

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или её части без согласия издателя является незаконным и влечёт уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*Издание развивающего обучения
Дамытпалы оқытуға арналған басылым*

Серия «Смешарики. Книги для фанатов»

10 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ДЕТЕЙ. ОСВАИВАЕМ СО СМЕШАРИКАМИ

Елена Янушко

(Орыс тілінде)

Шеф-редактор *Ю. С. Волченко*

Редактор *Е. Г. Ананьева*

Ответственный редактор *М. Б. Шульман*

Дизайн обложки *Н. К. Кривошты*

Компьютерная вёрстка *Ю. А. Мешковой*

Корректор *Е. Т. Холяченко, Н. Н. Шаховская*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: (495) 419-24-90.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20-қабат, 2013-қаб.

Тел. 8 (495) 419-24-90

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасына импорттаушы ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы

мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification>

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification

Ресей Федерациясында өндірілген. Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления/Подписано в печать 20.08.2024

Формат 70x100/16. Гарнитура Circe.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 6,0

Тираж 3000 экз. Заказ № _____

Отпечатано в ООО «Тверской полиграфический комбинат»

170024, Россия, г. Тверь, пр-т Ленина, д. 5

УДК 37.0

ББК 74.0

ISBN 978-5-04-180019-2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

© Янушко Е. А., текст, 2024

Произведено по лицензии ООО «Смешарики».

Все права защищены.

© ООО «Смешарики», 2003

© ООО «Мармелад Медиа», 2008–2024



ISBN 978-5-04-180019-2



9 785041 800192 >



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ПРЕДИСЛОВИЕ для родителей	6
ПРЕДИСЛОВИЕ для детей	8
1. НАВЫК следить за здоровьем.....	9
2. НАВЫК соблюдать правила безопасности	19
3. НАВЫК быть самостоятельным	29
4. НАВЫК планировать и контролировать... ..	39
5. НАВЫК принимать решения	48
6. НАВЫК критического мышления	57
7. НАВЫК общаться и сотрудничать	65
8. НАВЫК учиться.....	73
9. НАВЫК читать книги.....	81
10. НАВЫК проявлять инициативу.....	89



ВВЕДЕНИЕ

Детство — время формирования новых знаний, умений и навыков. Это та необходимая полезная база, которой человек будет пользоваться всю последующую жизнь, корректируя, усиливая, наращивая её. Знания, умения и навыки человека — это его багаж, капитал, которым он может пользоваться всегда, в любых жизненных ситуациях. Это необходимые компетенции для того, чтобы прожить лучший вариант жизни. В этой книге мы поговорим о навыках.



НАВЫКИ — сформировавшиеся при многократных повторениях автоматизированные компоненты деятельности.

Если говорить проще, навык — это действие, которое повторялось много-много раз и в конце концов стало привычным. Таким образом, в ходе постоянных упражнений появляются такие действия, которые с какого-то момента человек может выполнять без непосредственного участия сознания, то есть не задумываясь, как говорится, «на автомате».

Навыки очень важны в жизни человека. Ведь мы не можем анализировать буквально каждое действие в нашей жизни: это потребует большого количества времени и психической энергии. Поэтому часть обычных привычных действий мы с какого-то момента выполняем автоматически. А время и силы оставляем для решения новых задач.



По форме и качеству навыки бывают разные: бытовые и более высокого порядка, физические (внешние) и умственные (происходящие во внутреннем плане), полезные и не очень. Конечно, нас интересуют полезные навыки, которые повышают степень эффективности ребёнка и, соответственно, дают больше шансов на успех. В книге мы предлагаем сформировать у ребёнка 10 важных навыков для эффективной жизни.

Усвоив эти навыки в детстве, человек в дальнейшем будет жить более свободно и эффективно. Не придётся каждый раз тратить время на анализ одних и тех же ситуаций. Если сформированы нужные навыки, уже не будут возникать досадные проблемы — например, когда трудно подняться утром, или вовремя выполнить домашнее задание, или не переесть. Это освобождает силы и время для реализации собственных проектов, творчества, общения и т. д.

Главная задача воспитания навыков эффективной жизни — довести выполнение полезных (а иногда просто необходимых) для жизни действий до автоматизма. В этом случае человек не теряет времени на обдумывание вопросов: «А нужно ли мне это?», «А может, можно как-то по-другому?»

Но прежде чем приступить непосредственно к упражнениям-повторениям, полезно обсудить с ребёнком, какой навык мы будем формировать, почему он необходим и чем полезен. Такая подготовка помогает относиться к работе с пониманием. Поскольку формирование навыка потребует от ребёнка труда и упорства, более осознанное отношение помогает правильно настроиться, избежать непонимания и внутреннего сопротивления. В этом случае эффект наступит ещё быстрее!

Информация о 10 навыках, которые сделают ребёнка более эффективным и успешным, представлена следующими блоками.

«РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК» — это описание навыка, перечисление пользы и особенностей формирования именно этого навыка, рекомендации по закреплению этого навыка.

«НАДО ОБСУДИТЬ» — это варианты вопросов и ответов на них, с которых можно начать беседу с ребёнком. Чтобы процесс освоения навыка имел гарантированный результат, необходимо полное взаимопонимание в этом вопросе и осознанное отношение как со стороны родителей, так и со стороны ребёнка. В этом поможет обсуждение.

«ИСТОРИЯ ПОЧТИ ПРО ТЕБЯ» — это рассказы, главными героями которых являются дети, такие же, как ваш ребёнок. Многие сюжеты основаны на реальных событиях. Цель таких историй — показать примеры из жизни ребёнку и сделать процесс освоения полезных навыков более живым, эмоциональным.

«НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ!» — в этом разделе вас ждут задачки по изучаемой теме и варианты их решения. Это те самые маленькие действия, с которых можно и нужно начинать процесс усвоения нового навыка. Такие простые, но очень полезные задания помогут сделать первые шаги по формированию нового навыка высокоэффективной жизни. Следующие задачи вы поставите самостоятельно. А в дальнейшем задачи перед ребёнком будет ставить уже сама жизнь.

А наши добрые знакомые Смешарики поддержат интерес ребёнка, преподнесут примеры-цитаты из любимого мультсериала — и таким образом внесут свою лепту в понимание важности формирования полезных навыков для эффективной жизни.

Желаем успехов в формировании 10 главных навыков высокоэффективных детей!

СОВУНЬЯ: Что такое рецепт? Рецепт — это инструкция какого-то момента жизни. Кто-то правильно прожил этот момент и записал, чтобы другие тоже могли прожить этот момент правильно, точно следуя этой инструкции! Чем больше всяких рецептов знаешь, тем правильнее живёшь. В них вся мудрость жизни.





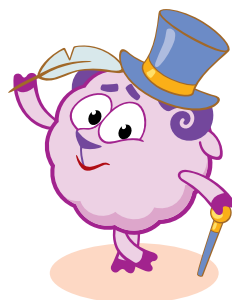
ПРЕДИСЛОВИЕ для родителей

Полезные навыки не сформируются у ребёнка сами собой. Ведь в нежном возрасте уровень осознанности ещё не так велик: ребёнок пока не может самостоятельно разграничивать полезное и вредное, проявлять достаточную степень упорства в выполнении полезных действий, в случае выбора между полезным и приятным с большой долей вероятности выберет второе.

Основная роль в формировании навыков высокоэффективной жизни отводится родителям. Их задача — объяснение, показ, совместное выполнение, контроль.

Эта книга помогает сделать первые шаги на этом непростом и долгом пути. Здесь вы найдёте подробное описание каждого из **10 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**. Действенные советы помогут лучше объяснить ребёнку необходимость формирования данного конкретного навыка. Также вы узнаете, какие первые шаги можно сделать в этом направлении.

Важно понимать: чтобы помочь ребёнку в формировании нового полезного навыка, необходимо самому им владеть. Как научить ребёнка соблюдать правила гигиены или правильно питаться, если сам этого не делаешь? Ребёнок многое в жизни усваивает путём подражания: просто повторяет за другими. Поэтому модель поведения значимых взрослых играет в этом случае огромную роль!



Но как быть, если какими-то из навыков вы не обладаете? Например, давно не читаете книги, ничему не учитесь, не планируете. Такое положение дел не должно стать препятствием в деле формирования полезных навыков у ребёнка. Выход есть! Просто в этом случае вы будете наравне с ребёнком формировать навык и у себя тоже. Действовать на равных тоже очень интересно и эффективно!

Вы даже можете попробовать вместе научиться чему-то новому: например, печатать на клавиатуре слепым методом. Можно устроить соревнование, кто освоит новый навык быстрее и будет делать во время печати меньше ошибок (результат может вас удивить). Можно составить план дел на день, а вечером отчитаться друг перед другом, сколько успели сделать. Таким образом вы будете поддерживать друг друга, действовать на равных, осуществлять взаимный контроль за результатами, что очень стимулирует ребёнка.



Надо помнить, что такая работа должна проводиться постепенно, без излишнего давления и форсирования. Всё должно быть в меру, чтобы не замучить ребёнка и не отбить желание продолжать.

Обратите внимание, что без контроля за результатами работа по формированию полезного навыка может просто сойти на нет... Контроль должен быть постоянный, но мягкий. Стоит вместе с ребёнком продумать и прописать систему оценки результатов. Важно при этом, чтобы результаты были видны наглядно и их легко было оценивать. Параллельно с контролем со стороны взрослого надо постепенно приучать ребёнка и к самоконтролю, это важный шаг в развитии самостоятельности.



Эта книга помогает не только в формировании навыков высокоэффективной жизни, но и создаёт по-настоящему доверительные отношения между ребёнком и взрослым, помогает избежать излишнего давления и нравочений, учит правильно обсуждать важные темы, говорить с ребёнком честно, откровенно, по душам. Не останавливайтесь на историях, приведённых в книге: рассказывайте ребёнку свои истории, приводите примеры из своей жизни и жизни знакомых, из жизни выдающихся людей. Такие разговоры необычайно важны и вносят неоценимый вклад в развитие ребёнка и его успешное будущее.

Книга рассчитана на чтение и работу с детьми 8–11 лет. Желаем вдохновляющих результатов!



КРОШ: Никого нельзя насильно заставить измениться. Даже если он сам об этом просит. В конце концов, если ты созрел, то сможешь измениться и без посторонней помощи, сам.



ПРЕДИСЛОВИЕ для детей

Есть вещи, которые делать весело. Но часто они не приносят пользы, а просто развлекают — ты быстро забудешь об этом... А есть вещи, которые делать не очень весело, но они полезны для твоего развития. Твоё будущее может сложиться по-разному: это зависит от того, будешь ли ты действовать правильно или ошибаться на каждом шагу. Поэтому необходимо приобрести полезные навыки, которые будут помогать тебе всю жизнь.

Конечно, в юном возрасте хочется, чтобы всегда было весело и интересно. В этой книге мы предлагаем подход, который позволяет по-новому посмотреть на привычные вещи. То, что на первый взгляд казалось скучным и неинтересным, может стать очень увлекательным! Ты сможешь по достоинству оценить результаты, потому что это изменит твою жизнь к лучшему.

Наша книга научит вещам, которые будут твоими помощниками всю последующую жизнь. В детстве сформировать такие полезные навыки проще, ведь ты только в начале пути.

Можно сравнить процесс формирования полезных навыков с посадкой растений и сбором урожая. В детстве мы можем сажать на «грядки сознания» всё полезное: это легко приживётся и начнёт расти, ведь в «почве» ещё не укоренились «сорняки» неправильных привычек. Если то же самое мы попробуем сделать во взрослом возрасте, нам придётся избавляться от действий, которые стали привычными и повторяются уже неосознанно. Очень непросто избавиться от таких «сорняков»... Поэтому лучше формировать правильные навыки вовремя — в детстве. А ещё, чтобы урожай вырос, его нужно поливать и удобрять. Если всё сделать правильно, то, когда ты подрастёшь, то соберёшь щедрый урожай с правильно высаженного «огорода».

Итак, ты в начале пути знакомства с особыми навыками, которые, однажды став частью тебя, способны значительно изменить жизнь к лучшему, обеспечат тебе хорошее самочувствие, бодрость и силы, прекрасное настроение, вдохновение на свершения. Полезные навыки позволяют жить в полную силу и получать удовольствие от жизни!

Поэтому стоит немного постараться, чтобы получить свои замечательные вдохновляющие результаты! Любимые герои мультсериала «Смешарики» будут тебе в этом помогать. Обрати внимание на их советы!

Желаем интересных и весёлых занятий!



1

НАВЫК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ










РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК

Обычно мы воспринимаем здоровье как нечто само собой разумеющееся, как данность, тратим его, запоздало вспоминая о здоровом образе жизни, лишь когда заболеем...

Здоровье можно и нужно сохранить на долгие годы полноценной жизни. Но это потребует внимания и усилий, хотя и не таких уж больших.

Почему же люди зачастую без внимания относятся к себе?

НАВЫК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ надо воспитывать, это важно! Но иногда всё портят вредные привычки:

-  несоблюдение личной гигиены;
-  неправильное питание, недоедание или переедание;
-  несоблюдение режима дня, нарушения сна;
-  несоблюдение режима труда и отдыха;
-  малоподвижный образ жизни;
-  курение, употребление алкоголя;
-  неограниченное использование гаджетов.

И если пустить дело на самотёк, то оглянуться не успеешь, как втянешься в опасные для собственного здоровья процессы вместе с друзьями, знакомыми и родственниками.


Однако все мы можем вспомнить примеры людей, которые относятся к здоровью по-другому: вдумчиво изучают вопрос, правильно питаются, занимаются физкультурой и спортом, ведут активный образ жизни, не имеют вредных привычек, а напротив, воспитывают в себе привычки полезные. Бывает, что человек переходит в «лагерь здоровьесбережения» в одиночестве, не поддерживается близкими. Напротив, ему приходится преодолевать «сопротивление среды»: например, близкие пытаются соблазнить его неправильной едой, знакомые предлагают выпить крепких напитков на вечеринке и повеселиться до утра.


Гораздо легче вырабатывать полезные навыки следить за своим здоровьем в дружественной обстановке. Если в семье есть культура охраны здоровья, детям с детства прививают полезные навыки и привычки.





Когда есть понимание и поддержка от близких, то гораздо легче будет не только следить за своим здоровьем, но и не поддаваться на «соблазны» от друзей и знакомых, которые по-другому, менее сознательно, относятся к этому вопросу.


Поэтому, если хотите воспитать у ребёнка навык следить за здоровьем, надо начинать с себя и быть для ребёнка положительным примером. И тогда правильные привычки станут основой навыка следить за своим здоровьем — на постоянной основе, каждый день:

 соблюдать личную гигиену: вовремя мыться, мыть руки перед едой и после туалета, чистить зубы, расчёсывать волосы и стричь ногти;

 соблюдать чистоту в помещении: убирать комнату, содержать вещи в порядке, вовремя собирать и выносить мусор;

 быть опрятным: вовремя стирать свою одежду и чистить обувь, одеваться в соответствии с временем года и погодой;

 правильно питаться: есть больше овощей и фруктов (клетчатки), питаться полноценно (белки + углеводы + жиры в оптимальных пропорциях), употреблять разнообразные продукты, соблюдать режим питания (завтрак, обед, ужин, без большого количества перекусов — не надо постоянно жевать), не употреблять (или употреблять в минимальных количествах) промышленным образом обработанные продукты и полуфабрикаты, готовить простые блюда самостоятельно в домашних условиях (например, салаты из овощей, которых можно есть много), не употреблять вредные продукты (газировка, сладости, чипсы и др. — такие продукты можно позволить лишь иногда, например на праздник), фастфуд не более 1–2 раз в месяц;

 соблюдать режим дня: ложиться спать и подниматься утром в одно и то же время, высыпаться, соблюдать режим питания (организм привыкает и с наступлением времени для еды максимально готов к перевариванию пищи), совершать ежедневные прогулки (если днём гулять некогда, можно выйти вечером прогуляться перед сном). Помните, что организму гораздо легче функционировать в условиях упорядоченности;

