КАГАН

РАБОЧАЯ МОЛОДЕЖЬ
НА
ОТДЫХЕ

Г 13/170

Д-р КАГАН

Г 13/170

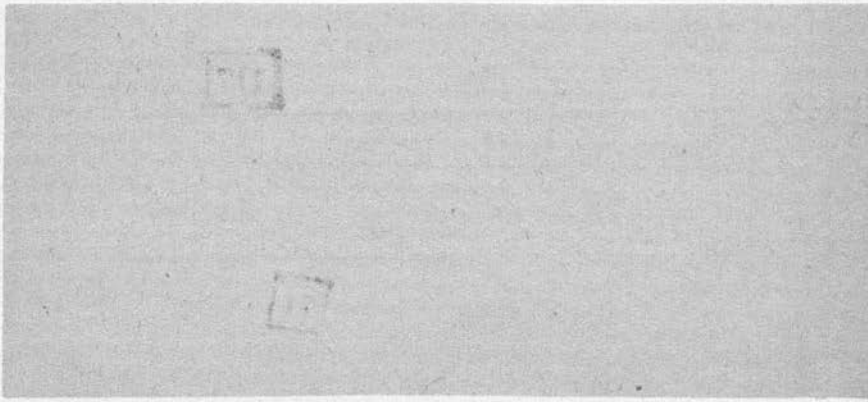
РАБОЧАЯ МОЛОДЕЖЬ НА ОТДЫХЕ

ПРИБОЙ

Книга имеет: 117

Печатных листов	Выпуск	В переплетн. един. соедин. №№ вып.	Таблиц	Карт	Иллюстр.	Служебн. №	Оклад и описка
4						71	174

71



Г 13/170

Д-р А. Г. КАГАН

РАБОЧАЯ МОЛОДЕЖЬ НА ОТДЫХЕ

27789

РАБОЧЕЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРИБОЙ»
ЛЕНИНГРАД

2011096552

Ленинградский Гублит № 39723. Тираж 5000 экз.—5 л. Заказ № 1084

Госуд. типография им. Евг. Соколовой, Ленинград. пр, Красных Командиров, 29.

Идущим бодро к труду и знанию, молодым рабочим - комсомольцам, ученикам школы фабзавуча Табтреста, посвящает эту книгу автор.

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Книга т. *Кагана* — ценный вклад в работу по организации отдыха рабочей молодежи.

Ее ценность заключается прежде всего в том, что в основу положен *живой, действительный опыт*, — не общие рассуждения о „вреде утомления" и „пользе отдыха", не академические советы, трудно воспринимаемые массами, — *показ конкретного дела* со всеми его достижениями и недочетами.

Это несомненно натолкнет практических работников комсомола и всех тт., принимающих то или иное участие в воспитательной работе среди молодежи, на ряд выводов, мероприятий и т. д.

Должен прочесть эту книгу *каждый молодой рабочий*. Вопрос, обсуждаемый в ней, — большой, сложный вопрос. Молодежь не умеет, не научилась отдыхать. Часто неорганизованность отдыха приводит к тому, что он становится своей противоположностью. Отпуск прошел, а сил не набрались. И, подчас, обратно к станку возвращаются без достаточной закалки.

Работа по оздоровлению молодежи расширяется с каждым годом. Но с каждым же годом становится все труднее организованно обслужить *отпуска* молодежи.

Сеть домов отдыха, колоний, возможности дальних поездок и т. д. *недостаточны*. В связи с этим вопрос о *распорядке, режиме отдыха*, как использования простейших форм (прогулка за город, туризм и т. д.), приобретает особенную остроту.

Организовать отдых с таким расчетом, чтобы каждый день укреплял здоровье, закалял молодой организм,

подготовлял к большей производительности на производстве, увеличивал общие культурные навыки, — вот *требования*, которые мы предъявляем к каждому отдыхающему молодому рабочему.

Книжка т. Кагана поможет именно так, целесообразно, организованно проводить *отпуска*, даже при наличии ограниченных средств.

Ленинградский Губком ВЛКСМ.

Сущность утомления и физиологические основы отдыха.

Научное разъяснение хотя бы в общих чертах самой сущности утомления и отдыха поможет нам легче понять и правильнее разрешить все поставленные в этой книге вопросы — о формах организации и содержании отдыха рабочей молодежи.

Что же представляет собой утомленный человек? Вялый, без энергии, раздражительный, нетерпеливый, с головными болями или головокружением, с малым аппетитом, страдающий бессоницей и т. д. — вот что собою представляет утомленный человек по своему самочувствию и в представлении окружающих. А чем вызвано такое тягостное (для себя и других) состояние? Тем, что этот человек отравлен... трудом.

Происходит это „отравление" следующим образом:

К каждому работающему органу или системе *усиленно подвозится*, притекает кровь, а вместе с ней — питательные вещества и кислород. Там, в каждой клетке работающего органа, происходят сложные химические процессы, в результате которых образуется нужная для работы энергия с одновременным накоплением в клетках и в щелях вокруг них *новых* химических веществ, преимущественно кислот (молочной, мясомолочной, фосфорной и других кислот и веществ, еще химически не изученных). Вещества эти имеют общее название „ядов утомления". Они вымываются оттуда кровью и разносятся по всему организму, отравляя его.

Особенное значение имеет то, что при этом отравляется центральная нервная система, где помещаются центры слуха, зрения, движения, чувствительности и всей жизнедеятельности человека вообще. В результате понижается восприятие, затрудняются движения и появляется неодолимое желание прекратить работу. Это наступила усталость, которая, таким образом, является *сигналом* о наступающем отравлении и необходимости прекратить работу.

Если рабочий в этот момент прекращает работу и вступает в полосу отдыха, то дальнейшее накопление „ядов утомления" приостанавливается, а те, которые в крови уже имеются, в это время выделяются. На другой день рабочий становится к станку свежим, бодрым: он отдохнул!

Но если рабочий, несмотря на чувство усталости (в силу необходимости), работу все же продолжает, то количество „ядов" и степень отравления достигают таких пределов, что в организме наступают уже серьезные расстройства: учащение сердцебиения и дыхания, повышение температуры и т. д.

Такое состояние рабочего характеризуется уже не только субъективным чувством усталости, но и объективными изменениями, которые врачом при обследовании могут быть точно установлены. Это уже называется утомлением.

Если оно достигло сильной степени, то до следующего рабочего дня организм уже не успевает очиститься от всех ядов, а только от части их. Рабочий, таким образом, начинает следующий рабочий день с „остаточным" утомлением от вчерашнего дня. И делается понятным, что если так продолжится 4 — 5 — 6 дней, то уже требуется более продолжительное время для отдыха. Этим объясняется необходимость в 42-часовом отдыхе каждую неделю. Но с каждой следующей неделей и месяцем это „остаточное" утомление все же растет, и естественно, что к концу рабочего года рабочий уже не только утомлен, а переутомлен. И именно этим объясняется увеличение к этому времени количества несчастных случаев и повышение заболеваемости рабочих. Теперь необходим уже отдых длительный и тем

более, чем труднее работа, чем *моложе* рабочий. В этом — научное объяснение той части Кодекса Законов о труде, которая касается летних отпусков.

Теперь рассмотрим, каков физиологический механизм отдыха, иначе говоря — каким образом и какими путями удаляются „яды утомления" из нашего организма. Попутно мы сделаем практические выводы, которые связаны с этим процессом.

В этой „чистке" участвуют главным образом почки, кожа и легкие. Кровь с содержащимися в ней „ядами" протекает через эти органы, а последние „вылавливают" лишние и вредные вещества и выводят их наружу.

Почки выделяют эти „отбросы" в виде мочи, кожа — в виде пота (и, частично, кожного сала), легкие — в виде выдыхаемого воздуха, с которым выходит углекислота. Но для успешной работы этих органов требуется оживленное кровообращение и дыхание, чтб достигается, с одной стороны, умеренными движениями, а с другой стороны — воздействием через зрение, слух и другие органы чувств на центры сердечной деятельности и дыхания, находящиеся в головном мозгу. Кроме всего этого, наукой установлено, что часть „ядов утомления" обезвреживается, нейтрализуется в самой крови поступающим туда кислородом.

Таковы основные научные факты о физиологическом процессе отдыха. Но отсюда можно уже сделать целый ряд практических выводов.

Мы, например, установили, что кожа выделяет „яды" всеми своими порами. Это показывает, насколько важно следить за чистотой кожи всегда, а особенно во время отдыха. И само собой напрашиваются практические советы: ежедневно тщательно умываться, еженедельно мыться в бане и менять белье, нательное и постельное. Солнце своими тепловыми лучами вызывает легкое потение, значит — „греться" на солнце во время отдыха хорошо. Но кожа, кроме „чистки от ядов", играет вообще большую роль в сохранении здоровья человека; значит, ее надо беречь и закаливать. Достигается же это воздействием ультрафиолетовых лучей солнца на кожу. Значит, солнечные ванны и получаемый через них „загар" полезны. Та же цель дости-

гается и воздушными ваннами; надо, значит, и их использовать (хотя бы перед купанием).

Далее мы установили, что оживить кровообращение и дыхание можно умеренными движениями, а также воздействием на соответственные мозговые центры через органы чувств. Отсюда — практический вывод, что „валяться" подолгу в постели во время отдыха (как многие думают и делают) не только не полезно, но даже вредно, ибо при этом дыхание поверхностно, а кровообращение замедлено. Наоборот, двигаться, делать прогулки, участвовать в играх, заниматься спортом — весьма полезно. Кроме того, весьма важным является „переменить обстановку" во время отдыха, чтобы были те *новые* свежие впечатления, которые через зрение, слух и т. д. передадут возбуждение на центры сердечной деятельности и дыхания. В результате: обмен веществ в организме усилится, и тем самым ускорится выведение „ядов утомления" из организма.

А вопрос о нейтрализации части „ядов" в самой крови поступающим туда кислородом — разве не имеет практического значения? Имеет. Ибо ставит во всем объеме вопрос о значении чистого воздуха для отдыхающего и приводит к тому твердому положению, что *нет и быть не может здорового отдыха без свежего воздуха!*

Тут очень важно отметить, что в ходе рассуждений мы невольно пришли и еще к одному ценному практическому выводу — о значении... туризма.

Движение, „смена впечатлений", беспрерывное пребывание в атмосфере солнца (и его ультрафиолетовых лучей) и свежего воздуха — разве все это не *главные* элементы туризма? А вывод ясен: *туризм, особенно летний, — могучий оздоровительный фактор!*

Для благоприятного течения отдыха имеет значение еще и *ритм*, т.-е. равномерное чередование различных жизненных процессов, как например приема пищи, купания, прогулок, сна и т. д. *Ритм экономит энергию, ускоряет восстановительные процессы и увеличивает „накопление" запасов энергии на будущее!* Отсюда вывод о важности разумно, но твердо установленного *режима дня*, а также и общего, заранее составленного *плана* на все время отпуска.

Во время отдыха организм не только „очищается", но и „ремонтируется". Клетки и ткани тела восстанавливаются, их химический состав качественно и количественно приближается к норме. Для молодежи это имеет особенное значение, тем более для подростков, у которых еще идет рост и формирование организма. Отсюда: важность *достаточного* (но не чрезмерного) питания во время отдыха. Сон имеет также большое значение, ибо во время сна, как известно, усиливается рост и восстановление тканей. Кроме того, установлено, что только во время сна нервная система отдыхает полностью.

Теперь уже в достаточной степени ясно, что *намечать практически и всесторонне основы и условия нормального полноценного отдыха можно только исходя из научных положений — о сущности утомления и физиологии отдыха.*

И наши дальнейшие описания путей, организации и содержания отдыха рабочей молодежи также (в известной степени) являются надстройкой над той физиологической базой, которая приведена в настоящей главе.

Основные задачи и пути отдыха молодежи.

Задачи, которые следует положить в основу летней оздоровительной кампании молодежи, сводятся в общем к следующему: *отдых молодежи надо оздоровить, заполнить культурным содержанием и сделать коллективным. Вместе с тем необходимо, в течение отдыха, привить молодежи гигиенические навыки.*

Иначе говоря, ставится задача — практически провести в жизнь лозунг: „дома отдыха и летние колонии — школа здоровья и нового быта". Вполне понятно поэтому, что для выполнения этой задачи необходимо широко развернуть среди отдыхающей молодежи гигиенически-воспитательную работу и физическую культуру в самом широком смысле этого понятия.

Трудностей в проведении этой работы много. В домах отдыха, например, главная трудность состоит в *кратковременности* пребывания каждой смены отдыхающих.

Получается „текучесть" состава молодежи, которая мешает углублять работу с каждой отдельной группой. Только успеешь наладить работу в желательном направлении, как уже две недели на исходе и данная группа уходит. На смену приходят другие, с которыми надо начинать сначала.

Трудность работы, во-вторых, заключается в возрасте отдыхающих. Стремления и желания молодежи, энергию, ею накапливаемую, надо улавливать, чтобы направить их по здоровому руслу, что́ осуществлять весьма нелегко и далеко не просто.

И единственно облегчающим моментом во всей этой работе является то, что постепенно все же накапливается опыт и с каждым годом все более и более оформляются пути и способы к правильному разрешению поставленной задачи.

Каковы же в общем эти пути, каков общий план отдыха молодежи? Этих путей в общем четыре:

1) Дома отдыха.
2) Летние колонии.
3) Туризм.
4) Рационально-использованный отпуск в деревне или в городе.

Отдых молодежи в летних колониях и домах отдыха— это преимущественно *массовый* (и могущий быть коллективным) отдых молодежи. Путь туризма нов и представляет из себя вид *группового* отдыха молодежи. И, наконец, четвертый путь — это отдых *индивидуальный*, часто, к тому же, протекающий в неблагоприятной городской обстановке.

Каждый из указанных путей имеет большое практическое значение в современных условиях, и каждый из этих путей должен быть использован с единой целью — *оздоровить рабочую молодежь и физически закалить ее в такой мере, чтобы этого „заряда" хватало у нее на целый рабочий год, до следующего лета, до следующего отпуска.*

Но каждый из этих путей имеет свои особенности. Эти особенности надо *знать*, чтобы правильно провести подготовительную работу, чтобы умело организовать самый отдых и, кроме всего этого, еще и использовать свободное время и все возможности с воспитательной целью!

Несколько слов о быте отдыхающей молодежи и ее группировках.

Прежде чем перейти к описанию самой работы среди отдыхающей молодежи, надо сначала (хотя бы в общих чертах) отметить, что́ собою представляет в массе эта молодежь и каков ее быт. *Только при достаточном знакомстве с этим бытом, только при полном погружении во все те мелочи, из которых он складывается, мыслим правильный подход к работе и нужные результаты.*

Возраст отдыхающей молодежи—в среднем 17—21 г. Моложе или старше этого возраста — мало. С собой на отдых каждый из них приносит прежде всего свою зеленую молодость. А молодость — это период жизни, когда „процессы окисления, сгорания, обмена веществ совершаются быстро и интенсивно, полно, как никогда. Повышенное артериальное давление несет питание и возбуждение во все ткани организма, все силы которого приходят в движение. Начинается ускоренная буйная жизнь каждой части организма. Ни одна клеточка не остается не захваченной общим движением“ (*В. Смирнов*). Такова физиологическая основа этого периода жизни, и этой основе вполне соответствует то „общее возбуждение, напряжение, порыв и стремительность“, которые так характерны для молодежи.

У каждого из них этот прилив сил имел свое направление в зависимости от многих причин и — в первую очередь — от той обстановки, той среды, в которой он до того жил и работал. Тут и профессия играет известную роль. Так например: общее направление энергии у фабричной молодежи более общественное, чем у молодежи учреждений и мелких предприятий. И поэтому, между прочим, фабричная молодежь является и более дисциплинированной.

На отдыхе все они объединены одним желанием: наглотаться вдоволь воздуха и развлечений, словом — развернуться во всю ширь. И — несмотря на это — какое бесчисленное разнообразие в поведении каждого из них!

В центре надо поставить тех ребят, которые являются главными помощниками в организации отдыха. Преимущественно это фабричная молодежь, достаточно развитая, вполне сознательная и общественно выдержанная. Они и у себя на производстве несут ответственную партийную и профессиональную работу, и здесь на отдыхе они также являются руководителями отдыхающей молодежи.

Умеют они и веселиться и развлекаться, но, при всем этом, они никогда не теряют основной выдержанной линии в своем поведении. Таких с десяток хороших ребят хватает для того, чтобы планомерно проводить все дни отдыха и осуществлять все, что намечено. И экскурсии, и лодочные катания, и спортивные игры, и хоровые песни, и беседы, — все проходит гладко и интересно, благодаря активности этого ядра.

Вся же остальная масса в большинстве своем следит за этими „активистами" и охотно поддается их примеру и руководству. Но надо все-таки отметить, что по своему характеру и развитию это большинство представляет большое разнообразие. Одни имеют явный „уклон" к коллективному времяпрепровождению: ни парочкой ни в одиночку их обычно не встретишь; всегда веселые, разговорчивые, всегда со всеми, — такие ребята являются кристаллизационным центром, вокруг которого охотно собираются все другие. Другие же, наоборот, любят уединяться: помногу читают, спят и бывают в общем молчаливы. Одних все тянет на воздух, к движению (особенно к футболу), другие же больше находятся в комнатах, играют в шахматы, шашки, а иногда и в карты. Одни спокойные и сдержанные, и поведение их достаточно культурно, другие же (верно их было очень мало) неспокойные и весьма несдержанные. Эти последние — часто просто не развитые, не отдающие себе отчета в своих поступках, мало над ними задумывающиеся. Нальют воду в кровать своему соседу, вымажут лицо гуталином спящему товарищу, бегают по коридору ночью в простынях, пугая дежурных „покойниками", и т. п. Впрочем, замечание и неослабное потом наблюдение за ними делают их достаточно покладистыми для совместной жизни. Вот хуже всего бывает с другими,

обычно молчаливыми и сторонящимися от всех. Глаза у этих почти постоянно немного затуманены, и нередко именно эти „молчальники“ бывают пьяны, а следствием — „буза“ и неприятности. Но таких, к счастью, оказывается обычно не более двух-трех процентов.

Флирт в жизни молодежи — особенно за время отдыха — занимает большое место. В этой области также отмечаются крайности, как в положительную, так и в отрицательную стороны. Одни, особенно среди девушек, бывают весьма „строги“, и на всякие вольности со стороны ребят следует с их стороны короткое, охлаждающее замечание: „Парень, не треплись...“. Другие же превращают флирт в свою добавочную „профессию“. Всегда разодеты, завиты, и лица у них, по выражению одного юнкора — „как у клоунов напудрены и намазаны“. Про них этот же юнкор составил удачный стих:

„Каждый вечер по кавалеру,
По мещанскому манеру...“.

И понятно, что подобные ребята всю культработу охотно сменили бы на танцы. Но и таких бывает не много.

В отношении фабзайчат надо отметить прежде всего их — в общем — более молодой возраст. И та характеристика отдельных лиц, групп и их поведения, которая дана выше, четко выражена главным образом у юношества, у молодежи более „зрелой“, но не у подростков, какими в массе бывают ученики школ ФЗУ.

У последних всё — и привычки и поведение — еще не достаточно оформлено. Но, что́ можно отметить совершенно определенно, это — отсутствие у фабзавучеников „флирта“, как массового явления. Объясняется это тем физиологическим фактом, что подростки в половом отношении находятся еще в полосе *созревания*, но не зрелости.

У них, взамен „флирта“, мы имеем „коллективное“ озорство, принимающее иногда (если нет наблюдения и руководства) дикие формы и большие размеры. Так, в колонии ФЗУ Табтреста ребята, играя в „американку“ и увлекшись ею, дошли до выполнения таких притязаний

выигравших, что в одно время дачный двор и сад представляли из себя точную копию сумасшедшего дома: одни бегали на четвереньках и выли, другие отплясывали русского... вокруг трубы на крыше, третий сидел в луже и грязью сам себе мазал лицо и т. д.

Вот на такое массовое озорство подростки очень падки, ибо у них (вследствие неоформленности характера) очень развито чувство подражания друг другу. Но — в общем — и среди фабзайчат (хотя менее ясно) можно наметить те же типы и группировки, которые отмечены в отношении взрослой молодежи.

Таким образом, мы остановились в общих чертах не только на положительных, но и на отрицательных сторонах быта молодежи на отдыхе. Необходимо только при этом твердо запомнить, что отрицательного элемента среди ребят не много и не они — во всяком случае, *а основная масса рабочей молодежи* дают тон, направление и содержание коллективному отдыху. Нездоровые, вредные уклоны, которые иногда обнаруживаются у отдельных личностей, нейтрализуются количеством а главное — качеством основной массы рабочей молодежи, в общем здоровой, развитой и творческой.

О подходе к молодежи в работе.

Общее руководство отдыхом молодежи принадлежит в домах отдыха культотделу, в летних колониях — дачному совету. Но, кроме того, к каждому дому (по примеру домов отдыха на Каменном острове в Ленинграде в 1925—26 г.) необходимо прикреплять специального „организатора отдыха", лучше всего — врача. В колониях эту работу выполняет школьный врач.

Имея в виду большую пестроту в характерах и поведении молодежи, ясно, что *успех всей работы зависит главным образом от правильного, умелого, осторожного и искренно-товарищеского подхода к ребятам.* Всякая неискренность или „натянутость" обнаруживается немедленно, и реакция (отдаление от такого работника) также следует немедленно. Вот почему врачу или другому

руководителю, взявшемуся за эту работу, надо использовать все возможности, все пути для установления интимной связи со всеми вместе и с каждым в отдельности.

Для этого есть один способ: бывать с ребятами по возможности дольше и по возможности во всех местах: не только на беседе по вопросам здоровья, не только во время обходов комнат, но и во время обеда, ужина, на экскурсиях и всяких прогулках, а по возможности и в клубе, на концерте и т. д.

Всегда с ними и среди них! Тут требуется величайший такт и уменье! Не быть назойливым в смысле гигиенических замечаний и поучений, не пользоваться всякой возможностью, чтобы „всучить" им беседу. Молодежь быстро потеряет охоту к присутствию такого работника среди них: он стал бы неприятен молодежи, и она дичилась бы его.

Должно быть иначе. Вот экскурсия или прогулка на лодках... „Ладно — едем, ребята", и проводят время вместе, незаметно и приятно, без санитарно-просветительных или иных бесед в пути.

Но вот объявляется, что „завтра, после чая, в саду состоится беседа о физкультуре"... „Надо обсудить этот вопрос, мы мало в нем разбираемся",—разъясняют представители самих ребят. И все охотно собираются, потому что, кроме всего прочего, им вообще уже понравилось бывать всем вместе.

При таком подходе к делу и к ребятам будут убиты сразу два зайца: во-первых — устанавливаются хорошие, приятные и близкие отношения между врачом и молодежью, что́ обеспечивает полное, хотя и незаметное руководство со стороны врача всегда и во всех случаях, а во-вторых — легко и организованно проводится санитарно-просветительная и воспитательная работа.

Надо также отметить важность правильного *начала* работы.

Молодежь приходит отдыхать с очень большим желанием отдаться отдыху и развлечениям в полной мере. К тому же ребята в первые же дни сами ориентируются — „что́ где лежит", т.-е. они знакомятся со всеми

возможностями по части „проведения времени". И часто их планы идут сильно в разрез с требованиями гигиенического отдыха. Вот почему *весь секрет правильного начала работы заключается в том, чтобы предложить им уже имеющийся план отдыха, прежде чем они успевают осмотреться и наметить свой собственный план.*

Организация отдыха молодежи в домах отдыха.

Деятельность домов отдыха и их внутренний распорядок в достаточной степени уже оформлены. Но, вместе с этим, можно смело сказать, что в отношении проведения массового, коллективного, организованного отдыха молодежи эти дома находятся еще только в полосе исканий. Самая идея домов отдыха специально для молодежи еще не достаточно устойчива в сознании руководящих работников в этой области, и следствием этого получается то, что решения по этому вопросу меняются довольно часто.

Главный довод *за* существование домов отдыха молодежи — это то, что запросы и интересы молодежи специфичны и, значит, отдых их требует и *особого* плана и *особого* содержания. Главный довод *против* домов молодежи—это то, что никак не удержишь молодежную массу организованной и, значит, отдых ее превращается в тягостное явление для окружающих и для нее самой.

Но, проработав в течение двух лет в этой области, пропустив более тысячи организованно отдохнувшей молодежи (на Каменном в 1925 г. и в колонии ФЗУ в 1926 г.), я утверждаю, что довод *за* дома молодежи имеет крепкое основание (и физиологическое, и бытовое, и организационное), довод же *против* этих домов покоится на слабом фундаменте *неумения* правильно поставить и правильно руководить отдыхающей молодежью.

Молодежь — стихия, и всегда (а на отдыхе тем более) эту стихию надо умело направлять по нужному направлению. Иначе она будет сокрушать окружающее, и,—что́ более жалко,—будет расточать при этом нужные запасы своей силы.

Неприятные события в доме молодежи в г. Слуцке в 1926 г. (драки вне дома, поломка мебели, вызов милиции и т. п.) объясняются просто отсутствием такого умелого руководства. Между тем практика работы в этой области вполне подтвердила не только необходимость, но и возможность такого руководства, и вот почему, годом раньше—годом позже, дома отдыха молодежи должны быть утверждены и в сознании и в действительности.

Ниже мы приводим организационные мероприятия, являющиеся начальными и основными (но не исчерпывающими) для руководства молодежью в домах отдыха: это — общее собрание в первый же день прибытия молодежи в дом и намечение общего плана отдыха. Далее — выбор ими из своей среды руководящей „пятерки“ для проведения принятого плана в жизнь и, наконец, деятельность этой „пятерки“. Сила и авторитет такой формы руководства—в идее самоуправления. Прибавим еще, что предлагаемая организационная схема может быть использована не только в домах молодежи, но и в домах „смешанных“, поскольку и там имеется достаточное количество отдыхающей молодежи. Взрослые рабочие и работницы или также примкнут к общему „молодежному“ плану отдыха, как и следует ожидать, или же останутся в стороне, что́ не может мешать общей работе ни в какой степени.

То, что и отдыхать нужно по какому-то плану, доказывать в настоящее время уже не приходится. Но план этот составлять должна сама отдыхающая молодежь.

С другой стороны, надо организационно обеспечить проведение намеченного плана в жизнь. Главным образом для этой цели надо предложить молодежи выбрать своих представителей, обычно в количестве 5 человек—„пятерку“.

Тут кое-кто может запротестовать: „Собрание!.. представители!.. Что еще за канитель!“. А другой вдобавок может еще усомниться: „Будет ли согласна сама молодежь на все такие предложения!?“. Но и те и другие возражения и сомнения опрокинуты жизнью.

Посмотрим, как это происходит в действительности. Вот дом отдыха заполнился вновь прибывшей молодежью. Разместились по комнатам и бродят кто где. Каждый осматривается, приглядывается, прикидывает в голове „планы". За обедом впервые собрались вместе за одним столом. Расспрашивают друг друга, как и что делать.

Вот в этот-то момент врач — „организатор отдыха" или сам, или же через кого-нибудь из отдыхающих предлагает после обеда собраться всем в саду.

Рис. 1.

— Мы должны решить, как провести эти две недели. Времени отдыхать немного. Надо поэтому использовать все возможности, чтобы было веселее и интереснее. Вот соберемся в саду и решим, что́ предпринять для этого...

Все оживляются. Высыпают весело в сад. Рассаживаются на траве и скамейках, смеются, присматриваются друг к другу: впервые знакомятся. И, конечно, ни для кого из них не может быть ничего тягостного здесь — на просторе, на воздухе, среди зелени, в таком молодом бодрящем обществе, среди веселых шуток и звонкого смеха.

Врач посвящает молодежь в „искусство отдыха“, вскрывая при этом сущность и причины утомления и те способы и приемы, тот план и распорядок дня, которые обеспечат каждому полный и интересно-проведенный отдых. Далее им раскрывают те возможности по части спорта (где, что и как получить), а также и развлечений, которые могут быть использованы: концерты, постановки и т. д. Это—основное, но молодежь может и сама придумать для себя, что́ предпринять еще, какие еще игры и развлечения устроить. Мало этого, даже самую экскурсию (или другую затею можно так обставить, так провести, что ребята останутся очень довольны.

— Так давайте же обдумаем и решим, сами для себя разработаем программу, как эти две недели провести. Главное—чтобы время проводить и все затеи не вразброд или отдельными компаниями, а вместе.

Тут со всех сторон сыплются предложения: „экскурсию на лодках!.. с музыкой!“, „на яхте покататься!“, „спектакль бы какой-нибудь!“ и т. д.

Уже много всяких предложений, а кто же будет следить за их выполнением? Конечно, врач. Но для порядка, большей организованности и связи с культотделом, ребята охотно выбирают еще и свою „пятерку“.

„Пятерке“ поручают окончательно выработать план на две недели и программу каждого дня. Хорошо к концу этого же первого собрания объявить о предстоящей первой экскурсии на лодках (или о чем-нибудь подобном). Тут уж настроение совсем прекрасное. Носятся пожелания: „По Неве. На взморье!“. И расходятся довольные и радостные. Чувствуют, что две недели пройдут хорошо.

Вот как это происходило и может происходить в действительности. Ясно само собой, что все зависит от умелого подхода к ребятам.

Теперь надо выяснить последнее возможное недоумение о „работе“ „пятерки“.

Как же это так? Ребята отдохнуть приехали, а вы их „нагружаете“!

Но дело-то в том, что о работе „пятерки“ можно говорить только условно. За все время отдыха „пятерка“ „заседает“ не более 2—3 раз. К тому же она вовсе не заседает, а на ходу во время общей прогулки, или на лодке, или же в саду, решает свои вопросы. Продолжительность „заседаний“ не более 15 — 20 минут.

Уже из этого ясно, что не может быть и речи о „работе“ „пятерки“, и ясно, что отдых представителей при этом нисколько не страдает.

Какие же вопросы обсуждает „пятерка“? Вот примерный небольшой перечень их (взятый из опыта на Каменном): о получении через ЛГСПС яхты для молодежи, о плане предстоящей экскурсии, о стенгазете отдыхающей молодежи, о постановке тех или иных вопросов для совместного обсуждения, о случаях так называемой „бузы“. Бывали и более мелкие вопросы, например о допущении ребят в гостиную девушек до 10 час. вечера (а не до 7). Перед отъездом обсуждали вопрос, как провести „вечер прощания“. Таков, приблизительно, тот круг интересов и вопросов, которым живет отдыхающая молодежь и который требует руководства и умелого разрешения со стороны выбранной „пятерки“.

Вот почему многое тут зависит от качества выбранных представителей. И вот почему выбирать надо опытных по части „влияния“ на молодежь парней и девушек.

Из опыта работы интересно отметить, что, по мере работы, „пятерка“ вполне входила в свою роль, что— между прочим—выражалось в отстранении всех посторонних от вмешательства во „внутреннюю“ жизнь отдыхающей молодежи. Например, все случаи „бузы“ улаживались исключительно мероприятиями „пятерки“, которая в острых случаях доводила дело даже до товарищеского суда (который на Каменном однажды и состоялся по следующему поводу: парень ударил девушку, а та назвала его хулиганом).

Значительно облегчает „деятельность“ пятерки периодическое посещение отдыхающей молодежи представителем от губкома (экономкомиссии) в смысле

улаживания всяких конфликтов, которые, хоть редко, но бывают.

Как образец работы „пятерки“ по выработке плана, можно привести статью, написанную т. Тихоновой в стенгазете:

„Чтобы отдыхающий не шатался бесцельно, а провел эти две недели с пользой для себя, чтобы при выбытии отсюда хорошее впечатление вынес, выбранная «пятерка» наметила следующий план:

„1. *Экскурсии*: в Елагин дворец, буддийский храм, сельско-хозяйственный питомник, на санитарно-просветительную выставку.

„2. *Лодочные катания* вокруг Елагина и Каменного островов с отдыхом в пути, играми, купанием и т. д.

„3. *Ряд лекций*, полезных для молодежи: «Как надо отдыхать», «Физкультура и здоровье рабочего», «Быт молодежи».

„За это время совместной жизни молодежь 15-го и 20-го домов должна быть крепко спаяна, и поэтому в конце срока пребывания здесь отдыхающих явится необходимость как-нибудь ознаменовать свой последний день, и вот решено:

„4. Провести своими силами прощальный вечер, где бы каждый мог дать что-либо: попеть, поиграть, потанцовать и т. д.

„5. Решено также выпустить стенгазету, куда отдыхающие могут помещать свои заметки на интересующие их вопросы. Итак, организуйте свой отдых так, чтобы возвратились с новыми силами на производство, чтобы можно было вспомнить хорошо о домах отдыха, получив от них действительный «ремонт своего здоровья»“.

Таковы общие принципы и схема руководства молодежью в домах отдыха, оказавшиеся в практике работы наиболее действительными. В дальнейшем описании эта мысль будет подтверждена многими примерами.

Организация отдыха фабзайчат в летних колониях.

Летние колонии школ ФЗУ многим отличаются от домов отдыха. Последние — это учреждения *постоянного* типа, и отдыхающие посменно приходят туда, так сказать, „на все готовое".

Совсем иначе обстоит дело с летней колонией. Тут каждая школа, прежде чем выехать в колонию, должна проделать большую подготовительную работу.

Первая трудность — это вопрос о средствах. Из каких источников „сколачивается" нужная для этой цели сумма? Из следующих: часть средств дает соответствующий профсоюз, часть — трест, к которому относится данный фабзавуч, а остальные деньги собираются от самих учеников. Укажем для примера, что ФЗУ Табтреста в 1926 г. получил от союза Пищевкус — 3 000 руб., от Табтреста—1 500 руб., кроме того каждый ученик, получивший место в колонии, вносил по 15 руб. Вопрос о средствах труден потому, что некоторые наши хозяйственники еще не прониклись убеждением о необходимости оздоровлять и закаливать здоровье рабочих подростков не только в интересах самой молодежи, но и промышленности. Тут требуется предприимчивость и энергия школьной администрации и ее организаций (особенно — месткома), чтобы получить нужную денежную сумму не только от союза, но и от треста.

Когда вопрос о средствах решен, приступают к немедленной подготовительной работе. Прежде всего организуют „колониальный" или — лучше — дачный совет. В его состав входят: представители администрации, месткома, коллектива ВЛКСМ, врач, завхоз и два представителя от учеников (последние избираются учениками, выезжающими в колонию).

Дачный совет выделяет из своего состава следующие две комиссии: административно-хозяйственную и культурно-просветительную. В первую комиссию входит завшколой, завхоз, представитель месткома и один ученик, во вторую — представитель ВЛКСМ, врач и другой ученик. Комиссии немедленно присту-

пают к работе. Административно-хозяйственная комиссия подбирает дачу и разрабатывает все прочие хозяйственные вопросы. Культпросветкомиссия подрабатывает точный план своей деятельности в колонии (применительно к условиям данной местности). Врач в это время, пользуясь готовыми данными весеннего медосмотра, отбирает тех учеников, которые, по состоянию своего здоровья, больше нуждаются в летнем „ремонте". Само собой, при этом должно учитываться и экономическое положение семьи каждого подростка. И преимущество должны получить те, которые не имеют никакой возможности уехать на лето из города.

Продолжительность пребывания в колонии — месяц или полтора.

Первое собрание всех выезжающих в колонию фабзайчат проводит дачный совет еще в городе. И это понятно. Надо, чтобы каждый, отправляясь в колонию, имел полную ясность—куда едет, на долго ли, кто будет руководить, какой будет режим, как будут питаться и т. д. и т. п. Одним словом, каждый фабзайчонок хочет и должен заранее знать, что́ получит он от колонии и что́ колония требует от него.

Опыт в работе показал, что *лучший метод предупредить всякие недоразумения в будущем — это совместно обсуждать и совместно решать все вопросы.*

„А как, ребята, вы думаете: будет хорошо или плохо утвердить такой распорядок дня? Надо ли нам на даче держать связь с комсомольской ячейкой ближайшей деревни? Кто с этом несогласен или думает иначе?.." И пускай размышляют и пускай высказываются свободно и сколько угодно.

Некоторые (особенно из ретивых администраторов) не соглашаются с такой демократией, указывая, что „все это—лишнее", что „это—подростки, это—ученики, и нечего с ними пичкаться". Такое неуместное администрирование есть грубое непонимание того, что рабочий подросток уже знает вкус в общественной работе и что потому он чрезвычайно щепетилен, когда кто-либо с ним не считается.

С другой стороны, если какое-нибудь решение принято им самим, он чувствует и свою долю ответственности и следит за выполнением этого решения. В практике работы мы неоднократно убеждались в том, что такой метод „совместности решений“ есть единственно правильный во всех случаях.

Вопросы, которые подлежат обсуждению на этом первом собрании, примерно следующие:

1) Условия выезда в колонию.
2) Режим дня на отдыхе (докладчик — врач).
3) Правила внутреннего распорядка.
4) План культурно-просветительной работы в колонии.

Когда все разъяснено и утверждено, ребята извещаются о дне выезда и о том, что́ каждый из них должен взять с собой (пару белья, трусики, мыло, зубной порошок и щетку, гребень, полотенце и т. д.). Что́ надо взять с собой—зависит от местных условий. Например, в школе ФЗУ Табтреста каждый должен был приносить и сенник.

Остается день-два. Последние приготовления. По совету врача, перед отъездом идут в баню, штопают, пришивают... И, наконец, наступает день отъезда.

Сбор в школе. Вместе идут на вокзал, с котомками за плечами. Руководители тут же. Хорошо...

Как же поддерживается порядок в самой колонии?

По приезде на место, ребята должны получить места и быть накормлены (завхоз и работники кухни должны заблаговременно обеспечить эту возможность). Обычно переезд и размещение по комнатам отнимают весь первый день. Но уже на следующее утро приступают к организации порядка. Каждая комната выбирает своего старосту, и этот „староста“ является промежуточным звеном между отдыхающими фабзайчатами и дачным советом (подобно „пятерке“ в домах отдыха, связывающей культотдел с отдыхающей молодежной массой). Эти старосты наблюдают за порядком и дисциплиной на „территории“ своей комнаты, о всяком недовольстве или отмеченных недостатках дово-

дят до сведения дачного совета и — обратно — все распоряжения последнего передают „на места".

Кроме того, каждый член дачного совета несет суточное дежурство. В его обязанности входит: будить всех ребят (звонком) за полчаса до завтрака, следить за аккуратной подачей пищи в назначенные часы, улаживать всякие возникающие недоразумения, поддерживать полный порядок во все время и при всех случаях своего дежурства, „укладывать" спать (звонком) и потом обходить все комнаты (все ли на местах?), дачный двор и сад (всё ли в порядке?). Этот дежурный несет полную ответственность перед дачным советом за нарушение порядка и ритма жизни колонии.

Правила внутреннего распорядка (принятые и утвержденные самими отдыхающими) проводятся щепетильно и строго с первого же дня, с первой минуты жизни в колонии. И первые же дни пребывания в колонии должны в достаточной степени убедить каждого *в невозможности* нарушить эти правила.

Достигается это следующим образом. Ни один случай нарушения дисциплины не должен проходить без общественного внимания и соответствующего воздействия. *Наибольшая же строгость должна быть проявлена в отношении „верхушки", членов дачного совета, каждый из которых должен быть образцом дисциплинированности и заражать своим примером всех фабзайчат.*

Несколько примеров из жизни. В колонии ФЗУ Табреста один ученик напился и наскандалил. Дачный совет использовал это происшествие, чтобы напомнить и всем остальным ребятам колонии, что пьянство ни в коем случае допущено не будет. Для этого был устроен (в саду) товарищеский суд, на котором достаточно заклеймили и провинившегося и пьянство вообще. Товарищи „обвиняемого" взяли его как бы „на поруки". И его оставили в колонии „условно", если его дальнейшее поведение будет вполне хорошее. При этом было вынесено общее решение: первого же, который впредь попадется в пьянстве, без всяких обсуждений устранить из колонии. Этот „первый" оказался... членом дачного совета (завхоз). И дачный совет, не взирая на сопротивление заведывающего

школой, исключил завхоза из своего состава и предложил ему немедленно покинуть колонию. О случившемся и о решении дачного совета были широко оповещены все ученики.

А результаты? Прекрасные. Эта же колония за год до введения такой системы провела лето безобразно. Было пьянство и массовые драки с соседним домом отдыха молодежи. Уехали недовольные и озлобленные, мало кто прибавил в весе. В следующее же лето, при системе поддерживания дисциплины и порядка (которая приведена выше), колония полтора месяца провела хорошо и здорово. В весе прибавились все и — к тому — остались вполне довольны.

Вот почему такую систему руководства в обстановке колонии, как оправдавшуюся на практике, надо принять и проводить каждому фабзавучу, который выезжает в летнюю колонию.

Коллективная аренда дач, широко распространяющаяся в последнее время, по своей подготовительной работе и последующей организации отдыха на даче имеет много общего с летними колониями. И потому останавливаться на ней особо не стоит.

Режим дня на отдыхе.

Прежде чем перейти к описанию культурно-просветительной работы среди отдыхающей молодежи, необходимо кратко остановиться на вопросе об общем режиме дня. Это поможет правильно определить степень культурно-просветительной „нагрузки".

Мы дадим описание, как проходили дни у молодежи в ленинградских домах отдыха молодежи (1925, 1926 гг.), считая такой распорядок в общем правильным:

В 10 часов утра — завтрак.
В 1 час дня — обед.
В 4 часа дня — полдник.
В 7 часов вечера — ужин.
В 9 часов вечера — чай.
В 12 часов дома закрываются на ночь.

Чем в общих чертах молодежь заполняет день?

Схематически можно ответить так: первая половина дня проводилась индивидуально или группами и в основном посвящалась физкультуре (купание, солнечные ванны и т. п.); вторая половина дня проводилась чаще всего коллективно и посвящалась массовым развлечениям.

Вставали по привычке рано — часов в 8. До завтрака времени достаточно, и оно использовалось для утреннего „туалета": умывания, чистки зубов и т. д. Многие в этот утренний час купались (и это неплохо, только малокровные, неврастеники и ослабленные не должны купаться натощак). Другие же умывались и причесывались, прогуливались по саду, беседуя или играя — в ожидании завтрака.

Трехчасовый промежуток до обеда — самый ценный для солнечных ванн (так как в утренние часы больше ультрафиолетовых лучей и меньше тепловых и загорать в это время более легко и приятно). Другие купались в это время.

Таково обычное „расписание" дня в домах отдыха. И повторяем, что в общем такой распорядок правилен и удовлетворяет не только требованиям гигиены, но и запросам отдыхающей молодежи.

Режим дня в колонии ничем особенным не должен отличаться от такового в домах отдыха.

Указывают, что надо подросткам ложиться спать не в 12 час., а в 11. Это верно. Раньше ложиться и раньше вставать здоровее. Но тут есть две причины, которые мешают безболезненно проводить в жизнь такой распорядок:

Первая — что возраст учеников ФЗУ от 16 до 20 лет. Есть, значит, много взрослых ребят, которым не под силу ложиться спать в 11 час. К тому же, — и это вторая причина, — колония — не санаторий и находящаяся там молодежь — не тяжело-больные, чтобы было основание *требовать* раннего укладывания спать. Ребята восприняли бы такой режим, как жесткий, и было бы поэтому с их стороны недовольство, а у взрослых ребят — плохое настроение. Между тем никто из врачей не станет отрицать важности хорошего и спокой

ного настроения для благоприятного течения всякого физиологического (да и болезненного) процесса.

Вот почему мы не считали возможным настаивать на 11 часах и были вполне удовлетворены, когда при обходе комнат в 12 час. все ребята аккуратно находились в кроватях.

Само собой понятно, что, если колония действительно состоит из подростков (до 15—16 лет), то ложиться спать надо не позднее 11 час.

Приведением примерного распорядка дня мы заканчиваем организационную схему *руководства* молодежью в домах отдыха и колониях. *Правильное руководство является необходимой предпосылкой, а режим дня — основной базой для проведения физкультуры и развернутой культурно- и санитарно-просветительной работы среди отдыхающей молодежи.*

Физкультура на отдыхе.

Основой физической культуры для отдыхающих должна быть формула т. *Семашко*: „Физкультура 24 часа в сутки". Вот почему *наиболее важным должно быть аккуратное выполнение установленного режима и наблюдение за гигиеной отдыха в течение всего дня. На-ряду с этим — максимальное использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, зелени и воды.*

Строгое соблюдение режима дня устанавливает ритм отдыха, что́ экономит энергию и усиливает восстановительные процессы. Солнце, воздух, зелень и вода имеют неоценимое значение как для процесса отдыха, так и для закаливания тела вообще. Солнце, с чудесными своими ультрафиолетовыми лучами, усиливает обмен веществ (и выведение „ядов утомления" из организма), вызывая загар — закаливает кожу; улучшает качественный состав крови и через органы чувств углубляет дыхание и усиливает кровообращение. Воздух, зелень и вода имеют также чрезвычайно благоприятное влияние на отдых и здоровье человека.

К сожалению, молодежь не знает самых простых правил пользования солнечными ваннами. И получается, что молодежь, преследуя цель загореть „во что бы то ни стало“ и возможно больше, допускает здесь излишества и расплачивается потом обширными ожогами кожи и головными болями.

„Знай, что́ значит ванну брать,
Солнечную базу:
С самого себя содрать
Шкур двенадцать сразу“ [1].

Злоупотребляют также и купанием. Тут особенно усердствует мужская молодежь. Продолжительное пребывание в воде и повторение купания раз 5—6 в день — до озноба, головных болей и посинения кожи.

„Ценим крепко и любя
Пользу физкультуры
И купаем мы себя
Вплоть до синей шкуры“.

Все последние явления наблюдаются среди молодежи особенно часто, когда нет соответствующего инструктажа и наблюдения. Вот почему *надо считать необходимым прикрепление врача специально для работы среди молодежи.*

Основные правила пользования солнцем и водой, о которых должен знать каждый отдыхающий, сводятся к следующему (см. правила на стр. 32).

Кроме солнечных ванн и купанья, большое место в системе отдыха молодежи занимают игры, физические упражнения и спорт. Но для их проведения *при домах (или колонии), в которых отдыхает молодежь, обязательно должна быть хорошо оборудованная спортплощадка при руководстве инструктора по физкультуре.*

Играми в городки, футбол и баскетбол — молодежь очень увлекается. И возражать тут нужно разве только против излишнего увлечения этими играми, особенно футболом, что́ приводит к непозволительному на отдыхе расходованию сил. В отношении спорта — первое место занимает гребной спорт. Он действительно очень полезен, так как дает всестороннее физическое развитие.

[1] Из частушек отдыхающей молодежи.

Правила пользования солнечными ваннами.

1. Место должно быть защищено от ветра.
2. Голову надо прикрыть влажным полотенцем (или шляпой с широкими полями).
3. *Лежать.*
4. Менять попеременно положение, чтобы осветить все стороны тела.
5. Продолжительность разовой солнечной ванны в первое время может быть 10—15 минут, после чего необходимо охладиться в тени. Постепенно продолжительность разовых ванн удлиняется (но ни в коем случае продолжительность разовой ванны не должна превышать часа).
6. Ванну можно повторять 3—4 раза в день (при условии попеременного охлаждения в тени).
7. После большой еды (обед) принимают ванну спустя полтора часа (за полчаса до обеда ванны прекратить).
8. В случае головных болей, слабости или падения в весе— солнечные ванны прекратить (одновременно обратиться к врачу).

Правила купанья.

1. Купаться натощак может только здоровый, слабый же, за час до купанья, должен легко позавтракать.
2. После большой еды можно купаться спустя час-полтора.
3. Перед погружением в воду — выждать несколько минут (пока не испарится пот).
4. Бросаться в воду надо сразу.
5. Находясь в воде, производить больше движений (плавать).
6. Оставаться в воде до ощущения теплоты во всем теле (но не более 10—15, максимум 20 минут). Более продолжительное пребывание в воде вызовет так называемый „вторичный озноб", посинение кожи и последующую головную боль и слабость.
7. Лучше купаться после приема солнечных ванн (а не наоборот).
8. После купанья полезно отдохнуть в тени или же медленно прогуливаться.
9. Купаться не более двух раз в день с промежутками не менее четырех часов между одним и другим купаньем.
10. При падении в весе, слабости, головокружениях и плохом самочувствии вообще, купанья прекратить и обратиться к врачу.

К сожалению, молодежь часто злоупотребляет этим видом спорта. Так, один парень, имея небольшой чирий в области ягодицы, несмотря на запрещение грести, не мог однако устоять против этого соблазна и натер себе нарыв величиной с детский кулак. Этот парень „увековечен“ в частушках отдыхающей молодежи:

„Лодку мне на сутки дать,
Докторов всех к бесу!
Выйдет чирий фунтов в пять,
Прибавленье... весу“.

Отдельного описания заслуживают массовые прогулки на лодках (практиковавшиеся в домах на Каменном).

Пожалуй, что для отдыхающей молодежи такие лодочные прогулки (на-ряду с оздоровительным влиянием) являются наибольшим развлечением. Но успех таких коллективных прогулок дается нелегко, ибо требуется организованность, а для этого необходимы дисциплинированность участвующих и правильное руководство. Вот тут-то избранная „пятерка“ должна быть на высоте. Центр тяжести здесь в том, чтобы все вышли вместе, садились одновременно в лодки, а затем плыли общей группой. Состояние погоды в это время уже не столь важно: сила, свежесть и радость юности светят и ободряют каждого не менее, чем солнечные лучи. Вот как описывает такую лодочную прогулку юнкор „Свой“ (из стенгазеты дома отдыха молодежи):

„Утро. Девять с половиной часов. По зданию раздается дребезжащий звук колокольчика. Из всех комнат по лестнице и из сада тянутся отдыхающие ребята и девушки пить чай. Все идут и улыбаются: да, как же не показать своего веселья? Сегодня — прогулка на лодках вокруг Каменного острова!

„За столом — споры:

„— Эй, Ванюха, какую лодку возьмем?

„— Десятый номер.

„— Нет, — отвечают другие: — десятый номер мы берем.

„— Что и говорить“.

И дальше:

„— Эй «пятерка», а что — без девчат можно ехать...

„— Нет, — отвечает один из „пятерки": — в каждой лодке садятся двое ребят и трое девчат.

„— Ну, ладно: мы возьмем, которые полегче...

„Чай окончен. Все выходят в сад и, выстроившись, идут к пристани. По дороге лихо несется песня, как бы созывая всех в дружную семью. Вот, наконец,

Рис. 2.

лодки. Все рассыпаются. Кто бежит за веслами, кто садится в лодки. Солнце весело играет лучами на воде, точно улыбаясь отдыхающей молодежи. Расселись. Свисток. Медленно напрягаем молодые мускулы, и лодки отплывают от берега. Смеху и шуткам не было конца. Равномерно поднимались и опускались весла.

„— А ну, Сашка, поднажимай...

„— Петька, и не стыдно тебе: за девочками ухаживаешь, а грести не умеешь.

„— Эй, ребята, «Гога» на весла сел, значит дело будет. Ишь как работает, точно мотор: брызги во все стороны так и летят.

„Едем вверх по Малой Невке, огибая остров. Проехав мост, слышим свисток инструктора. Первые лодки пристают к берегу. За них хватаются другие, образуя красивую картину.

„Все выходят на берег, отдыхают и «остывают», после чего затевают игры. Участие в них принимают почти все.

„Игра веселит и сближает ребят между собой. Около часу уходит на отдых и игры в пути. Но вот опять раздается свисток. Все садятся на лодки и, неособенно веселые, едут домой. Вот бы побольше здесь погостить и устраивать такие экскурсии!“ (Юпкор „Свой“).

Таких прогулок отдыхающие за две недели успевают сделать две-три, выбирая каждый раз новый маршрут. В этом отношении очень удобны дома отдыха в Ленинграде, расположенные на Каменном острове. Молодежь в первый раз объезжала Елагин остров, в другой раз — Каменный, а иногда держали направление и на залив, всегда с неизменной остановкой в пути для отдыха, песен и развлечений. Попытки забираться далеко должны быть осуждены, ибо далекая прогулка связана с большой потерей сил, что́ недопустимо во время отдыха, и к тому же может привести к нарушению режима, что́ также не должно быть.

В колониях такие массовые прогулки на лодках редко осуществимы по многим причинам. Вот почему колонии могут широко использовать пешие массовые прогулки, которые могут быть задуманы и проведены весьма интересно. Так, в летней колонии ФЗУ Табтреста эти прогулки принимали характер туризма.

Вот краткое описание такой прогулки:

Ранним утром вся колония — в полном составе — построилась в виде каравана. Впереди — вожатые, за ними — основная масса ребят, а позади — „обоз“ (пища для всех на весь день, посуда и другие нужные в пути вещи, упакованные и посменно парами носимые на шестах).

Направлялись из Слуцка в Ижорский лес. Дорогу приходится „нащупывать". День солнечный. Бодрость. Задор. Едва сдерживаемый прилив сил. Шутки. Полная непринужденность. Идут вместе. Так легко дышится. Вот песня понеслась...

Остановка, — первый привал. Растянулись на траве. Отдыхают. Уж и голод начинает чувствоваться, и глаза поблескивают у ребят. Но условлено, что „обедать будем в лесу". И ребята не унывают, так как каждый из них чувствует себя настоящим путешественником.

Следующий привал был у быстроходной, прозрачной Ижоры. Отдохнули немного и — в воду. А река, отражая небо, голубая. Ее поверхность густо усеялась сотней молодых веселых голов. Воздух насыщен звенящими голосами. Что же в таком случае делать солнцу, как не золотить их увлажненные загорелые лица?..

Хорошо!

Вот наконец лес, густой лес. После жарких и ослепительных открытых полей — приятная лесная сумрачность и прохлада. Пни — заместо столов. Голодные фабзайчата, как прожорливые звереныши, весело истребляют свои порции. После этого, кто—спать, кто — по ягоды.

Только солнце зашло, все снова собрались вместе и медленно двинулись в обратный путь. Возвращались уже другой дорогой. Шли вдоль железнодорожного полотна. Вот и село Покровское, среди комсомольцев которого ведут работу фабзайчата колонии.

Домой вернулись в десятом часу, довольные, бодрые, заряженные новой энергией.

Такие прогулки чрезвычайно „освежают психику" и потому являются одним из лучших видов летней коллективной физической культуры.

Надо тут отметить, что правильная постановка физической культуры на отдыхе имеет не только оздоровительное значение, но и агитационно-воспитательное, ибо прививает гигиенические навыки и вовлекает молодежь в кружки по физкультуре. Вот почему полезно в последнюю неделю отдыха устраивать нечто вроде „гулянья", а вернее—просто спортивный празд-

ник. На Каменном острове такие праздники устраивались регулярно и проходили очень оживленно: сбор у клуба, шествие под музыку на спортплощадку, а затем — игры в сопровождении оркестра.

Заканчивая главу, приходится все же отметить, что *вопрос о летней физкультуре среди отдыхающих еще ждет своей научной и методической разработки.*

Вопрос этот сам по себе очень важен и в то же время не так прост для разрешения. Но уже *одно присутствие врача и инструктора по физкультуре среди отдыхающей молодежи, те разъяснения и руководство, которые даются отдыхающим по части физкультуры и гигиены отдыха, есть уже большой шаг в этом направлении.*

Санитарно-просветительная и воспитательная работа среди отдыхающей молодежи.

Из всего предыдущего описания теперь уже легко сделать вывод, что каждый день в отдельности и двухнедельный период отдыха в целом может проходить разнообразно и вместе с тем полезно в смысле использования всех возможностей для получения максимального отдыха. И, конечно, не может быть и речи о том, чтобы санитарное просвещение обременяло молодежь хотя бы в малой степени.

Вся трудность в санитарно-просветительной работе и вместе с тем весь успех ее зависят исключительно от удачного выбора *времени, места, темы*, а главное — *формы* для этой работы. И по всем этим пунктам мы неизменно должны добиваться одного, чтобы эта воспитательная работа была для ребят — в худшем случае — нечувствительна и естественна, а в лучшем случае — своего рода развлечением и отдыхом.

Исходя из этого в отношении формы санпросветработы, как в домах отдыха, так и в летних колониях, мы можем предложить следующее: во-первых—регулярные обходы комнат отдыхающих (особенно спален), во-вторых — игры, как особая форма санпросветработы,

в-третьих — работа через стенгазету, в-четвертых — беседы на различные темы.

Самым реальным и лучшим воспитательным воздействием надо считать обходы комнат врачом и те поправки всяческих антигигиенических вредных привычек и мелочей быта, которые он при этом делает.

Такие обходы с гигиенически-воспитательным уклоном являются подлинной „прививкой" здоровых навыков, ибо при этом врач имеет возможность, во-первых, „брать под обстрел" действительные факты и происшествия из текущей жизни отдыхающей молодежи, а не отвлеченно-надуманные, а во-вторых, — и это главное, — по поводу каждой отмеченной ненормальности врач вскрывает ее вредность и последствия перед каждым „провинившимся" непосредственно. *Реальным фактом и воздействием „по адресу"* мы всегда метко попадаем в цель в смысле перевоспитания.

Приведем два примера. В одном случае я под подушкой одного парня нашел грязные чулки. „Чья кровать?". Подходит паренек, по выражению лица которого можно определить, что ничего вредного он в этом не находит. Рассказываешь ему, что представляет собою грязь, пот и запах чулок (в особенности при такой близости от носа), говоришь в двух словах о значении для здоровья чистого воздуха, а тем более — во время сна, и . . . выражение его лица делается другим: он удивленно смущен! Его товарищи не воздерживаются от веселых шуток по этому поводу. Грязные чулки торжественно завертывают в газету, а подушку выставляют в окно для проветривания.

В другом случае, я застал ребят в комнате за весьма своеобразной „физкультурой". Один лежит на полу лицом кверху. На нем лежит опрокинутый ножками кверху небольшой стол. И вот его товарищи по очереди становятся на этот стол, испытывая этим крепость грудной клетки внизу лежащего „силача". К тому же окна закрыты, в комнате накурено и пыльно. Вскочили, стол поставили на место и распахнули окна (открывание окон при моем появлении становилось привычной реакцией). Ребята улыбаются. Вот садимся мы у окна и в легкой форме делаем достойную

оценку физкультуре в комнате при закрытых окнах вообще и такой „физкультуре“ в особенности. Им даже смешно стало, глядя друг на друга, после того как они крепко поразмыслили над случившимся и поняли свою ошибку. В заключение они все отправились на прогулку.

Говоря об обходах и их значении, как способа верного гигиенического воздействия, надо еще отметить, что отдыхающие вообще слишком много времени проводят в комнатах, часто при лучших солнечных погодах, и в этом отношении эти обходы приносят также большую пользу, так как при этом их можно увлечь наружу, на воздух, к зелени, к воде и солнцу. (В этом отношении следовало бы взять пример с московских домов отдыха, в которых спальни открыты для отдыхающих только для сна и мертвого часа).

Если мы ко всему этому прибавим еще, что уже одно присутствие врача имело воспитательное значение, то из всего вышеописанного можно сделать тот вывод, что эти обходы действительно являются одной из лучших форм санитарного воспитания, одним из лучших способов прививки гигиенических навыков.

Другой формой санпросветработы являются игры по типу политпочты и политфантов, которые, при умелой постановке, могут в такой же мере быть развлечением, в какой они являются санитарным просвещением.

Садятся в круг (на веранде или на полянке), и каждый на бумажке пишет вопрос, наиболее его интересующий. Можно заранее сговориться, чтобы вопросы были по линии здоровья, но лучше не делать эти игры строго-тематическими. Тут присутствие врача незаметно само собой дает каждому уклон мыслей в сторону вопросов о здоровьи. Выбирается жюри, в которое входит и врач. Жюри помещается в центре круга. Записки от всех собираются в шапку и потом по очереди каждый вытягивает вопрос, на который он должен дать ответ. Жюри судит об удовлетворительности ответа. Если товарищ не может все же ответить, ему в этом помогает сосед, и только в случае трудности вопроса предлагают отвечать на

него желающим. Понятно, что врач так или иначе участвует во всех ответах, разъясняя и дополняя их. За три неудовлетворительных ответа берется фант, который потом „разыгрывается“, конечно, весьма культурными способами.

Игра идет оживленно и весело, и вместе с тем совершенно незаметно проделывается при этом большая санитарно-просветительная работа при самодеятельности самих ребят. А последнее обстоятельство всего важнее при всякой работе!

Далее идет санитарно-просветительная работа через стенгазету, которая заключается в том, что к заметкам, имеющим прямое или косвенное отношение к гигиене, врач, в виде примечания, дает свою оценку отмеченному явлению. Например, к заметке о том, что „отдыхающие курят в общих комнатах“, врач коротким примечанием выявляет вред никотина вообще и необходимость от этого отравления оградить прежде всего некурящих. К заметке о „пьянстве среди отдыхающих“ дается освещение вопроса о влиянии алкоголя на здоровье человека всегда и особенной его вредности во время отдыха и т. д., и т. п.

Мы, иначе говоря, в газете не выделяли особого „отдела гигиены“, а санитарно-просветительный материал мы, как выражаются, „инкрустировали“, т.-е. рассеивали по разным местам всей газеты, неизменно связывая его с содержанием тех или иных заметок. Методически это совершенно правильно, ибо санитарно-просветительные замечания читаются легко и с интересом только тогда, когда они связаны с конкретным происшествием, а не преподносятся изолированно, без какой бы то ни было связи с текущей жизнью.

Санитарно-просветительная работа через стенгазету заслуживает вообще самого серьезного внимания. Что же касается самой стенгазеты, то, в виду ее своеобразности, мы дальше еще остановимся на ней подробнее.

Четвертой формой санитарно-просветительной работы являются беседы на разные темы по вопросам правильного проведения отдыха и здоровья молодежи вообще. Но тут прежде всего следует указать, что

это должны быть *не беседы, а вернее — собеседования, а еще вернее — совместное обсуждение вопросов, ибо только в последнем случае мы имеем ту активную заинтересованность, которой мы всегда добиваемся в санитарно-просветительной работе.*

Важно, во-первых, создать интимную обстановку, вызвать непринужденность и откровенность, а во-вторых — и это главное — важно заинтересовать ребят правильным подбором соответствующих тем, которые находили бы у отдыхающей молодежи живой отклик.

„*Как мы проведем наш отдых*?" — первая тема в первые же дни. О ней мы уже упомянули, когда описывали первое общее собрание отдыхающей молодежи. Стержень темы следующий. Вот в нашем распоряжении две свободных недели. В нашем распоряжении много всяких возможностей, и их можно придумать еще больше. Но мы будем делать только то, что принесет пользу для нашего здоровья и для нашего отдыха. Что же можно и чего нельзя? Разберемся в сущности утомления и в главных основах правильного отдыха: тогда каждый и сам сумеет руководить своим режимом и поступками. Начинаем перекидываться вопросами и ответами, приводим попутно бытовые картинки и примеры на поставленную тему и ставим при этом ряд задач для разрешения: „А много лежать или спать полезно или нет для отдыха?", „А много есть — хорошо или плохо?", „Что делает солнце?", „Какую пользу приносят солнечные ванны, купанье?", „Для чего нужен мертвый час?". Уже много, много накопилось вопросов, и пора уже дать четкие советы — правила личной гигиены, солнечных ванн, купания и общего режима вообще. Таким образом, в этом первом собеседовании отдыхающая молодежь получает те знания, которые ей необходимы с первых же дней ее пребывания на отдыхе. И можно отметить, что, после таких конкретных советов, количество солнечных ожогов, посиневших от обильного купания и много других диких ненормальностей становилось значительно меньше.

Второй темой может быть вопрос о физкультуре: „*Физкультура и здоровье молодежи*". Разъясняются основы

советской физкультуры: как ее понимать и как правильно проводить в жизнь. Вскрывается ложное и одностороннее, совершенно неправильное понимание молодежью физкультуры, которую они проводят как систему упражнений в виде уроков, до и после которых не соблюдаются самые простые правила личной гигиены. Даже более того — на самый урок многие являются немытыми, часто с видимой грязью на теле. Расшифровывается далее значение чистоты и порядка в личной и общественной жизни, с одновременным максимальным использованием естественных факторов природы — солнца, воды, воздуха и зелени. На первый план ставится „физкультура 24 часа в сутки", которая должна сопровождать труд, развлечения, отдых и сон каждого рабочего. Вот на чем, в этом втором собеседовании, надо заострить внимание. Не мешает отметить, что в вопросах физкультуры молодежь обнаруживает полнейшую безграмотность и — значит — за область физкультпросвета надо бы взяться посерьезнее.

Третье собеседование надо проводить уже к самому концу отдыха (лучше за день до разъезда). Тема: „*Наш быт*". Мы здесь нарочно не уточняем содержания этой темы, предоставляя этим возможность каждому руково́дителю обсудить те вопросы, которые отмечены и так или иначе выявились за время пребывания ребят в домах отдыха. Короткое вступление о том, что́ такое быт, из каких элементов он составляется, что́ надо понимать под „новым бытом", и выяснение того факта, что на пути к новому быту стоят прежде всего неряшливость и грязь, пьянство и венерические болезни, борьба с которыми должна быть начата в первую очередь, если вопрос о новом быте ставится серьезно. Таково вступление к этой теме, а уж вопросы и разные факты, имеющие отношение к нашей теме, устно и письменно поступают к докладчику. О франтовстве. О завивке волос, о косметике, о случаях пьянства в быту молодежи, о хулиганстве, об отношениях парней к девушкам... Вопросам нет конца! Одни спрашивают, другие отвечают, третьи подтверждают. Тут нужно умело руководить ими и время

от времени вносить дополнения или же небольшие поправки, а уж дискуссия идет более чем оживленно и глубоко интересно. Надо накапливать факты и случаи из быта самой этой отдыхающей молодежи, — случаи, каждому из них хорошо известные, — и во время беседы эти же случаи обсуждать. Вот почему интерес к этой теме всегда может быть огромный, и недовольны ребята будут только тем, что... не всё успевают обсудить.

Этот „час быта" проводится врачом, и понятно поэтому, что, о чем бы ни говорили, уклон будет санитарно-просветительный. Но все же надо отметить, что было бы полезно присутствие на такой беседе и специалиста-общественника, который бы мог дать более полное политическое освещение многих затрагиваемых вопросов.

Эта последняя тема по быту, наполняющаяся содержанием самими ребятами, является в то же время и *итоговой*. Она завершает собой всю проделанную санитарно-просветительную и воспитательную работу среди отдыхающей молодежи.

Сто́ит тут отметить хороший опыт культотдела ленинградских домов отдыха, развернувшего в своем центральном клубе санитарно-просветительную выставку.

Выставка в течение последних двух лет обогатилась значительным количеством новых экспонатов, подобранных применительно к запросам отдыхающих. Вопросы труда, утомления, отдыха и особенно физкультуры освещены на ней особенно подробно, и потому на ней отдыхающая молодежь имела возможность получить научное подтверждение всего того, о чем она узнавала на беседах или иным путем. Мо:одежь собиралась группами и в сопровождении врача, в течение одного или двух раз, просматривала то́ на выставке, что́ ее особенно интересовало. Такое групповое посещение выставки по вопросам гигиены отдыха есть также важная форма санитарно-просветительной работы.

Подводя итог, мы таким образом можем сказать, что практически пока выявляются четыре формы санитарно-

просветительной и воспитательной работы среди отдыхающей молодежи: 1) обходы комнат с гигиенически-воспитательным уклоном, 2) санпросвет-игры, 3) работа через стенгазету и 4) собеседования.

В смысле содержания собеседований — три основных темы: 1) Как мы проведем наш отдых, 2) Физкультура и здоровье молодежи и 3) Наш быт (как итоговая).

Ясно и понятно, что не всегда может удаться строго выполнить такую программу. Та или иная тема может иногда выпасть вследствие ряда обстоятельств, а с другой стороны — наоборот — может иногда сама собой выявиться необходимость в обсуждении другого вопроса. Тут не приходится быть формалистом. Надо только не терять живой связи с массой отдыхающей молодежи, и тогда сами отступления от программы могут стать прямым дополнением к ней, а не чем-то искусственно-вставленным.

Надо все же, в заключение этой главы, сказать, что *санитарно-просветительная и воспитательная работа среди отдыхающей молодежи методически, в смысле форм и содержания, только намечена. Необходимо, значит, углубленно проработать весь комплекс этих вопросов, так как вопрос о санпросветработе среди отдыхающих вообще, а среди отдыхающей молодежи в особенности, требует немедленного разрешения.*

О культурно-просветительной работе и развлечениях для отдыхающей молодежи

(а попутно — о хулиганстве).

„Отдых телу, да и нервам
В смене впечатлений.
Молодняк идет здесь первым,
В здравых развлеченьях".

(Лавров).

То, что является основным, мы уже описали в предыдущих главах. Это основное охватывается физкультурой в широком понимании и санитарным просвещением в весьма легкой и развлекательной форме.

Важным элементом культурно-просветительной работы является и стенгазета отдыхающей молодежи (о ней—в следующей главе). Кроме того, в обычном порядке ведется клубная работа (библиотека, политкампании, эстрадные постановки, концерты и т. п.).

Колонии фабзайчат клуба обычно не имеют. Тут выход находится или в виде красного уголка на веранде, или же в виде зеленой полянки. Так, колония фабзавуча Табтреста прекрасно проводила политические кампании на поле, вечером вокруг костра (по-пионерски). И выходит совсем не плохо.

Вспоминается, как проводили день советской конституции. Ребята образовали живое кольцо вокруг горящего костра. Полная тишина. Четко слышится каждое слово докладчика. После доклада хоровое пение до самого „звонка".

Необходимо еще остановиться на экскурсиях, которые устраиваются для ознакомления с окрестными историческими и научными достопримечательностями. Такие экскурсии на Каменном острове проводятся в Елагин дворец, сельско-хозяйственный питомник и другие места. Летние колонии (в особенности в окрестностях Ленинграда) имеют также большой выбор: исторические дворцы и парки, какое-нибудь интересное производство и т. д. Важно отметить, что *пытливый ум молодежи требует внимательного подхода даже к тем „легким" развлекательного характера экскурсиям, которые проводятся во время отдыха.*

Только при наличии опытного экскурсовода молодежь остается удовлетворенной.

Молодежь летних колоний, кроме всего, принимает обычно „шефство" над комсоячейкой окрестной деревни. Так, ребята колонии ФЗУ Табтреста связались с комсоячейкой дер. Покровское и проделали там за лето немалую работу: наладили порядок в делопроизводстве ячейки, выявили „мертвые души" ячейки и помогли их отсеять, поставили на обсуждение несколько вопросов текущей политики, подарили записные книжки, тетради, карандаши, чернила и перья, оборудовали им красный уголок (за счет культкомиссии колонии). Прощание с своими подшефниками

перед отъездом из колонии было товарищески-теплое и надолго запоминающееся.

Много-много можно делать и делается в культурно-просветительной работе среди отдыхающей молодежи.

Но, однако, молодежь тем и отличается от всех других групп отдыхающих, что она не может удовлетвориться только „программными“ развлечениями. Крайне характерным в этом отношении является заметка в стенгазету отдыхающей *Борозняк*. Она пишет: „Все хорошо в доме отдыха, все предоставлено нам: и покой, и развлечения, и удовольствия. Каждый день можно выбрать что-нибудь по вкусу: то лодки, то концерт, то кино. Но, как известно: чем лучше—тем больше хочется. Попробовали одного, другого и размечтались: вот, если бы на аэроплане полетать“.

И это понятно. У каждого парня или девушки в отдельности всегда почти (а тем более на отдыхе) имеется некоторый запас или даже избыток энергии, требующий себе применения. И вот, *для верного разрешения вопроса об умелом и правильном регулировании и направлении избытка накопляющейся энергии крайне важным является — с первых же дней всеми средствами объединить и сблизить ребят, спаять их в один дружный и налаженный коллектив, руководимый их же представителями.*

Важно это потому, что таким образом энергия отдельных лиц расходуется не каждым в отдельности по его влечению и разумению (а часто и по неразумению), а складывается вместе и находит себе применение в какой нибудь затее, в которой участвуют все. А коллективные затеи (тем более под наблюдением и руководством лучших из ребят) почти всегда бывают интересны и вполне себя оправдывают. Но повторяю: успех таких „самостийных“ развлечений зависит от сплоченности отдыхающей молодежи и умелого руководства. Что же ребята могут придумывать?

Опишем те затеи, которые в действительности были в домах молодежи на Каменном (1925 г.).

В дождливые погоды ребята устраивали „вечера самодеятельности“. Собирались в гостиной (обычно у девушек), рассаживались, устраивали игры, пели

все вместе и в отдельности, декламировали, плясали под струнный аккомпанемент (общие танцы не разрешались), одним словом — „кто во что горазд". Ребята хорошо отзывались об этих вечерах, и культотдел впоследствии давал ребятам пианиста, специально для проведения вечеров самодятельности (вернее — самодеятельности в некоторые вечера).

Однажды молодежь затеяла провести общее собрание (для обсуждения вопроса об устройстве перед отъездом из дома отдыха—„вечера прощания") на воде во время лодочной прогулки.

Это было красиво и интересно. Свисток инструктора. Первые 4 — 5 лодок причалили к берегу. Последующие лодки приблизились уже не к берегу, а укрепились возле первых лодок, и так все 20 лодок расположились на воде, при чем ребята оставались в своих лодках. Одну лодку вытащили совсем на берег („для президиума"). Члены „пятерки" заняли свои места. Затем начинается весьма веселое обсуждение поставленного „важного вопроса".

Ребята довольны и увлечены необычностью обстановки... Кончилось собрание, и вся „флотилия" спокойно поплыла дальше.

А вот еще одна интересная затея, проведенная коллективно всей отдыхающей молодежью. В последний день своего пребывания в доме отдыха, утром, после чая, ребята предприняли поездку по каналам на лодках мимо других домов отдыха, чтобы передать отдыхающим там рабочим прощальный привет. Далее, можно отметить, как отдыхающая молодежь огранизованно — по собственному почину — встречала шведскую рабочую делегацию, приехавшую на остров. Узнав, что делегация скоро подойдет к центральному клубу, ребята собрались и разместились на одной из боковых площадок (устроенных на крыше здания) и, как только делегация появилась внизу у ворот клубного сада, грянули сверху дружным „Интернационалом". Все члены делегации (а их было около 200 человек) остановились и с обнаженными головами прослушали пролетарский гимн. В ответ шведы также пропели „Интернационал" на своем языке. Большой

искренний подъем. Взаимным приветствиям и братским рукопожатиям не было конца. Шведы, несомненно, не забудут никогда, как их встретила в доме отдыха рабочая молодежь.

Несколько слов о танцах.

В домах отдыха они на общем основании запрещены. Но молодежь часто поднимает вопрос о том, чтобы им разрешили потанцовать. Гигиенически можно возражать против танцев по различным соображениям

Рис. 3.

Но главным все же является вред от танцев, если они проводятся в помещении, где поднимают много пыли и сами же этой пылью вдоволь наглатываются. В условиях отдыха к этому прибавляется еще соображение о большой — предположительно — затрате сил. Но вот, если устроить когда-нибудь танцы на полянке перед домом на чистом воздухе и притом ограничить их во времени, тогда отпадают эти два главных возражения. Для опыта мы однажды провели массовые танцы.

Солнце зашло. Был теплый летний вечер. Отдыхающие собрались на утоптанной полянке в саду дома отдыха молодежи. Сбили оркестр своими силами, в котором видное место заняли не только мандолины и гитары, но и... ложки, искусно отстукивавшие такт. Танцовали в полном порядке, и молодежь была весьма довольна. Вреда же нельзя было видеть при этом ни в чем абсолютно, ибо танцы в такой обстановке весьма близко подходят к тем народным танцам и хороводам, которые не только не вредны, но являются составной частью физкультуры. Вот почему мы и считаем, что танцы на открытом воздухе, как развлечение, могут быть допущены без вреда для отдыха.

Вот отдельные примеры того, что́, сверх всяких программ, могут придумать для себя и организованно проводить отдыхающие ребята. Повторяю: *поскольку все живут дружно, вместе, и есть руководство и наблюдение, постольку ни одна затея не выходит за пределы полезности и порядка. Кроме того, такая сплоченность дает возможность учитывать, регулировать и направлять по здоровому руслу накопляющуюся энергию молодежи.*

В прямой связи с вышеописанным стоит вопрос о так называемой „бузе", о хулиганстве, которое обычно выявляется у тех отдельных товарищей или маленьких (в 4—5—6 человек) групп, которые почему-то не могут или не хотят ввязаться в общую совместную жизнь и, значит, проводят время по-своему. Нельзя сказать, что индивидуальное времяпрепровождение является плохим всегда. Иногда оно, наоборот, бывает весьма и весьма полезным. Вот, например, один парень описывает, как он сам предпринял экскурсию на аэродром—„посмотреть на нашу воздушную силу". Свою заметку товарищ заканчивает призывом: „всем отдыхающим вступить в ОДВФ". Но такой случай — большая редкость.

Обычно же, если один или несколько товарищей не проводят время со всеми, то они являются маленьким ядром для создания „бузы". И это делается уже обязательным правилом, если такие ребята, и так обособленные от всех, в то же время напьются.

Вот тогда-то мы и сталкиваемся со случаями уже выраженного хулиганства. Необходимо отметить, что такие группы бывают в каждой смене, и напиваются эти ребята — особенно в последний день — тоже, как правило. И, однако, в практике нашей двухлетней работы среди отдыхающей молодежи мы с настоящим хулиганством встретились только один раз. Почему же только один раз? А потому, что мы этих напившихся товарищей не отталкивали от себя, а так сказать *растворяли* их, вместе с их „планами", в нашей среде. Мы — если можно так выразиться — переваривали их в себе. Но, чтобы этого добиться, надо зорко следить за всем, что происходит, и каждый случай пьянства выявлять и „брать под наблюдение и контроль" в самом его начале. И нам удавалось с такими ребятами при таком способе действия даже и вечера в клубе проводить, и едва кто замечал, что есть среди нас пьяные. В единственном том случае, о котором упоминалось выше, нам не удалось уследить за такой напившейся группой. Это было на Каменном. Вмешался комендант, милиция. Страсти разгорелись. Группа выросла в количестве, и кончилось все это побоищем, доведшим виновников до суда.

Отсюда вытекает неизбежно следующий вывод, что ликвидировать такие инциденты надо внутренним порядком и собственными силами, ибо преждевременное и неумелое вмешательство „внешних сил" спокойствия не вносит, а, наоборот, только служит поводом для разрастания маленького инцидента в большое происшествие.

Из всего этого мы делаем вывод, что, *при постановке вопроса об организации коллективного отдыха молодежи вопрос о хулиганстве и борьбе с ним также должен быть обсужден и обязательно в связи с широкой постановкой здоровых, массовых культурных развлечений, при одновременном правильном наблюдении и руководстве со стороны работников культотдела (или дачного совета) и представителей самих ребят.*

Стенгазета отдыхающей молодежи.

„Организуем свой отдых".

Развернув работу среди молодежи, невольно задумываешься над тем, как бы всю эту работу в целом, как опыт, и все, что́ вообще имеет отношение к этой работе (и в первую очередь — самый быт молодежи), зафиксировать каким-нибудь образом. Работники культотдела домов отдыха (или культкомиссии в летних колониях) могли бы вести запись этой работы, но такой „след" будет односторонний и недостаточный, ибо более важным является в этом случае оценка самой молодежи, *их* отношение, *их* мнение.

Естественно встает вопрос о создании стенгазеты. Но при этом, особенно в домах отдыха, выявляется много трудностей. Во-первых, мало времени; ведь каждая группа находится в доме всего две недели: пока материал собираешь, приготовишь, разукрасишь и... уходить ребятам надо. Выпускать газету перед самым отъездом (даже за несколько дней) нет интереса отдыхающим. Естественным выходом из этого положения может быть выпуск газеты „на ходу", нечто вроде бюллетеня, так что, начиная уже со 2-го, 3-го дня, газета начинает функционировать. Технически это делается следующим образом. В первый же день вывешивается чистый лист (обычно из синей плотной бумаги) с газетным заголовком „Организуем свой отдых" (или какой-нибудь другой) и передовицей, идущей от культотдела (в колонии — от дачного совета). А дальше, по мере поступления заметок, газета начинает заполняться. Например: заметка получена сегодня, завтра она уже вывешивается и т. д. Таким вот образом и получается, что к концу двухнедельного пребывания в доме отдыха отдыхающих газета обычно вся уже заполнена и в последние дни представляет собой вполне законченный номер.

Вот при таких условиях выпуска газеты интерес к ней будет огромный, и тем самым газета становится живой частью общей работы среди молодежи, войдя, иначе говоря, в конституцию этой работы. В лето

1926 г. на Каменном мы выпустили четыре таких бюллетеня (для четырех смен), и надо сказать, что каждый следующий номер становился значительно больше и лучше как по содержанию, так и по его внешнему виду.

Последняя газета вышла довольно удачно. Рядом с заголовком наверху (желтыми буквами на синем фоне) лозунг: „В доме отдыха учись быть здоровым". Кроме этого, другой лозунг: „Дом отдыха—школа здоровья и нового быта" пересекал газету по диагонали, деля ее на 2 треугольника. Карикатуры (акварелью) и фотографии ложились весьма красивыми пятнами.

Была ли тут работа для отдыхающих? Нет — никакой. Отдыхающий напишет заметку и — почти все. Печатали ее в культотделе и там же писали заголовок (красками). Кое-кто помогал иногда только наклеить— и то в порядке лично проявленного интереса и желания.

Содержанием газета была богата. В значительной степени на изучении этого материала построено содержание настоящего очерка. Мы выше во многих местах приводили всё те же заметки ребят в свою газету. В ней находили свое отражение деятельность „пятерки", описания наших экскурсий, развлечений, собеседований и всяких других явлений, достойных быть отмеченными.

Поскольку это имеет интерес — приведем вкратце главные темы стенгазеты. Самой частой темой нашей газеты был вопрос о коллективизме, к которому авторы звали молодежь. Вот пишет Рая Л.: „Ребята не должны обособляться друг от друга. Между молодежью должна существовать известная спайка — коллективизм, что́ подчас не соблюдается нашей молодежью. Это — явление нездоровое среди молодежи, каждый должен знать, что он является равным товарищем другому, и проводить время отдыха вместе, коллективно". Пишет далее Евгения З.: „Нет спайки товарищеской между девушками и парнишками. Парнишки своей компанией, а девушки своей. Когда говоришь девушкам: «Пойдемте к парнишкам, у них больше помещение, чем у нас, можем поместиться все. Устроим какие-нибудь игры

или споем, глядишь и время весело проведем!»—на это некоторые девушки с удивлением отвечают: «Как же мы пойдем к мальчикам? Они должны к нам придти»". И дальше пишет З., обращаясь к женской молодежи: „Так вот, ребята, оставим все свое кокетство и старый взгляд, что мы—«барышни», а парнишки — «молодые люди». Все мы—комсомолки и комсомольцы и должны быть между собой равными товарищами".

В заметке „Примерный актив" критикуется флирт и косметика: „Идя из клуба впотьмах, мы почуяли противный запах (а кому может-быть и приятный) духов, краски и подмазки. Обогнав их, мы заметили наших «активистов» С-ву и Ж-ва, от которых несло неподобающим активу запахом. Актив, не забывай, каким примером ты должен служить для отдыхающей рабочей молодежи!".

В другой заметке по этому же поводу пишет З.: „И совсем забывают новый быт, так же забывают, что они в дом отдыха пришли отдохнуть, а не флиртовать и не кокетничать".

Один отдыхающий С. останавливается в форме раешника на вопросе о пренебрежении ребятами физкультуры:

„Беседа не о халтуре, а о физкультуре, проводимая Агафоном из 18-го дома.

„Здравствуйте, товарищи-братишки!
Ну, как у вас, в доме отдыха, делишки,
Нравятся ли вам здешние порядки,
Все ли проходит у вас гладко?
Не испортили ли вы пищеварение
От чрезмерного пищей обременения?
А от этого у врачей лекарство — касторка.
Но у меня есть средство,
Которое действует более ловко...
Это средство дала нам культура,
А называется оно «физкультура»...".

И т. д.

Отмечались неоднократно недостатки помещения. Отдыхающий № 8470 пишет: „Ведь молодежи вообще необходима ширь. Молодежь по темпераменту не при-

выкла жить скученно. Управлению домами отдыха и в дальнейшем необходимо подумать о предоставлении молодежи более обширного помещения".

Примерное описание наших экскурсий дано в главе о физкультуре. Об участии стенгазеты в санпросветительной работе было также указано. Понятно вполне, что здесь нет возможности исчерпать целиком вопрос о содержании нашей стенгазеты.

Необходимо только отметить, что стенгазета отдыхающей молодежи в смысле содержания может быть многогранна, ибо всякое явление, имеющее общий интерес, освещается в ней так или иначе. *Таким образом, стенгазета отражает быт отдыхающей молодежи со всеми его положительными и отрицательными сторонами. Через нее мы выявляем отношение ребят к отдельным моментам их жизни в доме отдыха. Через стенгазету ведется санпросветительная работа, и, кроме того, стенгазета держит в известном „тонусе" работников домов отдыха (в смысле аккуратности и поддержания порядка), но главное—это то, что газета является одним из способов объединять ребят.* А организованный отдых в первую очередь зависит от умелого объединения всей отдыхающей молодежи.

Вечер итогов и товарищеского прощания.

Время пребывания на отдыхе подошло к концу. Вот последний вечер. На завтра — разъезд. А ребята уже успели привыкнуть друг к другу. Вместе отдыхали, и все у них проходило коллективно и слаженно. Стихийно рождается мысль как-нибудь ознаменовать последний день. И лучшей формой для этого должен быть „вечер товарищеского прощания".

Этот вечер является вечером подведения итогов всей работы, проделанной среди данной группы, а для самой молодежи, кроме хорошего развлечения, этот вечер искреннего прощания является лучшим выражением того сближения, той спайки, которая под конец пребывания в доме отдыха устанавливается между ребятами.

Вечер распадается на две части: карнавальное шествие под музыку и собственно „вечер", обычно в клубе. Туда собирается вся отдыхающая молодежь, а, если место позволяет, то и небольшие группы из всех других домов отдыха. Хорошая идея возникла у одной группы ребят — приглашать на эти вечера молодежь, работающую при домах.

Стараться надо, чтобы все выступления были исполнены самими отдыхающими. Вместе с тем и здесь, как и во всей работе среди отдыхающих, надо строго оберегать интересы полного отдыха, т.-е. не давать ребятам никаких нагрузок.

Вот почему не надо требовать особенной подготовки к выступлениям, и единственными репетициями может быть та самодеятельность, которой сама молодежь заполняла иные вечера. Практика показала, что среди отдыхающей молодежи всегда найдется достаточное количество ребят, членов всяких клубных кружков, которые и споют и спляшут — без всяких репетиций.

Опишем для примера проведение таких вечеров на Каменном острове (в 1925—1926 г.):

Едва ребята садились за стол, чтобы поужинать „в последний раз", как в сад к ним уже приходил оркестр духовой музыки. Первый марш—и настроение сразу поднимается. Весело поужинав и немного приодевшись, ребята собирались в саду, куда приходили и приглашенные ими местные комсомольцы. Затем, под музыку, со знаменем и карнавальными большими буквами (составлявшими два слова: „ДОМА ОТДЫХА"), молодежь, выстроившись рядами, двигается в клуб. У многих цветы в руках, и всем так хорошо и приятно. Это шествие настолько красиво, что молодежь нарочно удлиняет свой путь до клуба. Музыка сменяется песнями, песни прерываются радостными возгласами— и опять бодрящая музыка, зовущая к ритму. По дороге с обеих сторон отдыхающие из других домов, провожающие ряды молодежи с вполне понятной завистью.

Клуб. Главная зала его вмиг наполняется этим молодым, таким искренним весельем. Это отдохнувшая,

восстановившая свои силы рабочая молодежь, перед тем, как снова встать к станкам, собралась здесь, чтобы последний день побыть вместе: они ведь за это время стали как родные друг другу!

Вечер начинается с торжественного прощального заседания. Президиум составляется из любимых товарищей. В речи врача, непосредственно руководившего их отдыхом, проделавшего среди них санитарно-просветительную работу, подводится итог двум проведенным неделям. Руководитель культотдела говорит о значении дома отдыха, как школы нового быта. Выступают еще представители самих ребят. Часто приезжал на эти вечера и также выступал и представитель губкома молодежи.

Речи коротки: четыре, пять минут каждая. Затем начинаются выступления. На эстраде собирается „ударная", запевальная группа, которая вместе со всеми присутствующими под музыку исполняет несколько революционных и народных песен. Такое совместное начало устанавливает контакт между зрителями и исполнителями, и тем самым стирается грань между эстрадой и залой.

Потом шли сольные выступления: декламация, пение, частушки, народные и балетные танцы (всегда в костюмах). Нередко бывали инсценировочки из быта молодежи. Иногда к концу вечера спартаковцы из отдыхающих давали свои пластические движения под музыку и красивые пирамиды. Трудно пересчитать, чем каждый раз заполнялся такой вечер.

Дорого было не качество выступления, а само выступление.

Аплодисменты распределялись всем поровну, и бывали случаи, когда товарищ выйдет на эстраду и у него почему-то ничего не выходит и все-таки его принимали и провожали так же горячо, как и всех других.

Дружным „Интернационалом" и призывными возгласами „к здоровому труду и новому быту" мы закрывали вечер.

Клуб быстро опорожняется. Молодежь уже вся на аллее. Ждет оркестра. Не идти же домой каждому в

отдельности, тем более, что уже ночь наступила — хорошая, светлая, звездная летняя ночь...

Вот грянула музыка. Вспыхнули разноцветные бенгальские огни. Молодежь двинулась в обратный путь: ходят рядами они, держась за руки. Музыки недостаточно уже. Ей в дополнение — песни поют.

Вот уже дома... Прощальный марш. Прощальные приветствия. И... нехотя медленно расходятся по домам, по спальням, чтобы,—как пишет комсомолка Тихонова,—„через день со свежими силами снова броситься на фабрики и заводы, выполняя, как и всегда, роль авангарда для всей рабочей молодежи".

А на утро — взвешивание, сдача вещей и разъезд. Уходят партиями. Часть уезжала после обеда, часть— после ужина. Но оставшиеся устраивают коллективные проводы до трамвая. По дороге поют песни, делятся впечатлениями и адресами для будущих встреч. В два дня дома совершенно пустеют, а еще через два дня—они заполнены опять новой группой, все той же по существу, рабочей молодежи.

Таким же образом, только в несколько другой обстановке, в другой форме, могут завершить свой отдых и фабзайчата в летних колониях.

Такой праздничный финал взбадривает ребят и надолго оставляет у них добрые воспоминания.

Туризм, как новый вид массового отдыха молодежи.

Мы в достаточной степени выяснили в первой главе, во-первых, что тягостное болезненное состояние, вызываемое переутомлением, в конце концов сводится к отравлению центральной нервной системы „ядами утомления", и во-вторых — что физиологическая сущность отдыха сводится к очистке всего организма, а главное—мозга, от этих ядов.

Между тем, и практически и научно в достаточной степени уже установлено, что путешествие чрезвычайно

благоприятно отражается на самочувствии, здоровьи и „ускорении“ отдыха утомленного человека.

Тут как будто противоречие: ведь человек и так утомлен, а переходы, не всегда легкие, еще более усилят это утомление. Это противоречие—только кажущееся, доказывающее лишний раз, насколько сложен и многообразен физиологический процесс отдыха.

Суть здесь заключается, как говорят в общежитии, в „перемене обстановки“, в „смене впечатлений“. Мы в первой главе приводили уже кратко физиологический механизм благотворного влияния путешествия на утомленный организм. Объясним теперь подробнее.

Красивый и совсем необычный вид местности, новые приятные ласкающие звуки вокруг возбуждают зрительные и слуховые центры, а через них—и центры сердечной деятельности и дыхания (Данилевский). В результате — улучшается общее и мозговое кровообращение и выделение „ядов утомления“ из организма идет более быстрым темпом.

Но этим еще не исчерпывается оздоровительное влияние туризма. Установлено, что, кроме влияния через нервную систему, во время путешествия (особенно вдоль водных бассейнов) имеется еще и *непосредственное* влияние на весь организм.

Турист изо дня в день пребывает среди зелени, под целебным действием ультрафиолетовых лучей солнца, беспрерывно „вентилирует“ свои легкие чистым воздухом, богатым озоном, и все это—вместе взятое—приводит к интенсификации обмена веществ в тканях, к повышению энергии каждой клеточки и даже к улучшению качественного состава крови.

Вот чем главным образом и надо объяснить, что, во время путешествия, „в наших порой увядших, апатичных душах, вялых мускулах, в мыслях, от которых давно отлетели намеки на былую активность“ [1], наступает обновление и возрождение.

И делается вполне понятным, почему для более совершенного отдыха полезно *полностью* переменить

---

[1] Д-р Саркизов-Серазини. „Моря и реки как источник здоровья“

обстановку. Одним из лучших путей и способов для этого является *туризм*.

Но значение туризма не исчерпывается только его оздоровительным влиянием. Туристическое движение имеет и большое общественно-политическое значение, что́ главным образом выражается в проведении и установлении живой культурной связи между городом и деревней, между одной и другой областью, между одной и другой народностью, входящей в состав нашей республики. Любознательная молодежь, кроме всего прочего, имеет еще и богатое поле для широко задуманных исследовательских работ по изучению того или иного края, быта тамошнего населения и т. д.

Из всего этого вполне понятно, почему туризм привлек внимание различных организаций и, прежде всего, комсомольской.

Уже в настоящее время при Ленинградском губкоме ВЛКСМ создано и работает губернское организационное бюро по туризму, которое составлено из представителей ВЛКСМ, губпрофсовета, политпросвета и губздрава. Это бюро руководит туристским движением, делая его массовым, плановым и организованным. При губернском доме просвещения молодежи имени Глерона в гор. Ленинграде функционирует справочное бюро для туристов, и там же оборудован „уголок туриста", с соответствующей литературой и практическими указаниями об одежде в пути, о питании, об общем режиме и т. д. В этом же уголке освещен вопрос и об оздоровительном влиянии туризма вообще и специально для отдыхающей рабочей молодежи. В Москве вся эта работа развернулась даже раньше, чем в Ленинграде.

Туризм может и должен стать массовым движением среди молодежи. На фабриках и заводах, в школах и везде, где есть молодежь, необходимо уже с начала весны приступить к подготовительной работе по проведению летнего туризма. Что же надо делать на местах?

1) Пропагандировать туризм среди рабочей молодежи, как один из лучших путей для проведения летнего отдыха.

2) Выявить туристические группы и организовать их.

3) Убедить ребят—сберегать средства из каждой получки для предстоящего путешествия.

4) Установить связь с оргбюро по туризму, а также и с соответствующим справбюро.

5) Передать в справбюро все интересующие запросы (о маршруте, о возможных расходах в пути, о карте и т. п.) с тем, чтобы получить все ответы своевременно и достаточно проработанными.

6) Будущим туристам завести дневники, чтобы в них фиксировать не только само путешествие, но и всю подготовительную к нему работу.

7) Желательно, чтобы ребята, перед отправкой в путешествие, посоветовались с врачом (чтобы предупредить возможные осложнения и задержки уже в пути).

Ни одна страна в мире не имеет таких богатых возможностей для туризма, как наша республика. „Каждый уголок нашей республики в этом отношении представляет собой целый огромный мир со своими особенностями, со своей красотой, со звучной симфонией красок, звуков, движения, пятен. Тучные цветущие нивы Днепра и Дона с красочными жителями, с оживленной жизнью по берегам; великая Волга, разнообразная и могучая, как разнообразна и могуча великая Россия, местами молчаливая, местами оглушительная; Кама и Печора с задумчивыми водами, с пустынными берегами, с скрытой от глаз жизнью, — а дальше в Сибири величайшие магистрали Амура, Иртыша, Енисея — неисчислимые и неизмеримые богатства духа, крепости, источники непревзойденного дара природы— здоровья“ (д-р Саркизов-Серазини).

Туризм имеет особое значение не только сам по себе, но и в связи с тем, что дома отдыха, колонии, здравницы и т. д. не могут охватить всей массы рабочей молодежи.

Об индивидуальном отдыхе рабочей молодежи.

Положение пока таково, что, и при наличии системы домов отдыха, летних колоний, туризма и т. д., все же известная часть молодежи остается вне этой системы и проводит свой отпуск — кто в деревне, а кто — в городе. При чем многие, даже большинство, проводят свой отпуск бесполезно, а то и вредно. В этой вредности участвует и душная комнатушка, и раскаленные летом пыльные городские улицы, и общая неопрятность, и беспорядок во всем, а — вдобавок — иногда еще и пьянство.

Оправдывают себя такие ребята указанием, что „мы — не в доме отдыха". Иначе, мол, и быть не может. Надо доказать им и практически показать, что *может быть и иначе.*

Каковы же наши практические предложения?

Прежде всего, необходимо приберечь немного денег из зарплаты для проведения отпуска. Это особенно важно для остающихся в городе. На сбереженные деньги организовать, „обставить" как нужно свой отдых. Самый отдых нужно начать с тщательной чистки и проветривания своей комнаты, постели и платья. После этого надо самому как следует вымыться в бане, сменить белье и одеть легкое летнее (возможно — светлое) платье. Таково начало.

Дальше надо установить план и порядок проведения каждого дня. Основная установка этого плана: на солнце, среди зелени, у воды. И это вполне осуществимо, даже находясь в городе.

Как, примерно, проводить каждый день?

Часов в 8 встать, умыться, почистить зубы, сделать холодное, влажное обтирание и позавтракать. После получасового отдыха (во время которого можно почитать газету) отправиться, в виде прогулки, за город, где есть зелень и река. С собой надо взять полотенце, бутыль с кипяченой водой, чашку, легкую закуску и — можно — книгу. Очутившись за городом,

прилечь в тень и отдохнуть. Потом, раздевшись, принимать солнечные ванны, которые и закончить непродолжительным купанием.

Времени уже часов 12. Надо покушать, а потом — полежать в тени час-полтора („мертвый час"). После этого — прогулка по окрестности или опять солнечные ванны. Часа в 4 (если человек вполне здоров) можно вторично выкупаться и, отдохнув минут 15, медленно отправиться в город. Там в это время можно пообедать (в столовой или же дома, если есть кому приготовить). Час-другой можно почитать. Остаток дня провести или с товарищами в прогулке, или же в клубе. Раза два в неделю можно посетить театр или кино. В другие вечера — покататься на лодке в компании (отправляться за город также лучшев компании, чтобы было веселее).

Волосы на лето надо подстричь короче. Ходить, по возможности, без шапки, с открытым воротом, а дома и за городом — босиком. Пользуясь сбереженными деньгами, можно несколько увеличить питание во время отпуска. Иметь масло, стакан-два молока, пару яиц каждый день, горячий обед. Летом надо пользоваться овощами (помидоры, салат, зеленый лук, редиска), фруктами и ягодами: в такой пище много витаминов — веществ, важных для здоровья, роста и самой жизни.

Если есть возможность, заниматься играми и физическими упражнениями на спортплощадке.

Вот как необходимо и как *вполне возможно* проводить свой отпуск тем, которые остались в городе. Только таким образом можно будет прекрасно отдохнуть и прибавить в весе. Нужна только самодисциплина и полное ограждение себя от алкоголя и безалаберщины в личной жизни вообще.

На фабриках и заводах еще до наступления отпусков должна быть проведена пропаганда такого режима для ребят, остающихся в городе.

Выводы.

1. Дома отдыха и летние колонии необходимо использовать для проведения культурно- и санитарно-просветительной работы с практической целью прививки им социально-гигиенических и культурных навыков.

2. Для подростков и юношества эта культурно-просветительная и воспитательная работа (как и всякая иная) имеет еще более важное и актуальное значение, чем для взрослых, ибо те или иные взгляды, навыки и привычки у взрослого человека более устойчивы, в то время как у растущего, формирующегося юноши или девушки привычки и убеждения, самый характер их поведения и отношения к окружающей жизни, весь их так называемый „психический уклад", только намечаются, только складываются и поэтому *еще поддаются* воздействию и тем или иным изменениям.

3. Вся просветительная и воспитательная система на отдыхе должна быть в то же время и оздоровительной. Поэтому санитарное просвещение и воспитание (как основное) должно быть тесно увязано и переплетено с культурно-просветительной работой (со всеми возможными и допустимыми для отдыхающих видами развлечений), с одной стороны, и физкультурой (в самом широком и единственно правильном ее понимании, как „физкультуры — 24 часа в сутки") — с другой. При чем, из того и другого предпочтительно останавливаться на таких формах, где имеется массовость и *самодеятельность* (массовые прогулки — пешие и на лодках; спорт-игры, вечера самодеятельности и т. д.).

Примечание. Вопрос о развлечениях для молодежи приобретает особое значение, как испытанный „предохранительный клапан“ против всякого вида индивидуального и группового озорства или хулиганства.

4. Принимая во внимание физиологические особенности молодого организма (особенно в период роста) и вытекающее отсюда следствие, что интересы молодежи, ее запросы, темп ее жизненных процессов совершенно иной, чем у других возрастных групп, — необходимо, чтобы молодежь отдыхала в специально для нее выделенных домах (юноши и девушки — в отдельных зданиях или же в двух обособленных половинах одного и того же дома).

Помещение должно быть достаточно просторное.

5. Перед каждым домом, в котором отдыхает молодежь, должна быть оборудованная спортплощадка. Без этого массовое участие отдыхающей молодежи в физкультупражнениях делается невыполнимым.

6. Для организации и проведения игр, экскурсий и физупражнений при домах молодежи должен быть инструктор по физкультуре.

7. Общее руководство отдыхом молодежи и, в частности, проведение санитарно-просветительной работы должно принадлежать врачу, знакомому с бытом молодежи и практикой санпросветработы.

Примечание. В основу можно положить методы и содержание санпросветработы среди отдыхающей молодежи, проводившейся нами и описанной в соответственной главе.

8. Отдых молодежи несомненно должен быть коллективным и *организованным* и проведенным по гибкому плану, отвечающему разнообразным интересам и культурным запросам молодежи. Необходимейшее условие для этого — *самодеятельность* молодежи. Выделение представителей отдыхающих для связи с культотделом или дачным советом и для товарищеского руководства массовыми играми, экскурсиями, равно и для проведения всяких затей, оправдано самой

практикой работы, тем более, что отдых представителей не страдает при этом ни в какой мере.

9. Туризм, как особый вид группового отдыха молодежи, являющийся могучим оздоровительным фактором, должен и может стать массовым движением среди молодежи (особенно во время летнего отпуска).

10. Нельзя обходить общественной заботой и нужными советами ту часть рабочей молодежи, которая в силу тех или иных условий проводит отпуск в городе. Режим дня отдыхающего в городе, приведенный в настоящей книге, должен быть своевременно предложен и разъяснен всем ребятам, уходящим в отпуск.

11. Учитывая стихийное обособление молодежных масс для организованного проведения своего отдыха и вышеприведенные соображения относительно важности и необходимости использовать отдых молодежи для культурно-просветительного и воспитательного воздействия на нее, следует и в дальнейшем всем работникам, соприкасающимся с молодежью на отдыхе, собирать и учитывать свой опыт для более углубленного (и проверенного практикой работы) изучения всех подробностей и отдельных сторон этого *большого* вопроса о методах проведения молодежью организованного, коллективного и культурного отдыха.

И, среди всех этих вопросов, первоочередными стоят вопросы о методике физической культуры и санпросвет-работе в домах отдыха вообще (а среди отдыхающей молодежи — в частности и особенности).

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	Стр.
Предисловие Ленинградского Губкома ВЛКСМ	5
Сущность утомления и физиологические основы отдыха	7
Основные задачи и пути отдыха молодежи	11
Несколько слов о быте отдыхающей молодежи и ее группировках	13
О подходе к молодежи в работе	16
Организация отдыха молодежи в домах отдыха	18
Организация отдыха фабзайчат в летних колониях	24
Режим дня на отдыхе	28
Физкультура на отдыхе	30
Санитарно-просветительная и воспитательная работа среди отдыхающей молодежи	37
О культурно-просветительной работе и развлечениях для отдыхающей молодежи (а попутно — о хулиганстве)	44
Стенгазета отдыхающей молодежи („Организуем свой отдых“)	51
Вечер итогов и товарищеского прощания	54
Туризм, как новый быт массового отдыха молодежи	57
Об индивидуальном отдыхе рабочей молодежи	60
Выводы	63

Рабочее Издательство „Прибой“

Ленинград, ул. Герцена, 15. Тел. 217-79.
Москва, Лубянский пассаж, 46—49. Тел. 2-24-09.

Бакалейников, П. Г. — Путь к здоровью и силе. Предисловие М. Г. Собецкого. Изд. 2-е. Ц. 50 к.

Городецкий, Б. П. — Стенгазета, ее задачи, методы и техника. (Практич. руководство). Ц. 1 р.

Жестянников, И. — Стенгазета пионера и школьника. Ц. 12 к.

Кото, Б. и Парферкорн, М. — Тренировка в спорте. Руководство для тренировки и для подготовки ко всем видам спорта. Ц. 40 к.

Лазак, В. — Учись грести. Ц. 20 к.

Пейсин, И. — Учись бегу. Ц. 30 к.

Его же. — Спартаковец-активист. Материалы и указания для активного работника в кружке физкультуры. Ц. 50 к.

Его же. — Легкая атлетика в деревне. Ц. 25 к.

Его же. — Здоровый отдых. Гигиена физкультуры и развлечение отпускника. Ц. 45 к.

Платт, Е. — Летние подвижные игры. Ц. 20 к.

Смирнов, С. — Как научиться плавать. Ц. 25 к.

Шалашев, П. — Летние экскурсии и прогулки молодежи. Ц. 20 к.

цен. 40 коп.

15184

ТОРГСЕКТОР ИЗД-ВА „ПРИБОЙ"
ЛЕНИНГРАД: ПРОСП. 25 ОКТЯБРЯ,
ДОМ № 52. ТЕЛЕФОНЫ: 217-79, 217-78.
МОСКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:
ЛУБЯНСК. ПАСС., 46—49. Т. 2-24-09.
ОТДЕЛЕНИЯ: В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ,
ХАРЬКОВЕ, КИЕВЕ, СВЕРДЛОВСКЕ,
НОВГОРОДЕ, ЧЕРЕПОВЦЕ И В
УЕЗДНЫХ ГОРОДАХ ЛЕНИН-
ГРАДСКОЙ ГУБЕРНИИ

2011096552