

學生的生活與學習

安托洛波娃 著
陳友松 譯
趙伯仁 校

人民衛生出版社

學生的生活與學習

32開 27頁 45,000字 定價 1,900元

譯者	陳友松
校者	趙伯仁
出版者	人民衛生出版社
	北京南長街3號
發行者	新華書店
印刷者	人民衛生出版社長春印刷廠
原書名	Организация режима дня школьника
原著者	М. В. Антропова
原出版者	Издательство академии педагогических наук РСФСР
原出版日	1952

(東北版) 1953年10月
15,001—

譯 者 序

毛主席在1951年春季曾親向中央教育部提出「健康第一」的指示，他教育我們在今天要把健康提到首要地位。中央人民政府政務院在同年8月6日公佈了關於改善各級學校學生的健康狀況的決定，這一個決定充分體現了毛主席和中央人民政府對全國兒童和青年一代的關懷及其嚴肅負責精神，這一個決定首先指出：增進學生身體健康，乃是保證學生完成學習任務，並培養出有強健體魄的現代青年的重大任務之一。而第一個要求在調整學生日常學習及生活的時間減輕課業學習與社團活動的負擔，其次在改善學校衛生工作，注意體育、娛樂活動，改善學生伙食管理辦法。一年半以來全國各地對這個決定曾經廣泛展開學習和討論，並積極見於行動。可是從近日報章所載各地教育界的混亂與忙亂之嚴重情況看來，仍有待於進一步努力，把這個決定賦諸實行。務期使實行計劃教學，計劃作息，科學地分配時間成為普遍現象，但在這一方面我們也要掀起學習蘇聯先進經驗的熱潮，我們過去在這方面找不着有系統的記載尤其是不易得到有科學理論根據的系統知識。本書係蘇聯醫學保健專家之作，正好供給我們以很有價值的學習資料。尤其是在1950年關於巴甫洛夫學說的科學討論會召開以後，學校的一切設施其中也包括生活制度都是以巴甫洛夫生理學說為依據的，同時通過蘇聯學校的實踐以後，教育科學院的研究為生活制度提供了許多有價值的辦法，都是值得我們學習的。

學生的生活制度在蘇聯已成為學校行政學所研究的重要對象之一，它是以教育學和衛生學兩種科學為基礎的。它所涉及的範圍不僅是包括作息制度而已，其概念已逐漸擴大了，例如1952年底福爾柯夫斯基與馬里雪夫二教授合編之教育行政學 Школоведение под реда-

кцией А. Н. Волковского и М. П. Малышева 在學生的生活制度一章內包括着，飲食制度、戶外生活、上課作業、課外及社會活動，校舍及教育過程的衛生，家庭作業的組織，假期和休息日的作息，少先營與兒童療養，健身機關的作息制度等題目，所以本書的內容是符合蘇聯學校行政一般要求的，而我國政務院的上述決定也無非是指這些問題，因此本書對我國教育界是有廣泛參考價值的，當然由於中蘇社會經濟發展階段不同，本書所述有些設施必須是要結合中國實情來靈活運用的。

譯者初學俄文對於若干醫學上和衛生學上的名詞不免陌生所以原譯稿錯誤不少，蒙中央衛生部衛生教材編審委員會趙伯仁同志仔細審閱 逐字逐句校對改正潤色之處甚多，謹致衷心的謝忱。並感激人民衛生出版社惠台出版使得早日與讀者見面。

1952年6月18日

於北京師範大學教育系

目 次

序 言

緒 論

兒童在校與在家的學習作業·····	4
兒童在家在校學習和休息的外部條件的衛生組織·····	13
自由作業和幫助家務·····	22
戶外生活 ·····	24
自我服務，早操與個人衛生 ·····	25
兒童的飲食 ·····	27
睡眠及其衛生佈置 ·····	33
學生在準備考試時期的生活制度 ·····	35
假期和例假的生活制度 ·····	38
在兒童生活制度中對自然因素的利用 ·····	41

序 言

正確製訂的學生生活制度，在保證順利完成黨和政府擺在學校面前各種任務的辦法中是具有重大意義的。根據巴甫洛夫生理學，為每一年齡的學生們考慮到教育和衛生的要求，因人制宜來做佈置，祇有在這種場合下學生生活制度才算是正確地製訂好了。

正確製訂的學生生活制度，能够提高學生的工作能力，促進學習的成績，養成寧靜而愉快的心情，以及對娛樂，遊戲，創造活動的興趣，同時促進體格的正常發展，加強學生的健康。

使兒童們熟悉一學年中的例假和寒暑假在內每天 24 小時以內的工作（課業和非課業）與休息之正確的常規以及合乎衛生的組織，在這一件事上首要的作用，應歸於經常和兒童來往的教師。

學生校外時間的常規，大半有賴於家庭，因此教師和校醫一樣應經常在家長中間進行很多解釋工作，在班會與家長會議以及在談話中說明合理的生活制度在學生的教育和健康上的重大意義。

因此，在本書中除了說明用以製訂集體和個人的每日生活制度的基本原理之外，還要說明某些補充問題，這些問題對於兒童身體的合理的成長和發育上也有重大的意義，即是：在飲食制度裡列舉食物的樣單，保證兒童飲食內有足夠的每日所需的熱量，所以在烹調食物時，要充分地保存其維生素，並保證頭二肴菜有維生素。在假期和例假的生活制度一章內也敘述了兒童養育機關的生活制度，因為很多教師在暑假在先先營和其他保健機關工作，他們也願意知道如何並在何時進行空氣浴與日光浴並且應當誘導兒童從事那些社會有益的和勞動的活動。

這本小冊子不僅可供教師在日常教育兒童的工作中使用，也可以供家長使用。

緒

論

生活制度應建立在 24 小時的基礎上，包括學生在校在家以及在
校外機關的全部時間，因為唯有在兒童在家庭內外的活動完全一致的
情況下，才可能正確組織他的生活。所謂正確製訂的學生生活制度，
應當理解為根據學生年齡的特點，合理地分配其勞動和休息。

巴甫洛夫在他的著作中特別注意了保持高度的工作能力，有遵守
順序地輪換作息之必要。И. П. 巴甫洛夫在其客觀研究動物高級神經
活動（行為）20 年經驗的一篇論文中寫道：

『任何一個有生命的，活動的系統，正如其各個部份一樣都應當
休息，復原。而像大腦皮質細胞這種感覺最靈敏的部份應當特別仔細
地維護其休息』（見巴氏全集卷三，蘇聯科學院，1949 年版，397 面）

學習，在兒童的生活中佔有重大的地位，它是和腦皮質細胞的緊
張活動有聯系的，腦皮質細胞乃是有複雜功能的神經細胞——特別是
兒童們的神經細胞比較疲憊得快些。因此正確組織兒童的腦力工作和
休息的輪替，維護腦皮質細胞使不至於過度疲乏，是極其重要的事。
校內的學習擔負過重以及家庭作業習題太多，就會剝奪學生們應有的
休息，也使他們沒有機會閱讀文藝作品或從事音樂，圖畫，參加（校
外活動）建設性的小組活動，戶外遊戲運動以及娛樂。家庭作業過重
往往迫使學生用功直到深夜，從而減少了他們的睡眠時間。

巴甫洛夫最親近的學生——科拉斯諾高爾斯基和伊萬諾夫斯莫陵
斯基教授和其他同事的著作都指出一個事實：生活制度的不合理的組
織，尤其是睡眠不足和不够熟睡能損壞腦皮質細胞的工作效能妨礙大
腦皮質的恢復過程，因而自然地反映在身體的工作能力上。

在整個學年之內，經常日復一日地睡眠不足和不得休息會使學生

們的健康受到嚴重的損害。他們發生頭疼，易怒，並發生各種迅速的疲勞現象，食慾不振，同時對體格的發育也有不良影響，也減低了他們對各種不健康影響的抵抗力，尤其是對傳染病及其他疾病的抵抗力。

力不勝任的作業往往引起潦草從事工作，降低其質量，進一步開始促成對學習發生一種沒精打彩漠不關心的態度，以後對任何工作也變如此了。

這一切都要求着教師認真地注意學生生活制度的組織。

正確地解決學生生活制度的這些問題，如飲食制度，正確地實用水浴鍛鍊身體，戶外生活，個人衛生，保持身體衣服清潔等，對於加強健康，和體格發育，都是有重大意義的。

因此，在製訂生活制度時，應依據下列基本原則：

1. 依年齡的需要，予足夠的睡眠，
2. 定期飲食和充分飲食，
3. 確定校內外作業的時限，
4. 足夠的休息，充分生活在新鮮空氣中。

一九四九年俄羅斯蘇維埃社會主義共和國教育科學院體育與學校衛生研究所完全依照上述原則為蘇維埃學生生活制度編製了若干樣式（見表一，表二，表三，）可以幫助教師而且在教師的協助之下也可以幫助家長們合理地製訂學生的生活制度。

在蘇聯學生生活制度的樣表中（見表一）所有規定了的時間是以一晝夜按小時數來計算的。在學校第一部和第二部分上下午上學的學生作息時間樣表中（見表二和表三）所規定的時間從起床到就寢，是按照執行的次序安排的，

每天遵守作息時間的準確規定，即是定在那些小時做什麼就要經常在這些小時做到，特別是起牀、就寢、用膳、家庭作業等為然，這是非常重要的事。

上述原則完全根據高級神經活動的特點，即是神經系統形成連鎖

條件反射（動型）（動型——巴氏術語指可以隨情況而時時變動的已形成之高級神經活動的模式——定型而言——見中國科學院科學通報三卷5期309面——譯者註）的能力而定。

這個特點在於：有機體每一在前的活動是後一活動的條件刺激物——信號，從而有機體準備最好地實現後一活動。

一旦規定好了而有嚴格順序的制度，被某種意外插入的活動所破壞，則此制度不僅沒有有利的條件來進行，而且也能對有機體有不良的影響，影響有機體的反應。

巴甫洛夫寫道：『人人知道，非常的刺激，如何抑制並破壞日常很順利的活動，如何擾亂和妨礙，改變業已建立的動作，行為和生活全部安排的秩序。』（巴氏全集卷四，327面）

兒童在校與在家的學習作業

兒童學習作業以外的其他作息要項之規律，和所需時間的多少，在頗大的程度上要看他們在校與在家學習作業用多少時間為定，因此他們的學習日，他們在校在家的學習工作應當以一定的小時數為限。

學校各種不同的班次之學生的學習擔負，應完全依照聯共（布）黨中央委員會和蘇聯人民委員會在1935年9月3日的決定。各班級每天上課次數是這樣規定的：『頭四年級，每天四堂課（四年級得每週兩次上五堂），五至十年級，是五堂課而每週兩次上六堂，僅勞作，唱歌，圖畫，製圖和體育等作業允許加課。』（聯共（布）黨中央委員會和蘇聯人民委員會1935年9月3日的決定）

一日和一週以內的學習擔負，應依照兒童年齡的特點，來這樣分配：使容易領會和難於領會的科目相交替，不可容許困難的課業集中起來，同樣也不許上雙課，即是同一科目接連上兩小時，如1951年12月12日教育部命令所規定的，有關於實驗和其他一些作業之必要時。個別情況則除外。

上述政府決定所指示的為各種不同的年級規定的學校學習作業的時限已經有實驗證實了其正確性。這些實驗研究了學校一個學習日內所發生的兒童的神經疲勞現象。這些實驗指明了低年級學生在第三第四堂課，中年級和高年級學生在第五第六堂課的學習效率已經降低了。這是因為兒童產生了疲勞，開始表現出行動不安（疲勞的第一步），隨後表現出沒精打彩，打瞌睡，懶洋洋的狀態，或是強烈的過度的興奮，這要看兒童的個性而定（疲勞的第二步）。

根據腦皮質細胞發生的興奮和抑制過度之特點，同時根據醫生和教師無數次的研究和觀察，一堂課最長的時限，應不超過 45 分鐘，休息——課間間歇——時限不得少於 10—15 分鐘以內。此外，在學習日的正中間則要求 20—30 分鐘（較長的課間間歇），同時可作為進餐之用（熱的早餐）。

聯共（布）黨中央委員會及蘇聯人民委員會 1935 年 9 月 3 日的決定，為一切學校也恰恰規定了 45 分鐘的上課時限和『課間休息時限：在第一第三第四堂後休息 10 分鐘，在第二堂後休息 30 分鐘，而在個別情況下准許第二堂第三堂後休息 20 分鐘。』

在一年的暖和的季節裡學生應在靠近學校綠化很好的地方度過課間休息，也就是說祇有冷天才能在教室內進行休息。

兒童在課間休息時要活動起來，因此，假若教師在此時禁止學生跑一跑或玩一會，而勸學生安安靜靜地過去，溫習下一堂的作業或看起書來，那是不妥當的。

這樣的禁止和勸誡往往引起兒童在課間休息時沒有好好休息而在上課時就事先疲倦了。兒童在課間休息時應進行戶外遊戲，但在此時勉強兒童做同一遊戲也是不正當的，這樣的課間休息便變成為正課了。

七歲兒童的上課，需要特別安排，這是由於這個年齡所固有的各種器官和體系的組織結構形態之特點，同樣由於腦皮質細胞功能上的特點，不得不如此做。

蘇聯中小學學生生活制度

年	齡	7	8	9	10	11
年	級	1	2	3	4	5
1.	校內學習作業	3—4	4	4	4—5	5—6
2.	家庭作業	1	1.5	1.5	2	2.5
3.	戶外露天遊戲和娛樂，高年級學生則有運動、散步及步行到校往返	3.5	3.5	3.5	3.5	3
4.	自由選擇的課外與校外作業及創造活動	1—2	1—2	1—2	1—2	1—2
	① 由指定書單自由選讀文藝作品、讀報					
	② 利用工具的作業 音樂、唱歌、圖畫、演劇、舞蹈、語文活動等					
	③ 小組作業					
	④ 聽講演、音樂會、晚會、觀劇、電影及參觀博物院					
	⑤ 少先隊，共青團以及社會工作					
	⑥ 家庭服務工作					
	⑦ 為補修家庭作業保留時間					
5.	早操，體格鍛鍊，用膳，如廁，洗浴	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
6.	睡眠					
	① 餐後午睡	0—1				
	② 晚睡	11—10	11—10.5	11—10.5	10.5—10	10—9

作息時間樣表 (表一)

12	13	14	15	16	附 註
6	7	8	9	10	
5—6	5—6	5—6	5—6	5—6	
2.5	2.5	3	3	3	在醒時的一切活動以及睡眠的時 限都以小時計算
3	2.5	2.5	2.5	2.5	
1—2	1—2.5	1—2.5	1—2.5	1.5—3	在上課堂數較少的那些日子課外 與校外活動可延長半小時或一小 時
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	校內早餐時間不算在這些小時內
1—09	9.5—9	9.5—9	9.5—8.5	8.5—8	

蘇聯二部制中小學 第一部學生（在上

規 定 作 息 要 項	7—8—9 歲	10 歲
	1—2—3 年級	4 年級
	鐘 點	鐘 點
1. 起床	7.00	7.00
2. 早操，鍛鍊身體（擦身，淋水浴） 檢床，洗面	7.00—7.30	7.00—7.30
3. 早餐	7.30—7.50	7.30—7.50
4. 在赴校途中（散步）	7.50—8.20	7.50—8.20
5. 校內作業（學校早操，上課，在 最長課間休息時午點課外活動或 團體活動）	8.20—12.30	8.20—13.30
6. 在回家途中（散步）	12.30—13.00	13.30—14.00
7. 午餐	13.00—13.30	14.00—14.30
8. 餐後休息（七歲小兒睡眠）	13.30—14.30	
9. 戶外活動，散步，露天遊戲和娛 樂（滑雪，溜冰，滑橇，打戲， 擊棒戲即敲橄欖頭，俄國棒球）	14.30—16.00	14.30—17.00
10. 準備功課（每四十五分鐘後有5 —10分鐘間歇）從事收拾書物及 工作地點	16.00—17.30	17.00—19.30
11. 戶外活動	17.30—19.00	
12. 晚餐及自由作業（創造活動，文 藝閱讀，音樂）補做家庭作業	19.00—20.00	19.30—20.30
13. 準備就寢（整潔衣履，臥室通風 換氣，洗臉，鋪床，晚間如廁洗 手）	20.00—20.30	20.30—21.00
14. 睡眠	20.30—7.00	21.00—7.00

午上課)的生活制度樣表 (表二)

11—12 歲	13—14—15—16—17歲	附	註
5—6 年級	7—8—9—10 年級		
鐘 點	鐘 點		
7.00	7.00		
7.00—7.30	7.00—7.30		
7.00—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		
17.00—19.30	17.00—20.00	一年級生在做家庭作業時每隔30—35分鐘應給予休息所有學生在第一次休息時應給以小餐食。	
19.30—21.00	20.00—21.30 20.00—22.00	為13—14—15歲學生 為16——17歲學生	
21.00—21.30	21.30—22.00 22.00—22.30	為13—14—15歲學生 為16——17歲學生	
21.30—7.00	22.00—7.00 22.30—7.00	為13—14—15歲學生 為16——17歲學生	

蘇聯二部制中小學 第二部學生（在下

規 定 作 息 要 項	8—9 歲	10 歲
	2—3 年級	4 年級
	鐘 點	鐘 點
1. 起牀	7.00	7.00
2. 早操，鍊鍛身體（擦身，淋水浴）穿衣，收拾臥室	7.00—7.30	7.00—7.30
3. 早餐	7.30—7.50	7.30—7.50
4. 戶外活動（散步）	7.50—8.20	7.50—8.20
5. 準備功課（每隔 45 分鐘有間歇 5—10 分鐘）收拾書內及工作地點	8.20—10.00	8.20—10.30
6. 自由作業（文藝閱讀，音樂活動，幫助家務）補做家庭作業	10.00—11.30	10.30—11.30
7. 戶外活動（露天遊戲娛樂跳繩俄國棒球，擊棒戲，溜冰，滑雪，滑繩）	11.30—13.00	11.30—13.00
8. 午餐	13.00—13.30	13.00—13.30
9. 在赴校途中（散步）	13.30—14.00	13.30—14.00
10. 在校上課，小餐食，課外與社團工作	14.00—13.00	14.00—19.00
11. 在回家途中（散步）	13.00—13.30	19.00—19.30
12. 戶外活動（露天遊戲，溜冰，滑雪，滑繩）	13.30—19.00	
13. 晚餐和自由作業（創造活動，文藝閱讀，音樂活動）	19.00—20.00	19.30—20.30
14. 準備就寢（整潔衣櫃臥室通風換氣，洗臉鋪牀寬間如廁）	20.00—20.30	20.30—21.00
15. 睡眠	20.30—7.00	21.00—7.00

午上課)的生活制度樣表 (表三)

11—12 歲	13—14—15—16—17歲	附 註
5—6 年級	7—8—9—10 年級	
鐘 點	鐘 點	
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—19.00	14.00—20.00	
19.00—20.00	20.00—20.30	
20.00—21.00	20.30—21.30 20.30—22.00	爲13—14—15歲學生 爲16——17歲學生
21.00—21.30	21.30—22.00 22.00—22.30	爲13—14—15歲學生 爲16——17歲學生
21.30—7.00	22.00—7.00 22.30—7.00	爲13—14—15歲學生 爲16——17歲學生

七歲的小學生學習了 35 分鐘後，學習能力就會降低，注意力和記憶力就會惡化，他們對教師指定的工作開始拖延起來並且在質量上較為馬虎，對數字的記心較差，往往心不在焉。

教師在照顧到七歲年齡學童的生理特點時，必須這樣佈置作業，即在頭 2—30 分鐘內教以基本教材，然後把兒童的注意力轉移到他種活動上。

在有二部制而分上下午上課的學校，所有作業的結束在一二年級不得晚於 6 時，在三四年級為 7 時在高年級不得晚於 9 時。

兒童的各種團體活動，應當以時間來規定，在五至七年級每週不能過 3—4 小時，在八至十年級每週不得過 4—5 小時。

學校團體活動和少先隊的活動應照顧兒童的年齡，健康情況，個人興趣，能力和成績來分配給他們。在每一個別情況下兒童的擔負問題，應由教師會同醫生來決定，因為醫生對於兒童的健康情況和體格發展掌握有必需的材料。

少先隊的集會不應帶有補充課業的性質，正如全蘇列寧共產主義青年團中央委員會第七次會『關於列寧少先隊組織工作』之決定所指示的一樣。少先隊的隊會不僅以會議的形式來進行，但也應以戶外遊戲，比賽、參觀、滑雪、散步以及設計校園風景和綠化住宅的社會有用的工作形式來進行。

兒童的家庭作業也應符合教育部 1951 年 12 月 12 日的命令嚴格規定起來。

每天都應準備功課，其時間：在一年級不得過一小時，在二年級為一至一小時半，在三四年級為一小時半至二小時，五六年級為二小時，七年級為二小時半至三小時半，八至十年級為三至四小時。

1951 年體育與學校衛生研究所舉辦了一次實驗的觀察，觀察了 3、5、7、9 年級學生在準備功課的過程中學習能力的變化，證實了為各該年級所建議的家庭作業時限是最有效率的。

這些研究也指明了如果延長所建議的家庭作業時限，則很顯然地