

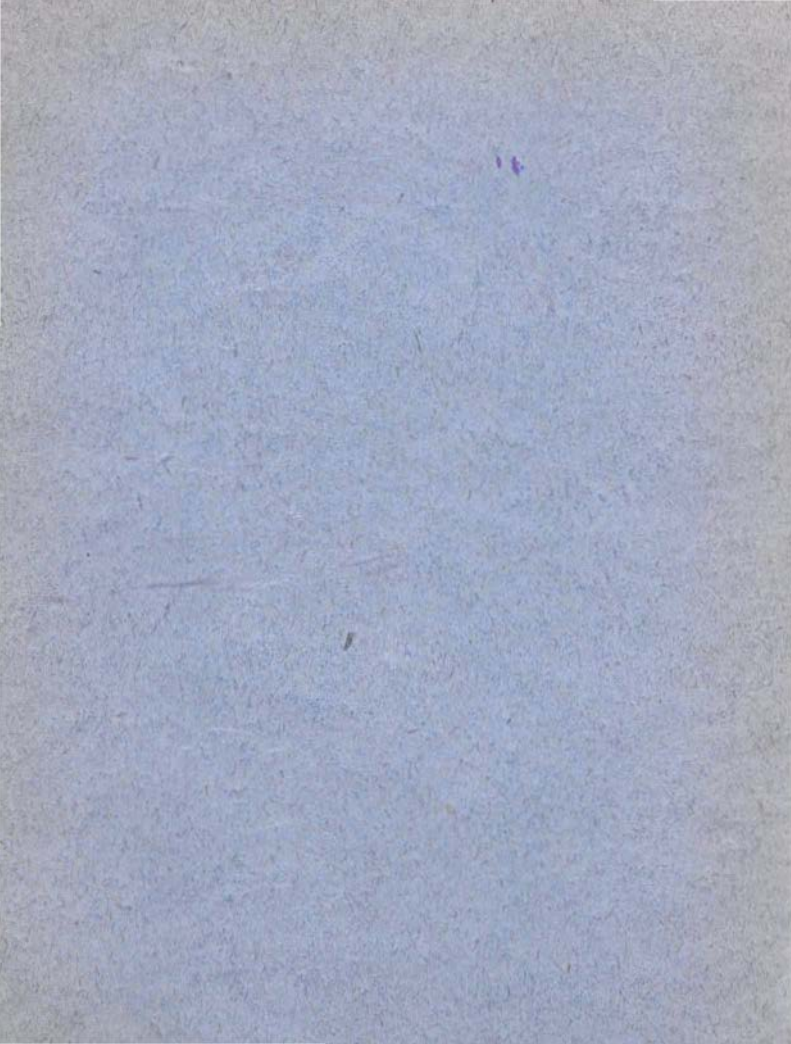
V $\frac{79}{528}$

Библиотечка журнала „РАБОТНИЦА и КРЕСТЬЯНКА“

749
528
Д-р Л. И. ЧУЛИЦКАЯ

ДОМАШНЯЯ ЖИЗНЬ УЧАЩЕГОСЯ РЕБЕНКА

Издательство „ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА“
ЛЕНИНГРАД
1929



Библиотечка журнала „Работница и Крестьянка“

49
528
Д-р Л. И. ЧУЛИЦКАЯ

ДОМАШНЯЯ ЖИЗНЬ УЧАЩЕГОСЯ РЕБЕНКА

29-19851



ЛЕНИНГРАД
1929



2010513976

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
Режим (порядок) домашней жизни ребенка	5
Как привить детям полезные навыки?	8
Одежда наших детей	12
Как кормить детей?	15
Труд и развлечение в жизни ребенка	19
Сон и отдых в детской жизни	23
Как охранять здоровье наших детей?	25
Как использовать лето в отношении здоровья наших детей?	28
Значение общественных организаций в жизни детей.	31

КНИГА ИМЕЕТ

Печатн. листов	Выпуск	В перепл. един. соедин. №№ вып.	Таблиц	Карт	Иллюстр.	Служебн. №№	Списка и фотодупликатов	1933 г.
2						82	611	7

627/16—250 тыс.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«В детях наше будущее», — часто приходится нам слышать, читать и произносить эти слова.

Будущее нашего государства, нашей республики, зависит в значительной степени от того, какими вырастут наши дети: бодрыми, трудоспособными и честными или хилыми, трусливыми и ленивыми?

От чего же зависят те свойства, с которыми дети, наша «смена», войдут в жизнь? Они приобретают их от окружающей среды, от того, что они видят, наблюдают и слышат вокруг себя. Многому научаются они в очагах и в школах, на своих детских собраниях, в клубах и на улицах.

Но больше всего приобретают они в семье: там проводят дети свои самые нежные годы, там получают первые самые сильные впечатления, там изо дня в день они видят, слышат и наблюдают то, что ложится в основу их взглядов и привычек на всю последующую жизнь.

Семья — это та первая основная почва, на которой вырастают хорошие или плохие люди. На главных членах семьи, на родителях, лежит большая забота, как построить жизнь, чтобы дети набира-

лись в ней сил и здоровья, получали полезные привычки, закрепляли в себе любовь к труду, к порядку, обращались постепенно в полезных общественных работников.

Задача эта нелегкая. Для разрешения ее надо подумать о многом, большом и малом, и многое надо проводить в жизнь изо дня в день, в течение годов.

Надо обдумать, как распределить день ребенка, как кормить его и одевать, как обеспечить ему здоровый и спокойный сон, как своевременно приучить его к полезному труду, как внести в жизнь то, кроме труда и заботы, и радость и развлечение.

Назначение настоящей книжки — коснуться всех этих вопросов, обратить на них внимание родителей и заставить подумать о них.

Вопросы эти — сложные, нелегко разрешимые.

Многое в них зависит не от нас, а от общих условий — экономических и социальных.

Но чем больше каждый из нас будет с ними знакомиться, размышлять о них и налаживать сообразно с этим жизнь своих детей, тем скорее все мы, общими силами, подойдем к желанной цели: созданию здоровой и полезной смены, столь необходимой нашему государству.

Автор

РЕЖИМ (ПОРЯДОК) ДОМАШНЕЙ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Ценность человека, как члена общества, зависит, главным образом, от его работоспособности, от количества и качества вносимой им в общественную жизнь продукции труда.

И то и другое находится в теснейшей зависимости от привычки человека к труду, к порядку, аккуратности и тщательности в исполнении своей работы.

Научиться этому можно лучше всего в детские годы, когда все легко воспринимается и запоминается. Много в этом отношении может сделать семья: вся жизнь ее должна быть построена на строго продуманном порядке, который, повторяясь изо дня в день, настолько приучает к нему детей, что, став взрослыми, они уже не могут мириться с беспорядочной жизнью.

Говоря о порядке домашней жизни, мы разумеем: а) порядок во времени и б) порядок в пространстве, т.-е. в размещении и сохранении вещей.

Привычка к порядку во времени вырабатывается у ребенка, если он с самых ранних лет видит, наблюдает и сам принимает участие в точной

упорядоченной жизни: утром, в определенный час, семья садится за завтрак. Все к этому времени одеты и умыты, все прибрано в комнате, все приготовлено.

Едят все не кое-как, не наспех. Поев, собираются на работу. Дети еще накануне собрали и уложили все, что нужно взять с собой в очаг или в школу.

Выходя, смотрят на часы, для того, чтобы удостовериться, что выходят во-время, что возможно сделать свой путь спокойно, не бежать, не торопиться.

Так же соразмеряются со временем и все остальные моменты трудового дня: во-время садится ребенок за приготовление своих школьных заданий, во-время ложится спать.

А если он уходит из дому, — поиграть ли на дворе с товарищами или навестить кого-либо из них, или по поручению матери, — он точно устанавливает с родителями время, когда он вернется, и следит за тем, чтобы в определенный час быть дома.

Так понемногу, изо-дня в день и из часа в час, учится ребенок понимать цену времени, учитывать его, уважать чужое время и помнить, что «делу отдается время, а потехе только час».

Какими способами и мерами можно легче всего подвести детей к этому ценному пониманию?

Конечно, меньше всего словами и наставлениями и еще меньше наказаниями и колотушками.

Они только сердят детей, делают их злыми и лживыми.

Лучшее средство для достижения цели — это пример взрослых. Если родители упорядоченно распределяют свое время, дети непременно будут подражать им. А вырастут, станут взрослыми, и сами поведут полезную, упорядоченную жизнь.

Чувство порядка воспитывается в детях не только точным учетом времени, но и сохранением порядка в вещах: каждый предмет домашнего обихода, большой и маленький, имеет свое определенное место, и все члены семьи озабочены тем, чтобы, выполнив свою очередную задачу, он возвращался на это место.

Кончился обед или завтрак, надо вымыть посуду, поставить в шкаф или на полку. Встали утром, умылись — надо встряхнуть, прибрать и постелить постель, вылить мыльную воду из таза, сполоснуть его, вытереть и поставить чистым на место.

Видит мать или отец разбросанные, неубранные вещи, детские или общесемейные, каждый раз говорит сыну или дочке:

— Посмотри, вон книжка твоя валяется, или чашка стоит не на месте, — убери, поставь, куда следует. У нас и места будет больше, и приятно смотреть на прибранную комнату.

Не всегда ребенок послушается, начнет иногда противоречить, говорить, что не хочет, надоело это, пусть другие убирают. С таким ребенком надо

обращаться спокойно и ласково, но твердо и определенно:

— Ты не исполнил моей просьбы, не принял участия в работе над упорядочиванием нашей жизни, поэтому и у нас нет охоты заботиться о твоём удовольствии: отпустить в кинематограф или сбегать в ларек купить конфету или яблоко.

Главное же, не надо упускать времени, — «упустишь огонь, не потушишь». С самого раннего младенческого возраста надо приучать ребенка к порядку, к исполнению разумных требований родителей.

Если он избалованным, неряшливым будет в дошкольном возрасте, перевоспитать его будет очень трудно.

КАК ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ?

Общий распорядок дня в жизни трудовой семьи имеет большое значение в деле выработки в детях любви к порядку и дисциплине. Но этого одного еще мало: необходимо с раннего возраста приучать ребенка следить за собой в отношении чистоты и аккуратности как своего собственного тела, так и всей окружающей его обстановки.

Детям мало свойственна потребность в такой чистоте.

Мы хорошо знаем, как они ветрены и легкомысленны, как легко мирятся с грязными ногтями, нечесанными головами, нечищенными зубами

и т. п. Но если мы создадим им с молодых лет подходящую обстановку для достижения собственной опрятности, они привыкнут к ней, и понемногу она станет для них потребностью.

Встав рано утром, чтобы своевременно притти в очаг или школу, ребенок должен тщательно одеться, умыться, вымыть не только кое-как руки и лицо, но и уши, и шею, и подмышки, вычистить щеточкой зубы, хорошенько, несколько раз прополоскать рот и горло, причесать волосы, убрать после себя грязную воду, положить на место все принадлежности своего утреннего туалета.

Он должен рано, начиная с 6 — 7 летнего возраста, уметь утром убрать свою постель, встряхнуть простыни, одеяла, подушки, сложить их и положить на то место, где им следует находиться в течение дня.

Дети не любят такой работы, она скоро им надоедает и кажется скучной. Наша обязанность заключается в том, чтобы втянуть ребенка в эту ежедневную работу и заинтересовать его ею.

Для этого следует родителям принимать в ней участие, втягивать ребенка своим примером, бодрым, ровным настроением, терпением и выдержкой. Нужно уметь заинтересовать ребенка. Например, мать может сказать:

— Пойдем вместе, купим тебе кружечку для полоскания рта, купим зубную щетку. Выбери себе кусок мыла в пестрой обложке. Только береги все



это! Когда помоешься или почистишь зубы, клади на место.

То же следует сделать и по отношению к полотенцам и другому белью ребенка: сосредоточить его внимание на нем, поручить самому следить за ним, беречь и приучить таким путем к личной опрятности.

Очень важно приучить детей возможно раньше к мытью рук перед каждой едой, к еженедельной бане или ванне.

Этими приемами мы не только прививаем ребенку культурные привычки, мы сохраняем ему здоровье: на коже, в ее складках и под ногтями грязных рук часто содержатся мельчайшие, невидимые простым глазом зародыши различных болезней. Хватая такими руками пищу, попадая ими в рот, нос или глаза, ребенок может заразить себя ангиной, туберкулезом, дизентерией и др. болезнями.

Не следует запугивать ребенка болезнями, но необходимо привить ему своевременно те навыки, которые охраняют его самого, его дом и близких от занесения этих болезней.

Сюда относится не только забота об опрятном содержании своего тела, но и об ограждении своего жилища от той грязи и пыли, которых много на площадях и улицах, в трамваях и различных общественных местах.

Вернувшись домой из школы, ребенок должен тщательно вытереть обувь о половик, сейчас же

должен снять пальто и-шапку, повесить и положить их на определенное место; снять школьную курточку, вымыть руки, надеть домашнюю верхнюю рубашку или платье.

Этим он не только освобождается от школьной пыли, — он весь освежается, обновляется, это действует на его настроение, придает ему бодрость.

Учиться всему этому он должен прежде всего у своих старших руководителей, родителей и воспитателей. Если отец, вернувшись с работы, переодевается и умывается, а потом уже садится за стол, и дети будут делать то же и развивать в себе любовь к опрятности и бережливости.

Нередко приходилось мне беседовать на эти темы на родительских собраниях, и часто слышишь при этом возражения со стороны родителей:

— Нет у нас средств, чтобы покупать детям отдельные кружки, щетки да ручные полотенца или шить домашнее платье. И так еле-еле перебываемся.

В таких словах есть только небольшая доля истины. Конечно, недостаток средств многим мешает упорядочить жизнь. Но, с другой стороны, если у ребенка одна курточка или одно платье и он треплет его и в школе, и дома, и на улице, — как скоро он заносит и изорвет его! Имея смену, он берегает и охраняет этим свое белье и одежду. То же можно сказать и о полотенцах, и о кружках. Главное, ребенка нужно научить ценить вещи, беречь их, употреблять в свое время.

Тогда и дорогое обратится в дешевое.

Кроме того, важно нам, взрослым, понять все огромное значение для ребенка гигиенических навыков, которые мы иначе можем назвать навыками здоровья и культуры. Тогда мы сумеем сберечь деньги, отказать себе в вине или кинематографе, в табаке или лишнем угощении и употребить эти средства на строительство здорового и разумного будущего наших детей.

ОДЕЖДА НАШИХ ДЕТЕЙ

К вопросу об одежде ребенка мы должны подходить с более глубокой и своеобразной точки зрения, нежели к одежде взрослого.

Одежда охраняет здоровье ребенка или, наоборот, заражает его болезнями или мешает физическому его развитию и здоровому росту. Одежда может служить путем к развитию в детях аккуратности, бережливости или, напротив, приучать их к разгильдяйству и неряшливости.

Говоря об одежде наших детей, дошкольников и школьников, мы должны иметь в виду и белье их, и платье, и пальто, и обувь, и шапки.

Не надо пить ничего лишнего, но надо помнить, что дети растут очень скоро, у них расширяется грудная клетка, вытягиваются руки и ноги. Узкая одежда мешает вырастанию, препятствует движению и дыханию и этим делает детей слабыми и физически плохо развитыми.

Белье, полотняное или бумажное, следует шить широким, свободным, нужно избегать узких ворот, пройм, поясов, завязок. Как часто приходится видеть на детях, в очагах и школах, узкие лифчики, рубашки, штанишки, из которых они давно выросли: они трут им подмышками, в пахах, трут шею, мешают течению крови, движению и дыханию, а дети продолжают носить такое белье только потому, что нет достаточного внимания со стороны взрослых к этой стороне их жизни.

Белье надо сменять на детях не реже одного раза в неделю, после бани или ванны. Очень полезно завести ночные рубашки, с тем, чтобы дневная рубашка проветривалась ночью, а ночная днем. Рубашка принимает в себя, впитывает все, что выделяет кожа: и пот, и сало, и мелкую отслаивающуюся кожицу, и те ненужные, изжитые газы, которые постоянно выделяются через кожу.

Рубашка скоро грязнится и, будучи грязной, препятствует нормальной, здоровой работе всего кожного покрова. А от этой работы в значительной степени зависит здоровье человека - и особенно ребенка.

Свободными, широкими должны кроиться и шиться и платья, и курточки, и пальто, и шубки детей.

Не надо ничего лишнего, но то, что имеется, следует сохранять в чистоте и опрятности и следить за тем, чтобы одежда всегда отвечала размерам тела ребенка.

Родители зачастую слишком заботятся о том, чтобы дети в зимнее время не зябли на улице, надевают на них много ненужной, неприспособленной и часто плохо содержимой одежды.

Ребенку трудно двигаться и дышать в таком одеянии. Ему жарко, он потеет и от этого только ослабевает и легче простужается. меховые шапки, наушники, шерстяные платки на шею, валенки, ватные пальто — все это нужно лишь в морозные дни, в сильный ветер и вьюгу.

В мягкую зимнюю погоду, и тем более в марте и апреле, лишь только засветит солнышко и согреет воздух, детей надо освобождать от тяготы лишней одежды.

Пусть весенний ветер обвеивает им шею и уши, пусть свободно дышит грудь в просторной легкой одежде. От этого они станут только здоровее и крепче!

Ватные, шерстяные, меховые детские вещи необходимо старательно вытряхивать, очищать, проветривать. Они задерживают в себе много пыли, грязи, а вместе с этим и болезнетворных начал.

Один раз в год следует их распарывать, стирать, переворачивать наизнанку или отдавать в дезинфекционную камеру.

Можно бы еще много сказать, о детской одежде, о том значении, которое она имеет в жизни ребенка. К сожалению, место не позволяет нам слишком останавливаться на этом вопросе.

Укажу только еще на одну его сторону: дети любят хорошую одежду, она их радует и развлекает. Даже 2-х, 3-летние малыши с гордостью показывают свои новые башмачки, платьица, фартучки.

Надо уметь использовать это отношение ребенка к своей одежде: научить его беречь ее и ценить, дать ему возможность и порадоваться обновке, и пощеголять в ней.

Радость для ребенка — большой помощник в деле создания нового здорового поколения. Надо только уметь использовать ее как следует.

КАК КОРМИТЬ ДЕТЕЙ?

Без пищи не может существовать ни растение, ни человек, ни животное.

Дети особенно нуждаются в пище, так как они растут и много двигаются.

Но, заботясь о питании ребенка, мы должны думать не только о его сытости, но и о том, чтобы это питание шло ему во всех отношениях на пользу: сохраняло силы и здоровье, развивало порядок, аккуратность, волю и терпение.

Кормить учащегося ребенка следует 4 раза в день:

1) первый завтрак дома, перед уходом в очаг или в школу, между 8 и 9 ч. утра,

2) второй завтрак, в очаге или в школе, в 12 ч. дня,

- 3) обед дома, по возвращении, между 4 и 5 ч.,
4) ужин между 7 и 8 ч. вечера.

Большое значение имеет первый завтрак: очень вредно уходить из дому натощак и начинать трудовой день с пустым желудком или проглотив наскоро стакан пустого чая с кусочком хлеба. Утром следует дать ребенку стакан горячего молока или чая с молоком, кусок булки или хлеба с маслом, тарелочку каши или вареной картошки, творогу, изредка яйцо или ломтик сыру.

Там, где это позволяет время года и средства, полезно прибавлять к утреннему завтраку сырые фрукты или ягоды: яблоко, грушу, сливы, черешни и т. п.

Второй завтрак, в 12 ч., происходит в очаге или в школе, и мы должны всеми силами стремиться к тому, чтобы все наши школьники и дошкольники пользовались горячим завтраком на местах. Если же ребенок не может позавтракать в детском учреждении, то о завтраке должна заботиться семья. Лучшим материалом для этого служат: хлеб с маслом, булка с повидлой, яйцо, вареная картошка, свекла, репа или брюква, кусочек холодного мяса, сыра, яблоко, груша. Полезно разнообразить этот завтрак: сегодня дать одно, завтра другое.

Младшим школьникам и дошкольникам хорошо давать с собою бутылочку с молоком, стаканчик. Старшим следует пользоваться горячим чаем, если его предлагает школа.

Возвращаясь домой, дети всегда голодны. Это и есть лучший час для обеда.

Очень важно для ребенка, если вся семья садится в это время за стол, если обедают за прибранным накрытым столом: такая обстановка воспитывает детей, приучает к порядку и дисциплине.

Дети дошкольного и школьного возраста пользуются той же пищей, что и взрослые. Не надо думать, что она должна быть непременно мясной. Лучше даже избегать ежедневного мяса, которое с пользой заменяется овощами и кашей. Не следует давать слишком много хлеба и супа, так как и то и другое в большом количестве содействует растягиванию живота, а это мешает правильному росту и развитию грудной клетки.

С другой стороны, дети в возрасте 10 — 16 лет нуждаются в большом количестве пищи, и важно, чтобы это был разнообразный продукт: овощи, макароны, каша, кисели, мясо.

Последнее дневное питание, около 8 ч. в., должно быть возможно легким: стакан чая с молоком, кусочек булки с маслом, изредка кусочек колбасы или сыра.

Важно воспитывать в детях чувство порядка и дисциплины в отношении еды: есть только в точно определенное время, в определенном месте, приводя себя для этого в порядок, вымыв руки.

Это нужно в интересах здоровья, так как только вполне отдохнувший желудок хорошо переваривает и усваивает пищу. Это еще нужнее в интересах

воспитания в детях терпения, силы воли, внутренней дисциплины.

Прибежал ребенок из школы и просит у матери:
— Дай хлеба или чего-либо поесть, я голоден.

До обеда остается подождать только $\frac{1}{2}$ часа, но неразумная мать исполняет просьбу сына или дочери, и ребенок, походя, жует до обеда, сорит крошками по квартире и садится за стол с испорченным аппетитом, капризничает и не ест того, что ему предлагается, требует чего-то другого.

Или, отправляясь в очаг или школу, ребенок просит у матери:

— Дай денег купить конфету, булку или яблоко.

И опять неразумная мать урывает гроши из своего скудного бюджета (средств), и ребенок покупает и ест на улице, не во-время, портя себе здоровье и воспитание порядка и воли.

У разумной матери в таких случаях один ответ:

— Подожди, скоро будем обедать, или:

— На улице, не во-время, не годится есть, я пошлю тебя купить что-либо вкусное, когда настанет время, ты купишь, принесешь домой, скушаешь, когда чай будем пить.

Всем нам надо стараться быть такими разумными воспитателями, понимающими, что в порядке, выдержке, спокойной, твердо налаженной жизни — залог здоровья и счастья наших детей.

ТРУД И РАЗВЛЕЧЕНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Труд лежит в основе жизни каждого человека, всего государства и всего человечества.

Без разумного полезного труда нет здоровья, нет ни смысла в жизни, ни удовлетворения ею.

К труду следует приучать ребенка с самого раннего его возраста, когда он только начинает хватать, стоять, ходить. Но особенно важны в этом отношении дошкольные и школьные годы, когда ребенок становится членом коллектива не только своей семьи, но детского очага, а потом и школы.

Трудовое воспитание ребенка — дело нелегкое и требует для достижения цели нескольких условий, без которых положительные результаты невозможны.

Первое из этих условий — живой пример окружающих лиц.

«Пример сильнее правил», — это старое изречение должно лежать в основе трудового воспитания наших детей.

Если маленький ребенок, впервые глядящий на мир сознательными глазами, ежедневно наблюдает соразмеренный упорный труд своих родителей, он невольно начинает подражать им.

Второе условие трудового воспитания — это своевременное раннее развитие в ребенке чувства долга.

Он должен вырастать в понимании того, что и на нем лежит какое-то дело, которое он должен выполнить аккуратно. Это дело поручается ему школой, но поручается и каждой разумной семьей.

На обязанностях родителей лежит забота о том, чтобы дети их имели возможность исполнять весь лежащий на них труд, не вредя себе, не раздражая ни себя, ни окружающих.

Пришел ребенок из школы домой, начинает болтаться без дела, шалить, мешать и надоедать другим. или убежит на двор, на улицу, пропадает там до позднего вечера. А мать или отец только бранят его, сердятся.

— Ты опять ничего не делаешь, бери книжку, учись, опять в школе на тебя жаловаться будут.

Не словами тут надо действовать, а твердым жизненным порядком и делом: вместе с ребенком надо установить, в котором часу он ежедневно будет садиться за уроки, до или после обеда, от 4-х до 6-ти или от 5-ти до 7-ми.

Надо определить место за столом, где удобно бы ему было заниматься, охранять это место и покой ребенка, пока он занят.

Школьный возраст — это самый неустойчивый, беспорядочный, трудный возраст. В это время почти все дети неряшливы, неусидчивы, нетерпеливы. Нашим вниманием, участием и терпением мы должны помочь детям пройти через этот ответственный возраст.

И сколько великих людей огорчали в детские годы своих родителей нерадивостью, беспорядочностью и кажущейся ленью!

Не одна только школа, но и семья должна предъявлять к детям требования определенного труда.

Семья есть тоже трудовой коллектив, и каждый член его, по силам своим, несет в ней то или иное обязательство.

Надо только помнить, что не следует беспорядочно трепать ребенка, требуя от него не во-время то одно, то другое. Только что он сел за дело, стал внимательно читать или писать, а его отрывают:

— Беги скорей в кооператив, или садись картошку чистить, или еще что-нибудь другое.

Каждый ребенок вперед должен знать, какой труд и в какое время он выполняет в семье: Володя приносит дрова и идет в кооператив, когда вернется из школы, Маша моет посуду после обеда и ужина, а маленький Коля убирает все со стола после еды и т. п.

Надо помнить, что слишком многого требовать от детей нельзя: пусть точно выполняют, во-время, то, что им следует делать по школе и по дому, но остальное время принадлежит им, пусть делают то, что им нравится, что их интересует, лишь бы ничего дурного не было в этих поступках.

Рядом с заботой о труде необходимо вносить в детскую жизнь и заботу о радости, о развлечениях.

Радость озаряет ребенка, оздоравливает его, укрепляет волю, интерес и охоту к труду.

Нормальный, здоровый, незадерганный ребенок не ищет источника радости где-то далеко, — он находит его вблизи себя. И забота каждой семьи должна заключаться в том, чтобы создать домашние условия, в которых ребенку было бы радостно: если он бежит из дому, ища развлечения на дворе, на улице, в кинематографе, в театре и цирке — это плохой путь для воспитания в нем дисциплины, воли и усидчивости.

Необходимо дома создавать радостные моменты для детей. В праздничные дни, когда все дома, к ребенку могут приходить кое-какие товарищи для совместной игры, для чаепития. Родителям следует принимать участие в школьных праздниках, интересоваться ими.

Большой осторожности требуют многолюдные зрелища, особенно кинематограф.

Кино — это большое зло для наших детей. Чего-чего они там только ни видят! Каким грязным сором ни наполняются там их еще неразумные, слабые головы!

Там и любовь, и ревность, и убийства, и обман, и подлог, и такие события, которых в жизни даже не бывает. Кинематограф полезен детям только в том случае, если идет детский фильм, понятный уму ребенка, да и то только изредка, не чаще двух раз в месяц. В противном случае, обилие картин, их пестрота утомляют зрение и мозг ребенка и приучают его к быстрой смене и погоне за легкими впечатлениями.

СОН И ОТДЫХ В ДЕТСКОЙ ЖИЗНИ

Лучший вид отдыха для ребенка — это сон.

Дети не в состоянии, как мы, взрослые, отдыхать днем, сидя спокойно или, тем более, лежа.

Особенно важно поэтому устроить им надлежащую обстановку для длительного спокойного ночного сна.

Во время сна вполне отдыхают нервы, спокойно и ровно дышат легкие, так же ровно бьется сердце, отдыхают мышцы, от которых зависят все движения нашего организма. Существенно важно поэтому, чтобы ничто не нарушало длительности сна и чтобы он протекал в надлежащей обстановке.

Ребенку дошкольного и младшего школьного возраста следует спать 9—10 часов в сутки, от 9—10 ч. вечера до 7—8 ч. утра. Дети старшего школьного возраста (10 до 15 л.) требуют 8—9 часов суточного сна — от 10—11 до 7—8 час. утра. Надо помнить при этом, что самый крепкий и здоровый сон — до полуночи, поэтому существенно важно заботиться о том, чтобы дети ложились раньше и вставали рано.

Позднее засиживание перед сном, поздняя еда, разговоры, шум, вечерние развлечения — все это нарушает спокойствие, глубину, а потому и пользу детского сна. Мало полезен и поздний утренний сон, после которого ребенок встает вялым и разбитым.

К обстановке, в которой протекает детский сон, мы относим, прежде всего, постель его и воздух, которым он дышит во время сна. Каждый человек и, в частности, каждый ребенок должен иметь отдельную постель.

Сон вдвоем всегда нежелателен, особенно на неприспособленной кровати, потому что спящие мешают друг другу лежать с удобством, нагревают один другого, способствуют большей порче воздуха и т. п. С самого своего рождения ребенок должен иметь отдельную кроватку, и всеми мерами следует бороться против вредной привычки многих детей переходить среди ночи к отцу или матери и спать вместе с ними.

Существенно важно заботиться о чистоте постельных принадлежностей: сменять белье (простыни и наволочки) каждые две недели, проветривать матрацы, подушки и одеяла возможно чаще, не реже одного раза в год подвергать их распарыванию, чистке, дезинфекции или стирке.

С раннего возраста следует приучить ребенка к умыванию перед сном, ночной рубашке, к тщательному опрятному отношению к своей постели и ее принадлежностям.

Ребенок проводит в постели половину своего времени (а маленькие и еще того больше). Поэтому для него особенно важно дышать в это время свежим, чистым воздухом. Сон в душном, спертом воздухе, богатом табачным дымом, пылью, кухонными и другими запахами, не способствует ни здо-

ровью, ни бодрому настроению, ни свежести мысли. Дети, проводящие ночи в таком воздухе в течение ряда лет, вырастают узкогрудыми, бледными, малокровными, часто заболевают в молодых еще годах чахоткой.

Следует всеми мерами заботиться о том, чтобы с самого раннего возраста дети пользовались во время сна чистым воздухом.

Летом, весною, осенью в мягкую погоду лучше всегда держать всю ночь отворенное окно, форточку или, по крайней мере, оставлять ее не вполне затворенной: лишь бы безостановочно проникала струя свежего воздуха в течение всей ночи в помещение, в котором спят дети.

В холодное время года и особенно в маленьком помещении, в котором ночь проводит большое количество людей, необходимо тщательное проветривание комнаты перед сном.

Побольше воздуха в жилища наших детей, особенно ночью, когда они лежат неподвижно и жизненные процессы их сводятся, главным образом, к дыханию.

КАК ОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ?

Все мы желаем здоровья нашим детям, обращаемся к докторам за советом, часто не жалеем денег для того, чтобы дать своему ребенку здоровье, силы и веселое бодрое настроение.

А между тем, врачи бессильны во всех тех случаях, когда состояние ребенка зависит от неправильно построенной жизни его: измените жизнь, сделайте ее разумной, ясной, упорядоченной, изменится и ваш ребенок, станет бодрым, уравновешенным, здоровым.

В прошлых главах мы изложили уже все самое существенное, что в повседневной нашей жизни влияет на здоровье детей. Сюда относятся: определенный стойкий распорядок этой жизни, труд, сон, еда, одежда, развлечения.

К этому надо прибавить еще несколько слов о значении солнца, воды и движения в интересах детского здоровья, об охране детей от заразных болезней.

Без солнца не расцветают растения, без солнца не может и человек вырасти здоровым и сильным.

Необходимо поэтому заботиться о том, чтобы детская жизнь проходила в солнечном помещении, необходимо, кроме того, пользоваться солнечными днями, чтобы дети гуляли и резвились под непосредственными солнечными лучами.

Здоровье ребенка требует, кроме солнца, и действия воды на всю поверхность его кожи: это закаливает организм, делает его крепким и сильным.

В силу этого мы советуем каждый день обтирать все тело ребенка полотенцем, смоченным комнатной водой. Это можно делать утром, встав с постели, или вечером, перед сном. Школьники и старшие дошкольники, конечно, должны это делать

сами: сам приготовил воду в чашке и полотенце, сам обтерся, сам все убрал.

Воздух, вода, солнце, правильное питание и сон поднимают в детях потребность в движении, которая сильна в каждом здоровом ребенке. Необходимо заботиться о своевременном удовлетворении ее, так как иначе ребенок делается нервным и становится на путь нежелательных и даже опасных шалостей.

О нужном движении для детей заботится школа своими уроками гимнастики, играми и прогулками.

Но этого мало, и семья тоже должна взять на себя долю этой заботы: если квартира тесна, следует давать возможность поиграть детям на дворе, позаботиться о том, чтобы у них были для этого салазки и лопатки зимой, песок, мячи, тачки и лопатки летом. Следует в больших городах организовать жильцам дома, чтобы во время игры детей на дворе там не происходило ничего, могущего им повредить.

Для школьников очень полезной формой движения является бег на коньках, и мы должны всеми силами способствовать организации катков, которыми могли бы пользоваться наши дети.

Большими врагами не только здоровья, но и жизни детей являются острые заразные болезни: корь, дифтерит, скарлатина, оспа.

Широко распространяются они там, где люди живут в тесноте и грязи. Заботясь о гигиене, о чистоте жизни, мы тем самым охраняем детей от

этой большой опасности. Кроме того, следует внимательно относиться к окружающей общественной жизни, следить за распространением болезней, не допускать посещения детьми многолюдных сборищ, среди которых всегда могут встретиться зараженные люди.

Очень полезно родителям знакомиться с сущностью детских болезней, посещать собрания, на которых врачи разъясняют всю большую скрытую в них опасность.

Наука успешно борется с нею в настоящее время путем различных прививок, и наша обязанность помогать всеми силами врачам в этой большой их работе, направленной на спасенье жизней и на благо наших детей.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЕТО В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ДЕТЕЙ?

Лето несет с собою солнечный свет и тепло, а вместе с тем силы и здоровье, и радость утомленным длинной зимой людям. Особенно радуются весенним дням дети: они расцветают в это время, подобно кустам и деревьям, и, подобно птицам, готовы порхать и щебетать целыми днями.

Не все, однако, дети крепнут и здороваются в течение лета: надо уметь воспользоваться им для того, чтобы не напрасно протекли эти благодатные дни.

Лучшее, что можно сделать в этом отношении в интересах здоровья детей, это отправить их на лето в деревню.

Чистота деревенского воздуха, простор полей и благоухание лесов, отсутствие городской сутолоки, тесноты уже сами по себе влияют благотворно и на нервную систему, и на общее состояние ребенка.

Но одного этого еще мало: и в деревне надо уметь направить детскую жизнь, упорядочить ее. И летом окружающая среда должна воспитывать волю ребенка, развивать в нем внутреннюю дисциплину, приучать к порядку и исполнению своих обязанностей. В противном случае дети только разбалтываются летом и растрачивают силы в бессмысленной беготне.

В деревне следует придерживаться точного распорядка в отношении еды, рано ложиться спать и вставать с зарей, держать ночью отворенным окно, а еще лучше спать на открытом воздухе.

Прекрасным оздоравливающим средством деревенской жизни является купанье в реке или озере: тут действуют и воздух, и солнце, и вода, и радостное настроение ребенка.

Однако, наши дети часто вредят себе тем, что купаются по многу раз в день и подолгу сидят в воде. Этим они отнимают много тепла от организма, ослабевают, заболевают малокровием и другими болезнями.

Купаться следует не больше одного, много двух раз в день и оставаться в воде не дольше 5 — 10 минут.

Детям необходимо приобщаться к деревенскому труду, но и тут требуется осторожность: слишком

большой непосильный труд истощает детские силы, предрасполагает к неправильному росту и разным заболеваниям.

Ребенок должен быть помощником взрослых, но всегда в такой мере, чтобы у него оставалось летом время и на рыбную ловлю, и на прогулки, и на игры и забавы.

Это право его возраста, который никогда больше не повторится, и мы никаким образом не должны отнимать его у детей.

Если ребенок вместе с родителями проводит лето в городе, то надо всеми силами стараться дать ему возможно больше воздуха, солнца и движения: отправлять его на детскую площадку, ездить с ним за город в свободные дни, держать днем и ночью отворенными окна в квартире, устраивать ему ежедневные обливания дома, хотя бы стоя в корыте, вносить в его пищу свежие растительные продукты, молоко и яйца.

При таких условиях дети набираются сил и здоровья в течение летних месяцев и бодро принимают за зимние школьные и домашние труды. Они легко переживают холодную длинную зиму, реже простужаются, и даже заразная болезнь, если они заболевают ею, переносится ими благополучно и не тяжело.

Постараемся же летом дать нашим детям все то благо, которое оно несет нам своим горячим солнцем, вольным ветром, теплыми водами, расцветающими лугами, полями и лесами!

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Как бы ни заботилась семья о своих детях, сколько бы ни отдавала им времени и сил, ей все-таки трудно одной справиться со сложной задачей надлежащего построения детской жизни. Особенно это трудно, если и мать и отец зарабатывают деньги на стороне, и дети часто и много остаются дома одни.

В интересах всего подрастающего нашего поколения, его здоровья и счастья, важно, чтобы государство и родители шли в этом рука об руку. Необходимы такие организации, как детские летние и зимние площадки, колонии, санатории, лесные школы и т. п.

Чем их больше, чем лучше они организованы, тем лучше для детей, для нас самих, для всей нашей республики. Но одному государству эта большая задача не по силам: здесь требуется помощь всех нас, т. е. родителей, учителей, врачей и, наконец, просто всех граждан.

— Чем же мы можем помочь? Сами мы бедны, еле-еле сводим концы с концами, — так, вероятно, скажут многие из родителей.

Совершенно верно, что зачастую мы бедны, но, во-первых, помощь не всегда разумеется только денежная, а во-вторых, — «с миру по нитке, голому рубашка».

Наша помощь ценна будет уже тем, если мы действительно заинтересуемся общественной работой, направленной на благо наших детей, будем посещать собрания и помогать, если не деньгами, то трудом. Коллектив — великая сила, и нам надо всеми силами привлекать возможно больше людей, преданных делу охраны детского здоровья.

Если людей, заинтересованных правильным воспитанием детей, будет много, то и денежная сторона окажется облегченной, и станут понемногу возникать те учреждения, без которых трудно взрастить сильное и здоровое молодое поколение.

Мало кто из нас имеет возможность отправить на лето своих детей в деревню или зимой устроить для них каток или ледяную горку вблизи своей квартиры. Но все мы должны стремиться к тому, чтобы были хорошо организованные общественные катки, на которых катались бы все наши дети, чтобы летом каждая школа имела свою колонию, в которой каждый школьник мог бы провести часть лета среди своих товарищей и воспитателей.

Это требует не только средств, это требует большого числа лиц, понимающих цену оздоровления детского населения и готовых служить ему.

Настоящая книжечка имеет целью заинтересовать читателей вопросом правильного детского воспитания и тем самым прибавить крупицу в большое дело охраны здоровья наших детей.

18200

Цена 10 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА»

СКЛАД ИЗДАНИЯ:

Ленинград: Социалистическая, 14. Главная
контора журнала «Работница и Крестьянка».



2010513976