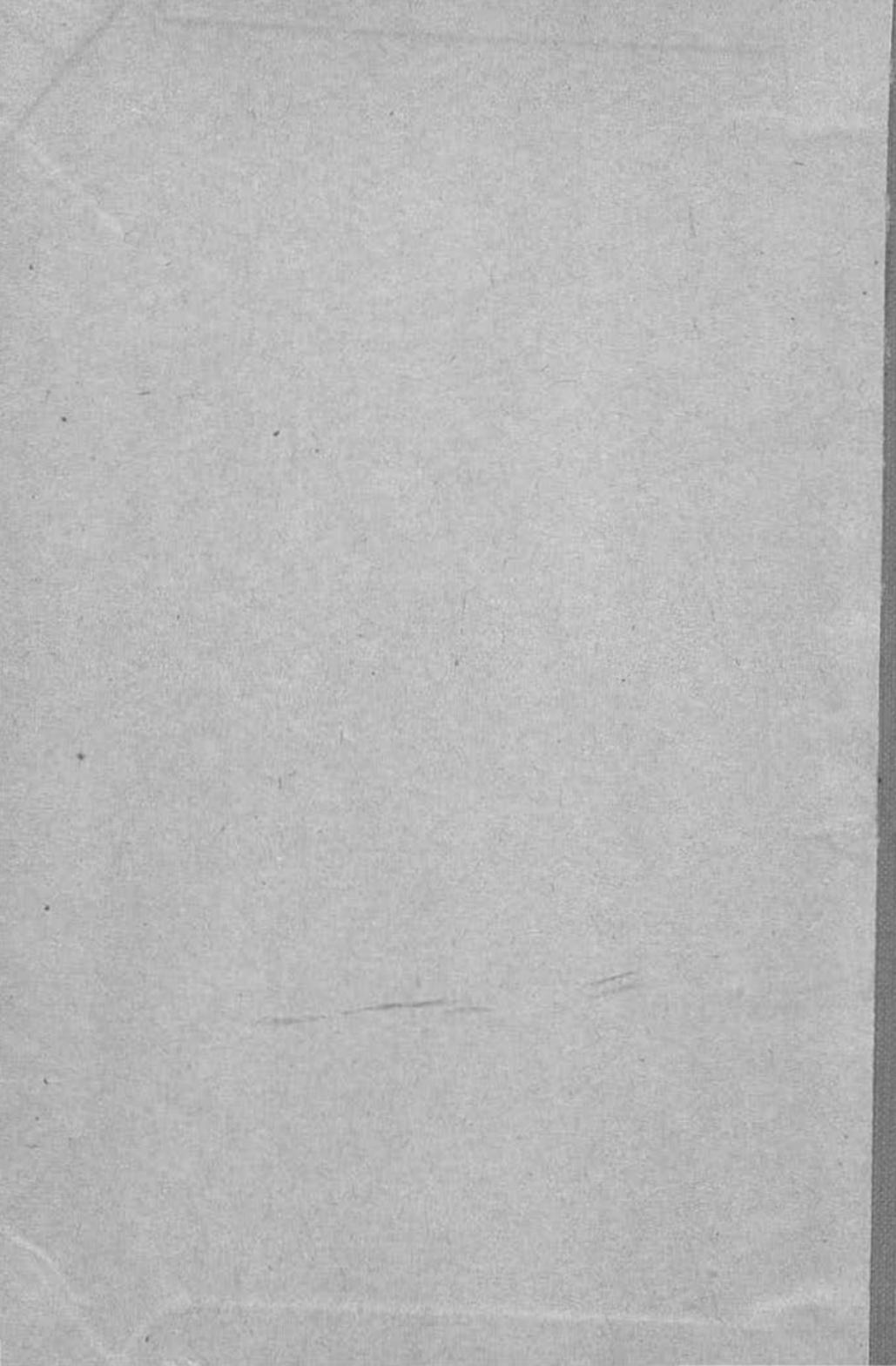


A $\frac{197}{405}$



А 194
405 Профессоръ Д-ръ Бокъ.

Сохраненіе Здоровья

ДѢТЕЙ ШКОЛЬНАГО ВОЗРАСТА.

(Совѣты родителямъ и педагогамъ).

——
ПЕРЕВОДЪ

ПОДЪ РЕДАКЦІЕЮ Д-РА ПАНЧЕНКО.

——
С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Сѣверная Скоропечатня  Невскій просп. № 82.

1900.

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 28 Января 1900 г.



2007097308

ПРЕДИСЛОВІЕ.



Давно уже имя д-ра Бока пользуется популярностью среди русской образованной публики. Авторъ этотъ, много поработавшій въ области общедоступной гигіены, напечатавшій массу книгъ, научающихъ простымъ и яснымъ языкомъ разумно относиться къ вопросамъ объ охраненіи здоровья, не нуждается въ особенной рекомендаціи.

Излагать общедоступно научныя истины, достояніе немногихъ. Къ числу этихъ немногихъ принадлежитъ и д-ръ Бокъ.

Вотъ почему я охотно принялъ на себя редакцію добросовѣстно переведенной И. П. Рапгофомъ брошюры, предлагаемой вниманію родителей и воспитателей.

Д-ръ В. К. Панченко.



Дома и въ школѣ. Отношенія учителя къ ученику.

Вся наша будущность представляетъ продуктъ воспитавшей насъ школы. Понятіе объ истинной свободѣ гуманности и нравственности и развитіе разума достаются путемъ школы. Чтобы школа достигла своего назначенія, она должна удовлетворять гораздо большимъ требованіямъ, чѣмъ тѣ, какія предъявляютъ ей до послѣдняго времени. При устройствѣ помѣщеній для школъ, скамеекъ, мѣсть для игръ, гимнастики и другихъ, такъ сказать, элементовъ воспитанія, слѣдуетъ прежде всего имѣть въ виду здоровье дѣтей и потребности дѣтскаго организма. Заинтересованныя этимъ дѣломъ лица и учрежденія должны заботиться о приобрѣтеніи достаточнаго количества различныхъ коллекцій, необходимыхъ для такъ называемаго нагляднаго или предметнаго обученія. Какъ планъ преподаванія такъ и росписаніе уроковъ должны быть тщательно пересмотрѣны и обсуждены воспитателями и врачами соотвѣтственнаго учебнаго учрежденія. Дѣтей нужно прежде всего, выучить мыслить и вмѣсто безполезнаго заучиванія наизусть многихъ вещей, не имѣющихъ никакого значенія въ дѣлѣ ихъ умственнаго развитія, дѣти должны

приобрѣтать толковыя свѣдѣнія о законахъ управляющихъ природой и имѣющихъ ближайшую связь съ жизнедѣятельностью человѣческаго тѣла. Учителя должны имѣть ясныя и точныя представленія о физическомъ и нравственномъ воспитаніи человѣка; они должны непременно получать антропологическо-педагогическое образованіе и умѣть не только учить, но и воспитывать; директора же должны обсуждать благосостояніе школы сообща съ учителями.

Результаты большинства настоящихъ школъ, то что они дѣлаютъ изъ людей въ умственномъ, физическомъ и нравственномъ отношеніяхъ,—весьма мало утѣшительны; нѣкоторымъ оправданіемъ для нихъ служитъ неправильность домашняго воспитанія, въ первые годы жизни, весьма затрудняющая дѣятельность школъ. Главная же причина худого домашняго воспитанія лежитъ на той же школѣ; родители, особенно матери, не получаютъ въ ней ни малѣйшаго понятія объ уходѣ за человѣческимъ тѣломъ и духомъ.—Отъ этого и происходитъ, что добродѣтели, которыхъ ищутъ въ взрослыхъ людяхъ, а именно самообладаніе и самоотверженіе, неподдѣльная любовь къ человѣчеству и чувство чести, равно какъ и свѣтлый разумъ, встрѣчаются такъ рѣдко и что дѣятельностью и поступками человѣка руководятъ въ наше время эгоизмъ, тщеславіе, властолюбіе и раболѣпство, суевѣріе, зависть и недоброжелательство. Тѣмъ же объясняется, отчего только весьма немногіе могутъ правильно мыслить и отчего различныя порожденія неразумія, какъ напр. вѣра въ спиритизмъ, френологія, гомео-

патія, симпатія, знахарство и т. п. находятъ столько преверженцевъ въ современномъ человѣчествѣ.

Для того, чтобы учитель и воспитатель были въ состояніи воспитать правильно развитаго человека, имъ должны быть прежде всего хорошо извѣстны слѣдующіе факты. Всякое дѣйствіе человека, всякое отправление его тѣла, всякое проявленіе силы, выполняются посредствомъ совершенно опредѣленной матеріи и опредѣленныхъ органовъ, имѣющихъ опредѣленное строеніе и опредѣленный химическій составъ. Измѣненія въ составѣ и въ строеніи какого нибудь органа влекутъ за собою неправильности въ его отправленияхъ или даже совершенное прекращеніе его дѣятельности. Дѣятельное состояніе органа всегда бываетъ связано съ истребленіемъ нѣкоторой части вещества, изъ котораго онъ состоитъ, и это истребленіе вещества обуславливаетъ предѣлъ дѣятельности. При этомъ, происходитъ (съ помощью кислорода) горѣніе и образуются, съ выдѣленіемъ тепла, продукты сгаранія, называемые выдѣленіями или веществами отработавшими. Если бы эти вещества оставались и накапливались въ ткани органа, то дѣятельность его все болѣе и болѣе затруднялась-бы и наконецъ совсѣмъ бы прекратилась. Точно также органъ становился бы все менѣе и менѣе способнымъ къ работѣ, если бы истребленная часть его ткани не пополнялась въ достаточномъ количествѣ веществомъ, одинаковымъ съ тѣмъ, изъ котораго органъ состоитъ. Это истребленіе и возобновленіе работающихъ органовъ (обмѣнъ вещества) обуслов-

ливается дѣйствіемъ кислорода, а удаленіе веществъ отработавшихъ и доставленіе органамъ свѣжаго матеріала для ихъ возобновленія есть дѣло кровообращенія; самый обмѣнъ происходитъ въ волосныхъ сосудахъ. Во время работы органъ расходуется, во время покоя возстановляется, поэтому всякій органъ послѣ работы требуетъ покоя. — Отъ правильнаго соотношенія между работой и покоемъ зависитъ увеличеніе массы органа и его способность къ работѣ.

Учителямъ и воспитателямъ должно быть также хорошо извѣстно, что человѣкъ, родившійся здоровымъ, и заключаетъ въ своемъ тѣлѣ аппаратъ, съ помощью котораго онъ можетъ мыслить, чувствовать и желать, вообще быть способнымъ къ духовной дѣятельности, но что всему этому онъ долженъ научиться. Этотъ аппаратъ есть мозгъ (въ полости черепа) съ нервами и органами чувствъ. Мозгъ не обладаетъ отъ рожденія опредѣленной духовной дѣятельностью, прирожденнымъ влеченіемъ къ добру или злу, къ вѣрѣ или суевѣрью; все это должно быть въ немъ возбуждено и приобрѣтено имъ посредствомъ привычки, совершенно также, какъ извѣстная сноровка говорить, пѣть, играть на фортепіано, танцовать и т. д. приобрѣтается различными органами движенія только посредствомъ упражненія (привычки). Какъ преступники, такъ и благородные люди, не рождаются, но создаются воспитаніемъ. Мозгъ возбуждается къ умственной дѣятельности впечатлѣніями, которыя онъ получаетъ частью изъ внѣшняго міра чрезъ посредство органовъ чувствъ, ча-

стью изъ нашего собственнаго организма черезъ посредство нервовъ. Дѣятельность мозга устанавливается въ полной зависимости отъ рода впечатлѣній, развивается же и совершенствуется понемногу посредствомъ привычки. Позднѣйшій характеръ этой работы есть результатъ предшествовавшихъ впечатлѣній и привычекъ.

Подъ вліяніемъ различныхъ впечатлѣній, производящихъ различное дѣйствіе, мозговая дѣятельность (какъ у животныхъ, такъ и у людей) можетъ развиваться совершенно различно. Вслѣдствіе этой способности мозга развиваться посредствомъ привычки (частаго повторенія однѣхъ и тѣхъ же впечатлѣній), человѣка одинаково легко воспитать какъ на хорошее, такъ и на дурное; можно вселить въ него съ юности извѣстныя идеи столь прочно, что онъ будетъ вполнѣ убѣжденъ что родился съ ними. Поэтому главное правило при воспитаніи человѣка: съ самого рожденія отстранять отъ него все, къ чему онъ не долженъ привыкать, и напротивъ, настойчиво повторять то, что для него должно сдѣлаться второй природой. Кто полагаетъ, что взрослый человѣкъ можетъ впослѣдствіи усвоить себѣ все необходимое для развитія ума, чего онъ былъ лишенъ въ юности, и такимъ образомъ освободиться отъ послѣдствій неправильнаго образованія, тотъ весьма заблуждается. Если глупость, суевѣріе, засѣли съ юныхъ лѣтъ въ головѣ (мозгу) взрослога человѣка, то сидятъ тамъ прочно, и не такъ-то легко ихъ оттуда выжить, ни убѣжденіями разума, ни фактами. Также трудно для взрослога исправить тѣ недостатки характера, которые коре-

нятся въ немъ съ юности. И потому то родительскій домъ и школа должны положить твердыя основанія, остающіяся на всю жизнь, тѣлеснаго и умственнаго воспитанія человѣка.

Какъ глубоко западаютъ на всю жизнь впечатлѣнія, получаемыя въ ранней юности, свидѣтельствуя приверженцы различныхъ религіозныхъ сектъ, изъ которыхъ всякій только потому твердо убѣжденъ, что его вѣра истинная, что его учили смотрѣть такъ съ молодости. Тѣмъ не менѣе существуетъ болѣе тысячи религій, значительно различающихся между собою въ основныхъ положеніяхъ. Суевѣріе, овладѣвъ разъ человѣкомъ съ юности, въ силу привычки, почти никогда вполнѣ не искореняется. Къ какимъ ужаснымъ несчастіямъ, безчеловѣчнымъ, противнымъ разуму и человѣческому достоинству фактамъ приводитъ суевѣріе, привитое воспитаніемъ, свидѣтельствуя отвратительнѣйшія преслѣдованія колдовства, позорныя религіозныя войны, недостойное обращеніе съ разновѣрцами и прежнее грубое обхожденіе съ слабоумными, болѣзненное состояніе мозга которыхъ, считалось послѣдствіемъ ихъ грѣховъ и навожденіямъ дьявола. Какъ иначе судятъ въ настоящее время обо всѣхъ этихъ ужасахъ прошлаго, и какъ измѣнились понятія о гуманномъ и не гуманномъ съ теченіемъ времени, съ тѣхъ поръ, какъ существуетъ родъ человѣческой. Нѣтъ сомнѣнія, что въ будущія времена на многіе геройскіе поступки нашего времени будутъ смотрѣть совсѣмъ другими глазами, чѣмъ теперь, и весьма вѣроятно, что наши потомки будутъ другаго мнѣнія о войнахъ, чѣмъ мы.

Отъ учителя и воспитателя требуется прежде всего, чтобы они умѣли обращаться, не уклоняясь отъ природы, съ тѣмъ органомъ ребенка, развитіе котораго составляетъ ихъ главную задачу, а именно съ мозгомъ. Но такъ какъ знаніе безъ здоровья не имѣетъ цѣны, то отъ нихъ должно требовать, чтобы они своею методою воспитанія не только не причиняли вреда здоровью ученика, но чтобы, научая его какъ слѣдуетъ беречь свое здоровье, дали бы ему возможность самому предохранять себя отъ болѣзней. Только здоровый человѣкъ можетъ содѣйствовать благу своихъ собратій и своему собственному, а также и благу потомства, потому что необходимые для того элементы; какъ ясный умъ, сильная воля и чистый нравъ, могутъ быть произведены правильною привычкою (воспитаніемъ) только въ здоровомъ тѣлѣ. Учитель и воспитатель не должны никогда забывать, что для сохраненія здоровья учениковъ, слѣдуетъ употреблять различные методы обученія, смотря по ихъ тѣлосложенію. Но такъ какъ въ настоящее время многіе директора школъ и учителя, несмотря на свои забавныя педагогическія претензіи, почти совсѣмъ не заботятся о здоровьи учениковъ, то необходимо, чтобы дѣти, какъ при приѣмѣ ихъ въ школу, такъ и во время пребыванія ихъ тамъ, подлежали контролю врача. Было бы конечно, гораздо полезнѣе для человѣчества, если бы инспектора школъ изъ духовныхъ лицъ были замѣнены научно образованными педагогами и врачами надзирателями. Не худо бы было также, если бы господа военные министры, нуждающіеся въ такомъ

большомъ числѣ здоровыхъ людей для солдатъ, потребовали однажды объясненія у господъ министровъ просвѣщенія касательно худого состоянія здоровья между учащимися. Впрочемъ не только школы, но и всѣ государственныя учрежденія должны заботиться объ „охраненіи здоровья“.

Несомнѣнно, что весьма многія дѣти въ школьные годы страдаютъ болѣзнями, присущими этому возрасту и что эти болѣзни переносятся весьма часто и на болѣе поздніе годы. Несомнѣнно также, что эти болѣзни, которымъ подвергаются дѣти въ школѣ, происходятъ отъ неправильнаго обращенія съ ребенкомъ до и во время школьныхъ лѣтъ. Тѣмъ не менѣе было бы несправедливо приписывать всю или главную вину этихъ болѣзней школѣ и называть ихъ „школьными болѣзнями“, потому что родительскій домъ въ нихъ болѣе повиненъ, чѣмъ школа. Вина школы состоитъ только въ томъ, что она съ одной стороны не только не принимаетъ энергическихъ мѣръ противъ усиленія этихъ болѣзней, а напротивъ благопріятствуетъ развитію ихъ, вслѣдствіе худого ухода за учениками, съ другой, что она не знакомитъ учениковъ какъ съ болѣзнями, такъ и со средствами противъ нихъ.

Безхарактерность, столь распространенная въ наше время, и нравственный упадокъ, господствующій въ большинствѣ современныхъ людей, представляетъ собой результатъ неправильнаго нравственнаго воспитанія, получаемого человѣкомъ въ самые юные годы отъ родителей и причина жалкаго состоянія здоровья большинства взрослыхъ

коренится также въ родительскомъ домѣ, а не въ школѣ. Болѣзни, которымъ подвержены дѣти въ школьные годы, хотя и не смертельны, но заслуживаютъ полнаго вниманія со стороны воспитателей, потому что оставляютъ серьезныя послѣдствія на всю жизнь ученика и могутъ имѣть вліяніе на его долговѣчіе. Онѣ поражаютъ главнымъ образомъ мозговую и нервную системы, органъ зрѣнія, позвоночный столбъ и кровь, (измѣняющую какъ свой составъ, такъ и скорость обращенія) такимъ образомъ главнѣйшіе аппараты ума и питанія. Къ такимъ болѣзнямъ относятся: болѣзненное состояніе мозга и нервовъ (головная боль, головокруженіе, шумъ въ ушахъ, судорожныя состоянія, особенно падучая болѣзнь и пляска святаго Вита, а также дурное расположеніе духа) близорукость и слабое зрѣніе, малокровіе, искривленіе хребетнаго столба, приливы крови (къ головѣ, горлу, груди и органамъ живота). Противъ появленія этихъ болѣзней, свойственныхъ школьнымъ годамъ, должны быть приняты всѣ мѣры, какъ со стороны учителей, такъ и со стороны родителей.

Чтобы убѣдиться въ томъ, что болѣзни, происхожденіе которыхъ совершенно несправедливо приписываютъ школѣ, скорѣе должны быть поставлены въ вину родительскому дому, стоитъ только прослѣдить жизнь ребенка со дня его рожденія до школьныхъ лѣтъ. Грудному ребенку вмѣсто естественной пищи, молока, слишкомъ рано начинаютъ давать пищу (содержащую много муки и сахара), не способствующую ни укрѣпленію костей и мус-

жуловъ, ни развитію мозга и нервовъ. Когда его косточки еще не достигли достаточной твердости, а слабое, худое тѣло не достигло достаточной мускулезности, его вынимаютъ изъ колыбели и заставляютъ сидѣть; неопытная нянька таскаетъ его цѣлыми часами на одной рукѣ; его подвергаютъ преждевременнымъ и утомительнымъ опытамъ съ стояніемъ на ногахъ и хожденіемъ; оставляютъ слишкомъ долго сидѣть прямо на стулѣ (безъ спинки или съ спинкою, не соответствующей цѣли), во время игры. При такомъ худомъ обращеніи съ позвоночнымъ столбомъ и спинными мускулами, при которомъ ребенокъ почти постоянно сидитъ скорчившись и гнется во всѣ стороны, позвоночному столбу невозможно сохранить своей прямизны. Сверхъ того родители имѣютъ обыкновение заставлять ребенка дѣлать все правою рукою и это предпочтительное употребленіе правой руки производить постоянно слабое искривленіе грудныхъ позвонковъ въ правую сторону.

Когда ребенокъ подрастетъ, то съ нимъ начинаютъ обращаться слишкомъ не по дѣтски и вредять его здоровью (это относится особенно къ свойству крови и питанію): нездоровой пищею (горячительными напитками, какъ-то крѣпкимъ кофе или чаемъ, пивомъ и виномъ, трудноваримыми и возбуждательными кушаньями), неправильной ѣдой (лакомствами), недостаткомъ сна (долгимъ сидѣніемъ по ночамъ, иногда въ обществѣ или общественныхъ мѣстахъ, слишкомъ раннимъ вставаніемъ) худымъ воздухомъ (особенно въ спальной), не цѣлесообразной и слишкомъ легкой одеждой (узкимъ

корсетомъ и нижнимъ платьемъ), неопрятнымъ содержаніемъ кожи (недостаткомъ теплыхъ ваннъ), невниманіемъ къ болѣзненнымъ явленіямъ (особенно къ катаррамъ, кашлю, отсутствію аппетита, неправильному отправленію желудка). Когда дитя занимается рисованіемъ, черченіемъ, писаніемъ и т. п., то не обращаютъ вниманія, какъ оно при этомъ сидитъ, какъ падаетъ свѣтъ, слишкомъ ли онъ ярокъ или недостаточенъ.

Позднѣе на здоровьи худо отражается большое число уроковъ, усиленное чтеніе книгъ, для развлеченія или поученія, напечатанныхъ мелкимъ шрифтомъ, чтеніе мелкихъ нотъ, тонкое рукодѣлье (вязанье бисеромъ) и т. д., все это вредно для глазъ и позвоночнаго столба, такъ какъ при подобныхъ занятіяхъ не заботятся обыкновенно о томъ, какъ дитя сидитъ и какъ падаетъ свѣтъ. Однимъ словомъ, если бы заставить врачебнаго инспектора изслѣдовать дѣтей, при ихъ поступленіи въ школу, то оказалось бы, что тѣ болѣзни, которыя ясно проявляются въ ребенкѣ только во время его посѣщенія школы, существовали въ зачаткахъ уже при его поступленіи туда. Родители и учителя должны быть одинаково внимательны къ этимъ болѣзнямъ и рука объ руку бороться противъ нихъ. Материнское воспитаніе съумѣетъ позаботиться о томъ, чтобы дѣти вступали въ школу совершенно избалованными. Съ самаго появленія ребенка на свѣтъ ему прививаютъ своеправіе, упорство и властолюбіе качаніемъ, убаюкиваніемъ и ношеніемъ на рукахъ, чего онъ весьма скоро научается добиваться, какъ и другихъ пріятныхъ для себя вещей,

посредствомъ крика, а немного позже родители и всѣ родственники, вслѣдствіе несообразной податливости дѣлаются рабами ребенка. Всѣ шалости непослушнаго ребенка оправдываются такъ: „ребенокъ вѣдь еще ничего не понимаетъ, у него нѣтъ разума, вотъ придетъ разумъ и все пойдетъ какъ по маслу“. Какъ будто разумъ вкладывается въ человѣка въ совершенно опредѣленное время, а не развивается мало по малу въ мозгу, начиная съ перваго дня жизни съ извѣстною правильностью, посредствомъ привычки. Даже первыя проявленія пороковъ (лжи, воровства) по большей части нравятся родителямъ, ребенокъ при этомъ такъ „забавень“. Когда позже ребенка наказываютъ какъ вора, глупые родители жалуется на свою судьбу, надѣлившую ихъ развратными дѣтьми, не помышляя о томъ, что эту судьбу они сами себѣ подготовили. Порча характера, дѣлающая впоследствии и родителей и дѣтей столь несчастными, происходитъ отъ тѣхъ ошибокъ въ воспитаніи, которыя дѣлаютъ родители, особенно матери, въ первое время жизни ребенка. Пора признать, что хотя человѣкъ и надѣленъ отъ природы органомъ, съ помощью котораго онъ можетъ быть разумнымъ, нравственнымъ и сильнымъ волей, но что этотъ органъ, мозгъ, долженъ быть къ этому приученъ.

На школѣ лежитъ двойное обязательство относительно здоровья людей, съ одной стороны отъ нея требуется, чтобы здоровье ребенка во время пребыванія его въ школѣ не было испорчено вслѣдствіе неправильнаго обращенія съ дѣтскими органами, чтобы учителю было

такимъ образомъ хорошо извѣстно, что для ребенка вредно. Законъ не долженъ допускать къ учительской дѣятельности лицъ, которыя не въ состояннн дать обстоятельнаго отчета о правильномъ обращеннн съ школьнымъ ребенкомъ, относительно здоровья. Такъ какъ тѣлесное и умственное здоровье ребенка требуетъ прежде всего цѣлесообразнаго помѣщенн для школы наряду съ необходимыми учебными пособиями (особенно предметами для нагляднаго обученн), то учитель долженъ умѣть бороться съ встрѣчаемыми недостатками въ этомъ отношенн, онъ долженъ обращать особенное вниманн на просторъ, воздухъ, температуру, свѣтъ, отопленн и печи, столы и скамейки въ учебной комнатѣ. Къ сожалѣннн учителя часто бываютъ безсильны въ этомъ отношенн, потому что общины и начальство не понимаютъ дѣла. Съ другой стороны должно требовать, чтобы ученикъ былъ ознакомленъ съ устройствомъ человѣческаго тѣла и уходомъ за нимъ, а также съ тѣмъ, что вредно для здоровья и съ необходимѣйшими потребностями жизни, вообще съ условнями сохраненн здоровья.

Оставляя безъ вниманн послѣднее обстоятельство, школа навлекала и навлекаетъ на себя нареканн за то, что вся жизнь людей, со дня ихъ рожденн бываетъ отравлена вслѣдствн неправильнаго ухода за тѣломъ и душой, что школы наполнены тѣлесными и нравственными уродами, что столь многн юноши дѣлаются неспособными исполнить свое назначенн быть мушкетерами и защитниками отечества, а дѣвушки быть женами и матерями, что большинство рабочихъ превращаются въ машины, требую-

щія постоянной починки, что разслабленный мужской полъ отличается или властолюбивымъ или раболѣпнымъ характеромъ, и что жизнь слишкомъ рано увядаетъ и гаснетъ. Святая обязанность школы, такимъ образомъ, хорошо познакомить человѣка въ молодости съ его организмомъ, чтобы въ послѣдствіи онъ былъ въ состояніи заложить въ своихъ дѣтей, съ самага ихъ рожденія, твердыя основанія тѣлеснаго и нравственнаго здравія для дальнѣйшей жизни, чтобы онъ самъ, будучи взрослымъ, въ своемъ собственномъ и общемъ интересѣ, провелъ свою жизнь такъ здорово, полезно и пріятно, какъ только можно, однимъ словомъ, чтобы онъ, къ какому-бы состоянію ни принадлежалъ, имѣлъ познанія обо всемъ, въ чемъ заинтересовано его собственное благо и благо его собратій.

Обхожденіе и присмотръ за школьникомъ.

При обсужденіи нормальныхъ условій присмотра за дѣтьми школьнаго возраста слѣдуетъ первымъ долгомъ не забывать о томъ, что всегда приходится сообразоваться въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ съ индивидуальностью ребенка. Въ данномъ случаѣ должно взвѣсить степень способности мозга къ воспріятію внѣшнихъ вліяній, степень впечатлительности и свойства волевыхъ проявленій. Отъ всѣхъ этихъ условій зависитъ и самый режимъ, который въ дѣлѣ воспитанія не можетъ быть стереотипнымъ. На первомъ планѣ всегда и вездѣ должно нахо-

даться благо, въ данномъ случаѣ тѣлесное и умственное благосостояніе. У дѣтей, моложе семи лѣтъ, даже вполнѣ сильныхъ и здоровыхъ, мозгъ еще такъ мягокъ и водянистъ, что не можетъ выносить сильныхъ впечатлѣній. Школьное ученіе должно такимъ образомъ начинаться послѣ семи лѣтъ и то весьма осторожно. Весьма многія дѣти, отданныя слишкомъ рано въ школу здоровыми и способными, отъ слишкомъ усиленныхъ занятій въ школѣ и худого ухода, мало по малу становились хворыми и не только переставали дѣлать успѣхи въ умственномъ отношеніи, но иногда шли назадъ. У нѣкоторыхъ дѣтей мозгъ не достигъ нормальной величины (микроцефалія, по большей части вслѣдствіе предшествовавшихъ болѣзней воспаленія мозговой оболочки, водянки). Такія дѣти остаются на всю жизнь слабоумными и должны помѣщаться не въ школы, а въ пріюты для слабоумныхъ. У нѣкоторыхъ дѣтей мозгъ, вслѣдствіе неизвѣстныхъ еще до сихъ поръ измѣненій въ мозговомъ веществѣ, менѣ подвиженъ, неуклюжь и слабъ; эти тупоумныя или мало способныя дѣти нуждаются непременно въ спеціальному учрежденіи, гдѣ-бы воспитаніемъ ихъ занимались знакомые съ дѣломъ учителя, а не въ народной школѣ, гдѣ они только мѣшаютъ остальнымъ дѣтямъ идти впередъ. Такимъ дѣтямъ не помогутъ отдѣльные дополнительные уроки въ школѣ. Обученіе ихъ въ отдѣльномъ классѣ, который вслѣдствіе самой организаціи школы, а также и тѣлосложенія такихъ дѣтей, можетъ продолжаться всего нѣсколько часовъ ежедневно, принесло-бы весьма мало пользы

и достигло-бы развѣ успѣховъ въ писаніи, чтеніи и счетѣ, но не дало бы хорошихъ задатковъ для практической жизни. Эти дѣти требуютъ постояннаго надзора педагога, какъ во время игръ, такъ и во время занятій. Очень много слабыхъ школьнико-въ, особенно дѣвочекъ съ блѣдной кожей и бѣлыми губами, которыхъ учителя считаютъ за лѣнливыхъ вслѣдствіе того, что ученье ихъ туго подвигается впередъ, на самомъ же дѣлѣ они вялы вслѣдствіе худого питанія ихъ мозга (отъ малокровія или чрезмѣрнаго напряженія силъ, не рѣдко отъ половыхъ шалостей). У такихъ дѣтей во время ученья мозгъ скоро утомляется. Ихъ должно непременно учить отдѣльно, потому что они не могутъ, безъ вреда для ихъ, бѣднаго кровью мозга, поспѣвать въ ученьи за дѣтьми съ здоровымъ мозгомъ и дѣлаются, не рѣдко вслѣдствіе ошибочнаго отношенія къ нимъ учителей (наказаній), нервными и раздражительными. Такія вялыя дѣти, на которыхъ учитель долженъ обращать все свое вниманіе, очень часто выносятся изъ школы страданія мозга и нервовъ (головныя боли, падучую болѣзнь). Для нихъ, но не для слабоумныхъ должны быть въ школахъ отдѣльные, вспомогательные классы.

а) М о з г ъ.

У вполне здороваго школьника есть органъ, на который выпадаетъ самая трудная задача и утомительная работа, и который требуетъ весьма осторожнаго обращенія со стороны учителей, иначе ему

легко будетъ нанесенъ вредъ на всю жизнь. Этотъ то органъ и предстоитъ воспитать, чтобы онъ служилъ для всякой умственной дѣятельности, и дѣлалъ людей понятливыми и разумными. А потому слѣдуетъ требовать отъ учителей, чтобы они были знакомы съ устройствомъ и жизнью мозга. Стоитъ только припомнить, что при развитіи и усовершенствованіи умственной дѣятельности особенно важно правильное обращеніе съ мозговымъ веществомъ, и что неправильное питаніе его можетъ повлечь за собой весьма худыя послѣдствія. Но такое можетъ возникнуть не только вслѣдствіе худой и недостаточной пищи и неправильностей кровообращенія въ мозгу, но и вслѣдствіе слишкомъ напряженной работы или недостаточнаго отдыха, который совершенно необходимъ. Мозгъ болѣе, чѣмъ какой нибудь другой органъ требуетъ, чтобы его не обременяли излишней работой и ни одинъ органъ не нуждается такъ въ удаленіи отработавшихъ веществъ, образующихся во время работы, и притокъ хорошей, богатой кислородомъ крови въ замѣнъ истраченнаго вещества, какъ мозгъ. Но такъ какъ удаленіе изъ утомленнаго мозга отработанныхъ веществъ (которыя можно сравнить съ дымомъ печей) и замѣна ихъ въ тоже время свѣжими, совершается потокомъ крови во время покоя, то главнымъ закономъ для развитія мозга и его дѣятельности является слѣдующій: работающему мозгу непремѣнно нуженъ соотвѣтствующій работѣ покой, правильный перерывъ въ работѣ. Продолжительность и напряженіе умственной работы должно кромѣ того точно сообразоваться съ состояніемъ мозга, а

именно съ годами и питаніемъ (количествомъ крови) ребенка. Само собой разумѣется, что усиленіе умственной дѣятельности должно идти понемногу, соотвѣтственно происходящему медленно увеличенію питанія мозговой массы. Весьма осторожно, гораздо осторожнѣе, чѣмъ это дѣлается въ настоящихъ школахъ, должно обходиться съ бѣднымъ кровью, худо питаемымъ и легко утомляющимся мозгомъ. Неумѣстное напряженіе мозга можетъ не только имѣть послѣдствіемъ ослабленіе его, но и полную неспособность къ умственной работѣ.

Изъ сказаннаго слѣдуетъ, что уроки, посвящаемые въ школѣ головной работѣ (особенно умственнымъ упражненіямъ), не должны слѣдовать непосредственно одинъ за другимъ, а должны мѣняться съ уроками, въ которыхъ мозгъ сравнительно мало работаетъ, каковы уроки чистописанія, рисованія и т. п. Вообще между всякими уроками долженъ быть промежутокъ, по крайней мѣрѣ четверть часа, для полного отдыха дѣтей. Для маленькихъ (7-8-ми лѣтнихъ) дѣтей цѣлый часъ работы головой слишкомъ много, полчаса вполне достаточно. Весьма полезно для мозга ученика, послѣ уроковъ, требовавшихъ напряженной головной работы, пребываніе и движеніе на чистомъ воздухѣ, глубокое вдыханіе и сильное выдыханіе воздуха, потому что это не только ускоряетъ притокъ къ усталому мозгу кислорода (который такъ необходимъ для всякаго жизненнаго отправления, при мозговой же работѣ играетъ главную роль) и новаго матеріала для образованія мозговаго вещества, но способствуетъ также удаленію отработавшихъ веществъ. Уроки вскорѣ послѣ ѣды не

должны допускаться (во всякомъ случаѣ они не должны имѣть предметомъ главную работу). Они мѣшаютъ правильному ходу процесса пищеваренія и причиняютъ такимъ образомъ малокровіе и разстройство желудка, не говоря уже о томъ, что вскорѣ послѣ ѣды ученикъ не можетъ быть прилеженъ. Слѣдуетъ припомнить также, что при напряженномъ вниманіи дыханіе происходитъ менѣе совершенно, и что это обстоятельство усиливается, когда полный желудокъ давитъ грудобрюшную преграду вверхъ на легкія. Зѣваніе (глубокое вдыханіе) есть природное противодѣйствіе не совершенному дыханію и учитель поступалъ бы хорошо, если-бы заставлялъ дѣтей дѣлать почаще глубокія вдыханія.

Напряженная работа мозга можетъ также ненормально усилить дѣятельность сердца и сосудовъ и тѣмъ самымъ причинить приливы, накопленія крови съ весьма худыми послѣдствіями, не только въ самомъ мозгу, но и другихъ важныхъ органахъ (см. ниже). Худой воздухъ, какой не рѣдко принуждены вдыхать школьники, имѣетъ вліяніе на здоровое состояніе мозга, потому что, переходя въ кровь и проникая вмѣстѣ съ ней въ мозговое вещество, онъ производитъ худое дѣйствіе на это послѣднее. Особенно вреденъ въ этомъ отношеніи воздухъ, содержащій окись углерода (угарь), большія количества угольной кислоты и испаренія (см. ниже). Кромѣ этого, само собой разумѣется, должно избѣгать всего, что можетъ нанести вредъ мозгу извнѣ, какъ напр. удары и толчки въ голову, слишкомъ сильная жара или холодъ. Оплеухи и подзатыльники свидѣтельствуютъ о непростительной

грубости учителя. Бывали случаи, когда посредствомъ подобныхъ наказаній, учителя, не будучи въ состояніи въ сердцахъ соразмѣрить силу удара, причиняли ребенку смерть; удары по головѣ могутъ также нанести вредъ зрительнымъ и слуховымъ аппаратамъ. Далѣе слѣдуетъ упомянуть, что поврежденія мозга можетъ произойти также отъ сильнаго возбужденія и напряженія органовъ чувствъ, нервы которыхъ выходятъ изъ мозга; при этомъ страдаютъ тѣ части мозга, которыя принимаютъ участіе въ этихъ ненормальныхъ раздраженіяхъ.

Вредъ, наносимый дѣтскому мозгу въ школьные годы какъ преподавателями, такъ и родителями, худымъ уходомъ, особенно усиленными занятіями, единовременнымъ преподаваніемъ многихъ предметовъ, весьма часто, и по окончаніи школьнаго времени, непоправимъ, и сказывается на столь обыкновенной такъ называемой нервной раздражительности, на постоянно возрастающихъ случаяхъ умопомѣшательства и самоубійства (даже учениковъ), на умственной и нравственной распущенности, на застарѣлыхъ головныхъ боляхъ и на столь разнообразныхъ нервныхъ болѣзняхъ (падучая болѣзнь). Всему этому положена была бы преграда, если бы дѣти гораздо позже, чѣмъ теперь, приступали къ умственной работѣ, если бы предметы преподаванія были распредѣлены болѣе цѣлесообразно и слѣдовали бы одинъ за другимъ, а не шли параллельно; дѣти въ замѣнъ того посѣщали бы долѣе школу, чѣмъ теперь, причемъ умственное образованіе ихъ не велось бы съ такой торопливостью и не было бы надобности отягощать слабый

мозгъ усиленными занятіями. Но къ сожалѣнію родители, особенно тѣ, которые сами не многому обучались въ молодости, желаютъ чтобы ихъ дѣти какъ можно скорѣе всему научились и бываютъ недовольны школой и учителями, если ихъ дѣти, отупѣвшія отъ множества частныхъ уроковъ, не выказываютъ чудесъ мудрости. Они не допускаютъ возраженія, что одновременное обученіе многимъ предметамъ убиваетъ свѣжесть и силу ума, влеченіе и охоту учиться. Не мѣшало бы родителямъ и учителямъ принять въ соображеніе то, что Диттесъ говоритъ въ своемъ сочиненіи „Grundriss der Erziehungs und Unterrichtslehre“ настоящее поколѣніе физически и умственно зарабатывается надъ массой предметовъ преподаванія. Было бы вполне достаточно въ высшихъ классахъ народныхъ школъ (сельскихъ и земскихъ) двѣнадцати, самое большое шестнадцати уроковъ въ недѣлю, съ промежутками между отдѣльными уроками для отдыха. При этомъ результаты были бы менѣе блестящи, но за то болѣе солидны и безъ вреда для здоровья. Кромѣ того, разумъ и гуманность требуютъ, чтобы слабыхъ и худо питаемыхъ (бѣдныхъ) дѣтей не заставляли сильно работать умомъ. Въ общей сложности не имѣетъ значенія, помнить ли школьникъ наизусть всѣ года, имена правителей, названія жуковъ, городовъ и т. д., но большое значеніе для него имѣетъ сохранить здоровое тѣло, здоровыя чувства и здоровую голову.

Весьма часто родители не позволяютъ дѣтямъ достаточно спать и тѣмъ вредятъ здоровью ихъ мозга, потому что во время сна происходитъ об-

новленіе его, частью черезъ удаленіе отработанныхъ веществъ, частью черезъ образованіе новаго мозгового вещества. Сверхъ того сонъ еще потому чрезвычайно важенъ, что во время его органы наши, черезъ посредство крови, запасаются большимъ количествомъ кислорода, этого источника всѣхъ жизненныхъ процессовъ, который затѣмъ во время бодрствованія и дѣятельнаго состоянія, нами расходуется. Способность нашихъ органовъ, и особенно мозга, къ работѣ зависитъ отъ того количества кислорода, которое они накопили въ себѣ во время сна. Школьникъ долженъ спать не менѣе восьми часовъ.

Подобно тому, какъ гимнастическія заведенія по произволу развиваютъ и дѣлаютъ болѣе годной для опредѣленныхъ цѣлей извѣстную мышечную дѣятельность, — школы развиваютъ и совершенствуютъ такъ называемую умственную или мозговую дѣятельность. Школьный учитель есть учитель гимнастики мозга. Оба должны слѣдовать почти однимъ и тѣмъ же законамъ и помнить, что какъ мускулы, такъ и мозгъ пріобрѣтаютъ способность работать только посредствомъ упражненія и благодаря частому повторенію оно обращается въ привычку, но весьма понятно, что подобное обученіе значительно облегчается разумными наставленіями. Главная задача гимнастики мозга (школьнаго обученія) состоитъ въ томъ, чтобы научить утилизировать тѣ впечатлѣнія, которыя получаютъ посредствомъ органовъ чувствъ, обращать таковыя въ представленія; изъ сопоставленія отдѣльныхъ представленій мы доходимъ до понятія и отъ понятія

такимъ образомъ доходимъ до цѣли всякаго образованія и воспитанія, т. е. до сужденія и заключенія. Однимъ словомъ ученикъ приобрѣтаетъ умѣнїе мыслить. Это умѣнїе мыслить должно предшествовать образованію характера и воспитанію воли, на которые, къ сожалѣнію, школы, въ смыслѣ учебныхъ заведеній, такъ мало обращаютъ вниманія. Jules Reyot въ своемъ сочиненіи, посвященномъ воспитанію воли, говоритъ: „воспитаніе воли въ настоящее время борьбы за существованіе, должно находить себѣ почетное мѣсто во всѣхъ учебныхъ заведеніяхъ. Цѣль каждаго изъ нихъ безусловно заключается въ подготовкѣ воспитанниковъ къ жизненному поприщу и ни для кого не тайна, что воспитаніе воли, степень устойчивости характера въ дѣлѣ достиженія намѣченной жизненной цѣли играетъ главную роль. Въ одинаковой степени извѣстно, что только мыслящій человѣкъ можетъ развить свою волю до степени опредѣленной устойчивости; а потому умѣнїе мыслить является естественнымъ фактомъ волевыхъ проявленій. Педагогія, путемъ многолѣтняго опыта установила ту тѣсную связь, въ которой находятся впечатлѣнія съ представленіемъ, понятіемъ, сужденіемъ и заключеніемъ, а потому для развитія характера въ смыслѣ воли необходимо дать ребенку какъ можно болѣе впечатлѣній, будь это въ формѣ жизненныхъ или же воспроизведенныхъ картинъ. Въ этомъ сознаніи педагогія дошла до надлежащей оцѣнки нагляднаго обученія“. Только наглядное обученіе можетъ вызвать въ мозгу школьника тѣ картинныя впечатлѣнія, которыя необходимы

для развитія въ немъ способности правильно мыслить; такое обученіе, сверхъ того, систематически упражняетъ и изошряетъ чувства и развиваетъ наблюдательную способность, столь важную для практической жизни, содѣйствуя при этомъ образованію правильной рѣчи. Къ сожалѣнію, наглядное обученіе, введенное съ полнымъ успѣхомъ въ низшіе классы школъ, весьма скоро стало вытѣсняться, почти во всѣхъ школахъ, дурацкими упражненіями памяти, имѣющими дѣло почти исключительно съ предметами, не требующими ни пониманія, ни размышленія; понятно, что при этомъ большинство взрослыхъ такъ и не научается логически мыслить.

Подобно хорошему гимнасту, упражняющему не отдѣльныя какія-нибудь группы мышцъ того или другаго члена, съ цѣлью развитіе въ немъ извѣстный родъ движенія, но стремящемуся достигнуть легкаго сильнаго и ловкаго выполненія всѣхъ движеній, къ которымъ данный членъ способенъ совмѣстнымъ упражненіемъ многихъ мышцъ, школьный учитель не долженъ налегать исключительно только на нѣкоторыя стороны дѣятельности мозга, но долженъ имѣть въ виду полное развитіе и возможное усовершенствованіе всѣхъ сторонъ его дѣятельности, т. е. характера, ума и воли.

Всякому дѣльному гимнасту слѣдуетъ непременно быть знакомымъ съ строеніемъ и жизнью мышцъ и тѣхъ органовъ, которые находятся съ ними въ тѣсной связи и участвуютъ при движеніи (кости, суставы, нервы и жилы), если онъ желаетъ дать правильное развитіе ихъ дѣятельности; ему слѣдуетъ также хорошо ознакомиться

съ тѣмъ, что вредно и что полезно для мышцъ ученика, занимающагося гимнастикой; точно также и школьный учитель не долженъ оставаться въ невѣдѣніи объ устройствѣ мозга и его вспомогательныхъ аппаратовъ (органы чувствъ, ощущеній, движеній, голосовые), если желаетъ съ успѣхомъ заниматься развитіемъ умственной дѣятельности, и точно также долженъ знать, что вредно и что полезно какъ для мозга и его вспомогательныхъ органовъ, такъ и для общаго состоянія здоровья школьника. Гимнастъ и школьный учитель должны прежде всего знать законы, которымъ подчинены мозгъ и мышцы въ своемъ развитіи и совершенствованіи. Они не должны ограничиваться однимъ умѣніемъ выбирать и примѣнять на практикѣ лучшіе въ данное время методы преподаванія и учебныя пособія; имъ слѣдуетъ знать тѣ химико-фізіологическіе процессы, которые происходятъ въ работающемъ органѣ и которые, при правильномъ уходѣ, приводятъ къ развитію органа, при невѣрномъ — ослабленіе и даже параличъ его. Оба учителя должны хорошо помнить, что всякое проявленіе силы мозгомъ или мышцами находится въ прямой зависимости отъ химическихъ явленій, происходящихъ въ мозговомъ или мышечномъ веществѣ и главнымъ образомъ отъ обмѣна веществъ, обуславливаемого сгораніемъ (окисленіемъ) упомянутыхъ веществъ при помощи кислорода. Они должны помнить, что продукты этого горѣнія (главнымъ образомъ угольная кислота, а также молочная), во время работы органа, все въ большемъ количествѣ образуются, накапливаются въ ткани органа

и производятъ усталость, а при продолжительномъ, чрезмѣрномъ напряженіи органа дѣлаютъ его, наконецъ, совершенно неспособнымъ къ дальнѣйшей работѣ (временно или навсегда). Усталость проходитъ и органы становятся снова способными къ работѣ лишь тогда, когда, во время отдыха, отработанныя вещества унесутся потокомъ крови и въ замѣнъ ихъ образуются новыя тканевыя вещества (изъ питательной жидкости крови).

Такимъ образомъ, для всякаго органа или мышцы необходимъ послѣ работы покой, соотвѣтствующій продолжительности и усилю работы, иначе какъ тотъ, такъ и другая пострадаютъ. При гимнастикѣ, какъ и при развитіи умственныхъ способностей, слѣдуетъ обращать вниманіе на качество органа, съ которымъ имѣешь дѣло, и не напрягать слабый органъ одинаково съ сильнымъ. Въ особенности же слѣдуетъ соблюдать, какъ при упражненіи мышцъ, такъ и мозга, чтобы переходы отъ болѣе легкихъ упражненій къ болѣе труднымъ совершались весьма осторожно, шагъ за шагомъ; нигдѣ не вредить такъ излишнее напряженіе, какъ при гимнастикѣ мозга.

в) Органы чувствъ школьника.

Особенно органъ зрѣнія требуетъ, послѣ мозга, наибольшаго надзора и ухода. Впечатлѣнія, получаемыя мозгомъ чрезъ посредство органовъ чувствъ, кладутъ основаніе его умственной работѣ. Чувства доставляютъ уму пищу, выборъ и усвоеніе которой есть дѣло учителя. Развитіе чувствъ служить ос-

новой для развитія ума. Потому то истинно разумное воспитаніе ребенка должно имѣть въ основаніи наглядное ознакомленіе его съ предметами природы и школьное начальство обязано заботиться о такихъ предметахъ обученія (особенно о предметахъ человѣческаго тѣла). Учителя обязаны познать дѣтей съ природою въ самое первое школьное время, чтобы всякій человѣкъ какъ можно ранѣе познавалъ неизмѣнность законовъ природы, дѣйствующихъ всюду во вселенной, и тѣмъ избавлялся бы отъ суевѣрія, этого посмѣянія надъ человѣческимъ разумомъ, къ несчастію еще столь распространеннаго между людьми. Существованіе большого числа глупыхъ и больныхъ людей объясняется тѣмъ, что какъ дѣти въ школахъ, такъ и будущіе учителя въ семинаріяхъ не имѣютъ никакого понятія о человѣческомъ тѣлѣ и весьма многіе, даже молодые учителя, не хотятъ къ сожалѣнію приобрести эти понятія.

1) Органъ зрѣнія Изъ всѣхъ органовъ чувствъ, съ глазомъ обращаются наиболѣе небрежно въ школьные годы и это влечетъ за собою весьма часто такого рода непоправимыя послѣдствія для школьника, которыя тяжело отзываются на всей его дальнейшей жизни. Несомнѣнно, что множество людей, вслѣдствіе худого обращенія съ органомъ зрѣнія, уже съ школьныхъ лѣтъ становятся неспособными къ тѣмъ спеціальностямъ, которыя требуютъ хорошаго, прочнаго зрѣнія; если же они, не смотря на плохое зрѣніе, принимаются за одну изъ такихъ спеціальностей, то портятъ свое зрѣніе въ конецъ и бываютъ принуждены поздно или рано бросить

свое дѣло, оставаясь весьма часто въ печальномъ положеніи. Такимъ образомъ слѣдуетъ не только охранять органъ зрѣнія въ молодости (въ теченіе столь опасныхъ для глаза школьныхъ лѣтъ) отъ всякаго рода вредныхъ для него вліяній, но и при выборѣ своей дѣятельности обращать вниманіе на его свойства.

Мы приведемъ только вкратцѣ тѣ правила, которыми должно руководствоваться при уходѣ за глазомъ, если желаютъ сохранить зрѣніе для всякаго поприща и на всю жизнь, и которыя слѣдуетъ постоянно помнить какъ учителямъ, такъ и ученикамъ (вслѣдствіе наставленія учителей). Прежде всего, глазъ должно по возможности оберегать отъ вліянія вреднаго воздуха, пыли, дыма, ѣдкихъ испареній, отъ слишкомъ большой жары и холода (также отъ очень холодной воды при умываніи, особенно тотчасъ послѣ сна) и отъ сквознаго вѣтра. Затѣмъ должно охранять его отъ всякаго рода ушибовъ, какъ напримѣръ, ударовъ по головѣ (при наказаніи школьника учителемъ), сильнаго нажиманія и отъ постороннихъ веществъ, могущихъ въ него попасть. Особенное вниманіе должно обращать на свѣтъ (искусственный или природный), падающій въ глаза, такъ какъ вредное вліяніе свѣта есть самая обыкновенная причина глазныхъ болѣзней: слишкомъ сильный и яркій свѣтъ парализуетъ сѣтчатую оболочку глазнаго яблока. Такой яркій свѣтъ особенно вреденъ для глаза, если онъ внезапно смѣняетъ темноту, падаетъ сбоку или снизу, или отражается отъ ярко освѣщеннаго предмета. И такъ для глаза вредно: часто и долго смотрѣть на солнце, на луну, на огонь,

на пламя, на блестящіе предметы (освѣщенные солнцемъ ледяныя и снѣжныя поверхности), занятія при яркомъ солнечномъ свѣтѣ (рисованіе, чтеніе, писаніе, шитье, вязанье и т. п.) и если яркій свѣтъ падаетъ прямо въ глаза при пробужденіи отъ сна. Но одинаково вреденъ и слишкомъ слабый свѣтъ, особенно сумерки, во время которыхъ глазъ находится въ напряженномъ состояніи; разсматриваніе при слабомъ свѣтѣ мелкихъ предметовъ или занятія мелкими работами весьма вредно для глазъ. Неровный мерцающій свѣтъ, а также свѣтъ составленный изъ природнаго и искусственнаго производитъ также вредное дѣйствіе. Родъ занятія можетъ имѣть худое вліяніе, если онъ не соотвѣтствуетъ глазамъ. Наиболѣе распространенная причина глазныхъ болѣзней заключается въ слишкомъ значительномъ напряженіи глазъ, особенно при работѣ съ мелкими и блестящими, слишкомъ свѣтлыми или слишкомъ темными предметами. Въ подобныхъ случаяхъ безусловно необходимо, для предохраненія глазъ отъ слабости (при которой зрѣніе становится хуже, легко утомляется) время отъ времени давать глазамъ полный отдыхъ, при чемъ смотрѣть на предметы отгѣненные, матово-сѣрые, или же перемѣнять работы. Слишкомъ близкое разстояніе предмета отъ глазъ развиваетъ близорукость (при которой глаза могутъ ясно видѣть предметы только въ близи). Все, что насъ принуждаетъ подносить предметы близко къ глазу для болѣе точнаго наблюденія, способствуетъ развитію близорукости.

Близорукость, состоящая въ томъ, что страдающіе ею могутъ ясно видѣть только тѣ предметы, которые

находятся отъ нихъ близко и доходящая иногда мало по малу до полной слабости зрѣнія, есть болѣзнь, которая развивается весьма часто во время школьнаго возраста, вельдствіе того, что дѣти подносятъ предметы слишкомъ близко къ глазамъ и бываютъ принуждены это дѣлать. Вина въ происхожденіи этой болѣзни лежитъ главнымъ образомъ не на школѣ, гдѣ учитель наблюдаетъ въ этомъ отношеніи за дѣтьми, а на родительскомъ домѣ, гдѣ обыкновенно не обращается никакого вниманія на то, въ какомъ положеніи работаетъ ребенокъ; дѣти же по большей части при занятіяхъ (не рѣдко при яркомъ солнечномъ свѣтѣ) слишкомъ низко наклоняются къ работѣ. Потому то на обязанности учителя лежитъ ознакомленіе его учениковъ, съ самыхъ нисшихъ классовъ, съ необходимымъ уходомъ за глазами и особенно предостереженіе ихъ отъ слишкомъ большаго приближенія глазъ къ разсматриваемымъ предметамъ (для нормальнаго и здороваго глаза достаточно приближеніе на 26-30 сант.), отъ усиленнаго напряженія ихъ и отъ неправильно падающаго, слишкомъ яркаго, недостаточнаго, неровнаго и смѣшаннаго свѣта.

Докторъ Конъ, изслѣдовавшій глаза весьма большаго числа школьниковъ, пришелъ къ результату, что нѣтъ ни одной школы безъ близорукихъ учениковъ и что причина столь распространенной близорукости лежитъ не столько въ планѣ преподаванія (въ утомленіи глазъ отъ занятій), въ учебныхъ средствахъ (слишкомъ мелкой печати), въ неправильномъ или недостаточномъ освѣщеніи и вообще въ требованіяхъ отъ глаза ученика, столько же во

внѣшнемъ устройствѣ школы и главнымъ образомъ въ худомъ устройствѣ школьныхъ скамеекъ. Эти скамейки устроены такъ, что дѣти принуждены читать или писать на весьма близкомъ разстояніи предмета занятія отъ глазъ, съ наклоненной впередъ головою и туловищемъ. Онъ нашелъ далѣе: въ деревенскихъ школахъ весьма мало близорукихъ; въ городскихъ въ восемь разъ болѣе, чѣмъ въ деревенскихъ, въ элементарныхъ и народныхъ школахъ менѣе близорукихъ, чѣмъ въ болѣе высшихъ школахъ; во всѣхъ реальныхъ школахъ, высшихъ женскихъ школахъ и гимназіяхъ, число близорукихъ увеличивается постоянно и весьма значительно отъ класса къ классу. Въ среднихъ школахъ болѣе десятой части, въ реальныхъ школахъ почти пятая часть, въ гимназіяхъ болѣе четверти всѣхъ учениковъ близоруки. Вообще, во всѣхъ школахъ, въ старшихъ классахъ болѣе близорукихъ, чѣмъ въ младшихъ. Высшей степени близорукости, ведущей къ слабости зрѣнія, онъ совсѣмъ не встрѣтилъ въ деревенскихъ школахъ, между тѣмъ какъ въ среднихъ школахъ она уже растетъ и особенно сильна въ реальныхъ школахъ и гимназіяхъ. Близорукихъ мальчиковъ вдвое больше, чѣмъ дѣвочекъ; съ возрастомъ во всѣхъ школахъ число близорукихъ увеличивается. Онъ нашелъ также, что чѣмъ уже улица, гдѣ находится школа, чѣмъ выше дома, находящіеся противъ нее, чѣмъ ниже этажъ, въ которомъ помѣщаются классы, тѣмъ больше число близорукихъ учениковъ. Можно надѣяться, что эти факты достаточно ясно покажутъ школьнымъ управленіямъ, что не слѣдуетъ скрѣпничать при устройствѣ школъ.

Хотя для каждаго понятно, что школа должна съ своей стороны дѣлать все, чтобы предохранить учениковъ отъ близорукости или слабости зрѣнія и вообще отъ глазныхъ болѣзней, тѣмъ не менѣе она дѣлаетъ далеко не все въ этомъ отношеніи; причина этого заключается въ томъ, что большинство школьнаго начальства и учителей, не исключая и самихъ директоровъ школъ слишкомъ мало интересуется устройствомъ человѣческаго тѣла и уходомъ за нимъ. Для предохраненія отъ близорукости слѣдуетъ обращать особенно вниманіе на то, чтобы скамейки были устроены сообразно съ ростомъ учениковъ; глаза ребенка, сидящаго на скамейкѣ въ прямомъ или слегка наклоненномъ положеніи, не сгибая сильно туловища и не наклоняя головы, должны отстоять на правильномъ разстояніи отъ стола (26—30 сант.) Для этой цѣли поверхность стола должна быть немного наклонна (около 5 сант. на ширину стола въ 30 сант.). Разстояніе между глазами и книгой не должно быть менѣе 25—30 сант. и если ученикъ на этомъ разстояніи не ясно видитъ обыкновенную печать, то этому слѣдуетъ помочь или болѣе крупною печатью, или же очками. Такъ какъ при недостаткѣ свѣта и при очень мелкой печати ученику приходится, наклонивъ голову, приближать свои глаза къ предмету, на который онъ смотритъ, и при этомъ заставлять работать тѣ мускулы, которые приспособляютъ глазъ къ разглядыванію предметовъ на болѣе близкомъ разстояніи, то недостатокъ свѣта и обусловливаемое имъ усиленное напряженіе глазъ для разсматриванія мелкихъ предметовъ, точно также мо-

жетъ произвести близорукость и, при продолжительномъ и часто повторяющемся подобномъ напряженіи, можетъ послѣдовать ослабленіе зрѣнія. Дѣтямъ не должно никогда позволять читать, писать, рисовать, вышивать и т. п. при недостаткѣ свѣта. Поэтому въ классной комнатѣ должно быть непременно достаточно свѣта. Даже при пасмурной погодѣ въ классной комнатѣ должно быть на столько свѣтло, чтобы самый отдаленный отъ окна ученикъ могъ бы ясно видѣть безъ напряженія глазъ. Недостатокъ свѣта способствуетъ развитію близорукости и слабости зрѣнія, потому что при этомъ условіи ученикамъ приходится весьма приближать глаза къ разсматриваемому предмету. Разница въ напряженіи глазъ и разстояніи ихъ отъ предмета при полномъ или недостаточномъ свѣтѣ въ комнатѣ, значительна. Темныя грифельныя доски и свѣтлыя чернила также заставляютъ ребенка измѣнять нормальное разстояніе глазъ отъ объекта. При обученіи чтенію и письму не должно никогда употреблять слишкомъ мелкихъ буквъ (прописи, письмо и печать), и не должно скупиться на бумагу для дѣтей и заставлять ихъ писать мельче и убористѣе. Для предохраненія зрѣнія отъ слабости, (которой несомнѣнно весьма часто способствуютъ половыя шалости) ученикъ (особенно слабый и малокровный) не долженъ слишкомъ натруждать глаза занятіями. Въ этомъ отношеніи родительскій домъ грѣшитъ больше, нежели школа (много частныхъ уроковъ и женское рукодѣлье). Глаза натруждаются отъ занятій тѣмъ легче, чѣмъ менѣе правиленъ свѣтъ (особенно искусственный) чѣмъ мельче предметы, съ которыми ребенку

приходится имѣть дѣло (ноты, буквы, узоры для вышиванія и т. п.).

Глаза, какъ и мозгъ, требуютъ отдыха послѣ работы и не должно заставлятъ ихъ работать нѣсколько часовъ сряду. Небольшіе роздыхи, даже въ теченіи часа, весьма благодѣтельны для глазъ. Само собой разумѣется, что глаза ученика должны оберегаться отъ слишкомъ сильнаго, отраженнаго отъ очень яркихъ, блестящихъ поверхностей, а также отъ неровнаго, мелькающаго (сквозь деревья передъ окномъ) и смѣшаннаго свѣта. Вслѣдствіе этого слѣдуетъ обращать вниманіе на окраску школьнаго помѣщенія, на окна, гардины и шторы, на полъ, на направленіе, по которому падаетъ свѣтъ и т. д. Большими широкими и высокими окнами достигается достаточное для учениковъ количество свѣта. Наболѣе благопріятенъ для ученика свѣтъ, падающій вкось сверху и съ лѣвой стороны. Освѣщеніе учебной комнаты, при которомъ свѣтъ падаетъ на ученика спереди, весьма вредно. Свѣтъ съ обѣихъ сторонъ неудобенъ въ томъ отношеніи, что, при писаніи, бросаетъ тѣнь отъ пишущей руки на бумагу. Свѣтъ ни въ какомъ случаѣ не долженъ падать въ глаза ученика снизу, а потому окна не должны спускаться ниже поверхности стола. Для уменьшенія свѣта служатъ шторы изъ небѣленнаго полотна и маркизы. Для искусственнаго освѣщенія слѣдуетъ употреблять исключительно газъ, такъ какъ онъ даетъ самый сильный и самый равномерный свѣтъ. Газовыя лампы должны находиться въ достаточномъ количествѣ и достаточно высоко; для спокойнаго горѣнія и правильнаго распредѣ-

ленія свѣта, онѣ должны быть снабжены стеклянными цилиндрами и абажурами (изъ бумаги, тонкаго фарфора или стекла). Гдѣ нѣтъ газа, слѣдуетъ употреблять керосиновыя лампы, а не свѣчи; при употребленіи керосина и фотогена лампы должно содержать въ большой чистотѣ. Такъ какъ нечистый воздухъ (дымъ, пыль, ѣдкія испаренія) раздражаютъ глаза и производятъ воспаленіе ихъ, а сквозной вѣтеръ, особенно при разгоряченномъ тѣлѣ и глазахъ, весьма вреденъ, то школа должна стараться устранять по возможности эти вредныя условія для глазъ учениковъ. Ушибъ и сотрясеніе глаза, давленіе на него или ударъ по немъ могутъ случиться при наказаніи ученика ударами по головѣ и въ лицо оплеухами, подзатыльниками и т. п. и оставляютъ вредныя послѣдствія на всю жизнь.

2) *Слуховой органъ, ухо*, не требуетъ такого ухода со стороны школы, какъ глазъ, тѣмъ не менѣе учитель не долженъ оставлять совершенно безъ вниманія этотъ органъ. Это потому необходимо, что въ родительскомъ домѣ весьма часто нисколько не заботятся о состояніи этого органа, а ушныя болѣзни, особенно глуховатость, которую легче замѣтитъ въ школѣ, чѣмъ дома, требуетъ немедленнаго леченія, иначе слуховой органъ можетъ пострадать на всю жизнь. Учителя должны избѣгать ударовъ въ ухо (пощечивы) и въ голову, которые могутъ причинить мгновенную глухоту, вслѣдствіе сотрясенія и паралича слуховаго нерва, или глуховатость, вслѣдствіе потрясенія барабанной перепонки и отдѣльных частей барабанной полости. Запихиваніе школьниками постороннихъ предметовъ въ ухо, или

копаніе въ немъ карандашемъ, должно строго преслѣдоваться. Слѣдуетъ оберегать ухо отъ сквознаго вѣтра (особенно отъ худо затворяющихся оконъ) и слишкомъ сильной жары (отъ близости печки). Учитель не долженъ считать для себя унижительнымъ обращать вниманіе учениковъ на ушныя выдѣленія и на содержаніе уха въ чистотѣ. Явственное, не крикливое произношеніе учителя способствуетъ развитію тонкости слуха въ ученикѣ.

3) *Органъ обонянія, носъ*, не долженъ оставаться безъ надзора учителя, такъ какъ не рѣдко отъковырнянья въ носу пальцемъ и отъ засовыванья въ него постороннихъ предметовъ развиваются весьма упорныя болѣзни носа. Слѣдуетъ оберегать обонятельные нервы отъ непріятныхъ и сильно раздражающихъ запаховъ. Учитель долженъ наблюдать за тѣмъ, чтобы носовыя полости содержать въ чистотѣ. Болѣзнь носа, вслѣдствіе которой изъ носу дурно пахнетъ, весьма непріятна для товарищей, и на обязанности учителя лежитъ наблюдать за подобными случаями.

4) *Органъ вкуса, языкъ, и прочіе органы, находящіеся въ полости рта*, требуютъ также нѣкотораго наблюденія учителя; онъ долженъ слѣдить за правильностью произношенія, за дурнымъ запахомъ изо рта и за состояніемъ зубовъ. Ему слѣдуетъ также обращать вниманіе на положеніе рта при разговорѣ и во время пѣнія.

5) *Органъ осязанія, кожа на рукахъ и пальцахъ*, не говоря уже о содержаніи ее въ чистотѣ, должна особенно охраняться отъ сильнаго холода; не рѣдко дѣти отмараживаютъ себѣ руки, идучи въ

школу, но случается также, что рукамъ приходится зябнуть и въ комнатахъ самой школы. Бить по рукамъ и по концамъ пальцевъ есть родъ наказанія, который долженъ быть совершенно изгнанъ изъ школъ. Учителю слѣдуетъ обращать вниманіе на то, чтобы дѣти не грызли ногтей, а также и не отращивали ихъ.

О р г а н ы д в и ж е н і я.

Состоящіе изъ костей, связокъ и сочлененій, т. е. частей двигаемыхъ и мышцъ съ двигательными нервами, берущими начало въ органъ воли (мозгу) (т. е. частей двигающихъ, въ которыхъ возбуждается двигательная сила), бываютъ чаще всего повреждены у дѣтей въ спинной части (позвоночномъ столбѣ и спинныхъ мышцахъ), что выражается особенно рѣзко въ искривленіяхъ туловища. О томъ, какъ слѣдуетъ обращаться съ мускулатурой въ состояніи ея дѣятельности (при гимнастикѣ, во время сидѣнья выпрямившись), было уже сказано выше.

Искривленіе, боковое искривленіе позвоночнаго столба (Сколіозъ), въ послѣднее время стало увеличиваться въ ужасающихъ размѣрахъ. Недостатокъ этотъ почти-что не излѣчивается. Слѣдовательно предостереженіе отъ него должно составлять одну изъ главныхъ задачъ родителей и воспитателей. Искривленіе позвоночнаго столба весьма часто встрѣчается у дѣтей, учащихся въ школѣ, особенно у дѣвочекъ съ блѣднымъ цвѣтомъ кожи и дряблымъ тѣломъ; въ большинствѣ случаевъ оно бываетъ слѣдствіемъ дурной привычки продолжи-

тельное время держать тѣло въ неправильномъ положеніи, искривленнымъ на одну сторону, въ особенностяхъ при сидячихъ работахъ (письмѣ). Не безъ основанія приписываютъ вину въ этихъ дѣтскихъ болѣзняхъ школъ, а именно недостатокъ въ устройствѣ скамеекъ и столовъ. Тѣмъ не менѣе не на одну школу падаетъ большая вина: еще больше въ этомъ отношеніи грѣшитъ отцовскій домъ, гдѣ большею частью вовсе не обращаютъ вниманія на то, какъ сидитъ и держится ребенокъ (особенно за работой), и гдѣ такимъ образомъ съ ранняго дѣтства на позвоночный столбъ дѣйствуетъ множество вредныхъ вліяній. Справедливость этого подтверждаетъ тотъ фактъ, что многія дѣти, поступаая въ школу, уже имѣютъ болѣе или менѣе искривленный позвоночный столбъ, но родители и не подозреваютъ этого, и замѣчаютъ только тогда, когда во время посѣщенія школы и вслѣдствіе неблагоприятныхъ ея условій искривленіе уже дѣлается слишкомъ замѣтнымъ и болѣе не исправимымъ. Еслибы дѣти при поступленіи въ школу, подвергались тщательному изслѣдованію врачебныхъ инспекторовъ, то несомнѣнно, что кромѣ искривленій позвоночнаго столба, открывались бы еще многіе другіе недостатки, о которыхъ непременно слѣдуетъ знать учителю, для правильнаго обращенія съ ребенкомъ. Но большинство школьныхъ и гимнастическихъ учителей на замѣчаніе, что имъ не мѣшало бы побольше заботиться о физическомъ здоровьѣ ихъ учениковъ, возражаютъ, что гимнастическая зала не ортопедическое заведеніе, а школа не больница. Авторъ знаетъ директоровъ школъ, не имѣющихъ ни малѣйшаго

понятія объ устройствѣ человѣческаго тѣла и объ уходѣ за нимъ, а между тѣмъ такіе господа на отрѣзъ отказываются отъ введенія контроля надъ здоровьемъ ихъ учениковъ со стороны специалистовъ (т. е. врачебныхъ школьных инспекторовъ). Подобные директоры во всемъ желаютъ разыгрывать изъ себя непогрѣшимыхъ школьных монарховъ.

Чтобы имѣть правильное понятіе объ искривленіяхъ позвоночнаго столба, слѣдуетъ принять къ свѣдѣнію слѣдующія анатомическія замѣчанія объ этомъ предметѣ. Позвоночный столбъ или спинной хребетъ есть главная основа нашего тѣла, единственная опора тѣла, и штативъ, къ которому прикрѣпленъ грудной ящикъ съ руками и тазъ съ ногами. Онъ представляетъ собою рядъ костей, идущихъ змѣеобразно, съ множествомъ сочлененій, внутри которыхъ проходитъ каналъ для спиннаго мозга, и которыя сверху внизъ постепенно увеличиваются въ толщинѣ. Этотъ, прощупываемый на спинѣ костяной столбъ, не смотря на свою крѣпость, весьма подвиженъ, потому что онъ можетъ сгибаться и разгибаться, наклоняться въ сторону и поворачиваться вокругъ своей оси. Но эта подвижность происходитъ отъ того, что онъ состоитъ изъ двадцати шести костей двадцати четырехъ позвонковъ, крестцовой и копчиковой костей, которыя, хотя отдѣльныя кости и соединены между собою довольно крѣпко хрящами и связками (хрящевыми позвоночными связочными пластинками), образуютъ большое число лежащихъ одинъ надъ другимъ суставовъ, и эти то послѣдніе, равно какъ эластичность связочныхъ пластинокъ, обуславливаетъ боль-

шую подвижность всего столба. Позвоночный столбъ принято раздѣлять сверху до низу на четыре отдѣла, а именно: шейный, грудной, поясничный и тазовой. Шейный отдѣлъ образуется изъ семи шейныхъ позвонковъ и имѣеть выпуклый къ переду изгибъ, который зависитъ преимущественно отъ клинообразной формы соединяющихъ позвоночныхъ тѣла волокнистыхъ колець (такъ называемыхъ позвоночныхъ хрящей, болѣе высокихъ спереди, нежели сзади). Грудной отдѣлъ, къ которому съ обѣихъ сторонъ примыкаетъ по двѣнадцати реберъ, состоитъ изъ двѣнадцати грудныхъ позвонковъ и изогнуть такимъ образомъ, что описываетъ вогнутую къ переду дугообразную линію. Этотъ изгибъ происходитъ отъ неодинаковой высоты позвоночныхъ тѣлъ, которыя спереди ниже, чѣмъ сзади. Поясничный отдѣлъ образуется изъ пяти очень большихъ поясничныхъ или брюшныхъ позвонковъ и имѣеть выпуклый впередъ изгибъ. Тазовой отдѣлъ состоитъ изъ крестцовой и копчиковой костей и углубленъ къ переди (по направленію къ тазовой полости); по бокамъ онъ такъ крѣпко соединенъ съ тазовыми костями, что самъ по себѣ не можетъ производить никакого движенія.

Такимъ образомъ позвоночный столбъ дѣлаетъ двойной волнообразный изгибъ въ формѣ или четыре полукруглыхъ изгиба. Тѣ изъ этихъ отдѣловъ, которые принимаютъ участіе въ образованіи большихъ полостей тѣла, какъ грудная и тазовая части, углублены къ переду и такимъ образомъ увеличиваютъ объемъ этихъ полостей (грудной и тазовой), между тѣмъ, какъ шейная и поясничная части

выпуклы къ переду. Если бы позвоночный столбъ проходилъ чрезъ средину человѣческаго тѣла и если бы тяжесть прикрѣпляющихся къ столбу мягкихъ частей была равномерно распредѣлена вокругъ него, то и изгибы его были бы не нужны. Но такъ какъ онъ помѣщается въ задней стѣнѣ тѣла и перетягивается въ одну сторону грудными и брюшными внутренностями, то его изгибы суть неизбежное условіе равновѣсія, которое впрочемъ еще устанавливается прилегающими съ обѣихъ сторонъ позвоночнаго столба спинными мускулами (разгибателями позвоночника). Слѣдовательно, естественный змѣеобразный изгибъ позвоночнаго столба, гдѣ за каждымъ выпуклымъ слѣдуетъ вогнутый изгибъ (такъ что они уровновѣшиваются другъ съ другомъ) составляетъ совершенно необходимую потребность для устойчивости столба при вертикальномъ положеніи тѣла, слѣдовательно есть отличительный атрибутъ человѣческаго тѣла. Вслѣдствіе этихъ попеременно противоположныхъ изгибовъ позвоночнаго столба (причемъ конечныя точки извилинъ приходятся вертикально одна надъ другой по продольной оси тѣла) голова можетъ безъ большаго напряженія мускуловъ удерживать вертикально равновѣсіе надъ поворотной осью таза. У маленькихъ дѣтей, которые еще не умѣютъ удерживать въ вертикальномъ положеніи тяжесть своего тѣла, не могутъ ни садиться сами, ни бѣгать, еще не образовалось четырехъ изгибовъ позвоночнаго столба. Всякое ненормальное искривленіе позвоночнаго столба нарушаетъ равновѣсіе между его частями и вызываетъ для восстановленія рав-

повѣсія второе искривленіе, именно искривленіе сосѣдной части въ противоположную сторону. Это второе прибавляющееся къ ненормальному искривленію и направленное въ противоположную сторону искривленіе, называется: вознаграждающее. Если на примѣръ грудная часть позвоночнаго столба искривляется направо, то уравнивающая или вторичная кривизна поясничнаго отдѣла пойдетъ на лѣво.

И такъ, грудной отдѣлъ позвоночнаго столба требуетъ самаго большаго вниманія, потому что чаще всего встрѣчающееся искривленіе позвоночнаго столба, это искривленіе боковое (Сколіозъ) и преимущественно оно замѣтно въ грудной части справа; оно уравнивается направленнымъ влѣво искривленіемъ поясничнаго отдѣла, слѣдовательно имѣетъ форму. Главной причиной того, что болѣзненное искривленіе вправо грудной части позвоночнаго столба, встрѣчается такъ часто и гораздо обыкновеннѣе искривленія въ лѣвую сторону, преимущественно то, что грудное искривленіе вправо высказывается болѣе или менѣе уже въ самомъ раннемъ возрастѣ, и кажется какъ будто естественнымъ. На него смотрятъ какъ на слѣдствіе врожденной несимметричности груднаго ящика (правая половина его больше лѣвой) и преобладающаго употребленія правой руки. У маленькихъ дѣтей, которые еще немного работали правой рукой нѣтъ этого искривленія въ правую сторону, которое вообще такъ незначительно, что въ сущности никто его и не замѣчаетъ. И такъ, пока силы, дѣйствующія на позвоночный столбъ, взаимно уравни-

шиваются другъ друга, не можетъ быть бокового искривленія, но какъ скоро центръ тяжести переносится по одну сторону позвонковъ, то дѣйствующее на него слишкомъ большое давленіе производитъ здѣсь задержку питанія и влѣдствіе этого уменьшеніе высоты этой половины позвонковъ, такъ что тогда боковое искривленіе позвоночника зависитъ главнымъ образомъ отъ неравномѣрнаго, произведеннаго давленіемъ, строенія позвонковъ, причемъ половины позвонковъ, обращенныя къ выпуклой сторонѣ, тяжело надавливаются другъ на друга и въ тоже время оттѣсняются къ противоположной сторонѣ. Подобныя перемѣны легче всего случаются во время роста, въ то время, когда позвонки еще развиваются. Но неправильности въ равновѣсіи позвоночнаго столба нерѣдко встрѣчаются уже въ самомъ раннемъ возрастѣ, и поэтому боковое искривленіе позвоночнаго столба, которому способствуетъ большая гибкость развивающихся позвонковъ и слабые еще спинные мускулы, встрѣчается такъ часто до школы. Маленькія дѣти легко дѣлаются кривобокими, если ихъ постоянно неправильно брать на руки, „всегда на одну и ту же руку“ слишкомъ рано, „еще до окончанія первой четверти года“ вынимаютъ изъ люльки и принуждаютъ сидѣть или стоять, постоянно носятъ ихъ на одной и той же рукѣ, всегда водятъ за одну и ту же руку, слишкомъ долго заставляютъ ихъ стоять или сидѣть, „причемъ усталый ребенокъ изнемогаетъ и кривится на сторону“, оттого наконецъ, что они цѣлые годы отворяютъ одной и той же рукой двери, ручки которыхъ для нихъ слишкомъ

высоки. Далѣе способствуютъ искривленію: обратившаяся въ привычку манера стоять криво, сидѣть криво, держать одно плечо выше другого, носить какіе нибудь предметы, „напримѣръ, маленькихъ дѣтей“ на одной рукѣ, неправильное положеніе во время сидячихъ работъ, „особенно при женскихъ работахъ“, вредная привычка опираться только одной рукой на высокій столъ, пальцы и т. п., недостаточная и неравномѣрная дѣятельность мускуловъ на одной сторонѣ спины. Даже въ самомъ началѣ, боковое искривленіе (сколіозъ) должно тотчасъ же сдѣлаться предметомъ настойчиваго и энергическаго леченія, какъ трудно излечимая болѣзнь. Всего опаснѣе для развитія этого искривленія позвоночнаго столба, тотъ періодъ времени, когда ребенокъ быстро растетъ, особенно между двѣнадцатю и четырнадцатю годами; тогда этотъ недостатокъ дѣлаетъ внезапно быстрые и значительные успѣхи. Первые признаки сколіозы показываются всегда въ нижнемъ углѣ лопатки (правой), который тогда нѣсколько вступаетъ впередъ. Потомъ задній край лопатки приходитъ въ другое отношеніе къ остистымъ отросткамъ груднаго отдѣла позвоночнаго столба, нежели тотъ же край другой лопатки, и мало по малу образуется вогнутая линія между двѣнадцатымъ (правымъ ребромъ и подздошнымъ гребнемъ).

Весьма часто школа бываетъ виновата въ болѣзненномъ искривленіи вправо груднаго позвоночнаго столба у многихъ дѣтей; но еще чаще виной этому бываетъ приобрѣтенный въ незначительной степени до школы сколіозъ который въ

школь значительно усиливается. Это происходит отъ того, что либо учитель не останавливаетъ ученика, когда тотъ неправильно сидитъ, либо отъ того, что частью вслѣдствіе утомленія спинныхъ мускуловъ, частью вслѣдствіе неудобной школьной мебели (слишкомъ высокихъ столовъ, слишкомъ большаго отдаленія скамейки отъ стола, неправильно устроенныхъ подножекъ), ученикъ принужденъ сидѣть криво. Что касается того, какое должно быть положеніе тѣла ученика во время сидячей работы (особенно во время писанія), то ученикъ долженъ сидѣть прямо и при этомъ оба плеча должны быть постоянно на одинаковой высотѣ, а не такъ чтобы правое плечо подымалось гораздо выше лѣваго. Преимущественно во время писанія дѣти принимаютъ, если ихъ не учатъ сидѣть какъ слѣдуетъ, отъ небрежности или усталости, или если имъ приходится писать на слишкомъ высокихъ столахъ, такое дурное положеніе, что позвоночный столбъ имѣетъ точно такой видъ, какъ при настоящемъ, уже развившемся искривленіи. А такое неправильное положеніе происходитъ отъ того, что (при изогнутомъ переду и повороченномъ вправо позвоночномъ столбѣ, равно какъ наклоненной впередъ и влѣво головѣ и туловищѣ) только вся правая рука твердо лежитъ на столѣ, между тѣмъ какъ лѣвая совсѣмъ спускается со стола и прижимается къ лѣвой сторонѣ туловища. Такимъ образомъ естественно, что правое плечо будетъ гораздо выше лѣваго. И такъ, надо слѣдить за тѣмъ, чтобы дѣти не сидѣли криво, не прислонялись грудью къ столу и не на-

клоняли впередъ верхней части тѣла и головы. Правильное положеніе сидящаго за работой (пишущаго или рисующаго) ребенка, заключается слѣдовательно, въ томъ, чтобы верхняя часть тѣла держалась совершенно прямо, чтобы обѣ руки почти до половины (но не до самаго локтя) лежали на столѣ, и чтобы поперечная ось тѣла приходилась параллельно съ краемъ стола, такъ чтобы ребенокъ сидѣлъ прямо во всю ширину верхней части туловища передъ столомъ и какъ можно ближе къ столу; чтобы онъ находилъ себѣ опору въ вытянутомъ позвоночномъ столбѣ а не рукахъ, лежащихъ на столѣ, и чтобы оба его плеча были на одинаковой высотѣ. Разумѣется, школьная мебель должна быть устроена такъ чтобы дать ребенку возможность такого правильнаго положенія; слѣдовательно столы и скамейки должны соответствовать различному росту дѣтей, столы не должны быть слишкомъ высоки и скамейки не должны стоять слишкомъ далеко отъ столовъ. Точно также не надо упускать изъ виду, что ноги и бедра также должны надлежащимъ образомъ покоиться большею частью своей нижней поверхности.

Но и при самомъ цѣлесообразномъ устройствѣ столовъ, и скамеекъ, все таки ребенокъ сдѣлается кривобокимъ, если учитель будетъ заставлятъ его сидѣть прямо дольше чѣмъ могутъ выдержать его спинные мускулы. Между тѣмъ учителя и не думаютъ объ этомъ, потому что нисколько не берутъ въ соображеніе мускулатуры своихъ учениковъ; они полагаютъ, что скамейки должны имѣть спинки для того, чтобы дѣти сидѣли прямо, а не для того, чтобы

дать отдыхъ напряженнымъ отъ прямого сидѣнія спиннымъ мускуламъ позволивъ спинѣ удобно прислониться. Если даже, вслѣдствіе змѣеобразнаго строенія позвоночнаго столба голова и туловище при прямомъ положеніи стоя и сидя, поддерживаются въ равновѣсіи безъ большого напряженія мускуловъ, то все таки затылочные и спинные мускулы должны быть при этомъ также въ дѣйстви. Эти же послѣдніе при продолжительномъ сидѣніи прямо отъ чрезмѣрнаго напряженія становятся слабы и вялы. въ ихъ ткани накаплиются „обработавшія вещества“, туловище гнется, и преимущественно на лѣвую сторону, что со временемъ влечетъ за собой искривленіе позвоночнаго столба. Для предупрежденія этого, учителя не должны заставлятъ своихъ учениковъ, особенно блѣдныхъ худенькихъ дѣвочекъ съ слабой мускулатурой, долго сидѣть на вытяжкѣ, а послѣ сидѣнья должны давать имъ хорошенько прислоняться, чтобы отдохнуть. Для этой то и единственно только для этой цѣли необходимы спинки у школьныхъ скамеекъ, и та спинка будетъ самой лучшей, на которой всего удобнѣе отдыхать, слѣдовательно, довольно высокая и какъ можно болѣе отлогая, а если возможно нѣсколько выгнутая. Ребенокъ можетъ еще отдыхать прислонясь къ столу, но такимъ образомъ, чтобъ при нагнутой впередъ верхней части тѣла, онъ обѣими руками оперался на столъ, причемъ плечи должны быть на одной высотѣ. Дома, дѣтямъ, утомившимся продолжительнымъ сидѣніемъ надо давать отдыхать лежа въ горизонтальномъ положеніи. Низенькія спинки, служащія опорой только кресцу, никуда не годятся

для этого. Онъ даже нисколько не соотвѣтствуютъ и той цѣли, для которой ихъ назначали, именно для поддержки во время прямого сидѣнья. Онъ напротивъ очень неудобны для большинства дѣтей, и дѣти почти не пользуются ими. Впрочемъ, недавно даже сами поклонники этихъ низкихъ спинокъ согласились, что къ сожалѣнію дѣти рѣдко пользуются ими во время писанія. Кажется нечего и надѣяться чтобы когда нибудь была сдѣлана такая скамейка, которая позволяла ученику сидѣть прямо безъ содѣйствія его спинныхъ мускуловъ и дѣлала бы ненужнымъ отдыхъ этихъ мускуловъ, равно какъ надзоръ учителя за правильнымъ сидѣньемъ учениковъ.

И такъ, отъ школы, относительно цѣлесообразности ея мебели, требуется слѣдующее: она должна дать каждому ученику (большому какъ и маленькому) удобную, какъ для работы, такъ и для отдыха скамью, на которой онъ не чувствовалъ бы себя какъ въ тискахъ и которая не заставляла бы его во время работы давать неправильное положеніе своему тѣлу и глазамъ. Скамья должна быть устроена такъ, чтобы разстояніе между нею и столомъ не было слишкомъ велико и чтобы вышина ея была соразмѣрна со столомъ, и, кромѣ того чтобы она была достаточно просторна и давала ученику свободно вставать и двигаться (чтобы мѣнять сидячее положеніе) но что совершенно необходимо въ такой скамьѣ, это хорошо приспособленная (довольно высокая, соотвѣтствующая формѣ спины и очень отлогая) спинка для отдыха затылочныхъ и спинныхъ мускуловъ, утомляющихся отъ прямого сидѣнья.

Само собой разумѣется, что учитель долженъ наблюдать, чтобы этими спинками ученики пользовались въ надлежащее время и въ необходимой мѣрѣ, смотря по степени усталости отъ прямого сидѣнья и тѣлосложенія ученика. Также нечего говорить о томъ, что всѣ школьныя принадлежности должны соответствовать различному росту учениковъ. Гдѣ нѣтъ средствъ заводить много различной вышины скамеекъ, можно устраивать на скамьяхъ подкладки для маленькихъ учениковъ, или употреблять такіе столы и скамейки, которые можно было бы произвольно дѣлать то выше то ниже. Что касается размѣщенія учениковъ, то также слѣдуетъ брать во вниманіе ихъ ростъ и другія физическія условія (близорукость, недовольно развитой слухъ) а не степень ихъ успѣховъ. Правда, нельзя не согласиться что устройство цѣлесообразныхъ скамеекъ въ старшихъ классахъ, гдѣ дѣйствительно встрѣчаются ученики самага разнаго роста, составляетъ не легкую задачу. Надо также сказать что-и разсаживаніе по успѣхамъ признаютъ необходимымъ только самые отсталые учителя. Наконецъ многіе учителя и воспитатели такъ превратно понимаютъ дѣло, что хотятъ укрѣпить ребенка, утомленнаго долгимъ сидячимъ положеніемъ, посылая его на гимнастику, т. е. заставляя еще больше утомляться; самое лучшее для такого ребенка немного полежать.

Кровь, кровообращеніе, образованіе крови.

Кровь, кровообращеніе, образованіе крови нерѣдко въ школѣ подвергнуты у ребенка такимъ поврежденіямъ, что чрезъ нихъ могутъ страдать какъ отдѣльные важнѣйшіе органы тѣла, такъ и все тѣло. Источникъ жизни есть кровь. Только тотъ кто пользуется достаточнымъ количествомъ хорошей крови и у кого кровь эта правильно обращается чрезъ все тѣло, только тотъ можетъ жить и быть здоровымъ. И такъ главная задача для каждаго поддерживать въ порядкѣ въ своемъ тѣлѣ образованіе крови и ея обращеніе, и избѣгать всего что можетъ дѣйствовать вредно на количество, свойство и обращеніе крови. Въ томъ же, что большинство не понимаетъ этого и потому человѣческой родъ такъ плачевно жалокъ въ отношеніи здоровья, виноваты тѣ, кто несетъ передъ обществомъ отвѣтственность за школы и учителей.

Должное количество хорошей крови составляетъ главную потребность школьнаго періода жизни человѣка, потому что въ этомъ возрастѣ какъ для роста всего тѣла, такъ и для умственной работы мозга и развитія силы въ мускулахъ (во время сидѣнья, гимнастики, женскихъ работъ и пр.) тратится большое количество крови. Прежде всего конечно родители ребенка должны заботиться о правильномъ количествѣ и качествѣ крови, доставляя ему цѣлесообразную пищу и воздухъ (особенно въ

спальнѣ). Но и школа много грѣшитъ относительно крови своихъ питомцевъ; они слишкомъ много истрачиваютъ крови вслѣдствіе слишкомъ большого физическаго и умственнаго напряженія; составъ крови портится отъ вдыханія дурнаго воздуха школьнаго помѣщенія, или въ школѣ вредятъ тѣмъ, что запрещая ребенку пить, отнимаютъ у крови должное количество воды. Большинство дѣвочекъ выходятъ изъ школы малокровными, и въ этомъ виноваты не только родители, но и воспитатели. Во всякомъ случаѣ основаніе къ малокровію (анеміи) и блѣдной немочи (хлороза) бываетъ главнымъ образомъ положено въ родительскомъ домѣ, недостаточной и не соотвѣтствующей пищею, обремененіемъ работой (уроками, женскими домашними работами), неумѣньемъ обращаться съ умственной и духовной природой ребенка; не рѣдко тутъ играютъ роль и половыя шалости. Но и въ школѣ многое способствуетъ быстрому и сильному развитію этихъ болѣзней, именно: чрезмѣрное напряженіе чувствъ и мозга, сильно утомляющее напряженіе мускуловъ (особенно отъ продолжительнаго сидѣнья и гимнастики) и дурной воздухъ школьной комнаты. Также посѣщеніе школы, особенно вскорѣ послѣ ѣды, можетъ быть причиной малокровія, такъ какъ неправильное (согнутое) сидячее положеніе при которомъ нижняя часть живота сдавлена и обращеніе крови и желудочнаго сока равно какъ движеніе кишекъ затруднено, вредно дѣйствуетъ на пищеварительные органы (процессъ пищеваренія). Нерѣдко также умственное напряженіе, недостатокъ правильнаго движенія и дурной воздухъ бываютъ причинами раз-

стройства аппетита и пищеваренія, а посредствомъ этого и малокровія.

Между тѣмъ малокровіе въ школьные годы имѣетъ громадное значеніе. Оно производитъ не только близорукость и слабость зрѣнія, кривобокость вслѣдствіе слабости спинныхъ мышцъ, мозговья и нервныя страданія (особенно эпилептическія состоянія), но такъ какъ оно переходитъ изъ школьнаго времени въ позднѣйшіе годы жизни, то и служитъ причиной постоянной физической и умственной слабости, нервныхъ страданій и душевныхъ разстройствъ. Недостатокъ крови въ мозгу и въ мускулахъ вызываетъ головныя боли, головокруженіе и даже обмороки, звонъ въ ушахъ, усиленное сордцебіеніе одышку, умственную и физическую сонливость и лѣнь, дурное расположеніе духа и слабость воли. Учитель, не берущій въ расчетъ малокровія своихъ учениковъ и отъ малокровныхъ дѣтей которыхъ весьма часто и совершенно несправедливо наказываютъ за лѣнь и невниманіе, требуетъ такой же умственной (мозговой) работы какъ отъ дѣтей съ мозгомъ богатымъ кровью, можетъ причинить много несчастій. Но что значитъ для большинства учителей здоровье ихъ учениковъ. Это вѣдь дѣло доктора. Если школа хочетъ быть гуманной, то она должна бы была съ малокровными и вслѣдствіе того вялыми учениками, заниматься всегда отдѣльно и сообразно съ ихъ медленно работающимъ мозгомъ, потому что они не могутъ никогда, или только насчетъ своего здоровья, идти въ уровень съ учениками одаренными сильнымъ мозгомъ. Также необходимо чтобы со стороны школы было обращено вни-

маніе родителей на этотъ недостатокъ крови у дѣтей, чтобы какъ можно скорѣе и энергичнѣе бороться съ нимъ. Впрочемъ, малокровіе весьма легко узнать по блѣдности и матовому, восковому цвѣту зеленоватой или желтоватой, жолодной, тонкой кожи, съ просвѣчивающими блѣдно-фіолетовыми жилками, по блѣдности губъ (особенно на ихъ внутренней поверхности) десень и внутренней поверхности вѣкъ. Румянецъ въ щекахъ ничего не значитъ, многія весьма малокровныя дѣвочки, лицомъ бываютъ просто, что называется „кровь съ молокомъ“.

Составъ крови, который, кромѣ соотвѣтствующей пищи, главнымъ образомъ долженъ поддерживаться въ состояніи необходимомъ для жизни и здоровья, хорошимъ содержащимъ кислородъ воздухомъ, подвергается въ школѣ не совсѣмъ безопаснымъ измѣненіямъ. Эти измѣненія отчасти суть слѣдствія дурнаго школьнаго воздуха, отчасти слѣдствія задержанія дѣятельности образующихъ кровь аппаратовъ (особенно дыхательнаго и пищеварительнаго аппарата). Воздухъ образующійся въ школьной комнатѣ отъ выдыханія и испаренія дѣтей больше всего виноватъ въ ухудшеніи крови у дѣтей, потому что онѣ принуждены слишкомъ долго дышать въ этомъ воздухѣ. Дѣти выдыхаютъ постоянно угольную кислоту, газъ, вредный уже тогда когда вдыхаемый воздухъ содержитъ его больше одного процента (даже при половинѣ процента, если онѣ вдыхается продолжительное время). Также при горѣннн топлива и освѣтительныхъ матеріаловъ, постоянно образуется угольная кислота.

Выдыхаемый воздух содержит: кромѣ угольной кислоты еще водяные пары, продукты разложенія крови и испаренія кожи. Эти же вещества вредятъ главнымъ образомъ потому, что уже не значительное количество ихъ насыщаетъ довольно большое количество воздуха, вслѣдствіе чего отдача тепла и вредныхъ веществъ выходящихъ изъ тѣла посредствомъ испаренія, затрудняется и задерживается. То, что несмотря на большое количество учениковъ въ низкихъ и тѣсныхъ школьныхъ комнатахъ, воздухъ въ нихъ все таки не такъ дуренъ, какъ бы надо предполагать, зависитъ оттого, что даже самыя лучшія окна и двери, даже самыя стѣны, пропускаютъ чрезъ свои скважины воздухъ и такимъ образомъ происходитъ обмѣнъ между наружнымъ и комнатнымъ воздухомъ. Но при большомъ скопленіи дѣтей въ низкихъ и сравнительно маленькихъ комнатахъ этотъ естественный обмѣнъ воздуха помогаетъ немного. Во всякомъ случаѣ обязанность добросовѣстнаго учителя наблюдать за воздухомъ въ школьной комнатѣ и заботиться чтобы онъ былъ хорошъ. Совершенно необходимо, чтобы кромѣ всякой искусственной вентиляціи, всетаки между уроками (а гдѣ можно на всю ночь) отворялись, послѣ удаленія дѣтей окна и двери школьной комнаты. Кромѣ того удаленіе дѣтей изъ класса въ рекраціонное время имѣетъ еще ту хорошую сторону, что они не могутъ предаваться разнаго рода шалостямъ, что такъ обыкновенно при слабомъ надзорѣ за дѣтьми. Противъ совершенно необходимаго освѣженія воздуха въ классахъ, къ сожалѣнію еще протестуютъ, къ большому вреду дѣтей, многіе учи-

теля одержимые боязнью воздуха, легко потѣющіе и боящіеся простуды. Еще весьма вредная для дыхательныхъ органовъ пыль (проходящая изъ открытыхъ оконъ, накопляющаяся отъ топлива и другихъ матерьяловъ), можетъ вредить воздуху, и разумѣется должна быть по возможности удаляема. Къ сожалѣнію школьныя комнаты слишкомъ рѣдко вычищаются, потому въ школахъ и бываетъ такая страшная пыль. Конечно нечего и говорить о томъ, что чрезмѣрная близость клозетовъ отъ классныхъ комнатъ ни подъ какимъ видомъ не должны быть допускаемы въ школѣ. Весьма вредный газъ нерѣдко примѣшивающійся къ школьному воздуху зимой вслѣдствіе топки печей, это окись углерода. Онъ не только выходитъ изъ щелей и печныхъ дверецъ, но даже чрезъ желѣзныя стѣнки печей, потому что газы въ состояніи проникать чрезъ раскаленное желѣзо. Даже вдыхаемый въ ничтожномъ количествѣ, этотъ ядовитый газъ производитъ головную боль, головокруженіе и дрожь.

Главная причина дурного воздуха въ школахъ, заключается, не говоря уже о недостаточности естественной и искусственной вентиляціи, преимущественно въ тѣснотѣ школьныхъ комнатъ и переполненія ихъ учениками. Вообще для каждаго ребенка требуется, по крайней мѣрѣ 8—12 квад. футовъ поверхности, и отъ 100—150 куб. футовъ воздуха, при чемъ берется въ расчетъ высота комнаты не меньше 12 футовъ. По этому расчету комната назначенная на 50 человекъ, должна имѣть 400—600 квад. футовъ поверхности и 5.000—7,500 куб. фут. емкости. Но гдѣ же бываютъ такія ком-

наты въ школахъ. Весьма полезно было бы для улучшенія воздуха въ школахъ, ставить въ школьныхъ комнатахъ, большія растенія, такъ какъ листья растеній при солнечномъ свѣтѣ вдыхаютъ въ себя угольную кислоту и посредствомъ разложенія этой послѣдней на ея составныя части (на кислородъ и углеродъ) выдыхаютъ жизненный газъ (кислородъ).

Но хорошая кровь только тогда можетъ сохранять отдѣльныя части тѣла живыми, здоровыми и способными къ дѣятельности, когда она въ достаточномъ количествѣ притекаетъ къ нимъ и безпрепятственно протекаетъ чрезъ нихъ, такъ что посредствомъ этого постоянно поддерживается въ порядкѣ ихъ питаніе (приливъ новыхъ хорошихъ питательныхъ веществъ и отливъ веществъ отработавшихъ), равно какъ развитіе ихъ силы (работа). То что препятствуетъ правильному кровообращенію чрезъ все тѣло или чрезъ отдѣльные его органы, можетъ также дѣйствовать вредно и на качество крови равно какъ на здоровье отдѣльныхъ органовъ. Еслибы напр. теченіе крови чрезъ легкія почему нибудь было затруднено или отчасти задержано, то заболѣло бы не только легкое, но испортился бы и составъ крови влѣдствіе нарушенія дѣятельности легкаго (затрудненнаго дыханія, уменьшеннаго воспріятія кислорода и уменьшенной отдачи угольной кислоты). Тоже самое отношеніе существуетъ и между другими органами, служащими для образованія и очищенія крови (кожа, печень, почки и пр.). Но всего болѣе страдаютъ отъ неправильнаго кровообращенія тѣ органы,

которые служатъ представителями умственной дѣятельности (ума, чувствъ и воли), какъ мозгъ съ его нервами, и тѣ, назначеніе которыхъ пробуждать умственную дѣятельность, какъ чувственные аппараты, слѣдовательно, именно тѣ органы, которые болѣе всего дѣйствуютъ у ребенка въ школѣ.

Дыхательный аппаратъ, движенія котораго при вдыханіи, послѣ сжиманій сердца, также имѣютъ огромнѣйшее вліяніе на кровообращеніе, можетъ страдать въ школѣ отъ различныхъ причинъ: частію отъ дурнаго воздуха, образующагося въ комнатахъ, переполненныхъ учениками, и вдыхаемаго ими, частію отъ затрудненныхъ дыхательныхъ движеній вслѣдствіе неправильнаго положенія тѣла. Что касается до вдыхаемаго воздуха, то его испорченность отъ примѣси окиси углерода и пыли, вреднѣе всего дѣйствуетъ на слизистую оболочку воздушныхъ путей. Температура воздуха въ школьной комнатѣ (которую учитель не можетъ контролировать, не имѣя термометра), если она слишкомъ жарка или слишкомъ холодна, также имѣетъ дурное вліяніе на дыхательный аппаратъ дѣтей. Слишкомъ большое тепло вдыхаемаго воздуха, приводитъ легкія, вдыхающія обыкновенно болѣе холодный воздухъ, въ состояніе переполненія кровью, что можетъ быть причиной болѣзни легкихъ. При слишкомъ высокой температурѣ, затрудняется еще дыханіе оттого, что при немъ падаетъ количество и глубина дыханій также какъ количество выдыхаемой угольной кислоты, и все кровообращеніе происходитъ медленнѣе нежели при болѣе прохладномъ воздухѣ. Но особенно опасенъ для дѣтей быстрый переходъ

отъ жаркаго воздуха школьной комнаты къ холодному наружному воздуху, потому что это легко вызываетъ воспалительные процессы въ дыхательномъ аппаратѣ. Такія опасныя воспаленія всего легче дѣлаются тогда, когда дѣти, выходя изъ жаркаго воздуха школьной комнаты, по пути изъ школы, при рѣзкомъ восточномъ или сѣверномъ вѣтрѣ, дурачатся и кричатъ, особенно если передъ этимъ у нихъ были продолжительныя упражненія въ пѣніи или если они много говорили. Поэтому учитель обязанъ настойчиво убѣждать своихъ учениковъ, чтобы они выходя изъ жаркой комнаты на холодный воздухъ, не держали ротъ открытымъ и дышали бы черезъ носъ. Вообще добросовѣстный учитель долженъ обращать больше вниманіе на дыханіе дѣтей, чѣмъ это до сихъ поръ дѣлается; надо заставлятъ дѣтей въ промежутки между уроками, медленно и глубоко вдыхать въ себя чистый, свѣжій воздухъ. При этомъ надо заставлятъ ихъ плечи отодвигать назадъ а грудь выставлятъ впередъ, для того, чтобы какъ можно скорѣе привести въ порядокъ и уровновѣсить причиненныя наклоннымъ сидячимъ положеніемъ задержки въ аппаратахъ дыханія и кровообращенія.

Неправильное положеніе тѣла ученика, особенно низкое нагибаніе головы и верхней части тѣла, равно какъ придавливаніе грудикъ столу, вредно дѣйствуетъ на кровообращеніе и затрудняютъ дѣятельность сдавленныхъ и сдвинутыхъ нагибаніемъ органовъ. Такимъ образомъ когда голова низко опущена, задерживается кровообращеніе въ большихъ шейныхъ жилахъ, а также приливъ

хорошей крови къ мозгу и отливъ отъ него дурной. Слѣдствіемъ этого бываютъ головныя боли, головокруженіе, зобъ, носовыя кровотеченія (такъ называемыя механическіе пассивныя приливы, и тѣмъ скорѣе и тѣмъ въ сильнѣйшей степени, если шея и грудь сдавлены узкимъ платьемъ, которое еще съ своей стороны препятствуетъ кровообращенію и дыханію. Давленіе на брюшныя органы, при низко согнутой верхней части тѣла, дѣйствуетъ точно также вредно какъ на дыхательный, такъ и на пищеварительный аппараты, вслѣдствіе чего бываетъ отсутствіе аппетита, дурное пищевареніе и неправильное обращеніе крови въ животѣ. Эти неисправности происходятъ тѣмъ легче, чѣмъ скорѣе послѣ обѣда ребенокъ будетъ сидѣть согнувшись. Кромѣ названныхъ, происходящихъ механическимъ образомъ (вслѣдствіе давленія) задержекъ кровообращенія въ нѣкоторыхъ органахъ, (механическихъ приливовъ), бываютъ у дѣтей также такъ называемыя активныя приливы выражающіеся усиленной дѣятельностью сердца и сосудовъ (расширеніе артерій) вслѣдствіе напряженной мозговой дѣятельности и отраженій (рефлексовъ) съ мозга и съ мозговыхъ нервовъ на сердечныя нервы и на сосудистую нервную систему. Такого рода приливы могутъ повлечь за собой, особенно у дѣвочекъ, головную боль (съ покраснѣвшимъ лицомъ, горячимъ лбомъ, покраснѣвшими ушами, тяжестью въ головѣ, головокруженіемъ, пестротой въ глазахъ, сонливостью, тошнотой и рвотой); носовое кровотеченіе, особенно у мальчиковъ и преимущественно въ высшихъ классахъ; зобъ (школьный зобъ),

часто уменьшающійся по выходѣ изъ школы. Всѣ названныя страданія происходятъ тѣмъ легче, чѣмъ выше температура школьной комнаты. Жаркій воздухъ производитъ расширеніе кровяныхъ сосудовъ (переполненіемъ ихъ кровью), вслѣдствіе этого кровотеченія (вслѣдствіе разрыва переполненныхъ кровью сосудовъ) и нарушеніе дѣятельности органовъ, преимущественно усталость (въ особенности мозга, чувствъ и мышечной ткани). Къ этому надо прибавить, что на дѣтей, по причинѣ роста ихъ органовъ, жаръ дѣйствуетъ гораздо неблагоприятнѣе нежели на взрослыхъ, по этому со стороны учителя въ высшей степени жестоко и недоброевѣстно заставлятъ дѣтей напрягать умственные способности въ жаркой комнатѣ. Отъ 10—12 часовъ и послѣ обѣда уроки должны быть непременно прекращены, какъ скоро лѣтомъ воздухъ къ десяти часамъ утра достигаетъ въ тѣни 19 градусовъ Реомюра. Впрочемъ ребенку можно облегчить жаръ тѣмъ, что почаще освѣжать комнату и брызгать въ ней водой (и уксусомъ), удалять по возможности солнечный свѣтъ (посредствомъ шторъ, маркизъ и пр.) а также тѣмъ чтобы дѣти не сидѣли тѣсно и въ неловкомъ, напряженномъ положеніи.

Дѣтскія болѣзни, приносимыя въ школу изъ дому.

Кромѣ приведенныхъ выше школьныхъ дѣтскихъ болѣзней начало, или во всякомъ случаѣ усиленіе которыхъ обыкновенно приписываютъ неправиль-

ному обращенію съ ребенкомъ въ школѣ, дѣти подвержены еще такимъ болѣзнямъ, которыя, къ сожалѣнію, онѣ приносятъ съ собой въ школу изъ дому, и которыя могли бы и должны бы были обращать на себя вниманіе учителя. Такія болѣзни, съ которыми впрочемъ, по саксонскимъ законамъ, воспрещается посѣщеніе школы, или которыя могутъ вредить другимъ ученикамъ, какъ напр. прилипчивыя болѣзни (особенно кожи) или болѣзни, непріятныя для зрѣнія и обонянія, или же болѣзни, которыя могутъ имѣть для самыхъ больныхъ дѣтей, родители которыхъ не обращаютъ вниманія на эти болѣзни или считаютъ ихъ ничтожными, весьма вредныя послѣдствія, какъ напр. страданія органовъ чувствъ и дыхательнаго аппарата (кашель). Судороги, особенно падучая болѣзнь и пляска Св. Витта, не только могутъ возбуждать непріятное чувство у другихъ дѣтей, но даже вызываютъ у нихъ подобныя же судороги, въ силу такъ называемой психической заразительности. Особенно надо предостерегать перенесеніе растительныхъ паразитовъ (парши, favus) и животныхъ (вшей, чесоточныхъ клещей) съ одного ребенка на другого.

Ознакомленіе дѣтей съ понятіемъ о здоровьѣ.

Необходимо человѣку знать, и даже рано, какъ только возможно, чтобы съ честью занимать свое высокое положеніе въ природѣ и вести существованіе, соотвѣтствующее его человѣческому достоин-

ству, его собственный организмъ и законы природы, которымъ онъ подчиненъ. Только воспитатели, недумаящіе о важности своего призванія и о лежащей на нихъ отвѣтственности, придаютъ больше значенія разной ненужной долбнѣ, которой почти во всѣхъ школахъ утомляютъ головы, и которая въ послѣдствіи не служитъ ровно ни къ чему, даже не даетъ средствъ приобрѣтать деньги, и ужъ конечно всего менѣе полезна въ смыслѣ цивилизаціи, нежели знанію естественныхъ законовъ управляющихъ вселенной и человѣкомъ.

Это просто стыдъ и срамъ, что въ большей части школъ человѣкъ не имѣетъ понятія объ своемъ собственномъ организмѣ по крайней мѣрѣ на столько, чтобы быть въ состояніи предохранить самого себя и своего ближняго отъ наиболѣе вреднаго разстройства, между тѣмъ, какъ мало мальски образованный человѣкъ очень хорошо знаетъ, что то, что дѣлаетъ человѣка настоящимъ человѣкомъ, именно умъ, сердце, сила воли и характеръ, слѣдовательно всѣ духовныя силы, достигается только при здоровомъ тѣлѣ, и можетъ имѣть цѣну только для здороваго человѣка, между тѣмъ какъ физическія страданія ослабляютъ умъ, разстраиваютъ духъ и обезсиливаютъ волю.

А такое знаніе устройства нашего тѣла, даетъ возможность каждому человѣку беречь свое здоровье, было бы весьма легко сообщать въ школахъ еще маленькимъ дѣтямъ, если только хорошо взяться за это, и если это будетъ исполняться знающими учителями. Уже при самомъ низшемъ элементарномъ ученіи, къ которому, не смотря на всю

его важность, къ сожалѣнію часто относятся не довольно серьезно, могли бы быть сообщаемы такія правила на счетъ здоровья, которыя они немедленно же могли бы примѣнять къ своему благу. Если бы элементарный учитель начальной школы, который изъ всѣхъ учителей долженъ быть самымъ опытнымъ воспитателемъ, взялъ бы напр. слово „ротъ“ и сталъ бы его сравнивать съ дверью, которая отворяется и затворяется, впускаетъ въ себя предметы и выпускаетъ и т. д., то съ этимъ онъ очень хорошо могъ бы объяснить правила дыханія, отчего надо закрывать ротъ, дышать черезъ носъ при холодномъ или нечистомъ воздухѣ, удерживать кашель и т. д. Для облегченія антропологическаго преподаванія слѣдуетъ употреблять анатомическіе рисунки и пластическія изображенія *).

Разумѣется антропология не должна быть обращена, какъ большая часть преподаваемыхъ пред-

*) Для антропологическаго преподаванія заслуживаетъ особеннаго вниманія: 1) Анатомическія таблицы, изданныя по инициативѣ саксонскаго министерства просвѣщенія, съ руководствомъ др. Фидлера 2) Пластическія модели для школьнаго преподаванія, Флейшмана въ Нюрнбергѣ; превосходный, всѣми признанный за въ высшей степени полезный учебный матеріаль. 3) Анатомическія фотографіи др. Рюдингера, превосходныя изображенія, которыя даже весьма важны для докторовъ. 4) Въ настоящее время въ Лейпцигѣ художникъ Штегеръ przygotowляетъ по руководствамъ автора этой книги отлитыя изъ гипса фигуры человѣческихъ органовъ. Книга автора „Жизнь, строеніе и холя человѣческаго тѣла“, заключаетъ въ себѣ также полезные рисунки. Въ послѣднее время число такихъ пособій для нагляднаго обученія значительно увеличилось.

метовъ, въ дѣло одной памяти и въ задалбливанье названій костей, мышцъ, и т. п. Въ концѣ концовъ и ребенку и взрослому человѣку рѣшительно все равно сколько у человѣка костей и мышцъ, и какъ онѣ называются, гдѣ лежатъ и изъ сколькихъ слоевъ состоитъ сѣтчатая оболочка глаза. Даже и то не бѣда, если человѣкъ не знаетъ сколько полостей въ сердцѣ, сколько желудочковъ въ мозгу и сколько воздушныхъ клѣточекъ въ легкихъ. Но конечно можно требовать, чтобы ребенокъ выучился въ школѣ:

Отчего кровь есть источникъ жизни и какимъ образомъ можно поддерживать въ порядкѣ ея количество, качество и правильное обращеніе чрезъ всѣ части нашего тѣла;

отчего человѣкъ не можетъ жить безъ пищи (ѣды и питья), какого рода должна быть пища и какъ надо ее употреблять, чтобы быть здоровымъ и сильнымъ;

отчего и какимъ воздухомъ мы должны дышать, если хотимъ быть живыми и здоровыми, и какъ надо обращаться съ дыхательнымъ аппаратомъ, для того, чтобы онъ могъ исполнять свое назначеніе;

какое значеніе имѣютъ здоровые зубы для пищеваренія твердыхъ веществъ, и какъ легко предохранять ихъ отъ гніенія;

какую важную роль играетъ желудокъ для здоровья всего тѣла, какъ надо сохранять его въ здоровомъ состояніи, или, если онъ испортился, какъ легко его поправить надлежащей діетой;

для какихъ важныхъ жизненныхъ процессовъ

служить кожа, и какъ необходимъ правильный уходъ за нею, между тѣмъ, какъ это правило пренебрегается большинствомъ людей;

какъ можно избѣжать опасныхъ для жизни отравленій, если знакомъ съ ядами, часто встрѣчающимися въ жизни и т. д. и т. д.

Знаніе уже этихъ немногихъ, но совершенно необходимыхъ для жизни и здоровья процессовъ питанія человѣческаго тѣла, конечно могло бы быть въ теченіе многихъ лѣтъ школьной жизни, передано дѣтямъ такъ твердо, чтобы они перешли въ плоть и кровь человѣка, какъ догматы вѣры, и въ послѣдующей жизни могли бы оказывать свои услуги. Если бы при этомъ еще было обращено должное вниманіе на органы, необходимые для умственнаго развитія и для различныхъ другихъ отравленій, именно на мозгъ и чувства, еслибы дѣти были какъ слѣдуетъ ознакомлены съ уходомъ и работой этихъ органовъ, тогда бы уже въ школѣ было положено основаніе для будущаго здраваго воспитанія и люди не были бы калѣками съ первыхъ лѣтъ жизни, благодаря нелѣпымъ совѣтамъ разныхъ мамокъ, тетушекъ, бабушекъ и т. п.

Процессъ питанія внутри нашего тѣла, съ которымъ прежде всего нужно быть основательно знакомымъ, весьма легко объяснить дѣтямъ, напр. сравнивъ живое тѣло человѣка съ топящейся печкою или работающей паровой машиной. Даже для самыхъ маленькихъ дѣтей понятно, что эти аппараты издерживаются отъ употребленія и что возстановленіе издержанныхъ составныхъ частей можетъ произойти только посредствомъ такихъ

же веществъ, изъ которыхъ состояли издержанныя части; какъ этимъ аппаратамъ доставляется горючій матеріаль (дерево, уголь, торфъ) и какъ должно поддерживаться горѣніе посредствомъ безпрепятственнаго доступа атмосфернаго воздуха (кислорода); какъ вслѣдствіе горѣнія горючихъ матеріаловъ образуются продукты горѣнія (угольная кислота, зола, сажа, дымъ), который надо удалять, если аппаратъ долженъ продолжать работать. Тоже самое и съ нашимъ тѣломъ; и оно для развитія своей силы требуетъ топлива (особенно жиру, муки, сахару) и вслѣдствіе своей дѣятельности постоянно издерживается въ своихъ отдѣльныхъ частяхъ; поэтому также и оно должно постоянно возобновляться новымъ и соотвѣтствующимъ строительнымъ матеріаломъ (питательными веществами), и точно также должны быть удаляемы издержанныя составныя части органовъ, равно какъ продукты горѣнія (угольная кислота, мочевины, вода и проч.); также и наше тѣло требуетъ непрерывнаго доступа атмосфернаго воздуха, такъ какъ ему необходимо извѣстное количество кислорода для развитія силъ и возобновленія тканей.

Паровая машина, даже когда отдѣльныя ея части находятся въ самомъ лучшемъ состояніи, всетаки не можетъ работать безъ горючаго матеріала, воды и воздуха; тоже самое и съ нашимъ тѣломъ. Еще недостаточно для сохраненія жизни, если всѣ нужные органы въ лучшемъ порядкѣ, кромѣ того имъ, какъ и паровой машинѣ, необходимо питаніе. Это же происходитъ посредствомъ того, что нашему тѣлу доставляются извнѣ такія вещества, которыя

въ состояніи поддерживать ходъ жизненной дѣятельности. Вещества же эти должны быть такого свойства, чтобы они могли не только поддерживать рабочую силу нашихъ органовъ, но въ тоже время могли бы и возстановлять издержанныя составныя части этихъ органовъ. Всѣ части нашего тѣла, какъ было уже сказано, постоянно въ теченіи жизни истрачиваются отъ работы, и должны быть постоянно возобновляемы, чтобы продолжать работать. Это постоянное необходимое возобновленіе само наше тѣло доставляетъ себѣ при помощи крови. И такъ главная разница между паровой машиной и нашимъ живымъ тѣломъ состоитъ въ томъ, что первая, когда истратится, не можетъ, какъ наше тѣло, сама себя возстановить; для ея починки нужны другія вещества (желѣзо, сталь, мѣдь, и проч.), а не одна топка, горючій матеріаль, вода, воздухъ). Продолжая сравненіе, мы видимъ, что паровая машина во время починки стоитъ въ бездѣйствіи, между тѣмъ, какъ въ нашемъ тѣлѣ, во время его питанія (обмѣна веществъ), жизненная дѣятельность не останавливается ни на одну минуту. Но работающіе и вслѣдствіе того истрачивающіе органы, требуютъ послѣ работы извѣстной остановки, чтобы отдохнуть и возобновиться. Такимъ образомъ, послѣ физическаго напряженія, мышцы, точно также какъ органы чувствъ, если они были продолжительное время въ дѣятельности, должны отдыхать; мозгъ долженъ бездѣйствовать и т. д.; даже такіе органы, которые работаютъ постоянно и безъ участія нашей воли, дѣлаютъ это съ перерывами, какъ напр. сердце, дыхательныя мышцы, пищеварительныя органы и

проч.; изъ этого слѣдуетъ, что всѣмъ нашимъ органамъ, особенно тѣмъ, которые работаютъ по нашей волѣ (а болѣе всего мозгу и органамъ чувствъ), мы должны давать отдыхъ. Слишкомъ продолжительное напряженіе ведетъ къ ослабленію и притупленію чрезмѣрно напрягаемыхъ органовъ. Слѣдовательно, главнымъ правиломъ для сохраненія здоровья должно быть то, чтобы дѣятельность цѣлесообразно мѣнялась съ отдыхомъ.

Для нагляднаго описанія устройства нашего тѣла, можетъ еще служить напр. домъ, его постройка, починка и устройство:

„Когда строить домъ, то для этого потребны различныя строительныя матеріалы: дерево, камень, желѣзо, известь, стекло и много еще разныхъ другихъ. Но всѣ эти вещества должны быть извѣстнымъ образомъ переработаны (дерево обращено въ доски и балки, желѣзо въ листы, гвозди и т. д.), чтобы изъ нихъ можно было строить стѣны, дѣлать двери, окна, печи, замки и т. д. Тоже самое происходитъ и при строеніи человѣческаго тѣла. Для его строенія также нужны различныя матеріалы (какъ напр. вода, бѣлковыя вещества, жиры, соли, известь, желѣзо), которые внутри нашего тѣла также перерабатываются въ крошечныя частички тѣла (клетки, волокна, трубочки, перепонки и т. д.), потомъ составляютъ изъ себя извѣстныя части тѣла и аппараты (напр. кости, хрящи, нервы, и т. д.). Какъ каждое строеніе постоянно требуетъ ремонта, потому что вѣдь оно и снаружи и внутри страдаетъ отъ времени и употребленія, и какъ въ немъ починка пострадавшихъ частей можетъ быть про-

изведена только посредствомъ тѣхъ же матеріаловъ, изъ которыхъ состояли эти части (окна стекломъ, стѣны кирпичемъ, замки желѣзомъ, и т. д.), такъ и человѣческое тѣло, которое пока живетъ, постоянно истрачивается во всѣхъ своихъ частяхъ, только тогда можетъ жить и оставаться здоровымъ, когда истраченное имъ постоянно возобновляется тѣми же веществами, изъ которыхъ состоитъ тѣло (мясо бѣлковыми веществами, кости клеємъ и известью, нервы бѣлкомъ и жиромъ и т. д.). Какъ домъ, чтобы быть обитаемымъ, долженъ отапливаться, такъ и необходимая для нашего тѣла температура (собственная теплота) должна быть поддерживаема сжиганіемъ горючаго матеріала и доступомъ извѣстнаго количества воздуха. Какъ изъ нашего тѣла должны быть удаляемы различныя негодныя больше вещества, такъ и домъ вычищаютъ отъ мусора, золы, дыма и т. д.

Изъ всего сказаннаго видно, что прежде всего надо, чтобы ребенокъ зналъ: изъ какихъ веществъ состоитъ человѣческое тѣло, какую пищу надо употреблять для его постояннаго возобновленія, и какъ ее употреблять; какъ необходимый для возобновленія всѣхъ органовъ матерьялъ, послѣ его переработки для этой цѣли посредствомъ пищеварительнаго процесса и вдыхаемаго кислорода, протекаетъ безпрепятственно чрезъ все тѣло; какъ и какимъ воздухомъ должны мы дышать, чтобы вводить въ кровь необходимое для жизни и дѣятельности количество кислорода. Изъ этого никоимъ образомъ не слѣдуетъ заключать, чтобы необходимо было въ мельчайшихъ подробностяхъ объяснять ребенку

устройство дѣйствующихъ во время питанія аппаратовъ; весьма легко обойтись безъ скучнаго для ребенка описанія отдѣльныхъ частей этихъ аппаратовъ. Ужъ конечно человѣку въ жизни больше пользы отъ фізіологіи, чѣмъ отъ анатоміи.

Неужели отъ того, что въ школѣ учили бы человѣка въ видахъ его собственнаго блага, что ему вообще надо дѣлать, чтобы избѣгать тяжелыхъ разстройствъ здоровья, то это значило бы, какъ думаютъ нѣкоторые, что школа должна воспитывать однихъ докторовъ. Неужели же для человѣческаго благосостоянія важнѣе обстоятельно знать горы и рѣки разныхъ частей свѣта, членовъ разныхъ царствующихъ домовъ въ Европѣ, губительныя для культуры войны и человѣческія боины стараго и новаго времени и т. д., нежели знать, какую напр. нужно діету при разстройствѣ здоровья. Надо бы подумать о томъ, что нельзя изгонять изъ школы знаніе, которое такъ полезно человѣку и можетъ предохранить его отъ большихъ золъ, оттого только, что многіе господа учителя ничего объ этомъ не знаютъ, а весьма не рѣдко и не хотятъ ничего знать. Подумали бы только, что весьма часто очень опасныя болѣзни (особенно въ дыхательномъ аппаратѣ), если бы на нихъ было обращено вниманіе въ самомъ началѣ, или могли бы быть совсѣмъ предупреждены или были бы менѣе опасны. Въ томъ, что многіе прибѣгаютъ къ разнымъ глупымъ средствамъ, часто весьма опаснымъ, основанномъ на одномъ нелѣпнѣйшемъ суевѣріи, и больше вѣрятъ иному знахарю, нежели научно образованному доктору, что бѣдные люди тратятъ деньги, необходимыя имъ на

насущенный хлѣбъ, на безполезныя, даже вредныя средства, однимъ словомъ въ томъ, что на свѣтъ еще вообще существуетъ такъ много глупыхъ понятій о здоровьи и болѣзняхъ, во всемъ этомъ виновата школа, гдѣ человѣкъ не выучивается хорошенько мыслить, гдѣ только набиваютъ ему голову массой ненужныхъ вещей, а тѣмъ, что необходимо для жизни, пренебрегаютъ.

Неужели же въ самомъ дѣлѣ такъ называемое умственное развитіе пострадало бы оттого, что ученики вмѣстѣ со всякой ненужной долбней еще знали бы напр.:

что главное правило въ болѣзни заключается въ слѣдующемъ: больную часть надо какъ можно больше беречь; больной глазъ не слѣдуетъ напрягать лишней работой, хрому ногу не утомлять бѣганьемъ и скаканьемъ; при охриплости не надо беспокоить голосовой органъ продолжительнымъ и громкимъ разговоромъ, при біеніи сердца раздражать его лишними напряженіями и т. д.,

что при всякихъ поврежденіяхъ (ранахъ, ушибахъ, ущемленіяхъ, вывихахъ, переломахъ, обжогахъ) всего полезнѣе немедленное употребленіе холодныхъ компрессовъ со льдомъ, снѣгомъ или холодной водой;

что при всѣхъ лихорадочныхъ состояніяхъ (при общемъ нездоровьи, ознобѣ, жарѣ, ускоренномъ дыханіи и пульсѣ) больному всего лучше тотчасъ же лечь въ постель, держать себя только въ умѣренномъ теплѣ, дышать самымъ чистымъ воздухомъ, избѣгать всякихъ волненій, употреблять лег-

кую пищу и пить по своему вкусу, прохладное или тепловатое питье (всего лучше воду);

что при кашлѣ и вообще при страданіяхъ дыхательнаго аппарата (съ мокротой или безъ нея) необходимо дышать чистымъ (не зараженнымъ табакомъ и пылью) воздухомъ, но не только днемъ, а также и ночью;

что при испорченномъ желудкѣ (съ потерей аппетита, тяжестью или болью подъ ложечкой, отрыжкой, тошнотой и рвотой), строгая ограниченная діета, состоящая въ избѣжаніи холодной раздражающей и твердой пищи, въ самомъ скоромъ времени уничтожаетъ болѣзнь;

что часто можно избѣжать весьма дурныхъ и смертельныхъ послѣдствій простуды (отъ быстрого перехода на холодъ при разгоряченной и вспотѣвшей кожѣ) потогонными средствами, именно если какъ можно скорѣе послѣ простуды напиться горячаго (чаю, воды) въ теплой постели;

что мышечная и нервная слабость, происходящая вслѣдствіе малокровія, помимо лекарствъ можетъ быть поправлена хорошей, питательной пищей, чистымъ воздухомъ и спокойствіемъ.

Неужели это въ самомъ дѣлѣ невозможно, чтобы человѣкъ для своего блага и для блага своихъ ближнихъ, зналъ уже въ школѣ, какъ помочь въ несчастныхъ случаяхъ, при потерѣ сознанія или при отравленіяхъ. Вѣдь не всегда же въ такихъ случаяхъ бываетъ подъ рукой докторъ. Но, спросить школьные директора, откуда же взять на это времени. Отвѣчать на этотъ вопросъ весьма легко: стоитъ только ученіе о человѣкѣ и человѣческомъ

здоровьи начинать не въ высшихъ классахъ, въ послѣдніе годы ученья, и не тратить такъ много времени на ученіе наизусть бесполезныхъ вещей, какъ теперь. Впрочемъ, что авторъ не требуетъ отъ школы чего нибудь необыкновеннаго, желая, чтобы учителя понимали ученіе о здоровьѣ, лучше чѣмъ до сихъ поръ, можетъ быть подтверждено мнѣніями знаменитыхъ педагоговъ прошедшаго, какъ напр. Зальцмана, Бардта, Базедова, Кампе, Динтера и др.

Зальцманъ въ своемъ сочиненіи „*Etwas über die Erziehung*“

„въ 1784 г. пишетъ слѣдующее:“ Большой недостатокъ воспитанія въ томъ, что дѣтей не учатъ беречь здоровье. Вѣдь всего ближе мнѣ мое тѣло и умѣнье сохранять его здоровымъ должно быть главной моей наукой. Мнѣ не нужно изучать гражданскую или военную архитектуру или другое какое нибудь искусство, прежде чѣмъ я научусь какъ обращаться съ домомъ, въ которомъ я живу и съ инструментомъ, которымъ я дѣйствую, и какъ поправить то и другое, когда оно испортится.

По моему мнѣнію въ первомъ дѣтскомъ катехизисѣ главными должны быть слѣдующіе вопросы: какое самое лучшее средство предостеречь себя отъ зубной боли. Какое самое лучшее средство сохранить хорошее зрѣніе. Что надо дѣлать при насморкѣ, кашлѣ и поносѣ. Отчего бываетъ головная боль. Какъ можно отъ нее избавиться. Какое самое лучшее средство уничтожить красноту глазъ. Какъ уничтожить тошноту. Какъ надо лечить раны, язвы. Что помогаетъ отъ запора. Мнѣ кажется, что эти

вопросы, по крайней мѣрѣ для дѣтей, также важны, какъ вопросы о догматахъ вѣры. *)

Но гдѣ же найти заведеніе, гдѣ бы учили всѣмъ этимъ вопросамъ. Въ лучшихъ заведеніяхъ, при малѣйшемъ нездоровьи тотчасъ же поручаютъ дѣтей попеченіямъ врача, нисколько не подготавливая ихъ самихъ разумно относиться къ своимъ болѣзнямъ. По моему мнѣнію это большой недостатокъ нашего воспитанія. Требовать чтобы ребенокъ самъ соорудилъ себѣ домъ, сдѣлалъ столъ, стулъ, сапоги и чулки, было бы слишкомъ много; но умѣть сохранять свое тѣло здоровымъ и помочь ему въ случаѣ нездоровья, право это долженъ знать всякій, кто хочетъ быть счастливымъ. Что тебѣ за радость въ твоемъ великолѣпномъ дворцѣ, когда тебя мучаетъ нестерпимая зубная боль, развѣ простому мужику, у котораго здоровые зубы, его сырѣ не покажется ему вкуснѣе твоихъ лакомыхъ блюдъ, развѣ онъ на своемъ мѣшкѣ съ соломой не слаще спитъ, нежели ты на своемъ пуховикѣ. Развѣ онъ не веселѣе смотритъ чрезъ свое крошечное окошечко, нежели ты чрезъ твои зеркальныя стекла.

Печальныя послѣдствія этого недостатка въ воспитаніи видны повсюду. Не смотря на постоянное писаніе, разговоры и разглагольствованія о свободѣ и независимости, люди живутъ въ самомъ величайшемъ рабствѣ, какое только можно себѣ пред-

*) Увлеченіе естествознаніемъ, господствовавшее въ 60-хъ годахъ, теперь уступило мѣсто инымъ увлеченіямъ, или вѣрнѣе отсутствію всякихъ увлеченій.

ставить. Выбиваются изъ силъ, чтобы защититъ нѣскольکو добытыхъ свободныхъ учреждений, а свой желудокъ предоставляютъ въ неограниченное распоряженіе доктора. А такъ какъ въ каждомъ сословіи встрѣчаются невѣжественные и корыстолюбивые люди, то точно также и между докторами, которымъ конечно я не отказываю въ высочайшемъ уваженіи, когда они знаютъ свое дѣло, попадаютъ невѣжественные и корыстолюбивые люди, слѣдовательно весьма часто подвергаешься опасности сдѣлаться жертвою невѣжества и корыстолюбія *).

Еслибы наше воспитаніе достигало своей полноты, то вѣдь люди, получившіе лучшее воспитаніе, люди болѣе развитые, должны бы были быть и самыми здоровыми, а между тѣмъ при теперешнемъ порядкѣ вещей они-то и являются самыми несчастными людьми относительно ихъ физическаго состоянія. Нѣтъ ничего обыкновеннѣе, что люди обоихъ половъ, которые весьма правильно судятъ о музыкѣ, живописи, поэзіи, дѣлаютъ непростительныя ошибки относительно своего здоровья. Совсѣмъ не рѣдкость видѣть двадцатичетырехъ—лѣтнихъ особъ съ двадцатью четырьмя зубами во рту. Наши образованнѣйшія женщины страдаютъ истерикой, изъ числа ученыхъ двѣ трети непремѣнно ипохондрики, а пять шестыхъ, благодаря своей близорукости, теряютъ половину наслажденія отъ красотъ, разсѣянныхъ въ прекрасномъ божьемъ мірѣ.

*) Особенно при нынѣшнихъ способахъ обученія медицинѣ, когда основныя знанія отодвигаются на задній планъ, чтобы уступить мѣсто практическимъ.

У Бардта, въ его „Katechismus der natürlichen Religion“ „1790 г. мы читаемъ:“ Въ чемъ заключаются главныя требованія, какъ довольства, такъ и яснаго расположенія духа. Здоровье души и тѣла: вотъ главная причина того и другого; отъ него зависитъ человѣческое счастье. Что разумѣешь ты подъ здоровьемъ души? Душевно здоровымъ человѣкомъ называю я такого, который стремится развить свой умъ и дать возможно правильное направленіе своимъ наклонностямъ, сохраняя равномѣрность впечатлѣній и доброту и справедливость дѣйствій. Что значитъ здоровье тѣла? Я здоровъ, когда желудокъ мой хорошо варитъ, когда мои жизненные соки свободно и правильно дѣлаютъ свой круговоротъ и естественныя выдѣленія происходятъ правильно. Отъ здоровья зависитъ мое счастье. Потому что если я боленъ, то и духъ мой не ясенъ и не способенъ къ своимъ отправленіямъ. Всякая радость теряетъ тогда цѣну. Работа идетъ вяло, иногда и совсѣмъ теряешь силы и способность работать. Дѣлаешься мрачнымъ и нерасположеннымъ выказать любовь и ласку. Способность думать и размышлять слабѣетъ. Есть-ли же средства, чтобы человѣкъ могъ всегда сохранять себя здоровымъ? Безъ сомнѣнія. Еслибы только люди умѣли какъ слѣдуетъ цѣнить это благо и обращали бы на него должное вниманіе, то они были бы рѣдко больны и почти совсѣмъ обходились бы безъ докторовъ. Надо при этомъ наблюдать слѣдующія правила: 1) будь строгъ въ выборѣ пищи и напитковъ, употребляй ихъ въ мѣру и въ опредѣленное время;

2) каждый день дѣлай на свѣжемъ воздухѣ продолжительное движеніе, сообразно съ образомъ твоей жизни; 3) дыши чистымъ, свѣжимъ, здоровымъ воздухомъ; 4) будь какъ можно опрятнѣе въ тѣлѣ, одеждѣ, жильѣ, въ пицѣ и питъѣ; 5) каждый день работай съ усердіемъ и напряженіемъ, но при этомъ оставляй промежутки для отдыха, для того, чтобы ни одна способность не была напрягаема слишкомъ долго; въ особенности же заботься о продолжительномъ и укрѣпляющемъ снѣ; 6) берегись всякихъ сильныхъ душевныхъ волненій; ничто такъ не разрушаетъ тѣло, какъ страсти. Но когда, не смотря на тщательное соблюденіе этихъ правилъ, здоровье твое всетаки пострадаетъ и ты сдѣлаешься боленъ, то что надо тогда дѣлать и пр. и пр.

Динтеръ 50 лѣтъ тому назадъ писалъ: „Послѣ религіи главное мѣсто въ воспитаніи должно занимать то, что относится къ спасенію жизни, сохраненію здоровья и физической силы. Въ одной школѣ мнѣ дѣти много рассказывали о страусѣ и колибри (хотя, тутъ же они увѣряли меня, что Африка большая рѣка); а какъ надо обращаться съ мнимо умершими чтобы окончательно ихъ не умерить, объ этомъ они никогда и не слыхивали. Между тѣмъ, какъ, при выходѣ изъ элементарной школы, каждый ребенокъ долженъ бы былъ знать въ общихъ чертахъ строеніе человѣческаго тѣла, знать какъ обращаться съ глазами, ушами, грудью, легкими, кишками, кожей; предосторожности, какія надо принимать во время купанья, грозы. Знать (немногія) ядовитыя растенія своей провинціи; какъ бла-

горазумно вести себя во время болѣзни, остерегаться шарлатановъ и ихъ лекарствъ, обращаться съ мнимо — умершими, понимать пользу оспопрививанія и тому подобныя вещи. Конечно было бы непріятно, еслибъ твои дѣти думали, что Франція граничитъ съ Америкой; но ужъ лучше подобное незнаніе, чѣмъ незнаніе вышеприведенныхъ вещей. Къ шестой заповѣди: не убей, съ полнымъ правомъ можно бы было прибавить: ты, учитель, бойся, изъ за своей небрежности, быть причиной того, чтобы твои питомцы сами сокращали свою жизнь отъ незнанія“.

Напрасно мы будемъ искать такихъ отрадныхъ взглядовъ у новѣйшихъ педагоговъ. Въ воспитаніи дѣвочекъ большинство стремится еще только къ достиженію хорошихъ манеръ, а изъ мальчиковъ готовятъ только будущихъ волонтеровъ арміи. Какъ будто бы дѣвушка для ея будущаго призванія матери семейства и воспитательницы своихъ дѣтей не должна больше всего быть знакома съ условіями физическаго и духовнаго здоровья ребенка; и какъ будто бы мальчику для его будущей солдатской жизни ученье о здоровьѣ не было бы полезнѣе, чѣмъ всякія историческія познанія. А отчего директора большинства учебныхъ заведеній такъ свысока смотрятъ на естественныя науки, особенно на науки антропологическія и на ученье о здоровьѣ, и считаютъ ихъ совершенно ненужнымъ и едва терпимымъ дополненіемъ къ школьному преподаванію. Оттого, что они сами ничего въ этомъ не смыслятъ, а между тѣмъ воображаютъ себя великими педагогами.

Весьма печально и вредно для развитія челоуѣчества, что между тѣми, въ чьихъ рукахъ находятся школы, такъ мало педагоговъ, и что между встрѣчающимися иногда педагогами рѣдко бываютъ хорошіе антропологи; вообще печально, что большинство учителей люди рутины, которые ни за что не хотятъ отступиться отъ своихъ методовъ и давать уму ребенка естественное, сообразное съ духомъ времени развитіе. Къ сожалѣнію на учительскихъ съѣздахъ рѣдко даже возбуждается вопросъ о важномъ вліяніи преподаванія естественныхъ, и преимущественно антропологическихъ, наукъ, какъ въ народныхъ школахъ такъ и въ высшихъ учебныхъ заведеніяхъ, разумѣется только въ такомъ случаѣ, если это преподаваніе будетъ направлено къ развитію ума и къ физическому, умственному и нравственному усовершенствованію челоуѣчества. Также крайне необходимо, чтобы въ учительскихъ семинаріяхъ будущіе учителя лучше знакомились съ устройствомъ челоуѣческаго тѣла; но еще кажется долго этому придется оставаться однимъ желаніемъ. Удивительно, что учителя, призваніе которыхъ вѣдь одно изъ самыхъ важныхъ и тяжелыхъ, въ такое короткое время приготавливаются къ этому призванію въ семинаріяхъ, между тѣмъ какъ для другихъ, далеко не такихъ важныхъ призваній, требуется такъ много времени. Но ужаснѣе всего то, что лица предназначающія себя къ духовному званію и не имѣющія ни малѣйшаго понятія о педагогій, занимаютъ учительскія должности до пріисканія священническаго мѣста.

Въ заключеніе авторъ требуетъ отъ всякаго, кто можетъ или обязанъ имѣть вліяніе на школу, чтобы прежде, чѣмъ приводить это вліяніе въ дѣйствіе, онъ приобрѣлъ бы правильное понятіе о важности школьнаго воспитанія и о правильномъ развитіи въ школьные годы физическаго и душевнаго здоровья человѣка, а не брался бы судить объ этомъ только по своему, такъ называемому „здравому смыслу“ (который вслѣдствіе ложнаго школьнаго воспитанія часто бываетъ скорѣе неразуміемъ, чѣмъ смысломъ). Не надо забывать, что состояніе школъ свидѣтельствуеетъ о состояніи страны. Школы могутъ служить самымъ вѣрнымъ мѣриломъ нравственнаго и научнаго развитія общины и страны. Гдѣ школы въ хорошемъ состояніи, тамъ можно вывести безошибочное заключеніе о дѣйствительномъ развитіи народа и объ увеличеніи общаго благосостояніи. Степень заботъ, какія обращаетъ община, страна, народъ, на воспитаніе юношества, служить вѣрнымъ масштабомъ нравовъ и умственнаго состоянія, также какъ и политической зрѣлости общины, страны, народа.

О дѣтскихъ садахъ.

Воспитаніе человѣка должно начинаться съ самаго его рожденія, и слѣдовать строго опредѣленнымъ правиламъ. Родители, какъ первые воспитатели своихъ дѣтей, должны хорошо усвоить себѣ законы воспитанія, а не льстить себя мыслью, что они, по милости Божіей, ужь такъ и родились

воспитателями. Къ сожалѣнію большинство родителей смотритъ на воспитаніе дѣтей, какъ на нѣчто такое легкое, что вовсе не требуетъ ни особеннаго знанія, ни особеннаго умѣнія. По этому то и еще потому, что въ школахъ дается крайне недостаточное понятіе о естественныхъ законахъ, управляющихъ человѣческимъ тѣломъ, рѣдкія дѣти въ первые годы ихъ жизни получаютъ правильное воспитаніе.

Но если бы всѣ родители и въ самомъ дѣлѣ умѣли воспитывать своихъ дѣтей и тратили бы на это достаточно труда и времени, то всетаки ихъ искусство не можетъ простирается дальше второго періода дѣтскаго возраста, который идетъ съ третьяго или четвертаго года до седьмаго или восьмаго, т. е. до времени поступленія ребенка въ школу. Съ этого второго періода должно уже, собственно говоря, быть положено основаніе воспитанію, которое подготавливаетъ человѣка къ его позднѣйшей соціальной дѣятельности. Въ этомъ возрастѣ у ребенка уже сильно проявляется стремленіе къ дѣятельности, къ обществу себѣ равныхъ, къ знанію; въ то же время проявляются въ дѣтяхъ, такъ какъ въ первые годы жизни большинство дѣтей портится родителями, и разныя другія наклонности, особенно упрямство. Въ этомъ возрастѣ дѣтямъ всегда хочется что нибудь дѣлать, и если оставлять ихъ въ праздности, то они и предаются разнымъ шалостямъ, между тѣмъ какъ занятіе отвлекаетъ ихъ отъ всего дурного. Въ эту пору каждый ребенокъ долженъ бы быть переданъ въ „дѣтскій садъ“ или игральную школу“, гдѣ его будутъ воспитывать

воспитатели, спеціально посвятившіе себя этому, а еще лучше заступающая мѣсто матери воспитательница (дѣтская садовница, тетя) по опредѣленнымъ педагогическимъ пріемамъ, между играми и между другими дѣтьми. Пусть не думаютъ, что дѣтскіе сады должны существовать для того, чтобы освободить матерей отъ ихъ избалованныхъ дѣтей или только для того, чтобы занимать время ребенка. Задача этихъ садовъ также не въ томъ только, чтобы вывести ребенка изъ одиночества родительскаго дома въ общество его ровесниковъ, но они должны представлять собой переходъ отъ игръ къ ученью, изъ дѣтской въ школу. Здѣсь ребенокъ долженъ, конечно играя, получить первые уроки правильно владѣть своимъ умомъ и чувствами, своими аппаратами ощущеній и движенія; рядомъ съ физическими упражненіями и упражненіями въ разговорѣ, также какъ укрѣпленіемъ мышцъ, долженъ воспитываться умъ, душа и воля ребенка. Дѣтскій садъ долженъ знакомить дѣтей съ природой и положить въ нихъ основаніе благороднаго ума и духа, сильнаго характера и энергической любви къ человѣчеству. Здѣсь дѣти должны быть охраняемы отъ всего дурнаго: отъ сварливости, зависти, религіозной нетерпимости, властолюбія, чванства, эгоизма, упрямства и т. п.

На воспитаніе въ дѣтскихъ садахъ должно быть обращено столько же, если еще не больше, вниманія, какъ на школьное воспитаніе, и въ дѣтскихъ садахъ, также какъ въ школахъ, должны быть допускаемы только истинно образованные и испытанные воспитатели. Всего бы лучше, еслибы каждая

народная школа была соединена съ дѣтскимъ садомъ, и если-бы дѣтскіе сады (какъ дѣтскіе пріюты) не были бы, какъ въ настоящее время, частными заведеніями безъ всякаго контроля, гдѣ придаютъ слишкомъ большое значеніе разнымъ пустымъ выдумкамъ и игры превращаютъ въ забавы.

Кромѣ того дѣтскіе сады, также какъ и дѣтскіе пріюты, должны-бы были служить не только для воспитанія дѣтей, но въ тоже время быть воспитательными заведеніями для взрослыхъ молодыхъ дѣвушекъ, гдѣ бы послѣднія изучали умственную и духовную жизнь ребенка, слѣдовательно быть семинаріями для будущихъ матерей и воспитательницъ, которыя къ теоретическому знанію пріобрѣтали бы здѣсь еще и практическое умѣнье воспитывать. Если бы для этой цѣли дѣтскіе сады и дѣтскіе пріюты были соединены со школами (или по крайней мѣрѣ съ высшими учебными заведеніями для дѣвушекъ), то это принесло бы огромную пользу будущимъ поколѣніямъ. Только тогда можно будетъ надѣяться на усовершенствованіе человѣческаго рода, когда матери станутъ лучшими воспитательницами, чѣмъ въ настоящее время.

О народномъ школьномъ садѣ.

Превосходнымъ средствомъ для успѣха народнаго образованія, могутъ служить народные сады; въ нихъ, вслѣдствіе близости къ природѣ и при помощи объясненій различныхъ явленій природы,

гораздо легче, чѣмъ въ школьной комнатѣ, образовать изъ ребенка здороваго, добраго, умнаго человека. Недавно проф. докт. Швабъ въ Ольмюцѣ, въ своемъ прекрасномъ сочиненіи „народный школьный садъ. Опытъ къ разрѣшенію задачи народнаго образованія“, подробно развиваетъ всѣ преимущества этого образовательнаго средства и доказываетъ, что школьный садъ можетъ сдѣлаться школой истиннаго, естественнаго разума и источникомъ чистѣйшихъ дѣтскихъ и невиннѣйшихъ юношескихъ радостей, слѣдовательно и народная школа была бы разсадникомъ народнаго блага. Какое облагораживающее вліяніе оказываетъ на ребенка воспитаніе среди и посредствомъ природы, можно видѣть по заведенію, устроенному по методѣ Песталлоци въ Лейпцигѣ; тамъ самые испорченныя дѣти въ короткое время навсегда исправляются отъ своихъ дурныхъ качествъ. *)



*) Одной изъ важнѣйшихъ задачъ дѣтскихъ садовъ является правильное воспитаніе органовъ чувствъ, а также правильное развитіе органовъ движенія путемъ рациональной гимнастики. Конечно въ дѣтскихъ садахъ возможна лишь правильная постановка основъ для развитія органовъ чувствъ и мышечной дѣятельности. Дальнѣйшее же въ этомъ дѣлѣ принадлежитъ школѣ.

Редакція.

Во всѣхъ книжныхъ магазинахъ и на станціяхъ желѣзныхъ
дорогъ продаются новыя книги:

I.

СЕКРЕТЪ МОЛОДОСТИ

Д-ра Л. РИШЭ. Переводъ съ французскаго
подъ редакціею и съ заключительною главою Д-ра
В. К. Панченко. Цѣна 50 коп.

II.

„СПУТНИКЪ ЖЕНЩИНЫ“.

Настольная книга для интеллиг. женщинъ съ рисунками.

Подъ редакціей Н. А. Лухмановой.

Оглавленіе. Отдѣлъ I. Женщина и вопросы ея жизни. Женщины, отличившіяся
въ различн. поприщахъ. Женщины-художницы. Женщины-врачи. Женщины-матема-
тики. Эмансипація за и противъ. Женщина какъ объектъ литературы. Причины
вдовченности брака. Отдѣлъ II. Біографія великихъ женщинъ. *Женщины силу-
ты*. Отдѣлъ III. Женскіе конгрессы, общества и клубы. Обществ. движеніе жен-
щ. Междунар. женскій конгрессъ въ Брюссель. Женскіе клубы въ Америкѣ.
Русское женское взаимно-благотв. общ. въ Спб. Уставъ русскаго женскаго взаимно-
благотв. общ. въ Спб. Общ. попеченія о молод. дѣвушкахъ. Новый женскій клубъ
въ Спб. Отдѣлъ IV. Женское образованіе. Ср. женское образованіе. Женское профес-
сов. образов. Университ. образов. женщинъ. Медиц. образов. женщ. Отдѣлъ V. Гигіена и
домашняя медицина. *Гигіена*. Пища. Питье—водка. Какъ пить воду. Какъ слѣдуетъ
пить молоко. Воду, дыханіе и вредъ корсета. Уродованіе ногъ. *Элегантная жи-
зна*. Рука и нѣсколько словъ о женской красотѣ. Гигіена полости рта и зубовъ.
Гигіена волосъ. *Нѣсколько словъ о молодыхъ дѣвушкахъ*. О лицѣ Гигіена лица.
Какіе духи можетъ употреблять элегантная женщина. *Домашняя медицина*. От-
дѣлъ VI. Домашнее хозяйство. Пригот. пищи. Пищевой календарь. Сохр. продуктовъ.
Дмѣси. Необход. рецепты въ домашнемъ хозяйствѣ. Отдѣлъ VII. Комнатныя расте-
нія. Уходъ за комнатн. растеніями. Культура лилій—какъ заработокъ для женщинъ.
Минія прививки розъ. Отдѣлъ VIII. (Справ.) Женскія учебн. заведенія. Краткія
свѣдѣнія о главн. лечебн. мѣстахъ и купаньяхъ.

Цѣна 1 руб., въ изящн. коленкор. переплетѣ 1 руб. 50 коп.

III.

Н. А. Лухмановой

ВЪ ВОЛШЕВНОЙ СТРАНѢ ПѢСЕНЪ И НИЩЕТЫ.

ОЧЕРКЪ СЪ РИСУНКАМИ,

С.-Петербургъ 1899 года Цѣна 1 руб.

104.

Цѣна 40 коп.

104
115





2007097308