

U $\frac{252}{361}$

У 252.
361

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

(СТО ГИГИЕНИЧЕСКИХЪ ПРАВИЛЪ).

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ.

Училищнымъ Совѣтомъ при Святѣйшемъ Синодѣ
допущено къ употребленію въ школахъ.
Ученымъ Комитетомъ Министерства Народнаго
Просвѣщенія допущено въ ученическую
библіотеку низшихъ учебныхъ заведеній.

УЧЕНИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
УЧЕНИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
УЧЕНИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА

У 285
27050

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.—1908.

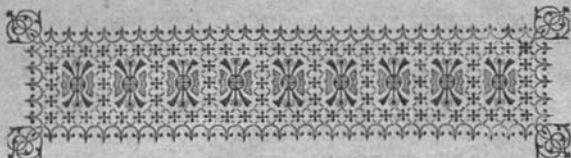
Редакція журнала „Народное Образованіе“.

Цена 5 коп.



2011122039

24/c



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА.

(СТО ГИГИЕНИЧЕСКИХЪ ПРАВИЛЪ).



Общія правила о здоровьѣ.

1. Прежде всего береги себя отъ болѣзней; если болѣзнь уже появилась, лѣчись.

2. Ты можешь не допустить до себя очень многихъ болѣзней,

если будешь правильно питаться, дышать, спать, одѣваться и работать;

если будешь беречь свои глаза, уши, носъ, ротъ, зубы, волосы, кожу, сломъ—все тѣло;

если въ чистотѣ и порядкѣ будутъ

твои вещи, твоя одежда, твое жилище и все, что находится въ жилищѣ и вблизи него,

если безъ вреда здоровью будешь исполнять свою работу и свои занятія въ школѣ и дома.

3. Если болѣзнь уже постигла тебя, то: никогда не лѣчись самъ; за лѣченіемъ и помощью обращай только къ доктору, а если его нѣтъ, къ фельдшеру;

никогда не обращай къ знахарямъ и знахаркамъ; домашнія средства противъ болѣзни употребляй только по совѣту доктора или фельдшера,

никогда не давай затянуться болѣзни и не надѣйся, что всѣ болѣзни проходятъ сами собой.

Борьба съ заразными болѣзнями.

4. Если у тебя появилась головная боль, жаръ и ознобъ, слабость, боль въ глоткѣ, сыпь на тѣлѣ, обязательно скажи объ этомъ учителю и иди къ доктору.

5. Если докторъ нашелъ у тебя прилипчивую болѣзнь, не ходи въ школу, потому что ты можешь передать болѣзнь товарищамъ.

6. Если даже самъ ты здоровъ, но у тебя въ домѣ кто-нибудь хвораетъ

заразною болѣзнию, тоже не ходи въ школу и въ гости, чтобы не перенести заразу на другихъ.

7. Съ заразнымъ больнымъ води себя такъ, чтобы не заразиться; лучше всего не оставаться въ той избѣ, гдѣ лежитъ заразный больной; если этого нельзя сдѣлать, держись дальше отъ больного: не цѣлуй его, не ложись съ нимъ рядомъ, не надѣвай его одежды, не утирайся однимъ полотенцемъ не ѣшь съ нимъ изъ одной посуды, чаще мой руки и лицо.

8. Заразную болѣзнь можно получить незамѣтно: въ нечистой водѣ, въ сырой пищѣ, купленной на базарѣ, въ молокѣ отъ больныхъ коровъ; поэтому лучше не пить сырой воды, нужно хорошенько промывать и проваривать сырую пищу, молоко употреблять только кипяченое.

9. Пищу, которую ты приносишь въ школу, нужно держать въ бумагѣ или чистой тряпкѣ, а не класть ее, гдѣ попало—въ парту, въ пыльное мѣсто: съ пылью и грязью на кускѣ хлѣба можно проглотить заразу.

10. Никогда не нужно брать въ ротъ грязныхъ предметовъ съ полу, съ земли, напримѣръ: сѣмечекъ, орѣховъ, пряни-

ковъ, корокъ отъ апельсина, разныхъ объѣдковъ, особенно гнилыхъ яблокъ и т. д.; со всѣмъ этимъ можно ввести въ себя заразу.

11. По той же причинѣ не слѣдуетъ грызть карандашей и ручекъ, обкусывать ногти, облизывать пальцы, особенно грязные.

Здоровое питаніе.

Зубы. 12. Зубы—хорошій работникъ въ питаніи человѣка; нужно умѣло пользоваться ими: хорошо, не спѣша, разжевывать пищу; пища, быстро проглоченная большими кусками, мало принесетъ пользы и даже можетъ разстроить желудокъ.

13. Непремѣнно лѣчи больные зубы.

14. Зубы держи въ чистотѣ, чтобы они не портились: промывай ихъ водою или чисти пальцемъ или особою мягкою щеткой.

15. Промывать зубы слѣдуетъ послѣ каждой ѣды, предъ сномъ и послѣ сна.

16. Не нужно чистить зубы твердыми (железными) иглами. Остерегайся грызть слишкомъ твердые предметы.

17. Отъ сильно кислой пищи, напримеръ уксуса, зубы могутъ портиться и крошиться.

Пища и питье. 18. Полезно ѣсть часто, но понемногу; школьнику лучше всего ѣсть 4 раза въ день (приблизительно въ такіе часы: въ 7 ч. утра, въ 11 ч. утра, въ 2—3 ч. дня, и въ 8 часовъ вечера).

19. Пища и питье слишкомъ горячія и слишкомъ холодныя—вредны.

20. Особенно вредна пища испорченная (напр. тухлое мясо, гнилая рыба, заплѣсневѣлый хлѣбъ) и зараженная (напр. мясо отъ больныхъ животныхъ).

21. Смѣшанная пища полезнѣе однообразной: напр. хлѣбъ съ какимъ-нибудь приваркомъ больше принесетъ пользы, чѣмъ одинъ хлѣбъ, хотя-бы его ѣсть и досыта.

22. Въ рабочее время, въ холодную погоду, при плохой одеждѣ, ѣшь больше; покой, тепло, хорошая и теплая одежда позволяютъ безъ вреда здоровью принимать меньше пищи.

23. На время ѣды прекращай работу; вредно ѣсть, не отрываясь отъ работы.

24. Послѣ пищи полезно около часу полежать или посидѣть; хуже для здоровья—спать послѣ обѣда и еще хуже—скорая ходьба и бѣганье.

25. Для питья не употребляй сырой воды, пей кипяченую и остуженую.

26. Слѣдуетъ пить слабый чай; крѣпкій и средній чай можетъ повредить.

27. Слѣди, чтобы желудокъ у тебя каждый день работалъ правильно, и если у тебя часто бываютъ: запоръ, поносъ, рвота, отрыжка, вздутіе живота, посовѣтуйся съ докторомъ.

28. Если за урокомъ и дома ты чувствуешь надобность выйти за нуждою, никогда не откладывай и не старайся перетерпѣть: это вредно для здоровья.

Правильное дыханіе.

29. Избѣгай дышать испорченнымъ воздухомъ: спертымъ, пыльнымъ, дымнымъ; гдѣ только можно, дыши свѣжимъ воздухомъ.

30. Очень опасенъ воздухъ той комнаты, гдѣ лежитъ заразный больной, потому что чрезъ воздухъ передаются многія заразныя болѣзни.

31. Слишкомъ холодный воздухъ приноситъ простуду; поэтому на холодѣ старайся дышать носомъ, а не ртомъ, скоро не ходи и отнюдь не бѣгай; особенно опасайся холоднаго и вмѣстѣ съ тѣмъ сырого воздуха; избѣгай сквозняка, особенно когда ты вспотѣлъ.

32. Старайся дышать всегда свободно; поэтому не затягивай шею тугимъ воротникомъ рубахи, не стягивай одеждой груди и не носи тугихъ поясовъ.

33. Слѣди постоянно за тѣмъ, чтобы носа не закладывало, чтобы чрезъ носъ проходилъ воздухъ, прочищай его отъ скопившейся слизи, но сморкайся не въ одежду и не на полъ, а въ особый опрятный платокъ.

34. Сморкайся не сильно, иначе изъ носа можетъ пойти кровь.

35. Если воздухъ съ трудомъ проходитъ чрезъ носъ и слова выходятъ гнусавыми, обязательно обратись къ доктору.

36. При частомъ кровотеченіи изъ носа, перестань читать и писать и посоветуйся съ докторомъ.

Правила сна.

37. Самое лучшее, если ты будешь спать столько, чтобы чувствовать себя послѣ сна довольнымъ, здоровымъ, бодрымъ; спать отъ скуки, отъ нечего дѣлать, не слѣдуетъ (для школьника лучше всего спать 9—11 часовъ).

38. Приучайся вставать и ложиться въ опредѣленное время: какъ въ одинъ,

день, такъ и въ другой; лучше рано лечь и рано встать; чѣмъ позже лечь и позже встать.

39. Вредно спать прямо на полу, особенно же прямо на землѣ: всегда нужно устроить себѣ постель. Постель должна быть чистая, не мягкая и не твердая, а средняя по плотности, безъ подушки спать вредно.

40. Лежать нужно такъ, чтобы всѣ части тѣла были въ покоѣ: туловища и ногъ сильно не сгибать, руки держать свободно.

41. Слѣдуетъ спать въ комнатѣ не слишкомъ теплой, но и не въ холодной, при 14° (по градуснику Реомюра).

42. Не нужно закрывать одеяломъ головы, шеи и верхней части груди.

43. Чѣмъ больше воздуха въ комнатѣ, гдѣ спать, тѣмъ лучше; поэтому лѣтомъ лучше спать внѣ избы или въ избѣ при открытыхъ дверяхъ.

44. Не слѣдуетъ лечь спать сразу послѣ сытнаго ужина.

45. На ночь не слѣдуетъ безъ необходимости пить воды, чаю и вообще какого нибудь питья.

46. Утромъ послѣ сна оставляй постель сразу.

Здоровая одежда и чистота тѣла.

47. Держи свою одежду въ чистотѣ и слѣди за тѣмъ, чтобы одежда не приносила вреда твоему тѣлу.

48. Лѣтомъ одеждою старайся защититься отъ жаркихъ лучей солнца и не носи плотной и толстой одежды, потому что плотная одежда не даетъ испаряться поту и дѣлаетъ тѣло постоянно влажнымъ.

49. Зимой носи теплую одежду; полезно приучить шею къ холоду и теплыхъ шарфовъ и платковъ не носить; въ дорогу слѣдуетъ одѣвать на себя нѣсколько одеждъ и хорошенько закрыть голову, уши и шею.

50. Потную и мокрую одежду нужно снимать, а не давать ей сохнуть на себѣ.

51. Одежда должна быть свободная: тугихъ кушаковъ, узкихъ воротниковъ, тѣсной обуви носить не слѣдуетъ.

52. Мѣнять рубаху и штаны нужно какъ можно чаще, по крайней мѣрѣ, два раза въ недѣлю.

53. Свое тѣло держи въ чистотѣ и каждую недѣлю ходи въ баню.

54. Умывайся не менѣе двухъ разъ въ день (утромъ и на ночь); для умы-



ванія употребляй прохладную воду и мыло.

55. Никогда не допускай, чтобы у тебя были грязныя руки и грязь подъ ногтями.

56. Ты долженъ имѣть отдѣльное полотенце, которымъ никто другой не пользуется; равнымъ образомъ и ты не употребляй чужого полотенца.

57. Чаще мой голову; волосы носи средніе по длинѣ; слишкомъ короткіе и слишкомъ длинные волосы вредны.

58. Всякую, хотя-бы самую маленькую ранку на кожѣ, береги отъ грязи и завязывай чистою тряпкой.

59. Лѣтомъ обязательно купайся два раза въ день: лучше всего утромъ часовъ въ 9 и вечеромъ отъ 6 до 8 часовъ.

60. При купаньѣ оставайся въ водѣ минутъ 10, не стой неподвижно въ водѣ, а двигайся, плавай.

61. Для купанья выбирай чистую воду и теплую (по градуснику не ниже 14° R); разгоряченнымъ не бросайся въ воду, а раздѣвшись дай остыть тѣлу и предъ купаньемъ намочи голову.

Охраненіе глазъ.

62. Помни, что глаза настолько нѣжная и настолько важная часть нашего тѣла, что при малѣйшихъ заболѣваніяхъ глаза нужно не медля обращаться къ доктору.

63. Если въ селѣ или деревнѣ много больныхъ глазами, никогда не утирайся чужимъ полотенцемъ въ больномъ домѣ; если при этомъ ты самъ начинаешь чувствовать въ глазахъ что-то особенное въ родѣ какъ-бы песку, попавшаго за вѣки, обязательно обратись къ доктору.

64. Если ты плохо видишь въ даль, поговори объ этомъ съ докторомъ.

65. Если ты не можешь читать долгое время, часто отрываешься отъ книги, чтобы дать отдыхъ глазамъ если при этомъ чувствуешь боль въ головѣ, обязательно обратись къ доктору.

66. Если въ глазъ попадетъ соринка, то не слѣдуетъ тереть глаза, а нужно поднять за рѣсницы верхнее вѣко, придержать его и въ теченіи нѣсколькихъ секундъ смотрѣть внизъ.

Уходъ за ушами.

67. Не прочищай ушей острыми, твердыми предметами, напр. иглой, грифелемъ, спицей и т. д.

68. Обязательно нужно очищать уши отъ грязи, пыли и сѣры, но очень осторожно,—комочками чистой ваты, навернутыми на спичку.

69. Въ холодную, сырую и вѣтренную погоду, выходя на улицу, слѣдуетъ затыкать уши ватой.

70. Если въ домѣ много насѣкомыхъ, ложась спать, нужно затыкать уши, чтобы туда не вползло насѣкомое.

71. Обязательно обратись къ доктору когда изъ твоего уха течетъ гной, когда ты плохо слышишь и когда въ ушахъ стоитъ шумъ.

72. Если тебѣ въ ухо попадетъ что-нибудь постороннее и крѣпко сидитъ тамъ, самъ не вытаскивай, а обратись къ доктору.

Гигіена уроковъ и перемѣны.

Сидѣнье въ классахъ. 73. Выбирай парту себѣ по росту; садись такъ, чтобы свободно было вставать и выходить.

74. Сиди прямо, облокотившись поясницей на спинку парты; не налегай грудью на край стола.

75. Смотри за тѣмъ, чтобы ноги были на полу; если онѣ висятъ надъ поломъ, подставляй подъ ноги скамейку.

Уроки съ чтеніемъ. 76. Старайся, чтобы свѣтъ падалъ на книгу съ лѣвой стороны и эту сторону не заслоняй отъ свѣта.

77. Если лучи солнца падаютъ прямо на книгу или тетрадь, не читай при такомъ яркомъ свѣтѣ.

78. Держи книгу такъ, чтобы не нагибаться надъ нею. Между глазами и книгою долженъ быть промежутокъ около 8 вершковъ.

Уроки съ письмомъ. 79. Держи тетрадь предъ собою, но клади ее не прямо, а косо къ лѣвой сторонѣ.

80. Правою рукою пиши, а лѣвою поддерживай тетрадь и понемногу передвигай ее по мѣрѣ того, какъ исписываешь страницу; промежутокъ между глазами и бумагой долженъ равняться 8 вершкамъ.

81. Правый локоть клади на столъ, а не свѣшивай его со стола; на столъ правую руку держи такъ, чтобы она могла двигаться свободно во все стороны.

82. Держи ручку или карандашъ твердо, но не сдавливай ихъ пальцами; не сгибай пальцевъ слишкомъ круто.

83. Слишкомъ мелко не пиши, буквы выводил толстыми и отчетливыми; для этого приучайся къ мягкимъ перьямъ, а не къ твердымъ; карандаши употребляй мягкіе, а не жесткіе.

84. При письмѣ старайся держаться прямо, и особенно не дави своею грудью на столъ.

Перемѣна. 85. Не сиди во время перемѣны за партой, а обязательно пройди по классу или выйди на воздухъ.

86. Въ классѣ не нужно поднимать пыли.

87. Въ перемѣну не слѣдуетъ бѣгать и играть до усталости, иначе трудно будетъ сидѣть за слѣдующимъ урокомъ и слѣдить за учителемъ.

Гигіена домашнихъ занятій.

88. Читай, пиши, сиди, словомъ — занимайся дома такъ, какъ тебя учатъ въ школѣ; исполняй дома тѣ правила, какія написаны выше.

89. Въ домашнихъ занятіяхъ никогда не доводи себя до усталости.

90. Старайся покупать учебники на-

печатанные на хорошей бумагѣ крупными буквами; бумагу для письма полезнѣе употреблять плотную, толстую и бѣлую; выбирай мягкіе перья и карандаши.

91. Если занимаешься съ лампой ставь ее съ лѣвой стороны, не особенно близко, чтобы она не нагрѣвала головы.

92. Не занимайся со свѣчей и никогда не читай и не пиши въ сумерки.

93. Не занимайся сразу послѣ обѣда, а подожди часъ или два.

94. Не читай лежа или на ходу; при чтеніи или заучиваніи лучше всего сидѣть; вставать и прохаживаться можно для отдыха.

95. Не занимайся въ то время, когда ты привыкъ спать.

96. Когда что-нибудь хочешь запомнить изъ книги, не повторяй одного и того же съ закрытыми глазами: чтобы скорѣе и лучше запомнить, глазами смотри на напечатанное; ушами слушай, что произносишь; показывай на картѣ; внимательно разсматривай рисунки; старайся рисовать самъ,—словомъ для заучиванія старайся воспользоваться всѣмъ, чѣмъ только можешь: голосомъ, глазами, ушами, руками и т. д.

97. Не сиди весь вечеръ за однимъ предметомъ, а мѣняй урокъ на урокъ, письмо—на чтеніе, задачу—на рисованіе и т. д.

98. Дома никогда не употребляй всего времени только на чтеніе, письмо, словомъ—на одни занятія; помни, что для здоровья необходимы игры, бѣгъ, плаваніе, работа руками и ногами.

99. Соблюдай очередь и порядокъ между занятіями и играми такъ, чтобы за тѣлесной работой отдыхать отъ занятій; а за занятіями—отъ тѣлесной работы.

100. Если во время домашнихъ занятій у тебя постоянно каждый вечеръ болитъ голова, скажи объ этомъ учителю и обратись къ доктору.



★ 26 ИЮЛ 1944

ИЗДАНИЕ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА
«НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ».

ШКОЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА.

(КНИЖКИ ПО ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ).

- Книжка 4. *А. Ищенко. Звѣрьки-землекопы. (Кротъ и суслики).*
Съ 3 рис. Ц. 5 коп.
- Кн. 8. *Мери Тритъ. Пауки и осы.* Съ 5 рис. Ц. 5 коп.
- Кн. 12. *Мери Тритъ. Мои наблюденія надъ муравьями.*
Ц. 5 коп.
- Кн. 15. *И. И. Полянский. Воздухъ и вода.* Съ 15 рис. Ц. 10 коп.
- Кн. 20. *И. И. Полянский. Растеніе.* Съ 16 рис. Ц. 10 коп.
- Кн. 26. *Мери Тритъ. Насткомоядные растенія. (Пузырчатка и Жирянка).* Съ 12 рис. Ц. 5 коп.
- Кн. 28. *З. В. Прихожанъ. Лѣсъ.* Ц. 5 коп.
- Кн. 34. *Школьные майскіе союзы.* Съ рис. Ц. 10 коп.
- Кн. 36. *В. М. Шимкевичъ, проф. Паразиты человѣка и животныхъ.* Съ 20 рис. Ц. 15 коп.
- Кн. 38. *В. А. Дубянский. Наши хлѣбные злаки.* Съ 29 рис. Ц. 20 коп.
- Кн. 46. *В. М. Шимкевичъ, проф. Ядовитыя животныя.* Съ 15 рис. Ц. 10 коп.
- Кн. 47. *Б. И. (съ англійск.). Звѣри-знакомцы.* Съ 11 рис. Ц. 10 коп.
- Кн. 50. *Г. Маляревскій. Естествознаніе въ двухклассной церковно-приходской школѣ.* Ц. 15 коп.

УЧИТЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА.

ПО ВОПРОСАМЪ ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНІЯ И ОБУЧЕНІЯ.

- М. Н. Соловьевъ. Чему и какъ учить на урокахъ пѣнія въ начальной школѣ.* Ц. 20 коп.
- Г. К. Дубровскій. Школьныя наблюденія надъ небесными свѣтилами. По П. Пашке.* Съ рисунками Ц. 15 коп.
- Свящ. Н. А. Виноградовъ. Выразительное чтеніе въ школѣ.*
Ц. 5 коп.
- С. Шалкинскій. Умноженіе двузначныхъ на двузначныя. (Къ методикѣ пріемовъ устнаго счета).* Ц. 5 коп.



2011122039