наиболее мягких средств закаливания особых противопоказаний к применению не имеет, за исключением тем случаев, когда имеются разлитые экзематозные поражения кожи, тем не менее в каждом отдельном случае проведение его следует согласовать с врачом.

Для усиления раздражающего действия обтираний по совету врача в воду можно добавить поваренную соль (1 чайная ложка на стакан воды).

Через один-полтора месяца обтираний, при ясно выраженном благотворном действии их на организм, но опять-таки после консультации с врачом можно переходить к более сильным по степени физиологического воздействия водным процедурам — обливаниям. Температура воды при обливаниях в силу большего механического действия и охлаждающего эффекта этой процедуры должна быть выше, чем при последних обтираниях, т. е. около 30°C, с последующим постепенным понижением, но не более чем до 20—19°C.

Купание — наиболее распространённый вид массового закаливания в условиях летних оздоровительных мероприятий. Однако вследствие очень большого охлаждающего и раздражающего действия на организм этого вида водных процедур к ним следует подходить сугубо осторожно. Целый ряд заболеваний, которыми дети страдают или перенесли их в течение предшествующего года, является безусловным противопоказанием к применению такого

вида закаливания. Поэтому каждый ребёнок допускается к купанию с разрешения врача.

Купания нужно проводить спустя 1,5—2 часа после приёма пищи. Недопустимы купания натошак.

Первые купания нужно начинать при температуре воды водоёма не ниже 20—22° и ограничивать их по продолжительности 2—4 мин. Время последующих купаний постепенно удлиняется, но находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное — от состояния здоровья детей и их реакции.

Купание обычно проводится после солнечных ванн, а поэтому по времени соотнобразуется с ними. Более одного купания в день (исключая особенно жаркие дни) проводить не рекомендуется. Нельзя допускать длительного пребывания детей в водоёме. Чрезмерное охлаждение тела, внешне выражающееся в дрожи, посинении губ, кожных покровов, появление «гусиной кожи», приносит только вред здоровью.

Максимальная продолжительность купания детей младшего и среднего школьного возраста при активном движении их (плавание, игра в мяч и др.) не должна превышать 8—10 мин., а старшего — 15 мин. Детям, разгорячённым и вспотевшим, перед купанием необходимо 10—15 мин. посидеть в спокойном состоянии.

Все массовые закаливающие процедуры должны проводиться только под непосредственным наблюдением медицинского персонала, поэтому присутствие последнего при проведении купания является обязательным. Помимо врача или медицинской сестры, во время проведения указанных процедур должны также присутствовать педагоги, воспитатели и пионервожатые<sup>1</sup>.

Значение лучистой энергии солнца для нормального роста и развития детского организма огромно. Несмотря на то, что ультрафиолетовые лучи, обладаю-

---

<sup>1</sup> Если во время купания происходит несчастный случай — тонет ребёнок, то педагоги, воспитатели и пионервожатые должны вытащить пострадавшего из воды и до прихода врача оказать ему первую помощь. Если есть одежда, необходимо снять её, рот и нос очистить от слизи и грязи, положить ребёнка животом на колени к одному из оказывающих помощь и затем не очень резко, но с достаточной силой надавливать ладонями обеих рук на спину с тем, чтобы максимально удалить из лёгких воду. После этого производят искусственное дыхание.

щие наибольшей биологической активностью, не проникают глубоко, а поглощаются поверхностным слоем кожи, общее благотворное действие их чрезвычайно велико. Лучистая энергия влияет прямо или косвенно на целый ряд функций организма, на морфологический и химический состав крови, на образование иммунных тел, на обмен веществ и другие функции организма. Под влиянием солнечного света в организме происходит ряд биохимических изменений, в результате которых образуются различные вещества, усиливающие борьбу организма с инфекционным началом. К ним прежде всего относится витамин *D*, который образуется в коже из провитамина *D* под влиянием ультрафиолетовых лучей.

В период массовых оздоровительных мероприятий необходимо максимально, но без вреда для детского организма использовать лучистую энергию солнца.

Рассеянная радиация солнца используется при проведении воздушных ванн. Кроме того, организовано, в определённые часы, дети (по медицинским показаниям) принимают солнечные ванны, во время которых используется как рассеянная, так и прямая солнечная радиация, богатая ультрафиолетовыми и инфракрасными лучами.

Солнечные ванны ни в коем случае нельзя проводить без предварительного медицинского осмотра детей и заключения врача об индивидуальной дозировке, которая находится в строгом соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Окончательная дозировка устанавливается врачом только в результате непосредственного наблюдения за фактической реакцией организма на воздействие солнечных лучей. При появлении у детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли процедуры следует прекратить.

Первые солнечные ванны должны быть очень короткими, не более 5—6 мин., при последовательном облучении спины, груди и боков (1,5—2 мин. на каждую поверхность). Продолжительность последующих солнечных ванн постепенно увеличивается на 2—3 мин. Максимальное время проведения солнечных ванн не должно превышать 30—40 мин.

Проводить солнечные ванны необходимо на вполне благоустроенном в гигиеническом отношении участке. Необходимо, чтобы участок был расположен вблизи от мест

купания, обращён на юг, покрыт чистым сухим песком или деревянными настилами, обеспечен лежаками и белыми подстилками. На сыром песке проводить солнечные ванны нельзя.

Время проведения — между 11—13 час. дня для средних широт и 9—11 час. утра — для южных спустя 1,5—2 часа после приёма пищи. Солнечные ванны нельзя проводить натошак.

Во избежание неблагоприятного воздействия прямых солнечных лучей<sup>1</sup> голову ребёнка необходимо во время приёма солнечных ванн покрывать белым платком или панамой.

Огромное значение естественных факторов природы, воздуха и солнца диктует необходимость использования их не только для специальных целей, но и в повседневной жизни детей, длительное время пребывающих в условиях закрытых помещений.

Все помещения, где дети пребывают продолжительное время (классы, клубы, спальни), должны быть обеспечены достаточным количеством воздуха и солнечного света. Это достигается наличием определённой площади и кубатуры соответствующих помещений, достаточным воздухообменом, а также ориентацией окон этих помещений на южную сторону горизонта.

Целый ряд мероприятий в повседневной жизни, ведущих к закаливанию детского организма с раннего возраста, требует особого внимания педагогов, воспитателей, врачей и родителей. К числу таких закаливающих мероприятий относятся: ежедневное, вне зависимости от погоды, пребывание детей на воздухе, дневной сон на открытом воздухе и ночной — в помещении с открытыми фор-

---

<sup>1</sup> Солнечный удар — это тяжёлое поражение центральной нервной системы вследствие продолжительного и интенсивного воздействия прямых солнечных лучей на головной мозг и мозговые оболочки. Симптомы этого поражения: ощущение разбитости, головокружение, головная боль, расстройство зрения, шум в ушах, учащение пульса и дыхания, повышение температуры, покраснение лица, иногда тошнота и рвота. В тяжёлых случаях потеря сознания.

Первая помощь при солнечном ударе. Необходимо перенести пострадавшего в прохладное затенённое место и охлаждать тело и голову холодными компрессами, влажными обёртываниями, обливать тело прохладной водой. Вызов врача при солнечном ударе совершенно обязателен и незамедлителен.

точками, гимнастика, утренние и вечерние водные процедуры, пребывание в летнее время на открытом воздухе в течение круглых суток и, наконец, постоянное пользование соответствующей сезону одеждой, исключающей возможность охлаждения и перегревания ребёнка.

Строгое выполнение режима дня, сочетающееся с разумным использованием благотворно влияющих на организм природных факторов, способствует воспитанию здорового, выносливого, жизнерадостного поколения.



Приложение 1

Утверждаю

Зам. министра здравоохранения  
РСФСР

Н. Григорьева

16 октября 1956 г.

Утверждаю

Зам. министра просвещения  
РСФСР

Л. Дубровина

18 октября 1956 г.

Министрам здравоохранения автономных республик, заведующим краевыми, областными и городскими (городов республиканского подчинения) отделами здравоохранения.

Министрам просвещения автономных республик, заведующим краевыми, областными и городскими (городов республиканского подчинения) отделами народного образования.

**Перечень медицинских противопоказаний для занятий в учебных мастерских, на предприятиях и в сельском хозяйстве для учащихся V—X классов школ с политехническим образованием**

1. Все активные формы туберкулёза (лёгочного, костно-суставного, железистого и проч.).

**П р и м е ч а н и е.** Учащиеся, имеющие туберкулёзные изменения в фазе рассасывания, могут допускаться к трудовым процессам индивидуально, т. е. с учётом их клинического состояния, с обязательным последующим контролем.

2. Бронхоэктатическая болезнь.

3. Бронхиальная астма с частыми приступами.

4. Ревматизм (наличие острой ревматической атаки в течение последнего года).

5. Органические поражения клапанов и мышцы сердца при наличии расстройства кровообращения.

6. Хронические заболевания печени и жёлчных путей (гепатит, ангиохолит, холецистит, желчнокаменная болезнь) при наличии частых обострений.

7. Острый нефрит, перенесённый в течение последнего года.
  8. Заболевания крови (гемолитическая анемия, геморрагические диатезы — тромбопеническая пурпура, геморрагический капилляротоксикоз).
  9. Диабет сахарный и несакхарный.
  10. Резко выраженные деформации грудной клетки; стойкие, резко выраженные деформации позвоночника.
  11. Заболевания костей, мышц и сухожилий, сопровождающиеся значительным ограничением подвижности конечностей; деформации, контрактуры, анкилозы крупных суставов.
  12. Остеомиелит с наличием свищей и склонностью к частым обострениям.
  13. Последствия перенесённых органических заболеваний центральной нервной системы (энцефалита, менинго-энцефалита, закрытых травм черепа).
  14. Заболевания периферической нервной системы при наличии глубоких и стойких нарушений движений, чувствительности или трофики.
  15. Эпилепсия (даже при редких припадках) — противопоказана для работ у движущихся механизмов, для работ, связанных с пребыванием на высоте.
  16. Гнойные отиты, часто обостряющиеся, — противопоказаны для работ на открытом воздухе.
  17. Острота зрения с коррекцией ниже 0,5 на лучшем глазу, ниже 0,2 на худшем — противопоказана для работ, требующих точности (различение глазом деталей до долей миллиметра).
  18. Одноглазие (отсутствие одного глаза или понижение остроты зрения на худшем глазу, не коррегирующееся до 0,2) — противопоказано для работ, связанных с опасностью травмы глаз (например: при холодной обработке металла).
  19. Миопия высокой степени (свыше 5,0 Д в возрасте до 14 лет, свыше 6,0 Д в возрасте до 16 лет, выше 8,0 Д в возрасте свыше 16 лет) — противопоказана для работы, связанной с поднятием тяжестей.
-

Приложение 2

Утверждаю

Зам. министра здравоохранения  
РСФСР

Н. Григорьева

16 октября 1956 г.

Утверждаю

Зам. министра просвещения  
РСФСР

Л. Дубровина

18 октября 1956 г.

Министрам здравоохранения автономных республик, заведующим краевыми, областными и городскими (городов республиканского подчинения) отделами здравоохранения.

Министрам просвещения автономных республик, заведующим краевыми, областными и городскими (городов республиканского подчинения) отделами народного образования.

**Перечень медицинских противопоказаний для приёма детей  
в школы-интернаты**

1. Туберкулёз:

- а) туберкулёзная интоксикация II степени;
- б) первичный комплекс в фазе инфильтрации без распада и с распадом в фазе обсеменения, а также в фазе рассасывания;
- в) бронхоаденит в фазе инфильтрации и рассасывания;
- г) инфильтративные формы туберкулёза лёгких без распада и с распадом, а также в фазе затихания;
- д) очаговые формы туберкулёза лёгких в инфильтративной фазе или в фазе инфильтративной вспышки, а также в фазе рассасывания;
- е) подострый и хронический диссеминированный туберкулёз лёгких с распадом и без распада, а также со склонностью к затиханию;
- ж) хронический фиброзно-кавернозный туберкулёз лёгких во всех фазах;
- з) все активные формы внелёгочного туберкулёза (V группа диспансерного наблюдения — активная).

**Примечание.** Дети, имеющие затихающие формы костного туберкулёза, направляются в школы-интернаты по индивидуальным показаниям (в случае, если ребёнок не нуждается в индивидуальном уходе).

Дети, перенесшие туберкулёзный менингит, могут быть приняты в школу-интернат не ранее чем через 2 года от начала заболевания.

**2. Ревматизм:**

- а) комбинированные клапанные пороки сердца;
- б) выраженные поражения миокарда;
- в) расстройства кровообращения любой степени;
- г) признаки активности ревматического процесса при межприступном и бесприступном течении его.

**Примечание.** Дети, перенесшие острую ревматическую атаку, могут быть приняты в школу-интернат не ранее 6 месяцев после атаки.

**3. Врождённые пороки сердца с нарушением кровообращения любой степени.**

**4. Хроническая пневмония** — при значительно выраженных изменениях в лёгких или при наличии бронхоэктазов.

**5. Хронические нефриты и нефрозы.**

**6. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.**

**7. Заболевания печени и жёлчных путей, а именно: ангиохолит, желчнокаменная болезнь, воспаление желчного пузыря, цирроз печени.**

**8. Тяжёлые формы бронхиальной астмы.**

**9. Заболевания крови** — хронический лейкоз, гемофилия, тяжёлые формы болезни Верльгофа, выраженная анемия — при гемоглобине ниже 50%, эритроцитов — менее 3 млн., при значительном нарушении общего состояния.

**10. Сахарный и несахарный диабет и другие тяжёлые эндокринные нарушения (микседема, нанизм и др.).**

**11. Хронический инфекционный полиартрит.**

**12. Врождённые поражения головного мозга, обуславливающие стойкие умственные и двигательные дефекты.**

**13. Органические заболевания центральной и периферической нервной системы со стойкими и тяжёлыми остаточными явлениями (парезы, параличи, олигофрения, дети с тяжёлыми психопатическими проявлениями).**

**14. Эпилепсия и эпилептические припадки (даже малые) при каких-либо органических и соматических заболеваниях.**

**15. Сифилис в активной форме.**

**16. Гоноррея острая и хроническая.**

17. Эпидермолиз, распространённые формы склеродермии, кератодермии, псориаза, экземы, невродермита.

18. Микроспория, трихофития, парша, руброфития.

19. Трахома.

20. Органические заболевания мочеполовой системы, сопровождающиеся стойким недержанием мочи.

Примечание. Ночное недержание мочи, не связанное с органическими заболеваниями центральной нервной и мочеполовой системы, не является противопоказанием к направлению детей в школу-интернат.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	5
Учебная работа детей в школе и дома . . . . .	8
Основные гигиенические требования к организации работы учащихся в школьных мастерских и производительного труда . . . . .	17
Гигиеническая организация внешних условий учебных занятий и отдыха детей в школе и дома . . . . .	24
Свободные занятия и помощь семье . . . . .	30
Пребывание на воздухе . . . . .	32
Самообслуживание, утренняя гимнастика, личная гигиена . . . . .	35
Питание детей . . . . .	38
Сон и его гигиеническая организация . . . . .	44
Режим дня школьников в период подготовки к экзаменам . . . . .	47
Режим дня в каникулы и выходные дни . . . . .	50
Примерный режим дня воспитанников школ-интернатов . . . . .	54
Использование естественных факторов природы в режиме дня детей . . . . .	62
Приложение 1. Перечень медицинских противопоказаний для занятий в учебных мастерских, на предприятиях и в сельском хозяйстве для учащихся V—X классов школ с политехническим образованием . . . . .	72
Приложение 2. Перечень медицинских противопоказаний для приёма детей в школы-интернаты . . . . .	74





*Мета Васильевна Антропова*  
ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА.

Редактор *М. П. Данилова*  
Художественный редактор *П. В. Любарский*  
Технический редактор *А. В. Максаев*  
Корректор *Т. А. Кузнецова*

\* \* \*

Сдано в набор 10/V 1957 г.  
Подписано к печати 17/X 1957 г.  
84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печ. л. 5 (4,1). Уч.-изд. л. 3,86  
Тираж 110 000. А10126. Заказ № 824.

Учпедгиз, Москва, Чистые пруды, 6.

\* \* \*

Книжная фабрика им. Фрунзе  
Главиздата Министерства культуры УССР,  
Харьков, Донец-Захаржевская, 6/8.

Цена 1 руб. 05 коп. -





Цена 1 р. 5 к.