

А. И. САВОСТЬЯНОВ

ОСНОВЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОГИГИЕНЫ

Пособие
для школьных психологов,
учителей и родителей



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАРО
Санкт-Петербург
2008

УДК 159.9
ББК 88.4
С13

Рецензент: зав. кафедрой педагогики и психологии Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, доктор педагогических наук, профессор *И. Д. Демакова*

Савостьянов А. И.

С13 Основы практической психогигиены: Пособие для школьных психологов, учителей и родителей. — СПб.: КАРО, 2008. — 224 с.

ISBN 978-5-9925-0180-3.

Сохранение и укрепление психического здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных проблем не только современной медицины, но и современной педагогики. В пособии рассматриваются основные популярные методики, которые используются в психогигиене для преодоления и профилактики таких психологических проблем, как нервные перегрузки и неврозы у школьников, личностные нарушения, связанные с алкогольной зависимостью и др. Некоторые методики описаны впервые: самопогружение в состояние легкого гипнотического транса; приемы психологической коррекции соматических нарушений.

Пособие предназначено в первую очередь педагогам и психологам, работающим с детьми и подростками, их родителям. Однако оно будет интересно и самим школьникам, а также всем, кто интересуется достижениями современной психологии, психогигиены и психотерапии.

ББК 88.4
УДК 159.9

ISBN 978-5-9925-0180-3

© «КАРО», 2008
© Савостьянов А. И., 2008



ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние науки и техники, стремительное развитие высоких технологий вносят серьезные коррективы в систему подготовки молодежи к трудовой деятельности. Их цель — привести в соответствие образовательный уровень молодых людей, их профессиональную подготовку и потребности общества в кадрах.

Образование в объеме средней школы сегодня уже недостаточно. Задача, которая ставится перед российской школой обществом, государством, самой жизнью, гораздо шире: наряду с общеобразовательной подготовкой дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, сформировать у молодых людей навыки и умения применять эти знания на практике. Ни для кого не секрет, что большинство выпускников школы плохо подготовлены к трудовой деятельности. Оказавшись за порогом школы, они теряются, слабо ориентируясь в той жизненной ситуации, в которой оказались. Не многие из них могут сделать уверенный выбор дальнейшего жизненного пути. Поэтому проблемы трудового воспитания, обучения и профориентации особенно актуальны и важны для современной российской школы.

Двадцать первый век предъявляет к молодому человеку, вступающему в самостоятельную жизнь, высокие требо-


вания: разностороннее образование, высокий интеллектуальный потенциал, глубокие знания научно-технических и экономических основ производства, сознательное, творческое отношение к труду, стремление учиться на протяжении всей жизни. Но задумаемся над тем, нужны ли обществу интеллектуалы-энциклопедисты, много знающие, умеющие решать самые сложные логические задачи, но физически истощенные и психически неуравновешенные? Вряд ли. Именно поэтому наряду с интенсификацией обучения, вызванной научно-техническим прогрессом, в последние годы активно развиваются новые здоровьесберегающие технологии, направленные на физическое развитие детей и подростков и сохранение их психического здоровья. Все это обусловило живой интерес к проблемам психотерапии, психологии и психогигиены умственного труда учащихся.

Сегодня перед школой стоит сложная задача воспитания гармонично развитого человека, который бы не только усвоил навыки умственного труда, но и, овладевая нужными знаниями в условиях дефицита времени и повышения информационных нагрузок, оставался бы здоровым духовно и физически. Решить эту задачу можно только в том случае, если педагоги, школьные психологи, сами ученики и их родители осознают ее важность и научатся преодолевать трудности, обусловленные учебной перегрузкой учащихся, дисбалансом между повышенными требованиями к ним и их ограниченными психофизиологическими возможностями.

Реформа образования, проводимая в нашей стране, требует и от школьного психолога, и от учителя-предметника владения психологией управления учебным процессом, профессиональными методами психологического воздействия на школьника. Эти проблемы являются пограничными между педагогикой, психотерапией, психологией и психогигиеной. Исследователи образования предлагают даже специальные

термины «психагогика», «дидакопсихогигиена», обозначающие эту междисциплинарную область. Не вступая в научную полемику, отметим только, что любому специалисту, работающему с детьми и подростками, необходимы элементарные знания в области психофизиологии труда школьника. Это видно хотя бы на примере оценки утомляемости и работоспособности. На вопрос о взаимосвязи утомления и работоспособности психофизиология труда дает такой ответ: «Нет понятия работоспособности без понятия утомления. Только преодолевая утомление, человек может развить свою работоспособность». Однако определенные черты характера, особенности нервной системы некоторых учащихся, неблагоприятная семейная обстановка и, наконец, умственное перенапряжение могут привести не к развитию работоспособности, а к функциональным расстройствам нервной системы и внутренних органов. Об этом должны быть осведомлены и педагоги, и родители. Речь идет об элементарных знаниях, составляющих сущность психогигиенических навыков, необходимых для школьного психолога и педагога. Изложению этих знаний посвящена первая часть нашего пособия, в которой практикующий школьный психолог и учитель найдут основные сведения по школьной психогигиене, а также самые популярные методики преодоления и профилактики школьных трудностей.

Вторая часть пособия адресована взрослым, так или иначе участвующим в воспитании подрастающего поколения (родителям, близким людям, руководителям внешкольных коллективов), которые должны иметь представление об основных проявлениях детско-юношеских неврозов, о других функциональных расстройствах нервной системы, а также о причинах возникновения девиантного поведения детей и подростков и способах их преодоления. Это поможет им выработать правильную тактику по их предупреждению, найти наилучшие средства выхода из трудных ситуаций.

 ВВЕДЕНИЕ

Знания психотерапии, психологии и психогигиены позволяют школьным психологам, учителям и родителям правильно учитывать типологические, характерологические, эмоционально-волевые и интеллектуальные особенности учащихся и использовать их для позитивного развития личности.



ПСИХОГИГИЕНА ОБУЧЕНИЯ





ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ УЧЕНИКОМ?

Сегодня в педагогический лексикон наряду с понятием «учебная нагрузка» прочно вошло понятие «учебная перегрузка», которая является причиной многих негативных явлений в процессе формирования личности школьников.

Научно-технический прогресс стремительно вторгается во все сферы жизни нашего общества, а наука все более становится непосредственной производительной силой. А это, в свою очередь, требует огромного объема знаний. В настоящее время период удвоения научных знаний равен от двенадцати до пятнадцати лет, а в некоторых отраслях науки — от трех до пяти лет. Понятно, что система образования занимает в этом процессе ведущее место. Особенно это относится к школьному обучению, поскольку именно в школе будущие рабочие, инженеры, педагоги, врачи и т. д. овладевают основами наук, получают и добывают новые знания, а главное, «учатся учиться».

Растущие объемы научных знаний требуют освоения более интенсивных методов умственного труда, что невозможно без рациональной организации умственного труда, без разумного чередования труда и отдыха, без соблюдения элементарных принципов гигиены, наконец.

Гигиена (от греч. *hygieinos* — здоровый) — *отрасль медицинской науки, изучающая влияние условий жизни на*

здоровье человека и осуществляющая мероприятия, направленные на профилактику болезней и сохранение здоровья. Имя Гигиеня в греческой мифологии носила богиня здоровья, дочь Эскулапа. Она изображалась в виде молодой девушки, которая держит в руках сосуд и кормит из него змею.

Когда мы слышим слово «гигиена», в нашем сознании невольно возникают образы «мыла душистого и полотенца пушистого»... Однако гигиена это не только чистота для поддержания и сохранения здоровья. Гигиена — это наука, которая изучает влияние факторов внешней среды на человека, в ее рамках разрабатываются и осуществляются меры по предупреждению возникновения болезней. Широкомасштабные мероприятия по улучшению здоровья людей определены государственным законодательством. В нашей стране такие гигиенические мероприятия имеют цель создать наиболее благоприятные условия для жизни населения, его здоровья и трудовой деятельности.

Область гигиены, изучающая влияние на организм человека трудовых процессов и окружающей среды, разрабатывающая гигиенические нормативы и мероприятия для обеспечения благоприятных условий труда и предупреждения профессиональных болезней, называется гигиеной труда. Гигиена труда тесно связана с научной организацией труда, которая играет немаловажную роль в образовании.

Образование, наука, культура относятся к категориям умственного труда, и в отношении этих видов деятельности действуют принципы гигиены умственного труда, которые в основном совпадают с общими принципами гигиены труда. Однако следует помнить, что умственный труд, как никакой другой, тесно связан с психикой человека, поэтому в отношении работников, занятых умственным трудом (сюда же мы отнесем и учащихся), наиболее выраженно действуют законы науки, называемой психогигиеной. Об этой отрасли гигиены мы будем говорить ниже.

Несоблюдение элементарных требований личной гигиены отдельным человеком (в учебном заведении, на производ-

стве, в быту) сказывается не только на его здоровье, но и на здоровье других членов общества и может расцениваться как несовместимое с понятием о культуре современного человека явление.

Разумное сочетание труда и отдыха — жизненно необходимое условие гигиены труда. И здесь огромную роль играют физическая культура, занятия спортом, физический труд, игры на воздухе, воздушные и солнечные ванны и др.

Распространением знаний в области личной и трудовой гигиены занимается специальная отрасль медицинской науки и здравоохранения — санитарное просвещение. Используя различные формы печатной и устной пропаганды, врачи-гигиенисты помогают формированию правильных представлений о жизнедеятельности человеческого организма во взаимодействии с окружающей средой.

Отраслью общей гигиены является психогигиена — прикладное направление психологии здоровья, в котором разрабатываются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья людей. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой (предупреждением психических расстройств), психиатрией, медицинской и клинической психологией, социологией, социальной психологией, педагогикой и другими дисциплинами. В настоящее время психогигиена все больше ориентируется на решение социальных и экологических проблем, которые стали оказывать существенное влияние на психическое здоровье людей. Например, важной целью психогигиены стало преодоление жизненных трудностей, представляющих опасность для здоровья. В ее задачи входит также оказание помощи людям, попадающим в разного рода зависимости (алкогольные, лекарственные, наркотические и т. п.), находящимся в стрессовых ситуациях. Для решения многих из этих проблем психогигиена привлекает методы психотерапии, психодиагностики и консультативной психологии.

Раздел психогигиены, изучающий влияние условий обучения на психическое здоровье школьников, называется школьной психогигиеной. Школьная психогигиена разрабатывает

рекомендации по режиму занятий, учебной нагрузке и воспитательным мерам, направленным на гармоническое психическое развитие детей и подростков.

Итак, психогигиена как наука разрабатывает мероприятия по предупреждению возникновения и развития психических заболеваний. Она является не только наукой о сохранении и укреплении психического здоровья, но и частью общей медицины.

Психогигиена обучения преследует цель проведения в жизнь медицинских, психологических и социальных мероприятий по созданию в образовательном учреждении наиболее благоприятных условий гармоничного развития учащихся, успешного их обучения и воспитания при одновременном сохранении их общего и психического здоровья.

НАГРУЖАТЬ ВСЕ БОЛЬШЕ НАС СТАЛИ ПОЧЕМУ-ТО

Вспомним слова популярной песенки о бедном первоклашке, который бьется над задачей, посильной только кандидату наук, и ее припев: «То ли еще будет!».

Действительно, в следующих классах учебная нагрузка все нарастает. Исследования показывают, что суммарная нагрузка на нервную систему учащегося в школе и дома весьма велика. Занятый приготовлением многочисленных уроков подросток (особенно, если успеваемость его оставляет желать лучшего) начинает жить лихорадочной жизнью, сопровождаемой к тому же гиподинамией, нарушением режима питания, сокращением продолжительности сна и отдыха. За все это он расплачивается физиологическим неблагоприятием. В течение учебного года эти неблагоприятные сдвиги в организме ребенка накапливаются и становятся причиной хронических заболеваний, каковыми являются функциональные расстройства нервной системы, вегетатив-



но-сосудистая недостаточность со склонностью к повышению кровяного давления. Во время экзаменов не менее 30% учащихся выдают реактивные состояния. Повышенный процент психофизиологических нарушений отмечается у детей со сниженной успеваемостью и у школьников из неблагополучных семей.

Высокая мотивированность обучения, естественно, способствует повышению умственной работоспособности. Лишь изредка у учащихся наблюдаются изменения по типу реакции мотивационной опустошенности («зачем губить здоровье», «учеба до лампочки»). Однако и у этих школьников отмечается нервное напряжение, активная борьба с явлениями усталости.

Зачастую завышенный уровень притязаний и самооценки у школьников входят в противоречие с низкой оценкой их окружающими, что приводит к эмоциональной неустойчивости, к недружелюбным отношениям с одноклассниками. Даже при отсутствии каких-либо патологических интеллектуальных нарушений у школьников иногда выявляется недо-

статочная целенаправленность суждений, неспособность адекватно реагировать на замечания педагогов. Сказываются и характерологические особенности. Например, импульсные личности не только остро реагируют на замечания преподавателей, но и часто упорствуют в своих ошибочных суждениях.

Иногда причиной перенапряжения могут стать перемены динамического стереотипа и стрессовые ситуации при переходе из одной школы в другую, а также при смене педагогов.

Трудности адаптации возникают также при большой информативной нагрузке в условиях недостатка времени («давит чувство цейтнота», «сразу не сел на коня, а на ходу уже трудно запрыгнуть»).

Нервное перенапряжение может возникнуть от неудовлетворенности собой. Появляется психологический барьер, препятствующий личностному комфорту, душевному благополучию. Это выражается в желании забыть какие-то события личной жизни, составляющие предмет тревоги и озабоченности. Выявляются и факторы, угрожающие престижу личности подростка.

Психологическим методом выявления таких фрустраций (этим термином обозначается эмоциональное напряжение, не имеющее выхода) может служить метод «незаконченных предложений». Например, предложение «Больше всего мне хотелось бы забыть...» учащиеся продолжали: «нервотрепку на экзамене», «тревоги, когда отец не ладил с матерью», «никчемные страхи». Методика незаконченных предложений помогает выявить и нереализованные желания, составляющие источник беспокойства подростка: «Больше всего в жизни я бы хотел...» «стать самым великим», «научиться говорить слово «нет»», «не зря прожить на свете», «сделать что-нибудь нетривиальное», «выспаться когда-нибудь».

Многие микросоциальные конфликты у школьников касаются взаимоотношений «отцов и детей»: «Думаю, что мой отец редко думает обо мне... редко уделяет моей матери должное внимание... редко не пьет... редко читает художественную литературу»; «Если бы мой отец только захотел...

сделался бы более принципиальным, нашел бы ключи к моему сердцу, был бы менее консервативен» и т. п.

Наряду с семьей, важной сферой социализации личности детей и подростков является школа. Здесь ребенок приобретает знания, осваивает профессиональные навыки, учится общаться, жить и действовать в коллективе себе подобных, у него формируются основы мировоззрения. Однако учебная среда таит в себе немало факторов, способствующих микросоциальной дезадаптации учащихся.

Анализируя некоторые психотравмы, мы вскрыли так называемые дидаскогенные истоки (от греч. *дидаско* — обучение), когда нетактичное высказывание или жест учителя могут нанести психологический ущерб школьнику, привести к развитию нервно-психического заболевания. Возникновению таких дидаскогенных неврозов способствуют определенная к ним предрасположенность личности и тип нервной системы. Чаще всего они наблюдаются у лиц замкнутых, застенчивых, тревожно-мнительных, неуравновешенных, инертных. Причинами дидаскогенных неврозов могут выступать и некоторые условия учебно-педагогического процесса, связанные со значительной эмоциональной напряженностью, например экзамены, контрольные работы в условиях дефицита времени, вызовы к доске для публичного решения задачи и т. п.

Большинство учащихся не «застревают» на этих явлениях, легко преодолевают эмоциональное напряжение, но некоторые школьники испытывают состояние оторопелости, растерянности, тревоги и забывчивости, особенно те, которые имеют незначительный опыт напряженного умственного труда или обладают излишним «тропизмом» (повышенной чувствительностью к внушающему воздействию слова). Поэтому высказывания педагога в присутствии других лиц об учебной слабости данного школьника, подчеркивание его неспособности выполнять даже простые задания приводят к сильному смущению учащегося, появлению заикания и других негативных явлений, а иногда и к фиксации таких состояний, переходящих в затяжные невротические расстройства.

Существует специальный термин «дидактогения» для обозначения невротических состояний, вызванных нарушением педагогического такта со стороны педагога, психолога, родителей и т. д. Дидактогении проявляются угнетенным состоянием, страхом, фрустрацией, отрицательно сказываются на деятельности ученика и его отношениях с окружающими. Травмирующая сила страха перед неудачей на экзамене, например, может вызвать выраженное психогенное состояние. Педагоги часто пользуются угрозой вызова родителей в качестве «профилактического» и «тонизирующего» средства. Этот метод иногда достигает определенного положительного результата, если мобилизует личность на выполнение поставленной цели. Но чаще страх перед наказанием по механизму пассивно-оборонительного рефлекса приводит к образованию астеноневротических состояний.

Приведем несколько примеров.

Учительница, накричав при всех на второклассника, потребовала у него дневник. Второклассник после школы был обнаружен в состоянии полной дезориентировки, рассеянности, он блуждал по улице и в беспамьятстве выкрикивал: «Где мой дневник?». Родители были вынуждены обратиться за помощью к психоневрологу.

Учительница одной из сельских школ отсоветовала семикласснице играть в школьном спектакле героиню, сказав девочке, что у нее слишком длинный нос. Школьница дома долго рыдала, а затем уехала в Москву в институт красоты, чтобы сделать операцию. Врачи в клинике провели с девочкой психотерапевтическую работу и вернули ей уверенность и положительное отношение к своей внешности.

Педагог, наблюдавший попытки робкого самоутверждения подростка, неловко ухаживающего за девочкой на перемене, заявляет: «Ты не очень-то нахальничай с девицами, а то завтра будешь платить алименты!» В итоге — психологический срыв.

Учитель, не владеющий всеми тонкостями педагогической этики, не может работать школе, поскольку, включая в себя высокую гуманность уважение достоинства ученика, спра-

ведливость, выдержку и самообладание, педагогическая этика имеет прямое отношение не только к здоровью детей и подростков, но и к их успеваемости, которая зависит не только от сиюминутного физиологического состояния школьников, но и от психологической установки на весь учебный процесс.

НАУЧИТЕ НАС РАБОТАТЬ...

Прежде чем говорить о культуре умственного труда, одним из видов которого является обучение и самообучение, рассмотрим основные психофизиологические механизмы, лежащие в основе умственной работоспособности человека.

Современная физиология выделяет несколько фаз умственной работоспособности, которая изменяется и в нормальных условиях под влиянием целого ряда факторов. Первая фаза — предработчее состояние. В организме протекают физиологические процессы под влиянием окружающей среды, мыслей о предстоящем деле, других условных раздражителей, сигнализирующих о начале умственной деятельности. В дальнейшем происходит постепенное включение различных функций организма, необходимых регуляторных механизмов. Вначале вторая фаза характеризуется некоторым повышением работоспособности и называется состоянием «вработываемости». В третьей фазе наступает относительная стабилизация работоспособности, удержание ее на определенном уровне в течение некоторого времени. В следующей, четвертой, фазе работоспособность снижается, наблюдаются явления утомления. При этом иногда требуется отдых, временный отказ от работы. Вторичное повышение работоспособности (пятая фаза) наступает в конце рабочего дня. Она возникает вследствие мобилизации резервной работоспособности.

Можно выделить несколько наиболее часто встречающихся типов работоспособности у школьников. Первый тип —

постепенное повышение работоспособности от первого часа учебы до конца школьных занятий, характеризующееся «вхождением» в умственную работу и стабилизацией учебной работоспособности. Второй тип работоспособности: наибольший подъем в первый час занятий и снижение в последующее время. При третьем типе наблюдаются многократные колебания умственной работоспособности в течение дня. Четвертый тип отличается устойчивым сохранением работоспособности с первой минуты и до окончания занятий в школе. При всем том следует отметить, что активный интерес к занятиям значительно повышает умственную работоспособность учащихся.

Фактор подкрепления положительного условного рефлекса умственного труда — результативность трудового действия, положительная оценка его учителем, а также благоприятная самооценка, самовнушение. Отрицательная сторонняя оценка подчас деморализует учащегося, положительные факторы учебы, подкрепленные психологически, наоборот, являются способом мобилизации резервов работоспособности.

Можно лишь с известной долей условности говорить о разделении умственного и физического труда, ибо само по себе умственное утомление сопровождается одновременным снижением физической работоспособности. В то же время, прекращение физической работы влечет за собой «выключение» всех умственных компонентов из конкретного трудового процесса. Однако следует учитывать и тот факт, что при умственной работе мозг склонен к инерции, к продолжению работы в ранее заданном направлении даже после ее видимого прекращения. Не случайно А. И. Герцен считал, что «мысль нельзя сложить, как руки, она и во сне не совсем спит».

Умственная деятельность сопровождается и другими особенностями, имеющими уже непосредственное отношение к патологическим сдвигам в организме. В результате длительных хронических занятий умственным трудом при недостаточной двигательной активности наблюдается ослабление функционального состояния сердечно-сосудистой и дыха-

тельной систем организма, нарушение обмена веществ, ослабление гормональной деятельности и т. п. Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням. Систематическая двигательная активность благоприятствует умственному труду. В этой связи уместно вспомнить Аристотеля, создавшего школу перипатетиков, в которой ученики обучаются во время прогулок.

Умственный труд школьника как никакой другой требует оптимальных внешних условий и продуманной обстановки. Как театр «начинается с вешалки», так и «рабочий кабинет» ученика начинается с «форточки». Без соблюдения элементарных требований гигиены невозможна правильная организация труда. Общегигиенические вопросы подробно освещаются во многих руководствах по гигиене. В них содержатся, например, оптимальные температурные режимы (18—20 °С), нормы относительной влажности помещений (50—70%), в которых занимаются школьники, и т. д.

Тема нашего разговора — культура умственного труда, которой школьники, как правило, не владеют. Остановимся на основных ее принципах.

1. Запись.

Организация записи: необходимо иметь под рукой бумагу, карандаши, это вызывает «аппетит» к записи, тягу к ней.

Техника записи: нужно записывать основные мысли набело так, чтобы при отыскании нужного места не приходилось читать все. Запись со слов учителя — это не стенограмма, — чем она короче, чем четче выделен главный смысл, тем лучше. Поэтому следует:

- разделить отдельные мысли, начиная каждую фразу с новой строки;
- оставлять поля;
- подчеркивать основную мысль.

Чрезмерное количество записей, сведений, почерпнутых их книг, уменьшает их пользу. Информация становится труднообозримой.

Главная цель записи — усвоение информации. Поэтому записывать лучше своими словами, лишь иногда подкреплять их дословными формулировками из книг. Выписки из книг лучше делать не в конце и не в процессе их чтения, а по окончании чтения раздела или главы. Запись в процессе чтения нарушает ход мысли, уменьшает интерес к материалу, утомляет. Конспектировать необходимо лишь трудные части. Конспекты следует классифицировать по темам. Овладев определенным навыком, можно делать записи сразу на карточках.

2. Работа с книгой. Школьник должен научиться работать с книгой: выбрать книгу, овладеть техникой и гигиеной чтения. Академик С. И. Вавилов писал о том, что современный человек находится перед гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому нужно найти крупинки золота в массе песка. Не каждую книгу можно понять без подготовки, без совета преподавателей, старших товарищей. Изучение какой-либо темы надо начинать с «легкой книги», переходя к более «трудной».

Читать следует «про себя», экономя время и силы (школьник при этом меньше устает). Непонятные места нужно перечитывать дважды, используя словарь или энциклопедию.

Гигиена чтения предписывает следующие правила: читать надо сидя за столом в удобном положении. Ничего лишнего, кроме словаря, бумаги и канцелярских принадлежностей на столе быть не должно. При утомлении нужно прерваться на несколько минут и выполнить физические упражнения. Вредно читать за едой.

Академик К. Г. Воблый сравнивал того, кто просто читает, с бабочкой, а того, кто читает и записывает, — с трудолюбивой пчелой. Поучительно высказывание, принадлежащее Ф. Бекону: «Есть книги, которые надо только отведать, а есть такие, которые наилучше всего проглотить, и лишь немногие стоит разжевать и переварить».

Учащиеся старших классов могут читать беллетристику со скоростью пять-шесть слов в секунду. Скорость прочтения специфически трудного и серьезного текста не превы-