

Д-ръ Р. Зильберштейнъ.

Гигіена ребенка
школьного возраста.

БЕЗПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
къ журналу „ЗДРАВІЕ СЕМЬИ.“

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Издание и типографія С. М. Проллера, Галерная ул., д. № 40.

1908

Какъ извѣстно, наибольшая смертность среди дѣтей наблюдается въ возрастѣ до одного года. Въ періодъ отъ одного года до школьнаго возраста смертность значительно уменьшается, и, вообще, время это является сравнительно благополучнымъ и самымъ счастливымъ въ жизни ребенка: сознание мало-по-малу пробуждается, ребенокъ пользуется заботливымъ уходомъ родителей, не зная ни принужденій, ни обязанностей, играетъ, гуляетъ на свѣжемъ воздухѣ, регулярно ѣстъ, пьетъ и спитъ. Однако, и въ этомъ періодѣ ребенокъ подвергается цѣлому ряду опасностей зараженія, разстройствъ и несчастныхъ случаевъ, и родители должны окружать свое дитя тщательнымъ уходомъ и надзоромъ.

Но всѣ заботы родителей о дѣтяхъ до школьнаго возраста представляются незначительными въ сравненіи съ тѣмъ, что имъ предстоитъ съ момента поступленія въ школу.

Въ виду важности этого вопроса въ задачу общей гігіены вошелъ специальный отдѣлъ—школьной гігіены,—составляющій въ настоящее время цѣлую науку.

Цѣль настоящей книжки—дать родителямъ и воспитателямъ нѣкоторыя указанія относительно ухода за здоровьемъ и развитіемъ дѣтей, какъ въ школѣ, такъ и дома, во время самаго опаснаго—школьнаго періода ихъ жизни.

Съ момента поступленія въ школу жизнь ребенка измѣняется самымъ кореннымъ образомъ.

До сихъ поръ онъ былъ отдѣльнымъ индивидуумомъ, свободно развивающимся. Теперь же онъ становится членомъ большого общества, подчиняется извѣстной дисциплинѣ, принужденъ нѣсколько часовъ сряду проводить въ закрытыхъ помѣщеніяхъ, подчасъ тѣсныхъ и недостаточно освѣщенныхъ. Онъ входитъ въ тѣсное общеніе съ другими дѣтьми, много характера, привычекъ и здоровья, испытываетъ непривычное напряженіе умственныхъ и физическихъ силъ, какъ отъ продолжительнаго сидѣнія въ классѣ, такъ и отъ систематическихъ занятій. Все вмѣстѣ взятое сильно отзывается на здоровьи школьниковъ. Неудивительно поэтому, что съ поступленіемъ въ школу здоровый ребенокъ часто начинаетъ хворать. Нѣкоторые родители полагаютъ, что школа укрѣпляетъ дѣтей и даже уменьшаетъ ихъ предрасположеніе къ болѣзнямъ. Конечно, это заблужденіе. Если домашнія условія плохи, то и школа не въ состояніи оградить учащагося отъ различныхъ недуговъ. Поэтому весьма важно охранять здоровье дѣтей, какъ въ школѣ, такъ и дома въ одинаковой мѣрѣ. Школьная гигиена должна идти рука объ руку съ домашней.

Что предпринять, чтобы сохранить и укрѣпить здоровье учащихся и дать имъ по возможности безъ особеннаго труда пройти курсъ ученія? Рѣшеніе этой задачи и составляетъ цѣль настоящей брошюры.

Школьный врачъ.

Еще не такъ давно о школьной гигиенѣ никто и не думалъ. При устройствѣ школы не обращали никакого вниманія на требованія гигиены; воспитатели не считали своей обязанностью отдѣлять больныхъ дѣтей отъ здоровыхъ. Понятно, что при такомъ устройствѣ школы, особенно при

собой очагъ заразныхъ болѣзней. Слабоодаренныя и отстающія дѣти обучались вмѣстѣ съ нормальными. Школа не обращала вниманія на глухонемыхъ и близорукихъ дѣтей и приписывала ихъ малоуспѣшность лѣни.

Только въ настоящее время общество стало требовать отъ школы наблюденія за здоровьемъ учащихся. Но учитель, имѣя въ классѣ 60—70 дѣтей, не въ состояніи слѣдить за здоровьемъ каждаго изъ нихъ въ отдѣльности. Для этого необходимо школьный врачъ. Однако, и онъ видитъ учениковъ въ опредѣленные дни, только въ школѣ и въ свободное отъ занятій время, и поэтому не можетъ лично слѣдить за исполненіемъ своихъ предписаній. Это уже дѣло домашняго врача. въ задачу же школьной гигиены входитъ лишь охраненіе здоровья учащихся отъ вредныхъ вліяній школы. Всѣ необходимыя указанія должны давать только школьный врачъ, слѣдящій за выполненіемъ въ школѣ требованій гигиены.

Обязанности школьнаго врача разнообразны: онъ указываетъ, какъ устраивать школьныя помѣщенія, какъ обставлять (парты, классныя доски и т. д.), сколько учениковъ можетъ быть въ каждомъ классѣ. При постройкѣ школы врачъ слѣдитъ за выборомъ удачнаго мѣста, за цѣлесообразнымъ освѣщеніемъ и отопленіемъ зданія.

Школьное зданіе должно быть построено въ сухой мѣстности, изъ сухого матеріала и на открытомъ, не застроенномъ участкѣ. Величина класса должна быть такова, чтобы на каждаго ученика приходилось извѣстное кубическое содержаніе воздуха (около половины куб. с.). Полъ долженъ быть деревянный, плотно сбитый, хорошо покрашенный. Стѣны и потолокъ лучше всего окрашивать масляной, хорошо моющей краской. Весьма важную роль играетъ освѣщеніе классовъ. Необходимо, чтобы окна были доста-

точно широки и высоки, чтобы передь ними не было высоких, вѣтвистыхъ деревьевъ и чтобы свѣтъ падалъ съ лѣвой стороны. Не хорошо также, если солнечные лучи падаютъ прямо на книгу или работу. Лампа должна горѣть свѣтлымъ, но не слишкомъ яркимъ и не мигающимъ пламенемъ. Наибольше рациональными являются висячія лампы, такъ какъ при нихъ свѣтъ, падая сверху, равномерно освѣщаетъ всѣ предметы. Плохое освѣщеніе сильно портитъ зрѣніе.

Школьные помѣщенія должны хорошо вентилироваться, такъ какъ дурной, спертый воздухъ уменьшаетъ работоспособность и служитъ причиной многихъ болѣзней. Не слѣдуетъ вѣшать въ классахъ верхней одежды, это тоже портитъ воздухъ. Какъ часто мы видимъ блѣдныхъ, малокровныхъ дѣтей, страдающихъ головными болями. Винавать въ этомъ спертый воздухъ школьныхъ помѣщеній. Поэтому школьный врачъ обязанъ слѣдить за хорошей вентиляціей въ школѣ. Классы необходимо хорошенько провѣтривать передъ началомъ занятій и послѣ ухода учениковъ, а во время перемѣнъ открывать форточки. Врачъ обязанъ наблюдать за тѣмъ, чтобы въ классѣ не было болѣе 60 — 70 человекъ.

Температура въ классѣ должна быть зимой 14—15 град. по Реом., а лѣтомъ не выше 19—20 град. Весьма важно также хорошее отопленіе. Печи не должны дымить, накаляться, ихъ слѣдуетъ устранивать подалеже отъ партъ и по возможности отгораживать ширмами.

Школьный врачъ слѣдитъ также за пѣлесообразнымъ устройствомъ школьныхъ партъ или скамеекъ. Вслѣдствіе неудобнаго положенія у школьниковъ, часто искривляется позвоночный столбъ. О гигиеническомъ устройствѣ скамей мы

поговоримъ ниже, въ главѣ объ искривленіяхъ позвоночника.

Однако, главной задачей школьнаго врача является своевременное констатированіе заразной болѣзни и немедленное изолированіе больного. Благодаря такой мѣрѣ дѣти избавляются отъ опасности зараженія. Статистическія данныя показываютъ, что наибольший процентъ дѣтей заражается въ школѣ. Поэтому, если кто-нибудь въ семьѣ заболѣлъ заразной болѣзью, то никто изъ членовъ семьи не смѣетъ посѣщать школу.

Если ребенокъ перенесъ тяжелую болѣзнь, то по возвращеніи его въ школу врачъ долженъ наблюдать, чтобы его не обременяли чрезмѣрными занятіями до полного восстановленія силъ.

При приѣмѣ въ школу врачъ осматриваетъ дѣтей и опредѣляетъ, достаточно-ли крѣпокъ ихъ организмъ для того, чтобы переносить безъ вреда для здоровья школьный режимъ. Онъ обращаетъ вниманіе школьнаго персонала на разные физическіе недостатки учениковъ, дабы ихъ ставили въ особія условія; такъ, напр., глухотатыхъ надо сажать поближе къ преподавателю, а дѣтей со слабымъ зрѣніемъ—подлѣ оконъ, запрещая имъ читать мелкій шрифтъ, писать на ацидныхъ доскахъ и т. д. Не зная этихъ недостатковъ, преподаватель считаетъ такихъ учениковъ невнимательными и разсыянными и нерѣдко подвергаетъ ихъ незаслуженнымъ наказаніямъ. Нѣкоторые физическіе недостатки требуютъ особыхъ условий преподаванія. Такъ, отсталыя, слабоодаренныя, слѣпые или глухонѣмые дѣти должны обучаться въ специальныхъ для нихъ учебныхъ заведеніяхъ.

Врачъ обязанъ посѣщать школу регулярно, чтобы слѣдить за гигиеническимъ содержаніемъ классовъ и за состояніемъ здоровья учащихся.

Домашняя гигиена.

Занятія въ школахъ начинаются обыкновенно въ 8—9 час. утра. Благодаря такому раннему времени дѣти часто являются въ училище сонными и недостаточно отдохнувшими, такъ какъ ложатся не въ урочное время. Родители обязаны слѣдить за тѣмъ, чтобы дѣти спали положенное имъ число часовъ. Маленькія дѣти до 10 лѣтъ должны спать 10—11 часовъ, ложась въ 7 и не позже 8 час. Сонъ укрѣпляетъ организмъ, освобождая его отъ вредныхъ веществъ, выдѣляющихся во время умственной и физической работы. Для полезнаго дѣйствія сна необходимы нѣкоторыя условія. Дѣти не должны переутомляться и много ѣсть передъ отходомъ ко сну, иначе они спятъ безпокойно. Нужно также слѣдить, чтобы нервныя дѣти не шалили вечеромъ, а занялись бы какой-нибудь легкой игрой.

Къ сожалѣнію, всѣ эти требованія гигиены далеко не выполняются. Какъ часто мы встречаемъ на улицахъ дѣтей послѣ 9—10 час. вечера. Неудивительно послѣ этого, что такія дѣти не приходятъ въ школу свѣжими и бодрыми. Мало того, многіе родители берутъ съ собой дѣтей вечеромъ въ гости, въ рестораны, театры и т. п., а также даютъ имъ пиво или вино.

Къ сожалѣнію, до сихъ поръ еще существуетъ заблужденіе, будто спиртные напитки укрѣпляютъ организмъ. Школьникъ не долженъ пить ничего, кромѣ воды, молока, слабого чая или кофе, спиртные же напитки можно давать только по предписанію врача.

Постороннія занятія, какъ то: частныя уроки и другія работы ради заработка, равно какъ и

занятія по хозяйству, вредно отзываются на здоровьи учащихся. Они не досыпаютъ, становятся вялыми, малокровными и легко подвергаются заболѣваніямъ. При такихъ условіяхъ страдаютъ также и умственное развитіе, и успѣшность въ занятіяхъ. Утомленный ребенокъ не можетъ быть внимателенъ на урокахъ и нерѣдко засыпаетъ во время занятій. Въ виду этого необходимо, чтобы они имѣли достаточный ночной отдыхъ.

Кромѣ того, въ спальнѣ у дѣтей не должно быть непривычнаго шума и спертого воздуха. Передъ тѣмъ, какъ дѣти ложатся спать, необходимо провѣтривать комнату, какъ лѣтомъ, такъ и зимой. Боязнь простуды ведетъ къ тому, что дѣтскія наглухо закупорены даже лѣтомъ, и дѣти спятъ въ спертомъ воздухѣ. Температура въ спальнѣ должна быть около 12 град. Реом. и не меньше 10 град.

Особенно надо слѣдить за чистотой воздуха въ скученныхъ помѣщеніяхъ. У бѣдныхъ классовъ дѣти спятъ часто по двое и даже по трое въ одной кровати. Этого слѣдуетъ по возможности избѣгать: каждый человекъ долженъ имѣть свою постель. Это—основное требованіе гигиены. Кровать должна быть устойчивой, ровной, достаточной ширины и длины, чтобы спящій могъ свободно раскинуться и вытянуться. Матрацъ долженъ быть жесткимъ, подушка—не высокой и довольно твердой. Постель необходимо часто провѣтривать. Устраивать спальню въ темной комнатѣ вредно, но слишкомъ яркаго свѣта также слѣдуетъ избѣгать.

Вставать дѣти должны тотчасъ же послѣ пробужденія, лучше всего за часъ или за два до начала занятій, смотря по разстоянію школы отъ дома. Вставши, они тщательно вымываютъ лицо, грудь, руки и ноги холодной водой, полезны

также ежедневныя холодныя обтиранія всего тѣла. Это, во-первыхъ, закаляетъ организмъ, а, во-вторыхъ, приучаетъ дѣтей къ чистотѣ и уходу за тѣломъ. Разъ въ недѣлю передъ сномъ нужно принимать тепловатую ванну, а лѣтомъ можно купаться на открытомъ воздухѣ, предварительно посоветовавшись съ врачомъ.

Въ особенности зорко надо наблюдать за тѣмъ, чтобы дѣти не являлись въ школу съ грязными головами. У многихъ дѣтей, преимущественно у дѣвочекъ, водится въ волосахъ масса паразитовъ. Врачъ обязанъ слѣдить за тѣмъ, чтобы такіа дѣти не допускались въ школу до полного уничтоженія паразитовъ. Испытанное народное средство для уничтоженія паразитовъ — керосинъ, яички уничтожаются вшесморнымъ уксу-сомъ. Въ упорныхъ случаяхъ развиваются разныя болѣзни, высыпи на кожѣ, опуханіе железъ, воспаленіе глазъ и проч. Тогда необходимо обращаться къ врачу. Во многихъ народныхъ школахъ въ Германіи существуютъ ванныя комнаты, это большое удобство для родителей.

Къ гигиенѣ школьнаго возраста относится также уходъ за ртомъ и зубами. Къ сожалѣнію, многіе родители не обращаютъ на это вниманія, и часто даже взрослые дѣти во время болѣзни не умѣютъ полоскать горла. Зубы требуютъ тщательнаго ухода, такъ какъ порча ихъ причиняетъ сильныя страданія, влияетъ на питаніе и вызываетъ дурной запахъ изо рта. Для сохраненія зубовъ нужно приучать дѣтей полоскать ротъ ежедневно утромъ, вечеромъ и послѣ пріема ѣды, а также чистить ихъ зубнымъ порошкомъ или пастой, употребляя не очень жесткую щетку. Необходимо посылать учащихся хотя бы одинъ разъ въ годъ къ зубному врачу, чтобы онъ могъ заблаговременно вылѣчить или удалить испорченныя зубы. Благодаря этому зубы лучше сохра-

няются. Зубная боль и запахъ изо рта появляются, когда зубы уже сильно испорчены. Поэтому зубъ надо запломбировать, какъ только въ немъ обнаруживается дупло. Заботливый уходъ за зубами и полостью рта избавляетъ дѣтей отъ многихъ излишнихъ страданій.

Молодой организмъ требуетъ усиленнаго питанія для возмѣщенія израсходованныхъ силъ и накопленія матеріала, необходимаго для роста. Здоровыя дѣти обладаютъ хорошимъ аппетитомъ и ѣдятъ чаще, чѣмъ взрослые. Самая питательная пища та, которая содержитъ много бѣлковъ веществъ, напримѣръ, мясо, яйца, молоко. Сырыхъ продуктовъ, какъ то: некипяченое молоко, копченое мясо и друг., дѣтямъ не слѣдуетъ давать. Только фрукты полезно ѣсть сырыми. Можно также давать спѣлый картофель въ небольшомъ количествѣ, но хорошо проваренный или прожаренный. Изъ жировъ полезно коровье масло. Изъ напитковъ можно давать слабый чай и кофе съ молокомъ.

Пища должна быть разнообразна, свѣжа и вкусно приготовлена. Дѣти во время ѣды должны сидѣть спокойно, не отвлекаться, а послѣ ѣды избѣгать сильныхъ физическихъ упражненій. Очень полезно утромъ, передъ уходомъ въ школу, сытно позавтракать. Если же этого невозможно, то слѣдуетъ давать имъ завтракъ въ школу. Для дѣтей недостаточныхъ родителей нѣкоторыя школы въ Германіи устраиваютъ бесплатные завтраки.

Дѣти должны отправляться въ школу, по возможности, пѣшкомъ, не торопясь; такая утренняя прогулка очень полезна. Въ большихъ городахъ, въ виду усиленнаго уличнаго движенія, слѣдуетъ приучать дѣтей осторожно переходить улицы, площади и т. д.

Необходимо также тщательно слѣдить за оде-

ждой учащийся. Дѣтей слабыхъ, малокровныхъ, худощавыхъ и рѣдко бывающихъ на воздухѣ слѣдуетъ одѣвать потеплѣе. Отъ одежды требуется, чтобы она была проницаема для воздуха, легка, не производила давленія или тренія и не стѣсняла бы движеній. Зимой не слѣдуетъ кутать голову, лѣтомъ же надо оберегать ее отъ солнечныхъ лучей. Ноги обязательно держать въ теплѣ. Вообще, одежда не должна быть очень теплой. Вообщемъ, одежда должна соответствовать времени года и не мѣшать процессамъ дыханія, кровообращенія и пищеваренія.

Уходъ за органами чувствъ.

Самый вѣжный органъ у человѣка—это глазъ; за зрѣнiемъ должны въ одинаковой мѣрѣ слѣдить и родители, и школа. При различныхъ неблагоприятныхъ условіяхъ, какъ то: при неисправномъ устройствѣ школьныхъ столовъ, при плохомъ освѣщеніи, усиленной работѣ и т. п., зрѣніе дѣтей сильно страдаетъ. Какъ въ школѣ, такъ и дома необходимо слѣдить за зрѣнiемъ дѣтей, а именно: не позволять имъ читать въ сумерки или при слабомъ искусственномъ освѣщеніи, читать мелкій шрифтъ, писать мелкимъ почеркомъ, сидѣть дома надъ рукодѣліемъ. Во время чтенія дѣти должны держать книги на извѣстномъ разстояніи, приблизительно въ 30 сантиметрахъ отъ глазъ. Нельзя также наклоняться впередъ и опираться грудью о край стола. Свѣтъ долженъ падать непременно съ лѣвой стороны. Писать слѣдуетъ неблѣдными, а черными чернилами. Вообще, при занятіяхъ туловище ребенка должно находиться въ непринужденной позѣ. Поэтому во время чтенія лучше откинуться на спинку

13
стула и держать книгу въ рукахъ. Руки во время писанія должны покоиться на столѣ на двѣ трети своей длины, считая отъ кисти до локтя. Не слѣдуетъ широко разставлять локти, разстояніе между ними и туловищемъ должно равняться ширинѣ руки. Прописи и книги для списыванія кладутъ за тетрадью передъ пишущимъ. Тетради съ длинными строчками передвигаются, по мѣрѣ ихъ написанія, влѣво, чтобы середина строчки была видна противъ глаза пишущаго. Пальцевъ не слѣдуетъ держать у самого конца вставочки, подлѣ пера, иначе пишущему придется смотрѣть въ тетрадь сбоку. Необходимо слѣдить за тѣмъ, чтобы дѣти не писали на подоконникахъ, стульяхъ, т. журетахъ или креслахъ. Огромное значеніе въ смыслѣ предупрежденія близорукости имѣетъ устройство школьныхъ партъ. Объ этомъ мы подробно поговоримъ въ слѣдующей главѣ. При несоблюденіи вышеуказанныхъ правилъ зрѣніе напрягается, что ведетъ къ его ослабленію. Глаза быстро утомляются, краснѣютъ, слезятся, въ глазахъ начинается рябь. Все это исчезаетъ, если имъ дать продолжительный отдыхъ.

Среди школьниковъ встрѣчается масса близорукихъ. Близорукостью называется такое состояніе зрѣнiя, при которомъ человѣкъ плохо видитъ въ даль. Причина близорукости еще не вполне выяснена. Не малую роль играетъ тутъ наследственность. Близорукость бываетъ врожденной и благопріобрѣтенной; послѣдняя развивается при усидчивомъ, непрерывномъ шитьѣ, долгомъ чтеніи и писаніи, въ особенности при дурномъ освѣщеніи. Близорукость можетъ съ теченіемъ времени увеличиться и сильно ослабить зрѣніе или даже повлечь за собой полную потерю его. Во всякомъ случаѣ, нужно помнить, что глазъ очень вѣжный органъ, и безъ помощи врача

нельзя предпринимать никакого лечения. Если учащемуся необходимы очки, то подобрать их должен глазной врач. Различныя глазныя болѣзни, какъ то: заболѣваніе роговой оболочки или глазного яблока (такъ называемая «египетская болѣзнь»), воспаленіе слизистой оболочки, вѣкъ и т. п., нуждаются въ немедленномъ обращеніи къ врачу, иначе осложненія могутъ привести даже къ потерѣ зрѣнія.

Въ особенности нужно беречь глаза послѣ болѣзни, не позволяя дѣтямъ много читать, такъ какъ въ періодъ выздоровленія очень легко развивается близорукость. Послѣдняя приноситъ немалый вредъ и умственному развитію, такъ какъ лишаетъ возможности составить себѣ ясное представленіе о цѣлой группѣ предметовъ и явленій, недоступныхъ наблюденію на близкомъ разстояніи.

Органъ слуха тоже требуетъ за собой серьезнаго ухода. Глуховатые ученики отстаютъ отъ свихъ товарищей, такъ какъ плохо слышатъ объясненія учителя. Глуховатыхъ и близорукихъ учениковъ слѣдуетъ сажать на переднія скамьи.

Причины плохого слуха разнообразны. Часто это является слѣдствіемъ дѣтскихъ болѣзней, напримѣръ, скарлатины, часто пріобрѣтается уже въ самой школѣ. Глуховатость вызывается тоже воспаленіемъ средняго уха. Къ сожалѣнію, многіе родители считаютъ эту болѣзнь безвредной, нѣкоторые невѣжественные люди думаютъ даже, что при истеченіи изъ уха выдѣляются «дурные соки». Въ такихъ случаяхъ родителямъ категорически рекомендуется обращаться къ врачу.

Когда въ ухо попадаютъ посторонніе предметы, напримѣръ, горошина, пуговица, жемчужина, также необходимо обращаться къ врачу. Вообще, къ жалобамъ дѣтей на боль въ ухѣ, а равно

къ замѣтному ослабленію слуха, надо относиться крайне внимательно, потому что, если на это не обращать вниманія, то можетъ появиться серьезное осложненіе и даже воспаленіе мозга.

Гигіена уха требуетъ прежде всего чистоплотности; накопленіе въ слуховомъ проходѣ ушной сѣры вызываетъ различныя заболѣванія, какъ самаго прохода, такъ и барабанной перепонки. Уши надо содержать въ чистотѣ, часто мыть ихъ, а иногда проспринцевать теплой водой для удаленія пыли, песку и сѣры.

Слѣдуетъ также наблюдать, чтобы дѣти нековыряли въ ушахъ пальцами или острыми предметами, какъ-то: спичками, шпильками, карандашами и т. д. Это очень вредно, такъ какъ причиняетъ ссадины въ слуховомъ проходѣ и на барабанной перепонкѣ, частыя воспаленія, что можетъ повести къ глухотѣ. вмѣсто того, чтобы раздражать ухо, можно моментально прекратить зудъ, осторожно впустивъ въ слуховой проходъ нѣсколько капель комнатной воды. Если же это не помогаетъ, то слѣдуетъ проспринцевать ухо теплой водой. Во время купанья въ холодной водѣ рекомендуется затыкать уши ватой, а въ морозъ и сильный вѣтеръ надѣвать наушники.

Во время серьезныхъ дѣтскихъ болѣзней, особенно при тифѣ, ангинахъ, скарлатинѣ и дифтеритѣ, родители должны слѣдить за состояніемъ слуха. Частыя насморки очень вредно отзываются на слухѣ, потому что слуховые органы находятся въ тѣсной связи не только съ горломъ, но и съ носовой полостью.

Упражненіе слуха имѣетъ огромное значеніе, такъ какъ оно одновременно служитъ и упражненіемъ вниманія, послѣднее же играетъ важную роль въ умственномъ и нравственномъ развитіи ребенка. Для упражненія слуха полезно пріучать ребенка слушать пѣніе, игру, разговоръ, чтеніе

постепенно все болѣе на далекомъ разстояніи; такимъ путемъ слухъ будетъ развиваться. Родителямъ слѣдуетъ всегда помнить, что недостатки зрѣнія и слуха служатъ серьезнымъ препятствіемъ для усвоенія знаній.

Дѣти часто страдаютъ отъ раздраженій третьей миндалины, что вредно отзывается на слухъ и дыханіи. Такихъ дѣтей можно узнать по затрудненному дыханію, открытому рту и нѣсколько недоумѣвающему, придурковатому выраженію лица. Ночью спать они безпокойно и сильно храпятъ. Видъ у нихъ апатичный, сонливый. По удаленіи оперативнымъ путемъ этихъ раздраженій состояніе ребенка сразу мѣняется, онъ какъ бы пробуждается, дѣлается бодрѣе, веселѣе, охотно и успѣшно учится и, вообще, становится совершенно незнаваемымъ.

Разраженія железъ, а также полипы въ носу, бѣгаютъ нерѣдко причиной растройства рѣчи и главнымъ образомъ заиканія. Избавиться отъ этого недостатка домашними средствами невозможно. Во всякомъ случаѣ надо приучать дѣтей съ ранняго возраста говорить медленно, подбирая сперва въ умѣ соответственные слова, хорошо ихъ произносить и не повторять одного и того же слова нѣсколько разъ. Здоровыхъ дѣтей слѣдуетъ въ періодъ развитія рѣчи отдѣлять отъ товарищей съ дурнымъ произношеніемъ. Въ школѣ учитель долженъ удѣлять заикамъ особое вниманіе и стараться исправлять ихъ рѣчь посредствомъ обученія спокойному дыханію и правильному ударенію. Такимъ дѣтямъ рекомендуется также посѣщать спеціальныя курсы для заикъ.

Большое значеніе имѣютъ также обоняніе и вкусъ. Во избѣженіе притупленія этихъ органовъ чувствъ дѣтямъ не слѣдуетъ давать сильно ароматическихъ и острыхъ вещей. Для упражненія обонянія и вкуса полезно приучать дѣтей распо-

знавать качества воздуха, пищи, запахъ цвѣтовъ и т. п. Что касается осязанія, то оно развивается тѣмъ лучше, чѣмъ заботливѣе ухажь за кожей.

Искривленія позвоночнаго столба.

Искривленіе позвоночника развивается преимущественно въ школьномъ возрастѣ. Различаютъ искривленіе боковое, впередъ, назадъ и разныя комбинаціи этихъ трехъ видовъ. Искривленія обуславливаютъ страданія всего организма. Грудная кѣтка суживается и давитъ на легкія и сердце, нарушаются дыханіе, питаніе и кровообращеніе. Предрасположеніе къ искривленію дѣти большей частью приносятъ съ собою въ школу. Такъ называемая англійская болѣзнь или рахитъ дѣлаетъ кости рыхлыми, неспособными къ сопротивленію и часто служитъ причиною развитія искривленія. Ношеніе тяжелыхъ школьныхъ сумокъ, а равно маленькихъ дѣтей на рукахъ, также предрасполагаетъ къ этому недостатку. Въ виду этого настоятельно рекомендуется, чтобы мальчики и дѣвочки носили ранцы за плечами. Слабыя дѣвочки не должны носить на рукахъ маленькихъ дѣтей—это очень вредно.

Особое вниманіе слѣдуетъ обращать на то, чтобы дѣти во время занятій сидѣли ровно, не наклоняясь впередъ или въ сторону. Большое значеніе имѣетъ во всякомъ случаѣ устройство школьныхъ скамей. Къ сожалѣнію, школьныя парты еще во многихъ школахъ устроены нерационально и заставляютъ школьника наклоняться туловищемъ впередъ. Школьная парта, отвѣчающая требованіямъ гигиены, должна быть устроена такимъ образомъ, чтобы внутренний край стола приходился какъ разъ надъ переднимъ краемъ скамьи или даже чуть-чуть захо-

постепенно все болѣе на далекомъ разстояніи; такимъ путемъ слухъ будетъ развиваться. Родителямъ слѣдуетъ всегда помнить, что недостатки зрѣнія и слуха служатъ серьезнымъ препятствіемъ для усвоенія знаній.

Дѣти часто страдаютъ отъ раздраженій третьей миндалины, что вредно отзывается на слухъ и дыханіи. Такихъ дѣтей можно узнать по затрудненному дыханію, открытому рту и нѣсколько недоумѣвающему, придурковатому выраженію лица. Ночью спать они беспокойно и сильно храпятъ. Видъ у нихъ апатичный, сонливый. По удаленіи оперативнымъ путемъ этихъ раздраженій состояніе ребенка сразу мѣняется, онъ какъ бы пробуждается, дѣлается бодрымъ, веселымъ, охотно и успѣшно учится и, вообще, становится совершенно неузнаваемымъ.

Разраженія железъ, а также полипы въ носу, бываютъ нерѣдко причиной растройства рѣчи и главнымъ образомъ заиканія. Избавиться отъ этого недостатка домашними средствами невозможно. Во всякомъ случаѣ надо приучать дѣтей съ ранняго возраста говорить медленно, подбирая сперва въ умѣ соотвѣтственные слова, хорошо ихъ произносить и не повторять одного и того же слова нѣсколько разъ. Здоровыхъ дѣтей слѣдуетъ въ періодъ развитія рѣчи отдѣлять отъ товарищей съ дурнымъ произношеніемъ. Въ школѣ учитель долженъ удѣлять заикамъ особое вниманіе и стараться исправлять ихъ рѣчь посредствомъ обученія спокойному дыханію и правильному ударенію. Такимъ дѣтямъ рекомендуется также посѣщать спеціальныя курсы для заикъ.

Большое значеніе имѣютъ также обоняніе и вкусъ. Во избѣженіе притупленія этихъ органовъ чувствъ дѣтямъ не слѣдуетъ давать сильно ароматическихъ и острыхъ вещей. Для упражненія обонянія и вкуса полезно приучать дѣтей распо-

знавать качества воздуха, пищи, запахъ цвѣтовъ и т. п. Что касается осязанія, то оно развивается тѣмъ лучше, чѣмъ заботливѣе ухаживать за кожей.

Искривленія позвоночнаго столба.

Искривленіе позвоночника развивается преимущественно въ школьномъ возрастѣ. Различаютъ искривленіе боковое, впередъ, назадъ и разныя комбинаціи этихъ трехъ видовъ. Искривленія обуславливаютъ страданія всего организма. Грудная клѣтка суживается и давитъ на легкія и сердце, нарушаются дыханіе, питаніе и кровообращеніе. Предрасположеніе къ искривленію дѣти большей частью приносятъ съ собой въ школу. Такъ называемая англійская болѣзнь или рахитъ дѣлаетъ кости рыхлыми, неспособными къ сопротивленію и часто служитъ причиной развитія искривленія. Ношеніе тяжелыхъ школьныхъ сумокъ, а равно маленькихъ дѣтей на рукахъ, также предрасполагаетъ къ этому недостатку. Въ виду этого настоятельно рекомендуется, чтобы мальчики и дѣвочки носили ранцы за плечами. Слабыя дѣвочки не должны носить на рукахъ маленькихъ дѣтей—это очень вредно.

Особое вниманіе слѣдуетъ обращать на то, чтобы дѣти во время занятій сидѣли ровно, не наклоняясь впередъ или въ сторону. Большое значеніе имѣетъ во всякомъ случаѣ устройство школьныхъ скамей. Къ сожалѣнію, школьныя парты еще во многихъ школахъ устроены нерационально и заставляютъ школьника наклониться туловищемъ впередъ. Школьная парта, отвѣчающая требованіямъ гигиены, должна быть устроена такимъ образомъ, чтобы внутренній край стола приходился какъ разъ надъ переднимъ краемъ скамьи или даже чуть-чуть за-

диль за него. А для того, чтобы дѣтямъ было удобно выходить изъ-за стола, верхняя доска его дѣлается откидной или выдвижной. Такимъ устройствомъ партъ достигается прямое положеніе туловища ученика, чему также способствуетъ пѣлесообразная форма спинки съ выемкой по направленію къ нижнему краю. Существуетъ много различныхъ типовъ гигиеническихъ партъ, но, къ сожалѣнію, ни одна изъ нихъ не отвѣчаетъ всѣмъ требованіямъ гигиены. Очень важное значеніе имѣеть надлежащая высота стола надъ скамейкой, такъ называемая дифференція. Если столъ слишкомъ высокъ, и ребенокъ кладетъ на него обѣ руки, то онъ, во-первыхъ, склоняетъ голову на бокъ, а, во-вторыхъ, поднимаетъ плечи. Послѣдствіемъ такого положенія является сутуловатость и косоглазіе. Если же ребенокъ будетъ класть на столъ лишь одну правую руку, то онъ весь искривится влѣво. Правое плечо окажется приподнятымъ и позвоночный столбъ искривленъ въ правую сторону. При продолжительныхъ занятіяхъ такое искривленіе остается навсегда. Скамьи съ сидѣньями для пяти-шести учениковъ и положительной дифференціей должны быть совершенно изъяты изъ употребленія, какъ вредныя, и замѣнены партами съ двумя сидѣньями, по описанному выше образцу.

При домашнихъ работахъ можно простымъ способомъ достигнуть правильнаго положенія, а именно: класть на сидѣнье жесткую подушку или на столъ наклонно-поставленную доску. Слишкомъ низкій стулъ заставляетъ дѣтей гнуться, что стѣсняетъ органы дыханія и пр. Дѣти должны сидѣть не на краю сидѣнья, а на всемъ стулѣ. У дѣвочекъ платье не должно свѣшиваться въ одну сторону. Нельзя позволять дѣтямъ ставить ногу на ногу, поджимать ихъ подъ

себя или болтать ими въ воздухъ. Маленькимъ дѣтямъ надо ставить подъ ноги скамеечку. Колѣни не должны упираться о нижнюю поверхность стола.

Правильная посадка учащихся достигается не сразу, а постепенно, путемъ многократныхъ указаній воспитателей. Самое большое вниманіе слѣдуетъ обратить на надлежащую высоту стола по отношенію къ сидѣнью, и на разстояніе между краемъ стола и спинкой стула. О правильной посадкѣ туловища во время чтенія и письма мы уже упоминали, говоря о зрѣнii. При домашнихъ работахъ надо дѣлать перерывъ, какъ только ребенокъ устанетъ, ибо письменныя занятія утомительны, даже при правильной посадкѣ. Вообще начинающимъ нельзя позволять долго писать.

Для устраненія искривленій позвоночника большое значеніе имѣютъ подвижныя игры на воздухѣ, гимнастика и плаваніе. Эти упражненія вызываютъ усиленную циркуляцію крови, укрѣпляютъ мускулатуру, дѣлаютъ нашъ скелетъ гибкимъ и способнымъ къ сопротивленію. Школа должна идти навстрѣчу воспитателямъ въ дѣлѣ устройства разныхъ упражненій для дѣтей. Ограниченіе уроковъ, задаваемыхъ на домъ, предоставитъ въ распоряженіе дѣтей много свободныхъ часовъ,—во время которыхъ родители не должны обременять дѣтей домашней работой, а, наоборотъ, склонять ихъ къ здоровымъ играмъ и физическимъ упражненіямъ.

Заразныя болѣзни дѣтскаго возраста.

Дѣти легче подвергаются болѣзнямъ по причинѣ слабости организма. Рѣдкій ребенокъ избѣгаетъ болѣзней; нѣкоторые дѣти заболѣваютъ ими еще до школы. Опытъ показалъ, что боль-

денія большихъ кусковъ кожи. Къ сожалѣнію, скарлатина не всегда оканчивается благополучно, часто она ведетъ къ тяжелымъ заболѣваніямъ, какъ то: дифтеритъ, зараженіе крови, воспаленіе средняго уха и. въ особенности, воспаленіе почекъ, переходящее при неплесообразномъ уходѣ въ затяжную форму. Для избѣжанія воспаления почекъ рекомендуется строго-молочная діета. Затѣмъ надо слѣдить, чтобы ребенокъ во время болѣзни или выздоровленія не простужался.

Итакъ, скарлатина очень серьезная и очень заразительная болѣзнь; она сопровождается опасными послѣдствіями. Поэтому заболѣвшаго скарлатиной ребенка надо немедленно удалить отъ здоровыхъ. Этого нельзя достигнуть дома, надо отправить его въ больницу. Необходима также немедленная помощь врача. Въ постели ребенокъ долженъ провести отъ шести до четырехъ недѣль и оставаться все это время на молочной діетѣ.

При шелушеніи рекомендуются тепловатая ванны и втираніе вазелина въ кожу. Нельзя упускать изъ виду, что періодъ шелушенія самый заразительный. Распространеніе заразы скарлатиной происходитъ чаще всего отъ того, что еще до окончанія шелушенія дѣти выбѣгаютъ на улицу или отправляются въ школу. Цѣлесообразно также сжигать всѣ книжки, игрушки и вещи, которыми ребенокъ пользовался во время болѣзни, такъ какъ зараженіе передается и черезъ предметы.

Дифтеритъ.

Болѣзнь эта была прежде для дѣтей «ангеломъ смерти». Теперь, съ открытіемъ противодифтеритной сыворотки, она утратила значительную часть своей опасности. Смертность сильно понд-

зилась и, вѣроятно, еще уменьшится, если своевременно будутъ дѣлаться прививки. При дифтеритѣ поражается слизистая оболочка зѣва и носа. На ней появляются сѣровато-бѣлые налеты, легко кровоточащія пленки, которыя, появляясь сперва на зевѣ, могутъ распространиться глубже на гортань и дыхательное горло. Распространяясь на дыхательные пути, пленки эти могутъ совсемъ закупорить ихъ и вызвать удушье. Вначалѣ заболѣванія дѣти иногда жалуются на боль въ горлѣ, но большею частью не чувствуютъ ея. Поэтому при повышенной температурѣ слѣдуетъ осматривать горло ребенка. Часто дифтеритъ смѣшиваютъ съ неопасною болѣзью горла—ангиной.

При заболѣваніи дифтеритомъ необходимо немедленно отбѣлить больного ребенка и позвать врача для прививки сыворотки. Если процессъ задѣваетъ гортань и дыхательное горло, ребенокъ начинаетъ задыхаться, дыханіе становится затрудненнымъ сопровождается часто сухимъ, лающимъ кашлемъ, лицо синѣетъ. Въ такихъ опасныхъ для жизни случаяхъ необходима немедленная операція—«горлосѣченіе».

Зараженіе дифтеритомъ происходитъ отъ бактерий, появляющейся въ слизистой оболочкѣ рта. Поэтому во избѣжаніе заразы необходимо приучать дѣтей не плевать на полъ или въ носовой платокъ, а въ специальный сосудъ—плевательницу, наполненный водой съ лизолемъ. Дифтеритъ сильно подрываетъ здоровье, поэтому слѣдуетъ беречь ребенка отъ всѣхъ вредныхъ вліяній и не давать ему приступать къ занятіямъ до полного укрѣпленія организма.

Коклюшъ.

Коклюшъ такъ же заразителенъ, какъ корь и скарлатина, опасность же онъ представляетъ гораздо большую. Появляется онъ сперва въ видѣ

обыкновеннаго кашля, принимающаго потомъ судорожный характеръ. Кашель появляется приступами, ребенокъ надувается, синѣетъ, дыханіе дѣлается свистящимъ, приступъ заканчивается рвотой. Такіе приступы повторяются до 80 разъ въ сутки и ужасно истощаютъ ребенка. Коклюшъ заразителенъ уже въ первой своей стадіи, то-есть, когда онъ еще неясно выраженъ, и принимается за обыкновенный кашель. Поэтому дѣти такъ легко заражаются коклюшемъ въ школѣ и при совмѣстныхъ играхъ. Какъ только родители обнаружили, что ребенокъ заболѣлъ коклюшемъ, они обязаны немедленно отдѣлить его отъ здоровыхъ дѣтей. На воздухѣ приступы кашля появляются рѣже и слабѣе. По истеченіи времени отъ восьми до двѣнадцати недѣль коклюшъ постоянно переходитъ въ обыкновенный кашель, который упорно держится еще мѣсяцами и иногда сопровождается судорожными приступами.

Очень часто коклюшъ осложняется воспаленіемъ легкихъ, и тогда положеніе ребенка становится весьма серьезнымъ. Если ребенокъ не лихорадитъ, то его можно въ хорошую погоду выпускать гулять. Лучшее средство противъ коклюша—это теплый и чистый воздухъ, а еще лучше—перемѣна климата. У дѣтей со слабыми легкими коклюшъ нерѣдко переходитъ въ туберкулезъ. Если на почвѣ коклюша развилось какое-нибудь легочное заболѣваніе, то больного надо уложить въ постель. Чѣмъ старше ребенокъ, тѣмъ меньше опасности для него заразиться коклюшемъ и тѣмъ легче протекаетъ болѣзнь. Разумѣется, что больной коклюшемъ долженъ быть немедленно удаленъ изъ школы.

Туберкулезъ легкихъ.

Туберкулезъ также очень заразителенъ. Болѣзнь эта передается бактеріей туберкулеза че-

резъ воздухъ и часто черезъ молоко или мокроту. Поэтому дѣтей не слѣдуетъ поить сырымъ молокомъ. Школа должна дѣлать все возможное, чтобы не допускать въ своихъ стѣнахъ возможности заразы этимъ бичемъ человечества. Нѣкоторые школьники являются въ школу уже больные чахоткой, другіе же, благодаря наслѣдственности и сквернымъ домашнимъ условіямъ, предрасположены къ ней. Чахоточныя дѣти обыкновенно очень нѣжно сложены, часто покашливаютъ, легко утомляются, вечеромъ у нихъ часто появляется повышенная температура; грудная клѣтка у нихъ узкая и плоская. Такихъ больныхъ дѣтей, ради ихъ собственного благополучія и ради предохраненія другихъ здоровыхъ дѣтей, не слѣдуетъ пускать въ школу. Лучшее всего ихъ держать въ деревнѣ или на берегу моря. Государство должно было бы притти на помощь въ постройкѣ санаторій для чахоточныхъ дѣтей. Но пока такія санаторіи устраиваются почти исключительно на средства частныхъ лицъ.

Больнымъ дѣтямъ слѣдуетъ съ ранняго дѣтства внушить, чтобы они не плевали на полъ, а въ носовой платокъ; во избѣжаніе этого необходимо и въ школахъ ставить сосуды съ какой-нибудь дезинфекціонной жидкостью. Бактерія чахотки передается больше всего съ пылью. Поэтому слѣдуетъ заботиться о чистотѣ классовъ и о хорошей вентиляціи. Полы въ классахъ должны ежедневно мыться, что, къ сожалѣнію, выполняется далеко не во всѣхъ школахъ.

Нерѣдко туберкулезъ передается дѣтямъ черезъ больного учителя. Поэтому чахоточныхъ учителей надо устранять отъ преподаванія. Дѣтскій организмъ необходимо закалять, дабы сдѣлать его способнымъ бороться противъ туберкулезныхъ бактерій. Для укрѣпленія его необходима общая гимнастика всего тѣла и специально грудной клѣтки. Громадную пользу приносятъ: глубокія

выздоровленіи и послѣ полной дезинфекціи комнаты больного и его вещей.

Время обратнаго приѣма ученика въ школу можно приблизительно опредѣлить такъ: послѣ скарлатины (безъ осложнений)—отъ шести до семи недѣль, послѣ дифтерита—отъ четырехъ до шести недѣль, послѣ кори—четыре недѣли, послѣ коклюша—не менѣе четырехъ мѣсяцевъ.

Дезинфекція необходима во всякомъ случаѣ и должна производиться уже съ начала процесса болѣзни путемъ обеззараживанія отбросовъ. Малолѣтныя вещи, какъ то: игрушки, книжки съ картинками, старое платье и бѣлье, лучше всего сжечь. Все остальное, а также комнату больного, слѣдуетъ тщательно продезинфицировать по указанію врача и при помощи дезинфекторовъ.

Въ виду того, что производство дезинфекціи стоитъ все-таки дорого и поэтому недоступно всѣмъ, желательно, чтобы оно лежало на обязанности города или государства.

Прививка оспы.

Среди описанныхъ выше заразныхъ болѣзней мы не упомянули объ оспѣ. Въ настоящее время эта болѣзнь появляется сравнительно рѣдко. Недавній бичъ человѣчества почти уничтоженъ благодаря предохранительной прививкѣ оспы.

Въ Германіи существуетъ разумный законъ, въ силу котораго дѣтямъ при поступленіи въ школу обязаны сдѣлать вторичную прививку. Благодаря этому оспа появляется тамъ чрезвычайно рѣдко.

Однако, прививка оспы до сихъ поръ еще имѣетъ множество противниковъ, которые взводятъ на нее цѣлый рядъ обвиненій. Между прочимъ, они утверждаютъ, будто она является причиной зараженія сифилисомъ, туберкулезомъ, злокачествен-

ной золотухой и другими болѣзнями. Это предубѣжденіе настолько распространено въ публикѣ, что многіе родители ищутъ причину всякой болѣзни ребенка въ прививкѣ и поэтому вообще стараются уклониться отъ нея.

Однако, по ознакомленіи съ фактами и безпристрастномъ, спокойномъ размысленіи всѣ нападки на предохранительную прививку теряютъ свою силу. Со времени введенія телячьей лимфы опасности зараженія сифилисомъ и другими болѣзнями болѣе не существуетъ. Если прививка оспы и бываетъ причиной зараженія, то происходитъ это исключительно по винѣ оператора, допустившаго загрязненіе ранки. Разумѣется, оспопрививаніе должно производиться съ соблюденіемъ всѣхъ требованій гигиены и антисептики.

Если мы взглянемъ на статистику смертности отъ оспы въ отдѣльныхъ государствахъ, то увидимся, какую огромную пользу приноситъ оспопрививаніе. Смертность отъ оспы сильно колеблется въ различныхъ государствахъ и зависитъ отъ постановки дѣла оспопрививанія и отъ процентнаго отношенія количества лицъ, подвергшихся прививкѣ, къ общему населенію. Къ странамъ, гдѣ оспопрививаніе поставлено безукоризненно, относятся: Швеція, Германія и Данія, а къ странамъ съ нерациональной и непопулярной прививкой относятся: Бельгія, Франція, Испанія и Италія, Австрія и Россія.

За время съ 1889 по 1893 гг. умерло отъ оспы:

въ Германіи	572 чел. или	2,3 на 1 мил. жителей.
„ Даніи	14 „ „	3,8 „
„ Швеціи	32 „ „	1,3 „
„ Бельгіи	7779 „ „	252,9 „
„ Франціи	5679 „ „	147,6 „
„ Испаніи	35784 „ „	638,0 „
„ Австріи	37037 „ „	313,6 „

Италія	24801	„	„	204,0	„
(1893—93)					
Россія	288130	„	„	836,4	„
(1891—93)					

Приведенныя цифры говорятъ сами за себя. Неужели и послѣ нихъ противники оспопрививанія не перестанутъ сами давать оружіе въ руки врагу человѣчества—оспѣ? Наоборотъ, слѣдовало бы, по примѣру Германіи, ввести повсюду вторичную прививку.

Уходъ за умственными способностями.

Дѣтская душа очень чувствительна и воспримчива, и поэтому родители должны зорко слѣдить за ея развитіемъ. Многие воспитатели держатся того мнѣнія, что ребенка до школьнаго возраста надо предоставить самому себѣ, но это—заблужденіе. Умственное и нравственное развитіе ребенка должно начаться съ перваго проявленія въ немъ сознанія. Въ чемъ заключается умственное развитіе? Въ дѣтяхъ прежде всего слѣдуетъ развивать память и наблюдательность. Въ періодъ младшаго школьнаго возраста упражняется, главнымъ образомъ, память. Это достигается заучиваніемъ паизусть и соответственными бесѣдами. Не надо, однако, забывать, что память развивается только въ томъ случаѣ, если она не обременена непосильной работой. Иначе она слабнетъ. Мозговое переутомленіе оказываетъ очень вредное вліяніе на неокрѣпшіи организмъ ребенка, разстраивая его питаніе и сонъ.

Развивая въ дѣтяхъ наблюдательность, мы должны научить ихъ запоминать окружающіе предметы и явленія, отличать существенное отъ несущественнаго, сравнивать одни признаки съ другими и дѣлать изъ нихъ правильные заключенія и выводы. Далѣе, при развитіи наблюда-

тельности весьма важное условіе — послѣдовательность.

Въ періодъ школьнаго возраста особенно развивается сила воображенія. Дѣти жадно проглатываютъ одну книгу за другой, часто не понимая смысла или истолковывая его по-своему и пропускавая, по ихъ мнѣнію, несущественное.

Чтеніе оказываетъ часто отрицательное вліяніе. Дѣти становятся нервными, запуганными или слишкомъ шаловливыми. Поэтому родители или воспитатели обязаны руководить чтеніемъ дѣтей.

Домашнія занятія съ репетиторами и обученіе музыки также иногда вліяютъ на переутомленіе дѣтей. Мы лично того мнѣнія, что обученія музыки лучше не начинать раньше 11 лѣтъ, до тѣхъ поръ можно развивать музыкальный слухъ ребенка пѣніемъ, укрѣпляющимъ заодно грудь и легкія, или давая ему возможность слушать игру на рояли и т. п.

Дѣтямъ школьнаго возраста нерѣдко вредитъ то, что они попадаютъ къ неопытнымъ или слишкомъ требовательнымъ преподавателямъ, которые обременяютъ ихъ непосильной работой. Родители должны при выборѣ школы принимать во вниманіе способность и состояніе здоровья своихъ дѣтей.

Желая воспитать въ своихъ дѣтяхъ нравственную начала, родители должны окружать ихъ такими условіями, чтобы они не имѣли дурныхъ примѣровъ. Въ присутствіи дѣтей слѣдуетъ избѣгать грубыхъ, рѣзкихъ выраженій, не пить вина и т. п.

Нравственное развитіе должно идти рука объ руку съ умственнымъ. Множество пороковъ у дѣтей происходитъ изъ-за отсутствія такого соответственнаго развитія. Огромное вліяніе оказываетъ среда. Это мы видимъ, напримѣръ, изъ того фак-

1050

та, что большинство малолѣтнихъ преступниковъ вербуются изъ среды дѣтей, работающихъ у ремесленниковъ.

Очень полезенъ также для развитія ручной трудъ, но рекомендуется не начинать его въ очень раннемъ возрастѣ и не переутомлять имъ ребенка. Вообще, разумное наблюдение и руководство родителей и воспитателей при выборѣ школьныхъ и домашнихъ занятій имѣютъ чрезвычайно важное значеніе въ дѣлѣ умственного и нравственного развитія дѣтей.

Заканчивая настоящій краткій очеркъ, пожелаемъ, чтобы изложенныя въ немъ мысли и указанія нашли широкое распространеніе, въ особенности среди трудящагося населенія, и, по возможности, предохранили наше учащееся юношество отъ физическихъ недуговъ и нравственныхъ заблужденій.
