

$\sqrt{102}$

Dr. med. et chirurg. Arvo Ylppö,

lastehaiguste professor Helsingi Ülikoolis

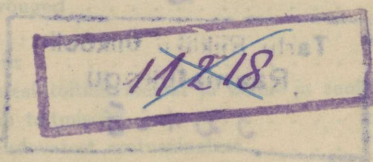
Lastetoast koolipingile

Mängu- ja kooliealise lapse arenemine,
hoidmine ja kasvatus

Autori loaga tõlkinud

Joosep Teinman

31 pilti



K/Ü „**LOODUS**“, TARTUS

1922

Dr. med. et chirurg. Arvo Ylppö.

lastehaiguste professor Helsingi Ülikoolis

Lastetõst koostöö

Mõnede ja keelelise lapse arendamine,
hooldamine ja kasvatus

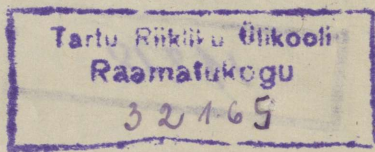
Keeleline korrektor Tartu Ülikooli eesti keele lektor
J. V. Veski.

Joseph Teinman

A - 5580

1911. 18

2



K. MATTIENEN, "LOODUS", TARTU

K. Mattiesen'i trükk, Tartus.

Sisu.

lhk.

Eessõna	5
Tõlkijalt	8
Laste kasvust	9
Raskusekasv	10
Pikkusekasv	11
Toitumusest	17
Kehaharjutustest	22
Hingamisliigutustest	24
Jäsemete liigutustest. Jäsemete arenemine ja rahiit	29
Lampjalg	35
Selgroo kõverus ja muud moonutused	38
Graatsilistest liigutustest	42
Mõnest mängu ja kooliea haigusest	47
Leetrid	48
Sarlak	49
Tuulerõuged	49
Mums	50
Difteriit	50
Pika-aegsetest toitmisriketest ja kõhu- ja soolekatarridest	51
Terve lapse toitmisest	53
Kasvu edendavatest erutusainetest	58
Kanamunade söömisest	59
Koolilaste toitmisest	61
Ühes lauas söömisest	63
Hammaste puhkemisest ja suu hoiust	64
Laste unest	66
Lapse voodi	71
Lastetuba	73
Mänguasjad	74

	lhk.
Lapseea jaotus ja keha kuju vaheldumine	77
Erinevad lastetüübid	86
Naha värv ja verevaesus	89
Kalduvus eksanteemide, nohu ja köha saamiseks	91
„Närvilised lapsed“	93
Lapse vaimlisest liigväsimumusest	97
Lapse kasvatuses arsti seisukohalt	100
Laste mängukoolidest ja lasteaedadest	107
Muusikaõpetusest	109
Kooliskäimisest	110
Nõrgaandelistest ja nürimeelsetest lastest	112
Koduõpetusest	113
Haige lapse kasvatuses	115
Koolilaste suve-vaheajast	118

Eessõna.

Selle raamatu ülesandeks on olla minu teose „Ema sülelapse hoidjana ja toitjana“*) jätkuks. Kuna nimetatud raamat käsitleb ainuüksi rinnalapse hoidmist, arenemis- ja toitmisküsimusi, kavatsen siin puudutada lapse arenemist ja hoidmist järgnevate lapse-aastate jooksul. Küsimusse tuleb siis ajajärk 2. eluaastast umbes 15.—16. aastani.

Kui ka rinnalapse hoidmine ja õige toitmine ongi lastehoiu kõige tähtsam asi, selle nurgakivi, ei tule siiski unustada, et need tulemused, mis saavutatakse ratsionaalse lastehoiu abil esimese eluaasta kestusel, tehakse kergesti tühjaks, kui selle järele jätmata hoole- tusse lastehoiu. Kõigele lisaks tuleb sel ajajärgul lastehoiu küsimusse veel üks uus tegur, nimelt lastekasvatus. Sellest, kuidas kasvatus kujuneb just neil esimesil eluaastail, oleneb suurel määral, kuidas laps täiskasvanuks saades suhtub ümbruskonda.

*) Sellele vastab eestikeelsetest raamatutest kõige rohkem Dr. A. Lüüsi „Laste hoidmise ja ravitsemise õpetus“.

Lapse iseloom, mis on sünnipärane ja vanemalt päritud, võib igapäevases elus avalduda täitsa eriviisil, olenedes vähem sünnipärastest iseloomu omadustest kui välistest kasvatustingimustest. Inimese esinemine, millest isiku käekäik igapäevases elus nii suurel määral oleneb, on sünnipärase iseloomu-laadi kõrval suurelt osalt kasvatusel tulemus, kõnelemata sellest, et koolikäigu ajal vanemad ja lapsed võivad kergemini mitmesuguseid takistusi, kui kasvatus algusest peale on seatud õigele alusele.

Mis puutub kehalikku kasvatusse, siis varitsevad mängu- ja koolieas lapsed mitmekesised hädaohud, mis võivad tervestki, hästi arenenud rinnalapsest teha peatselt haiglase, koguni vigase isiku. Olgu siin tähendatud ainult inglise või ehk rahiidi peale, mille kõige raskemad kujund avalduvad alles imemise järel, ja mitme hakkava n. n. lastehaiguse, nagu leetrite, sarlaki ja difteeria peale. Peale selle, et need viimaks nimetatud haigused nõuavad palju ohvreid koolilaste ja mängueas olevate laste hulgas, jätavad nad tihti kohatu ravitsemise ja teadmatuse tõttu palju järelhaigusi, mis võivad rikkuda lapse tervise kogu eluajaks.

Kui siis tahame, et meie kaitsetegevusel laste tervena hoidmiseks ja tõusva põlve korrapäraseks arenemiseks oleksid õiged tagajärjed, tuleb imemise järele nii emadel ja vanematel kui riigilgi pöörata kõige suuremal määral tähelepanu laste hoidmise ja kasvatusel

peale. Alles selle järele, kui laste vanemad on õppinud täielikult aru saama, kui suured hädaohud kasvavad last varitsevad, ja alles selle järele, kui riik on ulatanud oma kaitsva käe kõikide nii imemis- kui hilisemas kasvueas olevate laste üle, võib oodata, et meilgi lapsed paremini püsivad tervena ja et kogu rahva terwise-tasapind kiirelt tõuseb.

Loodan, et minu raamatuke on oma seisukohalt väikeseks abiks selle tähtsa ja suure eesmärgi saavutamisel.

Töö juurde lisatud pildid olen suuremalt osalt ise fotografeerinud. Mõne pildi ja tabeli olen allikat tähendades laenanud.

Berlin-Charlottenburis, 10. I. 1920.

Autor.

Tõlkijalt.

Järgnev töö on tõlge Soome kuulsama lastearsti ja lastekaitse-tegelase prof. Arvo Ylppö teosest „Lastenkarimista koulunpenkille“. Autor on pikemat aega töötanud ülemarstina Berliin-Charlottenburi Keisrinna Auguste Viktoria Kesksaigemajas, mis on asutatud väikeste laste surevuse takistamiseks Saksa riigis. Raamatu soovitusel ja ülesannete äramääramiseks oleks raske midagi paremat öelda, kui seda autor ise eesõnas on teinud. Raamatus sagedasti ettetulevate Soome olude peale tähelepaneku juhtimiste kohta võib niipalju tähendada, et need tähendused ka meie olude kohta on enam-vähem maksvad, kuigi teatava miinusega meie kahjuks, ja et meie vennasrahva olud lastekasvatuse ja -hoiu alal meile tihtigi võivad eeskujuks olla. Loodan, et käesolev raamat natukene suudab meie alles kehvapoolset lasteküsimust käsitavat kirjan-dust täiendada ja et temast kasu võib olla nii mõnelegi meie tõusva põlve liikmele.

Laste kasvust.

Mida noorem laps, seda kiirem kasv. Kõige kiirem on inimese kasv tema loote-seisukorras emaülas. Esimese eluaasta kestusel on kasv jätkuvalt veel väga kiire: imev laps lisandub esimese aasta jooksul kaalus umbes 3—4 kilost 9—10 kiloni aasta lõpul, teiste sõnadega — raskus tõuseb kolmekordseks üheainsa aasta kestusel. Pikkus omakorda lisandub umbes 50—75 cm ni sama aja jooksul. Nii kiiret kasvu ei tule inimesel enam kunagi ette järgnevail aastail. Käsikäes selle kiire kasvuga esimesel eluaastal käib suur laste surevus esimesel eluaastal. Vana kogemus ongi tõendanud, et mida kiirem kasvuperiood küsimuses, seda õrnemad on indiividid neid varitsevate hädaohtude vastu.

Alles 80. eluaastate keskel on surevus sama suur kui alla 1 aasta vanade imevate seas. Kummaski eajärgus sureb Soomes umbes iga seitsmes või kaheksas isik aasta jooksul. Teisel eluaastal kahaneb laste surevus käsikäes kasvu aeglasemaks jäämisega tähelepandavalt, kuid kõigest hoolimata sureb veel teisel eluaastal Soomeski võrdlemisi suur hulk sülelapsi; arvustikkude järele sureb nimelt sajast 1 ja 2 aasta vahel olevast lapsest iga aasta umbes 3—5 last.

Raskusekasv.

Et peatada nüüd kõige pealt lapse raskuskasvu vahekordade juures, esitan siin vilka ülevaate saamiseks järgnevad keskarvud Camerer'i järele:

1. tabel.

Laste raskuselisandus 1.—17. aastani.

Eluaasta	Poeglapsed		Tütarlapsed	
	Raskus kg	Aastane raskuselisandus kg	Raskus kg	Aastane raskuselisandus kg
Sündides	3,4	—	3,2	—
1	10,2	6,8	9,7	6,5
2	12,7	2,5	12,2	2,5
3	14,7	2,0	14,2	2,0
4	16,5	1,8	15,7	1,5
5	18,0	1,5	17,0	1,3
6	20,5	2,5	19,0	2,0
7	23,0	2,5	21,0	2,0
8	25,0	2,0	23,0	2,0
9	27,5	2,5	25,0	2,0
10	30,0	2,5	27,0	2,0
11	32,5	2,5	29,0	2,0
12	35,0	2,5	32,0	3,0
13	37,5	2,5	37,0	5,0
14	41,0	3,5	43,0	6,0
15	45,0	4,0	48,0	5,0
16	50,0	5,0	52,0	4,0
17	56,0	6,0	—	—

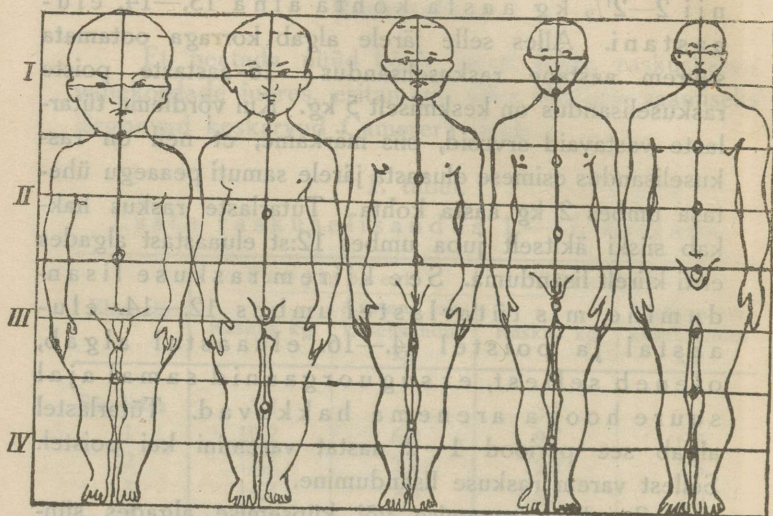
1. tabelis olen raskuse kõrval tähendanud ka igaaastase raskuselisanduse. On eriti silmatorkav, et lapse raskus esimese eluaasta järele lisandub ühetasastes arvudes keskmiselt

nii 2—2 $\frac{1}{2}$ kg aasta kohta aina 13.—14. eluaastani. Alles selle järele algab korraga ootamata suurem aastane raskuselisandus. 16-aastaste poiste raskuselisandus on keskmiselt 5 kg. Kui võrdleme tütarlaste vastavaid arvusid, siis märkame, et neil on raskuselisandus esimese eluaasta järele samuti peaaegu ühetasa umbes 2 kg aasta kohta. Tütarlaste raskus hakkab siiski äkitselt juba umbes 12:st eluaastast algades eriti kiirelt lisanduma. See kiirem raskuse lisandumine, mis tütarlastel umbes 12.—14. eluaastal ja poistel 14.—16. eluaastal algab, oleneb sellest, et suguorganid samal ajal suure hooga arenema hakkavad. Tütarlastel algab see periood 1—2 aastat varem kui poistel. Sellest varem raskuse lisandumine.

Sugulise arenemise või küpsemise algades sünnib inimese kehas igal pool suuri muutusi. Nende juurde pöörame veel hiljemini üksikasjalisemalt. Tähen-datagu siin ainult, et mitte ainult sugunäärmete rakud ei hakka kiiremini arenema ja suurenema, vaid neist eritub ühtlasi nõresid, mis keha muudegi organide kasvu peale elustavat mõju avaldavad. Sellest oleneb laste kiirem kasv just sugulise küpsemise aastail.

Pikkusekasv

erineb mitmes suhtes laste raskusekasvust. Vist mitte keegi, kes laste arenemist järginud, pole võinud tähele panemata jätta, kui suured lahkuminekul eriorganide pikkuse suhetes ja kogu keha ehituses on näituseks sündinul, kaheaastasel ja kümneaastasel lapsel. Juurdelisatud 1. joon., mis esitab keha eriosade vastastikuste mõõdusuhete vahetumist, näitab eriti selgelt, missugu-



1. joon. Keha mõõdusuhete muutumised inimese kasvamisel. Pandagu tähele pea, jalgade ja keha mõõdusuhete muutumist. Äärmisena pahemal pool vastsündinu, paremal pool täiskasvanu. (Stratz'i järele.)

seid põhjalikke muutusi sünnib arenemisaastail keha ehituses. Veel piltlikumalt selguvad samad asjaolud 2. joon.

Arvudes väljendatult on laste pikkusekasvu suhted järgnevas 2. tabelis näha.

Tabel näitab meile, et laste pikkusekasv alles kolmandast eluaastast algades hakkab sel määral tasanuma, et ta järgnevail aastail on peaaegu ühtlane aina sugulise küpsemisea aluni. Siis näeme selgesti, et pikkusekasv, samuti kui raskuselisandus, läheb kiiremaks. Üldse peab tähendama, et inime-

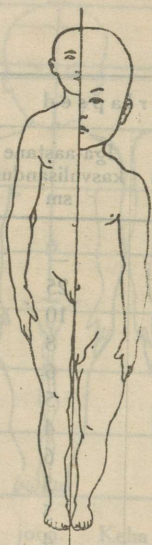
2. tabel.

Pikkusekasv.

Eluaastad	Poeglapsed		Tütarlapsed	
	Pikkus sm	Iga-aastane kasvulisandus sm	Pikkus sm	Iga-aastane kasvulisandus sm
Sündides	50	—	49	—
1	75	25	74	25
2	85	10	84	10
3	93	8	92	8
4	99	6	98	6
5	104	5	103	5
6	109	5	107	4
7	115	6	113	6
8	120	5	118	5
9	125	5	123	5
10	130	5	128	4
11	135	5	133	5
12	140	5	139	6
13	145	5	146	7
14	151	6	153	7
15	157	6	158	5
16	164	7	161	2
17	168	4	161	1

sed 17—21 aasta vanuselt on saavutanud oma lõpliku pikkuse. Raskuse lisandumine selle asemel kestab veel mõnda aastat neilgi juhtumistel, kus pole tegemist eriti lihavaksminemisega.

Eelolevad arvud esitavad keharaskuse ja -pikkuse keskarvused. Ei tule unustada, et üksikjuhtumisel lapse moodsuhted neist keskarvudest suurel määral võivad lahku minna.



2. joon. Keha mõõ-
dusuhete muutumine
inimesekasvades. Pa-
hemal pool täiskas-
vanu, paremal vast-
sündinu. (Stratz'i
järel.)

On üsna harilik nähtus, et laste vanemad tulevad arsti juurde ning küsivad, kas laps korrapäraselt kasvunud või on ta liig väike või suur. Küsimusele on tihtigi õige raske otsekohe vastata, sest laste kasv oleneb esimesil aastail väga mitmest asjaolust. Lapsed, kes esimesil aastail on põdenud pahaloomulisi seedimisrikket, jäävad sagedasti järgnevailgi aastail oma arenemises teistest samaealistest lastest maha. Samuti pikaldavad mitmesugused muudki kauakestavad haigused tuntavalt laste kasvu.

Edasi tuleb tähendada, et väiksemad enneaegsed kõige paremateski välistes tingimustes esimesil aastail kunagi ei arene nii hästi, kui täisaegsetena sündinud lapsed. Mida väiksemana enneaegne sündinud, mida varemini raskejalgsus lõppenud, seda suuremad on kasvurikked, mis enneaegses esile tulevad. Esimese eluaasta kestes arenevad enneaegsed üldse võrdlemisi aeglaselt ja vahe aastaseks saanud enneaegsete ja täisaegsetena sündinud laste vahel on sagedasti võrdlemisi suur. Järgnevail aastail hakkavad enneaegsed ometigi kiiremini kasvama, ja kogemus näitab, et häis olusuhteis ja korrapäraselt hoitult väikesedki enneaegsed kõigest hooli-

mata juba 5—6 aasta vanustena on peaaegu sama suured kui teisedki samaealised lapsed.

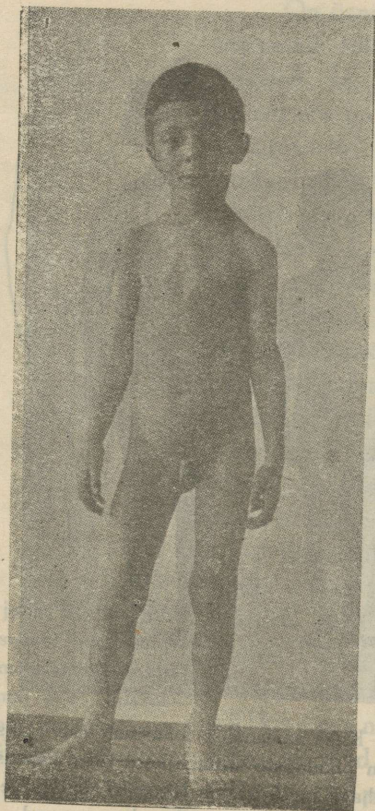
Enneaegsete kehaehituses võime küll sagedasti veel hilisemaski eas tähele panna mitmesuguseid kõrvalekaldumisi ja lakuminekuid, millest harjunud silm kohe võib järeldada, et küsimuse all olev laps on enneaegselt sündinud. Säärastest

kõrvalekaldu- mistest maini- tagu siin esimesel kohal nõrk

ja sale keha ning vähe suurevõitu pea. Edasi leiame enneaegsetel väga sagedasti rinnakastis, mis üldse on samuti võrdlemisi kitsas ja puudulikult arenenud — isearanis väiksematel enneaegsetel — mitmesuguseid inglise haiguse ehk rahiidi tagajärgi. Rinnaluu on tihtigi, nagu linnul, esile tunginud ja rinnakasti küljed just kui sisse



3. joon. Kaks samaealist 5-aastast last. Üks (poiss) on pikaldaste toitmise rikete tõttu kasvus palju maha jäänud; teine (tüdruk) on terve, tugeva ehitusega, korrapäraselt arenenud.



4. joon. Viie-aastane üsna väikesena, 840 gr raskuse enneaegsena sündinud poiss. Pandagu tähele peent keha ja kitsast rinnakasti, mis peale selle veel rahiidi jälgi avaldab.

rõhutud, nagu 4. joon näitab. Huvitav on siiski, et ka kõige väiksemadki enneaegsed võivad aja jooksul ometigi areneda sama tugevaiks inimesiks kui nende täisaegsed vennad ja õed.

Näib siis nii, et välised asjaolud, nagu enneaegne sündimine või mitmesugused haigused, mis esimesil aastail kasvu on takistanud, siiski ei suuda kehtvalt segada lastekorrapärast areenmist. Pärivus näib laste kasvu suhtes olevat see otsustav tegur, millest enamail juhtumistel oleneb laste lõplik kasv. Sellest seadusest, tõsi küll, on mitu erandit; kõige pealt sünnitab rahiit tihti kasvurikkeid, mis kogu eluea kestavad. Edasi tuleb silmas pidada, et rasked aastaid kestvad toitmiserikked võivad lõpuks ikkagi

lastele nii palju kahju teha, et kasvu kiirus enam hiljemini küllalt suureks ei muutu. Säärased lapsed jäävad kogu eluajaks väikesteks ja nigelateks.

Kui meil nüüd tuleb otsustada, kas küsimuses olev laps on liiga väike või on ta korrapäraselt arenenud, võime küll tihti ilma pikema jututa anda õige vastuse. Raskem selle asemel on teha kaugema ulatusega otsuseid lapse tulevase kasvu kohta. Teiselt poolt tuleb nimelt meeles pidada, et mõnes perekonnas laste kasv esimesil eluaastail heagi tervise juures võib aeglasem olla, kui seda keskarvud näitavad. Hilisemal aastail selle asemel võib samade laste kasv jälle harilikust kiirem olla ja lastest võib lõppude lõpuks saada keskmistest suuremaid inimesi.

Toitumusest.

Pikkus üksikult, sama vähe kui raskus üksikult, ei anna meile kuigi palju selgust lapse kehaliku arenemise seisukorrast. Et võida öelda, kas laps on näit. korrapärasest toitumuses, peame võrdlema mõlemaid, nii raskust kui pikkust teineteisega. On lapsi, kelle pikkusekasv võib palju kiirem olla, kui eespool-mainitud keskarvud näitavad. Kui tahetakse teada saada, kas laps on samuti korrapärasest toitumuses, t. s. kas tema keharaskus on küllalt suur, oleks täitsa ekslik mõõtuks võtta samaealiste laste keharaskuse keskarvu. Määratud kehapiikusele peab korrapärasest toitumuses olevatel lastel vastama ka määratud keharaskus. Von Pirquet on kokku seadnud tabeli, mille abil võime kergesti öelda, kas lapse kasvusuhted on korrapärased, kas küsimuses olev

laps on liiga lahja või liiga lihav. Laenan siia mõned tema arvudest.

3. tabel.

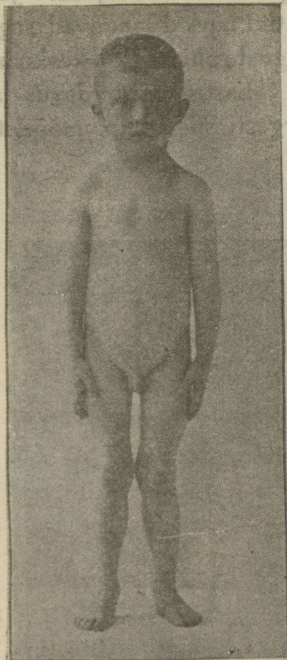
Eluaasta	Poeglapsed		Tütarlapsed	
	Raskus kg	Pikkus kg	Raskus kg	Pikkus kg
1	10,20	75	9,7	74
2	12,70	85	12,2	84
3	14,70	93	14,2	92
4	16,5	99	15,7	98
5	18,2	105	17,0	104
6	20,5	109	19,0	107
7	23,0	115	21,0	113
8	25,0	120	23,0	118
9	27,5	125	25,0	123
10	30,0	130	27,0	128
11	32,5	135	29,0	133
12	35,0	140	32,0	139
13	37,5	145	37,0	146
14	41,0	151	43,0	153
15	45,0	157	48,0	158

Tabeli selgituseks võtame näituse: Meie juurde tuleb näit. 7-aastane koolipoiss (5. joon.). Ema tahab teada, kas laps on korrapäraselt arenenud, kas ta kaalub küllalt palju ja kas ta on küllalt pikk. Poisi kaal on 23,5 kg ja pikkus 120 sm. Tabeli järele on seitsme-aastase poisi normaalraskus 23,0 kg ja vastav pikkus 115 sm. Küsimuses olev poiss on siis 5 sm pikem kui keskarv ja ta kaal sealjuures $\frac{1}{2}$ kg keskarvust suurem. Kuid meie peamegi raskust võrreldes arvesse võtma poisi pikkuse, mitte ea. Siis näeme, et 120 sm pikkune poiss peaks kaaluma 25 kg. Küsimuses olev

poiss on siis $1\frac{1}{2}$ kg kergem, kui tema keha pikkuse järel võiks eeldada.

Sarnaste arvutuste abil võime lihtsalt ja hõlpsasti määrata, kas lapse toitumus on normaalne või lähevad ta mõõdu-
suhted suurel määral lahku vastavaealiste laste keskarvust.

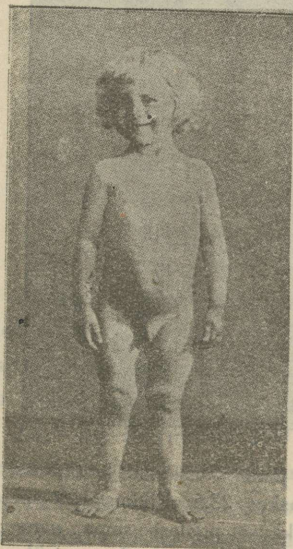
Mis puutub üldse laste kasvu, siis on üldse tähele panna, et jõukate perekondade lapsed esimesil eluaastail üldse kiiremini kasvavad kui vaese rahva lapsed nii pikkuse kui raskuse poolest. Hiljemini tasanduvad küll kasvuvahed aegamööda. Kasvu kiirus ja raskuselisandus ning suurus ei ole siiski mingisugused eriti usaldatavad tunnismärgid lapse tervisest. Selge on tõepoolest, et väikest, lahjat ja kahvatut last ilma pikema jututa võib haigeks pidada, võrreldes tervenäose, suurema, samavanuse lapsega, kuid päris ekslik on arvata, et lihavad ja kehakad lapsed just tervemad oleksid.



5. joon. 7-aastane koolipoiss. Raskus 23,5. Pikkus 120 sm. Pikkuse poolest sama vanadega võrreldult keskarvust ületav. Toitumus pealtnäha rahuloldav, kaal pikkuse kohta siiski liig väike.

On õige harilik nähtus, et emad uhked on oma eriti lihavate, hästisöödetud laste üle ja kõnelevad rahulolekuga säärase laste võrratust söögiisust. Sama vähe, kui peame üleliigset lihavust täiskasvanute terveoleku tunnismärgiks, on seesugune lihav, ümmargune lapsukene terve eeskujuks. Just vastupidi, säherdused nuumatud lapsed langevad sagedasti kergemini mitmekesiste haiguste ohvriks kui keskpärase toidumuses olevad lapsed.

Laste vastupidavus ja terveolek ei ole sugugi nii kergesti silmadega mõõdetavad. Need olenevad kõige



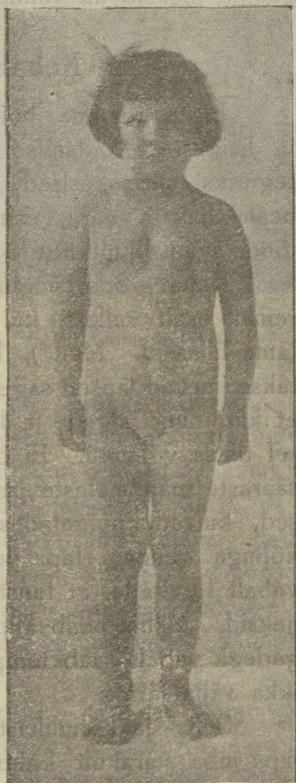
6. joon. Korrapärase toidumuses olev proportsionaalselt arenenud 4-aastane tüdruk.



7. joon. Nõrga ehitusega, halvas toidumuses olev 4-aastane tüdruk.

pealt laste luustiku ja lihaste omadustest, sugugi mitte niipalju nende rohkusest. On ju tuntud asi, et näit. need vaese rahva lapsed, kes juba noorest peast algades palju vabalt õues liiguvad, kehalikke pingutusi ja raskeid haigusi sagedasti palju paremini välja kannatavad kui sama vanad, heas toitumuses olevad rikaste lapsed. Siin võime nende kehvade ja rikaste laste suhtumist praktilisse ellu võrrelda mets-taime ja triiphoone-kasvu suhtumisega halla-öö hukatustesse.

Kõige pealt oleneb laste tervis ühtlasi ka sellest, kui töövõimelised on nende lihaksed. Kui lihaksed on hästi harjutatud ja jõurikkad, on lapse südagi jõurikas. Palaviku- ja teiste raskemate haiguste juhtumisel suudab seesugune süda palju kergemini seda jõukulutust välja kannatada, mida palavik ja haigus temalt nõuavad. Lihaste laadi ja jõurikkuse võime tihti juba silmaga ära määrata. Lastel, kellel rüht hea, on ka lihased üldse heas seisukorras. Hellitatud ja lõdvdad lapsed selle kõrval on sagedasti ettepoole



8. joon. Tugeva ehitusega, vähe liig lihav 5-aastane tüdruk.

kumarad, nende liigutustes ei ole mingisugust silmapaistvat painduvust.

Kui siis tahame last igakülselt arendada, siis ei tule meil rõhku panna ainult selle peale, et laps kaalus ja pikkuses lisanduks, vaid meie pea-tähelepanu olgu juhitud selle peale, et lapse luustik, lihastik ja kõik organid oleksid ka võimalikult töövõimelised.

Kehaharjutustest.

Laste tervena hoidmiseks on korraliku toitmise ja haigustest kaitsmise kõrval üheks kõige tähtsamaks teguriks mitmekesised kehaharjutused, millega tuleb peale hakata vara, esimesil eluaastail, kui tahetakse jõuda võimalikult heade tagajärgedeni.

Keha proportsionaalseks arenemine oleneb suuremalt osalt sellest, kui varakult lapsed õpivad tarvitama lihaseid. Meil*), kui kurb see ka ei ole, mähitakse imevad lapsed sagedasti nii pingule (kõvasti kinni), et käte ning jalgade ja kogu kehagi liigutamine on lapsel täitsa võimatu. Ei ole sugugi haruldane nähtus, et säärase mähkmelaste jäsemed on siis sagedasti väikesed, kuivad, pulgataolised, võrreldes suure, paisunud kõhuga. Imevgi laps peab juba võima oma jäsemeid vabalt tarvitada, et luustik ja lihastik korrapäraselt areneksid. Mähis peab allpool nii avar olema, et laps jalgadega vabalt saab tampida, ja käed peab mähkmest ikka välja jätma.

Selja- ja kõhulihaste arendamiseks asetatagu imev laps juba varakult kõhule. Sealjuures õpib ta samal

*) Autor mõtleb muidugi Soome olusid, kuid kõik see maksab piiramata ka meie olude koht. (T.)

ajal kaelalihaseid
tarvitama, püüdes
kõhuli olles pead
tõsta.

Kui laps on
õppinud istuma, on
kõige kohasem teda
iseäralisse laste kiik-
tooli asetada, mille
pildi siia lisan. See-
suguses kiiktoolis
võivad juba väike-
sed, vähe üle poole
aasta vanused ime-
vadki tasakesi kii-
kudes liikuda toast



teise, kusjuures 9. joon. Lapse kiiktool.

nende jäsemed ja
kõige pealt selgroog kiirelt tugevamaks lähevad.

Niipea kui lapsed on õppinud jooksmas ja kõndima,
tuleb neile muretseda jooksupuur, kus nad võivad tun-
dide viisi liikuda, ilma et meil tarvitseks karta, et nad
roomates võiksid haiguseidusid suhu saada. Jooksu-
puuriks ehk lahtriks nimetame isesugust 4-nurgelist,
laudadest tehtud lihtsat raami, kuhu sisse laotame teki
ja lina, mille peal siis lapsed võivad vabalt väherdada
ja hullata.

Kui lapsed terved, teavad nad ise kõige pare-
mini, kui kaua nad on järjepannu liikvel või jalgu seis-
miseks tarvitavad. Inglise haigust põdevate laste juu-
res tuleb selle asemel tarvitusele võtta mitmesuguseid
ettevaatuse-abinõusid. Et säärase laste sääred seismi-

sel ei kõverduks ja selgroog küüru ei läheks, lastagu neid võimalikult palju olla rahulikult voodis ja ärgu sunnituks neid aina aeg-ajalt jalule tõusma. Inglise haigust põdevate laste hoidmise juurde tuleme tagasi veel teisel. Siin lepime ainult selle lühikese märkusega.

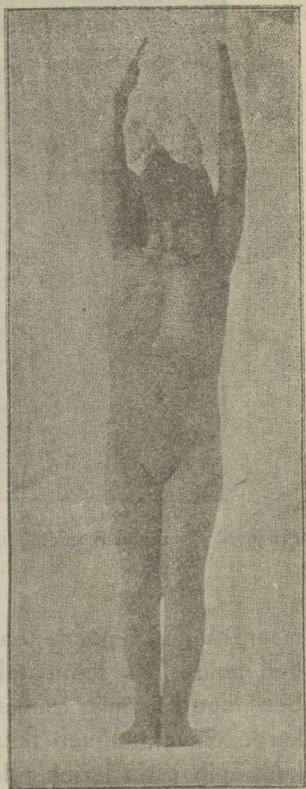
Kui lapsed hiljemini on juba õppinud kõndima, võime nendega hakata mitmesuguseid kehaharjutusi tegema. Kõige pealt on tähtis, et juba varakult hakkame nõrkadel, verevaestel lastel, kelle lihased on lõdavad ja kelle luud nõrgad, keha mitmesuguste harjutuste abil tugevamaks tegema.

Hingamisliigutustest.

Esimeses joones tuleb säärased lapsed harjutada korralikult hingama, sest mängueas varitsevad lapsed eriliselt mitmekesised hingamisorganide haigused. Imevad lapsed surevad enamasti toitmisrikkusesse, mänguealised lapsed selle asemel mitmesugustesse hakkavatesse tõbedesse ja kõige pealt hingamisorganide haigustesse. Rinnakasti laiendamiseks ja kopsude tugevamakstegemiseks on võimalikult sügavad, korrapärased hingamisliigutused mõõdapääsmatud. Peab siiski meeles pidama, et käsud ja virgutused ei anna väikeste laste juures selles asjas mingisuguseid tagajärgi, sest et nad lihtsalt ei oska sügavalt hingata, kui neile eeskujude abil ei näidata, kuidas hingamine peab sündima. 10., 11. ja 12. joonisel olen esitanud mõned seesugustest hingamisliigutustest. 10. joon. näitab esiteks, kuidas rinnakast käte ülestõstmise ja varvastele tõusmise tagajärjel saadakse võimalikult suurel määral laienema. Viies selle järele käed kaares tahapoole, võime kõige paremini sooritada sü-

gava väljahingamise. Sügav hingamine võib sündida mõnel muulgi teel. 11. joon. näitab, kuidas me käsi horisontaalasendis hoides ja keret külje poole keerates rinnakasti samuti kergesti laienema saame. Viimsena mainitud hingamisliigutusel on veel seegi hea külg, et sellest osa võtavad rinnakasti lihased õlaliigese- ja seljalihastest saadik. Lapsel tuleb nimelt samal ajal, kui ta käsi laiutab, keha, jalgu paigal hoides, kordamööda paremale ja pahemale poole keerata.

Seljalihaste arendamiseks olgu siin mainitud veel üks kolmas liigutus, mis ühtlasi on ka eriti kohane hingamisliigutus. Laps seisab, jalad koos, kummardub, käed ülespoole väljasirutatult, nii sügavale, et sõrmeotsad või — veel parem — peopesad põrandat puudutavad (12. joon.). Alla kummardudes tuleb võimalikult sügavalt välja hingata. Kui sealjuures veel põlved sirgetena ja kokkulitsutult hoitakse, langeb jalalihastegi osaks kohane, jõudu tarvitav töö. On peopesad



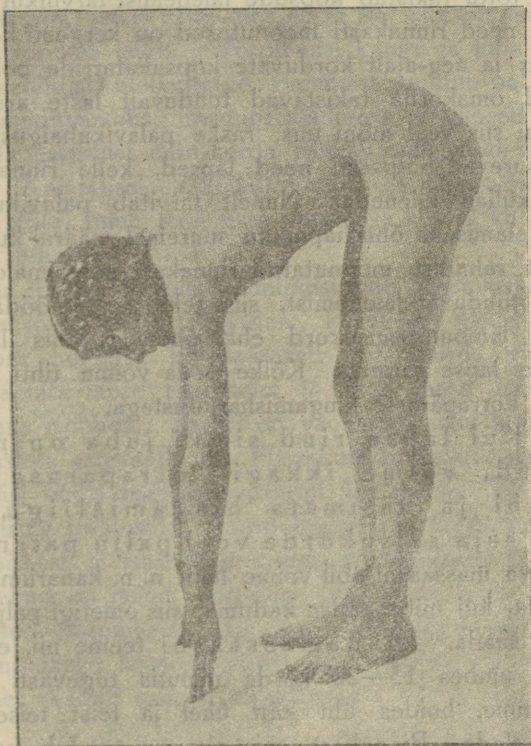
10. joon. Rinnakasti ja kopsude laiendamine käsi üles tõstes ja sügavalt hinge tõmmates.



11. joon. Rinnakasti laiendamine kere keeramisliigutuste ja sügavasti hingamise abil.

maani saadud, aetakse keha kiirelt sirgu, käed kogu aeg sirged hoides, ja tõmmatakse sealjuures sügavasti hinge. See liigutus, mis esimesel silmapilgul näib võrdlemisi kerge olevat, nõuab ikkagi väikest harjumist, aga kui laps õpib seda järjekindlalt ja korralikult sooritama, siis on just see harjutus omane arendama ühetasaselt ja korrapäraselt mitte ainult rinnakasti ja hingamisorgaane, vaid keha muidki lihaseid.

Kui lapsed sel viisil juba noorest peast harjuvad sügavasti hingama ja korralikult rinnakasti laiendama, hoiduvad nad kõige sagedamini mitmesugustest rinnakasti ebakujunemistest. On väga harilik nähtus, et rahiiti põdevate laste rinnakast esile tungib, tuletades meelde vähe kana rinna-luud teravate, läbitunduvate luudega.



12. joon. Hingamisliigutus, mis samal ajal aitab tugevamaks teha ka selja- ja jalalihaseid.

Peale selle leidub nendel lastel sagedasti ka n. n. roosi-krants. Nii nimetame kõvu, krõmpsluusi helmenööri kujul korraldunud luukõvendusi kohal, kus küljeluude luine osa krõmpsluiseks muutub.

Vahel jälle ilmub rahiiti põdevail lastel rinnakasti keskkoha võrdlemisi suur lohk, mis muidugi ka suurel määral kaasa mõjub rinnakasti õõne vähendamiseks ja selle tõttu takistab kopsude laienemist tarvilikul määral. Kõik need rinnakasti moonutused on kergesti kopsupõletiku ja aeg-ajalt korduvate kopsukatarride põhjuseks. Need omakorda takistavad tunduvalt laste arenemist, ja kui siis veel mõni uus, raske palavikuhaigus ilmub, siis surevad hõlpsasti need lapsed, kelle rinnakast ei või küllalt laieneda. Nimelt tarvitab palavikus olev laps elamiseks õhu hapnikku suuremal määral kui terve, ja et rahiidist moonutatud rinnakast ei võimalda kopsude tunduvat laienemist, siis tekib aegamööda iseseisune lämbumisseisukord ehk õhunälg, mis lõppude lõpuks lapse surmab. Kõike seda võime tihti kõrvaldada korrapäraste hingamisharjutustega.

Kui lapse rind siiski juba on moon-
dunud, võime ikkagi korrapärase mas-
saashi ja väsimata hingamisliigutuste
abil asja seisukorda veel palju parandada.
Tugeva massaashi abil võime näit. n. n. kanarinna aega-
mööda, kui mitte täitsa kaduma, siis ometigi palju pare-
maks saada. Rinnamassaashi teeme nii, et lapse
rinda umbes 15—20 korda minutis tugevasti kokku
pigistame, hoides üht kätt ühel ja teist teisel pool
lapse rinda. Rinnakast, mis alguses tundub kangena,
muutub mõne kuu pärast nii painduvaks, et laps juba
isegi võib sügavamini hingata.

Rinnavõimlemise kõrval tuleb kõigil muilgi teil püüda lapse rinnakasti laienema saada. Eriti kohane abinõu selleks on tupp võimlemiskangi mu-retsemine. Võime riputada lakke paar köit ehk peenemat nõõri, nende vahele asetada ümmarguse puukangi, mis peab olema maast nii kõrgel, et laps võib varvastele tõustes selleni ulatuda. Lapsel tuleb kangist kinni haarata, jalad vähe üles tõsta ja mõneks silmapilguks rippuma jääda. Võrdlemisi kange ja juba tunduvalt rahiidist moonutatud rinnakast muutub sel teel peagi painduvamaks, muidugi eeldades, et lapsed teevad seda harjutust mitu korda päevas mitu kuud järjest. Kui lapsel on küllalt jõudu, et jaksab lõuga kangile tõsta, tuleb teda lasta rippumise kõrval ka seda liigutust teha.

Kui ei ole käepärast mingisugust rippumiskangi, võidakse jõuda sama tagajärjeni, kui keegi vanematest ehk lapse hoidjaist korrapäraselt mitu korda päevas kinni haarab lapse randmeist ja teda laseb lühikest aega õhus rippuda. Sageli on vanemad, seda liigutust tehes, asjata ettevaatlikud. Harilikult kardavad nad, et lapse käsi võiks sealjuures paigalt ära minna. See kartus on üsna põhjusetu. Laste liigesed ja liigesekapslid on nii sitkest ja elastilisest koest, et nikastused ja paigaltminekud on lastel, võrreldes täiskasvanutega, väga haruldased juhtumised. Nikastus võib küsimusse tulla ainult mõnikord lapse õnnetust kukkumisest või mõnel muul teel saadud raskest vigastusest.

Jäsemete harjutustest. Jäsemete arenemine ja rahiit.

Teistest kehaharjutustest olgu siin nimetatud veel mitmesugused jäsemete, kõige pealt jalalihaste harju-



13. joon. Ühe pahaloomulist rahiiti põdeva
lapse jalad.

tused. Kõige harilikum rahiidi avaldumisviis on just jäsemete luude pehmenemine ja moondumine. Emad teavadki enamasti, et laste hiline kõndimine ja rahiit käivad käsi käes. Sellest on aga küll mõnda erandit. Vaimliselt halvasti arenenud, samuti kui nürimeelsed lapsed, õpivad kõndimisoskuse üldse palju hiljemini kui harilikud lapsed neilgi juhtumistel, kui nende luustik ja lihased on hästi arenenud. Samuti tuleb silmas pidada, et eri-suguseltsides ja -perekondades leiame ka suuri lahkuminekuid kõndimaõppimise aja poolest. Üldse võime siiski öelda, et last, kes veel aasta vanusena ei

oska omal jõul seista, ei või terveks pidada, ja et emadel on täitsa õigus, et just rahiit on kõige üldisemalt säärase hilise kõndimise põhjuseks.

Rahiit tuleb ilmsiks jäsemetes kõige pealt sel kujul, et liigesekohad kõvenevad ja et luud vähehaaval pehmeks muutuvad. Need ei jõua enam last kanda nagu enne, vaid hakkavad laste raskuse all vähehaaval taibuma. Nii sünnib kõige mitmekesisemaid jäsēmete moonutusi. Kõige harilikum neist on n. n. rangjalad. Mõnel juhtumisel kujunevad jalgade moonutused luude kestvast pehmenemisest nii halvaks, et laste kõndimine muutub täitsa võimatuks. Lisan siia mõned pildid lastest, kelle jäsēmed rahiit on pahasti moonutanud. Peale rangjalgade näeb inglīstōbistel tihti ka ristjalgu, t. s. säärastel lastel hōōruvad põlved kõndides teineteist ja sääred on teineteisest kaugel.

Ka rahiiti põdevate laste käsivartes tabame suuri moonutusi. Moonutused pole siin, tōsi küll, harilikult nii silmatorkavad kui jalus, sest kätel ei ole niisugust koormat kanda kui jalul, millel lasub kogu keha, kuid igal juhtumisel on põhjust lastele kehaharjutusi õpetades arvesse võtta ka ülemiste jäsēmete korrapärast arendamist.

Niikaua kui inglise tōbi ikka veel last vaevab, tuleb kõigiti pūūda hoiduda igasuguste kehaliigutuste tegemisest. Kõige pealt tuleb takistada seesuguseid lapsi vabalt kõndimast, et selgroo ja jalgade moonutused liiga suureks ei kujuneks. Edasi on meil kalamaksa-ōli ja mitmesuguste vosvorsoolade tarvitamise nōol eriti tagajärjekad sõjariistad inglise tōve vastu võitlemiseks. Ei tohi kunagi, kui laps rahiiti põeb, jätta arsti poole pōōramata, sest ainult tema võib ravitsemist kõige pare-

mini korraldada. Tema peab lähemalt määrama, kui palju laps võib jalul olla ja kuidas muilgi teil luid paigalolemise ja massaashi abil tuleb kõvendada.

Alles siis, kui äge haigusjärg möödas ja luud juba vähehaaval kõvenema hakkavad, võib rahiiti põdevaid lapsilast vabalt liikuda. Samal ajal on ühtlasi kohane ettevaatlikult algust teha mitmesuguste võimlemisharjutustega. Siin tulevad küsimusse mitmesugused jäsemeid kõven-



14. joon. Rahiiti põdev 4-aastane poiss. Pandagu tähele rinnakasti ja jalgade moonutusi — kanarind ja ristjalad.

davad liigutused, samad harjutused, mis iga tervegi laps peaks tegema rahiidi tekkimise võimaluste kõrvaldamiseks ja keha korrapärase arenemise edendamiseks.

Esiteks tuleb küsimusse iseenesest mõista hoolitsemine selle eest, et kõndimaõppinud laps harjuks oma lihaseid korralikult valitsema. Veame selleks otsustarbeks pörandale kriidiga joone ja laseme last kohe peale kõndimaõppimist katstuda seda joont mööda kõndida. Siinjuures peab laps eriti pingutama jäsmete lihaseid, et, hoolimata oma veel ebakindlast tasakaalu-seisukorrast, joont mööda kõndida võida. Kui see ülesanne korralikult õpitud, võime



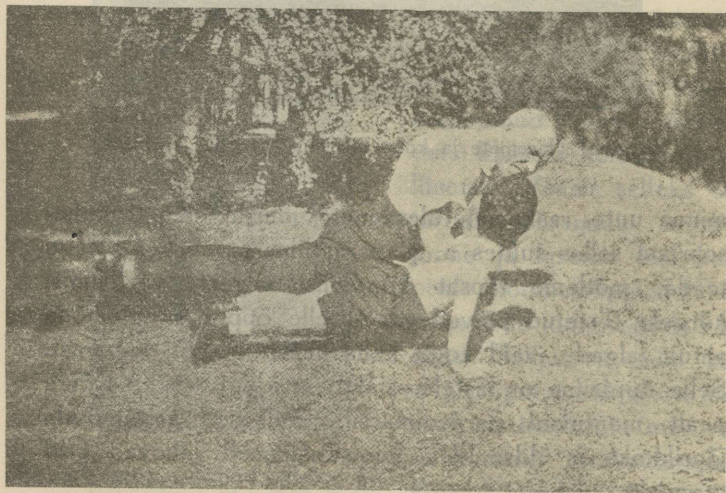
15. joon. Jäsemete ja kõhu lihaseid kõvendav harjutus.

minna uute, raskemate ülesannete juurde. Kõige kohasem on selles suhtes n. n. paraadimarss, millega, nagu teada, mõtleme täpsat kõndimist sirgete, võrdlemisi kõrgele tõstetud põlvedega. Selle õppimine ei nõua ainult jalgade, vaid kogu keha lihaste täpsat tegevust. Selle õppimine on lastele esialgu muidugi raske. Kõige pealt muutuvad paraadimarsil reielihased aegamööda jõurikkaks ja üldse kõik liigesekõõlused lähevad eriti tugevaks.

Järgnev harjutus jalalihaste tugevamakstegemiseks on arusaadavalt esitatud 15. joonisel. Harjutus

sünnib järgmiselt. Laps heidab seljali puhtale vaibale, põrandale või rohuplatsile, sirutab käed üle pea välja, tõstab siis kordamööda paremat ja pahemat jalga püsti, põlve sirgena hoides. Kui selle harjutuse tegemine kummagi jalaga eraldi on õpitud, tuleb lapsel õppida sama liigutust mõlema jalaga korraga sooritama. Liigutus ei arenda ainult jalgu, vaid ka kõhulihaseid eriti hästi.

Lõpuks olgu mainitud veel üks raskevõitu harjutus, mille otstarve on, samal ajal olla hingamisliigutus ja ühtlasi tugevaks teha kõiki keha erilihasid, niihästi jäsemete kui selja, kõhu ja kaela lihaseid. Seda harjutust suudavad kolmest aastast nooremad lapsed vaevalt omal jõul teha, sest et see nõuab nii mitme lihaserühma samaaegset pingutust ja nooremad lapsed üldse ei suuda



16. joon. Võimlemisharjutus, mis korraga kõiki jäsemete ja kere lihaseid kõvendab. Keha tõstmine käsivarte ja varvaste varal.

korraga oma tähelepanu nii mitmele alale kinnitada. 16. joonisel näeme 3-aastast poissi õppimas harjutuse sooritamist. Harjutus tehakse lühidalt järgmiselt: Laps heidab esiteks kõhuli põrandale ja katsub siis keha horisontaalses asendis käsivarte ja varvaste varal põrandalt üles tõsta. Kogu keha raskus lasub sealjuures ainuüksi käsivartel ja varvastel. Kui laps esiteks on õppinud sel viisil keha kandma, laseme teda uuesti tasakesi kõhule laskuda ja siis jälle keha tõsta, sealjuures sügavasti kordamööda sisse ja välja hingates.

Teevad lapsed sel kombel mitmesuguseid lihtsaid võimlemisliigutusi, siis kasvavad neist proportsionaalselt arenenud inimesed, kelle lihased ja luustik, hoolimata lapse-eas ähvardavatest haigustest, püsivad terved, kõnelemata sellest, et säärase laste kehalik töö- võime ja painduvus palju suurem on kui lastel, kelle lihased mängu- ja lapse-eas pole saanud mingisugust koolitust. Ja mis kõige tähtsam, need mitmekesised hädaohud, mis kooliskäik nõrkade lihastega lastele ühes toob, ei tule sarnaste laste suhtes kunagi küsimusse. Tähendan juba siin mööda minnes küür- ja kõverselja peale, mis nõrgemal lastel kooliskäimise ajal nii ker- gesti ilmub.

Lampjalg.

Korralikkudes oludes moodustab inimese jalatald võrdlemisi kõrge kumeruse. Terve jala jäljes ei näi selle tõttu jalatald tervikuna, vaid enamasti kand ning varbad ja jala välisosa. Lampjalaks nimetame jalga, millest seesugune kumerus on kadunud. Säärastel inimestel on jala jälg koguni teistsugune, palju suurem kui tervejalgseil, kuna neil kogu jalatald igal sammul



17. joon. Terve ja lampjala jäljed nõetatud paberil.

maad puudutab. Juurdelisatud joonised näitavad nii terve- kui ka lampjalgsete inimeste jälgi (17. joon.).

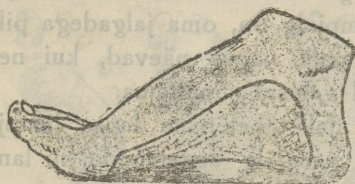
Mis puutub lampjala tekkimisse, siis tuleb meele pidada, et mõnes suguseltsis on lampjalg päritav suguviga. Säärase perekonna liikmeil võib juba sündimisest saadik tõendada lampjala olemasolu. Suurim osa lampjalgu, mida laste juures leiame, ei olene siiski pärivusest, vaid need on kõige pealt rahiidi tagajärjel sündinud. Juba eespool mainisime mõnda rahiidi tagajärjel tekkinud alumiste jäsemete moonutust, nagu rang- ja ristjalgu. Ühenduses nendega ilmuvad õige sagedasti lastelgi lampjalad. Samuti kui sääreluud annavad inglistõbiste labajala-luudki keharaskuse all järele. Vähehaaval kaob kumerus ja lampjalg ongi sündinud. Ikkagi rasketele, lihavatele lastele tulevad lampjalad peaaegu alati rahiidiga ühenduses. Kõndimine on siis sagedasti vaevaline ning valus, ja seesugused lapsed peatavad tihti kõndimisel, ehk kõnnivad — kui neid

selleks sunnitakse — väga vastumeelselt. Vana asi, et täiskasvanudki, kellel lampjalg on, oma jalgadega pikemate jalakäikude puhul palju vaeva näevad, kui need kõndimise ajal hakkavad valusid sünnitama.

Ei pöörata õigel ajal tähelepanu lapse lampjalgade peale, võib kogu labajalg aegamööda nii lamendaks minna, et kõndimine hiljemini kogu eluaeg on vaevaline. Laste lampjalga ravitsedes tuleb kõige pealt silmas pidada, et sääraseid lapsi ei tohi sundida pikemaid jalutuskäike tegema, ja teiseks tuleb neile muretseda nii vara kui vähegi võimalik saabaste sisse kaitseliistud ehk — veel parem — isesugused saapad, mille sisemine äär on kõrgem kui välimine.



18. joon. 3-aastase lapse lampjalg.



19. joon. Saapa sisse pistetav raudplatt lampjalgsete inimeste tarvis.

Säärased platid tõstavad jalatalda saapas olles ja takistavad teda alla vajumast (19. joon.). Peale seesuguste saapaplattide tarvitamise, mille muretsemisest ei tohi hoiduda, kui lapsel on halb lampjalg, tuleb sääraсте laste jalgu püüda ravitseda massaashi abil. Viimase abil võib õige hästi tugevamaks teha labajala ja jalatalla lihaseid, nii et need jaksavad jalga õiges seisus hoida.

Kestab säärane lapse lampjalgade ravitsemine niikaua, kui ta rahiidi all kannatab, näeme enamail juhtumisel lampjalga vähehaaval kaduvat. Kui selle asemel hooletusse jätame igasuguse arstimise, pole haruldane nähtus, et lampjalg jääb püsivaks ja lapsel tuleb kogu eluaeg selle all kannatada.

Selgroo kõverus ja muud moonutused.

On tuntud asi, et nõrkade, verevaeste laste selg sagedasti esimeste kooliaastate kestusel kõveraks muutub. Ei tule siiski unustada, et sagedamail juhtumisel sääraсте laste selg on läinud kõveraks juba esimesil eluaastail, ehk küll seljakõverus kooliskäigu alguses

pahemaks on muutunud. Rahiidi ilmudes ei pehmene ainult jäsemete, vaid muudki luud, nii näit. seljalülid. Kui sellele lisaks nõrgenevad ja lõdveneivad veel rahiiti põdevate laste lihasedki, on selle tagajärg, et selgroog ei jaksa keharaskust kestmalt kanda ja taibuma hak-



20. joon. Rahiiti põdeva lapse kühmselg.

kab. Kõige harilikum rahiidiga ühenduses ilmutaist selgroo moonutustest on selja kumerdumine ehk kühmselg. Lapse istudes näib säärane selg loogakujuliseks kõverdunud olevat, nagu eelolev 20. joonis näitab.

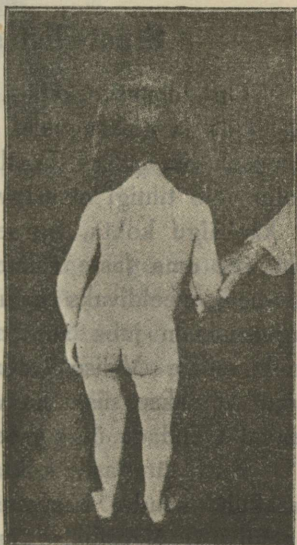
Säärast rahiidi kestusel ilmunud kühmselga ei tohi ära vahetada küürseljaga. See viimane selja moonutus on palju hädaohtlikum, kuna tema põhjuseks on seljalülide tiisikus. Peale selle, et säherdune tuberkuloosi tagajärjel sündinud selg kujutab endast võrdlemisi teravnurkse küüru, võime seda eraldada rahiidi tekita tud kühmseljast juba sellestki, et lülituberkuloos sünnitab sagedasti lastele kangeid kestvaid valusid. Sellele lisaks on algavat lülitiisikust põdevad lapsed üldse väga tigedad, püsivad parema meelega paigal ja neil on tihti palavikkugi. Lülitiisikust põdev laps tuleb kohe, kus see vähegi võimalik, toimetada haigemajja, kuna selle kõrval lapsed, kelle selg ainult rahiidi tõttu kõverdunud, võidakse enamail juhtumisel kodus ravitse-deski parandada.

Peale üldise rahiidi ravitsemise tuleb sääraseid lapsi hoida, niipalju kui vähegi võimalik, voodis. Neid ei või lasta olla seljali, vaid peab hoolitsema, et nad oleksid voodis kõhuli. Sel teel saame kühmselja, mõne kuu kestusel korrapäraselt ravitsedes, tihti veel sirg-nema. Jätame aga lapse saatuse hooleks, jääb kühmselg püsivaks. Lapsest saab rühitu, nõrga välimusega, madala riinnaga inimene.

Kui siis säherdune laps kooli jõuab ja seal tundide viisi samas asendis peab istuma, ilmub veel uusi selgroo moonutusi. Neist olgu siis mainitud ainult selgroo kõverdumine kas ühe või mõlema külje poole, nii et

selgroog lõpuks võib moodustada kas suure kaare või muutuda S-kujuliseks (skolioos). Kui selgroog peale selle veel moodustab kühma, on lapse rüht koguni halb ja laps näib viletsana ja vigasena. Endistel aegadel, kui koolide tervishoid ja kooliarsti-instituut olid alles väga puudulikud, ei pööratud küllalt tähelepanu laste seesuguste seljavigade peale. Viimasel ajal aga on kooliarstid erilise hooga hakanud tegutsema kõverselguse kõrvaldamiseks ja takistamiseks kooliskäimise ajal. Kõige pealt tuleb siin tähendada nende uuenduste peale, mis puutuvad koolilaudade väliskujusse ja praktilikusesse. Koolilauad on nüüd niisuguse ehitusega, et neis võib hoiduda nii kumaras kui ka viltu istumisest tundide ajal.

Kuid sellest pole küllalt, kui koolis pööratakse tähelepanu nende asjaolude peale. Sama suured hädaohud varitsevad lastes suhtes koduoludes, kui ta sooritab koolitöid istudes tundide kaupa kõlbatute laudade ääres. Vanemad peavad seepärast hoolitsema, et lapsed ei istuks sissevajunud rinnaga tundide viisi ülesannete juures. Nõrgad inglise-tõbe põdenud lapsed peavad aeg-ajalt jätma õpitöö pooleli ja tegema mõnda lihtsat võimlemisharjutust, kõige pealt liigutusi, mis omased kõven-



21. joon. Kõverselgne tütarlaps.
(Joonis Pfaundler-Schlossmanni raamatust.)

dama seljalihaseid. Säärastest liigutustest tulevad küsimusse peaaesjalikult mitmesugused hingamis- ja kummar-
dusliigutused, mis juba eespool lähemalt kõne all olnud. Teevad lapsed aastate kestusel küllalt korrapäraselt
võimlemisharjutusi, võib lapse kasvades kõver- ja kühm-
selgsus tihti vähehaaval nii hävida, et ei jää järele muud
kui väikesed jäljed, mis ainult arsti harjunud silm võib
üles leida. Kuid siiski ei jätku mõne kuu käsitlemisest.
Kannatlikkust peab jätkuma mitmeks aastaks. Raske-
matel juhtumistel tuleb abiks võtta isesugune arstimis-
viis, mis lapsele kõige paremini osaks saab vastavates
asutustes mitmekesiste tervishoiu-aparaatide abil.

Graatsilistest liigutustest.

On inimesi, kelle välispidine esinemine, kõne, häälekõla ja kõiksugused liigutused ümbruskonnas kohe esimesel silmapilgul imetlust äratavad. Kuna esimene mulje võib tihtigi otsustav olla inimese hilisema saatuse ja käekäigu kohta, on selge, et vanematel tuleb kõik teha, et oma laste välispidist esinemisviisi viimse võimaluseni meeldivaks muuta. Teiste laste olemus niisugusena on juba sündimisest saadik südamlilik, oma poole vedav. Välise õpetuse, kasvatus ja ümbruskonna mõjul võidakse siiski ka vähem armsatest lastest vähehaaval arendada õige meeldivaid inimesi.

Eriti tütarlaste kohta on väga tähtis, et me juba varakult nende kasvatuses rõhku paneme naiseliku meeldivuse õigesihilise arendamise peale. Oleneb ju näit. tutvus- ja sõprussuhete sündimine eri-sugupoolte vahel — mis hiljemini abieluni võib viia — tihtigi peaaesjalikult sellest, missuguse mulje tüdruk esimesel näge-



22. joon. 13-aastane tüdruk tegemas üht graatsilist liigutust.

misel jätab mehele. Kuna naine oma õige õnne ja elu-
ülesande harilikult ja loodusepäraselt just abielust leiab,
on selge, et vanemate kohus on tütarlapsi kasvatades
püüda selleni jõuda, et tütarlaste välispidine esinemine
ja suhtumine ümbruskonda oleksid niisugused, et tolle
sihi saavutamine selles mõttes mingisuguseid raskusi ei
sünnitaks.

Mis tuleb meil teha? Peame õpetama laste-
tele graatsilisi liigutusi. Kõige pealt iseene-
sest mõistagi tulevad siin tütarlapsed küsimusse. Kuid
mis on graatsilised liigutused? Kõige lähemalt vasta-
vad need n. n. „rütmilistele“ ehk „plastilistele“ liigutustele,

nimetustele, mida meil tihti kuulda, kuid mis siiski siin päris omal kohal pole, sest küsimus ei ole mingisugusest rütmiliste ehk korrapärase taktis korduvate liigutuste sooritamisest.



23. juun. 13-aastane tüdruk. Üks graatsiline liigutus. Pandagu tähele, kuidas tüdruku iga asend ja žest näitab naiselist meeldivat graatsiat.

Küsimus on lihtsalt veetlevaist, loomulikest liigutustest, mida tütarlastel igapäevases elus niihästi kodus kui ka väljaspool tarvis läheb ja mida nad oma eduks võivad tarvitada. Igaüks meist mäletab küll vist omast kogemusest, kui hea mulje teevad tihtigi väikesed tüdrukukesed, kes kaunil kombel oskavad teha lihtsat tervituskummardust.

Mõnel tütarlapsel on, nagu eespool tähendatud, juba sünnipärane graatsia. Nende liigutused on juba

iseenesest meeldivad ja veetlevad. Suurim osa lapsi meie maal jätab siiski oma liigutustes kohmaka ja abitu esimulje. Häbelikkus, mis meil laste-maailmas samuti kui mujalgi väga üldine, mõjub eriti ebakasulikult, kui lapsed veel samal ajal on kohmakad ja ihumata nurgelised. Kõige selle parandamiseks peaks graatsiliste liigutuste õpetamine saadama nii üldiseks, kui vähegi võimalik. Meil küll on juba ühel ja teisel jõuka perekonna tütreil võimalus õppida n. n. rütmilisi liigutusi, kuid see on ainult algus ja meie ei tohi leppida sellega, et see õnn praegu ainult harvadele tütarlastele võib osaks saada. Igal pool, kus aga tütarlaste võimlemist harrastatakse, peaksid graatsilised liigutused esimesele kohale pääsema. Tütarlaste võimlemisõpetajad peaksid tüdrukute võimlemises peatõhu panema just veetlevate kehaliigutuste — graatsiliste liigutuste — peale ega nii palju koondama tähelepanu jõurikaste lihaste sünnitamisele, mis üks poiste võimlemise pea-otstarvetest.

On tõepoolest imestamisväär, kui veetlevaiks üsna harilikudki tütarlapsed asjatundja õpetaja juhatusel võivad muutuda, niisugusedki, kel sünnipäraselt, kuigi ainult pealtnäha, pole võidud mingisuguseid eriti meeldivaid omadusi tähele panna. Mitte ainult üksikud liigutused, vaid ka kogu näo-ilme, kogu olemus võivad võrdlemisi lühikese aja jooksul osava õpetaja juhatusel suurel määral tütarlapse kasuks muutuda. Lisan siia ainult paar joonist, 22 ja 23, mis näitavad, kui südamluk-meeldivaks võivad rahva vaesematestki kihtidest pärit olevad tütarlapsed muutuda pärast mõne-aastast graatsiliste liigutuste harrastamist.

Küsimuses olevad joonised, 22 ja 23, esitavad üht

13-aastast tüdrukut, kelle olemuses olen võinud üheaastase graatsiliste liigutuste õpetuse järele tähele panna kõige rõõmustavamaid muutusi. Joonistest selgub, ilma pikemate seletusteta, kui veetlev on tüdruku näoilme. Iga kõige väiksemgi liigutus mõjub eriti meeldivalt: käe-and, kummardus, hää!; igal pool tuleb ilmsiks isesugune graatsia, mida ei oleks pidanud võimalikuks, kui mõelda tüdruku olekut aasta tagasi. Tüdruk on täiesti muutunud selle järele, kui ta on hakanud graatsilisi liigutusi tegema. Juba esimesel silmapilgul paistab tüdruku liigutustest ja sammudest ta kerge, koolitatud ja samal ajal loomulik olemus.

Graatsiliste liigutuste otstarbeks ei ole teadagi teha tütarlastest mingisuguseid edevaid (kokette) neidusid, vaid nende otstarve on meeldiva, naiseliku olemuse loomine. Küsimuses ei ole ka mingisuguste tantsuliigutuste õppimine. Kuigi on rõõmustav ja hea asi, et noored neid õpivad kaunilt ja meeldivalt tantsima, peab siiski meeles pidama, et tantsimine on isesugune lõbu, millel ei tarvitse olla mingisugust otsekohest ühendust graatsiliste liigutustega, ega ole igapäevases elus võimalust tantsuoskust igal juhtumisel esile tuua.

On muidugi selge, et rütmiliste, ilusate tantsude õppimine on palju kergem neile lastele, kes juba koolis võimlemistundidel graatsilisi liigutusi on teinud, kui teistele. Tõepoolest ongi graatsilistest liigutustest tantsuliigutusteni tihti ainult lühike samm.

Eriti mõnus on lasta väikesi lapsi aeg-ajalt koduses ümbruskonnas esitada graatsilisi liigutusi ühenduses ring- ja muude mängudega. Lapsed harjuvad sel teel esinemisega ja täiskasvanuile on säherduste graatsiliste

tantsude ja mängude nägemine ka iseäralikuks naudinguks. Eriti häid mälestusi on mulle meelde jäänud ka väljamaa koolides vahetevahel aasta- või muil pidudel suuremate lasterühmade poolt esitatud graatsilistest tantsudest ja mängudest.

Kuna lapsed tihtigi suurema õhinaga harjutlevad niisuguseid ilusaid liigutusi, mille otstarbest nad paremini aru saavad, kui tihtigi keeruliste võimlemisharjutuste omast, on neil selle tõttu graatsilisest võimlemisest rohkem kasu kui harilikust võimlemisest. Arst võib siis ka tervishoidlikult seisukohalt eriti soovitada see-suguseid graatsilisi liigutusi. Keha harmoonilise arenemise kõrval valmistavad nad tütarlastele endile ja nende vanematele suurt meelehead ja aitavad eriti suurendada meeldiva mulje saamist küsimuses olevast tütarlapselt.

Mõnest mängu- ja kooliea haigusest.

Peale rahiidi, mille tagajärgedest ja avaldumiskujudest juba eespool oleme kõnelnud, erineb mängu- ja koolieas olevate laste keskel veel muidki sellele elujärgule iseloomulikele haigustele. Kõige pealt tulevad siin küsimuse alla n. n. hakkavad haigused. Selle teose raamidesse ei kuulu haiguste sümptomide lähem kirjeldamine ega üldse haiguse käsitlemine neil juhtumistel, kui see ilmtingimata kuulub arsti ülesannete hulka. Et haiguste ärahoidmiseks siiski mõned üldised teadmised hakkavatest haigustest tingimata tarvilikud, peame neid siin mõne sõnaga puudutama. Hakkavate haiguste hulka kuuluvad kõige pealt leetrid, sarlak, tuulerõuged, difteeria ja mums. Niikaua kui laps püsib kodu-

ses ümbruskonnas, on hakkavuse hädaoht väike. Alles hiljemini, kui lapsed koolis kokkupuutumisse jõuavad teiste lastega, suureneb hakkavuse hädaoht tunduvalt.

Leetrid.

Leetrid on eriti kergesti hakkav haigus. Vaevalt ükski laps säästub temast aja jooksul. Vahetevahel näeme küll, et lapsed, kes on saanud kooliõpetuse kodus, jäävad leetritesse alles hilisemas eas, kuid harilikult saavad lapsed ta juba koolieas. Leetrite hakkavus on kõige suurem mõni päev enne eksanteemi nahaleilmumist. Selle tõttu juhtubki sagedasti, et üks leetrihaige jõuab haigust paljudele kaasõpilastele edasi anda, enne kui ta peale eksanteemi puhkemist koolist koju jääb. Leetrite liikveloleku aegu ei tohi seepärast ühtki last kooli saata, kui ainult ühelgi pereliikmel on köha ning nohu ja silmad jooksevad vett. Sääraste sümptomide taga tihti just piilubki algav leetrihaigus. Üldse võib öelda, et leetrite hakkavus on 2—3 nädalat pärast eksanteemi ilmumist kadunud. Vast selle järele võib kooliskäimine uuesti algada.

Leetrihaigus, mis iseenesest on võrdlemisi häälomuline tõbi, võib rahiiti põdenuil ja nõrgarinnalistel lastel olla kergesti mitmesuguste kopsuvigade, kõige pealt raskevõitu kopsupõletikkude ja kopsukatarride põhjuseks. Kui leetrihaigus ligikonnas liikvel, peab seesuguseid nõrku lapsi eriti püüdma kaitsta hakkavusest. Tuleb siiski meeles pidada, et kui korra perekonnas üks laps on jäänud leetritesse, siis harilikult juba on hilja teisi lapsi veel selle järel võõrasse kohta pakku või omaste juurest ära saata. Säärased lapsed laota-

tavad ainult haigust laiali, kuna neisse see harilikult juba on hakanud, ja umbes 10—8 päeva pärast hakkamist puhkevad neiski leetrid.

Sarlak.

Sarlak algab palju äkilisemalt kui leetrid. Pünetav peenetäpiline eksanteem ilmub tihti juba 2—5 päeva pärast hakkamist. Enamail juhtumisel läheb sarlak siiski õnnelikult mööda, kuid igal juhtumisel nõuab ta tervete laste seast ikkagi palju rohkem ohvreid kui leetrid. Sarlaki juhtumisel perekonnas säästuvad siiski sagetihti teised perekonna liikmed haigusest. Aeg-ajalt on sarlaki hakkavus ometigi nii suur, et perekonna liikmed üksteise järgi võivad haigeks jääda. Sarlakihaige tuleb igal juhtumisel kohe eraldada tervest ümbrusest ja eraldus peab kestma niikaua, kui nahk kesta ajab, kõige vähemalt 6—7 nädalat. Kahjuks ei või meie veel sellegi aja järele täitsa kindlad olla, et lapse haigus teistesse ei hakkaks.

Tuulerõuged.

Tuulerõuged on võrdlemisi hädaohuta lastehaigus. Ainult nõrgemate laste juures, kes vähe enne seda on mõnda muud raskemat haigust põdenud, võib tuulerõugeil olla tõsisemaid tagajärgi. Haigus ilmub väikeste rakutaoliste vistrikude näol. Mõnikord tekib tuulerõugetega ühenduses rohkesti mädavistrikke, iseäranis siis, kui lastel varemini on olnud eksanteeme ja nad rõugete puhul ihu sügavad. Tuulerõugete hakkavus on veel suurem kui leetritel. Sellest ei säästu isegi kõige nooremad lapsed, üksikuid harvu erandeid arvesse võtmata. Tuulerõuged ilmuvad võrdlemisi hilja, vast umbes

2—3 nädalat peale hakkamist, nahale. Lapsed tunnevad endid sel ajal täitsa tervetena, kuid võivad juba haigust ümbruskonda laotada. Selle tõttu ongi arusaadav, et tuulerõugete kohaleilmumisel haigus seal võib viibida kuude viisi, kuni suurem osa lastest on haigeks jäänud ja ta lõpuks iseenesest hävib.

Mums.

Mums on eelmistega võrreldes õige haruldane haigus. Ta kõige tähtsam tunnus on eespool kõrva olevate süljenäärmete paistetamine. Mis puutub hakkavuse-aega ja haiguse laialilagunemisse, siis on see peaaegu sama kui tuulerõugeil.

Difteriit.

Difteriit tuleb lugeda kõige raskemate hakkavate haiguste hulka. Tema hakkavus on ka õige suur. Kurguhaigust põdevate laste ninast jookseb tihti lima ja suust lendab köha korral väikesi lima- ja veepisaraid, mis külvavad difteriidipisilasi igale poole laste ümbrusse. Difteriidihaige laps tuleb seepärast hoolega eraldada ja tuba, kus ta põdenud, paranemise järel targu desinfitseerida või puhastada, nagu sarlakigi järel. Kui difteriit liikvel on, ei tohi iialgi viivitada arsti kutsumisega, kui laps hakkab kaelavalu kurtma ja saab palaviku, sest difteriidi vastu on olemas eriti mõjuv parandusaine, seerum, mille abil sagedasti õnnestub parandada haigust lühikese aja jooksul. Mõnikord ilmub difteriidi kõrval raskeid järelhaigusi, nagu südame nõrkus ja mitmesugused halvatused tunnismärgid. Selle tõttu peavad difteriidihaiged olema vähemalt 3—4 nädalat haiguse järel

ettevaatlikud ja igal viisil püüdma hoiduda kehalikkudest pingutustest.

Pika-aegsetest toitmisriketest ja mao- ning sooltekatarridest.

Imemiseas on sool ehk soolikas lapse kõige õrnem orgaan. Väga suur osa haigustest kuulubki sel elujärgul mitmesuguste soolte- ja toitmisrirete hulka, mis, nagu teada, iseäranis sagedasti pudelilastele on enne-aegse surma põhjuseks. Ei ravitseta lapsukese soolekatarr ehk toitmisriket õigel viisil, siis on selle tagajärjeks tihti pikaldane ehk krooniline sooltekatarr. Säärased lapsed jäävad oma arenemises tunduvalt maha. Nad on kahvatud ja lahjad ega õpi õigel ajal kõndima. Väljaheited on kehvasti vedelad, kord jooksev-vedelad, kord kõrditaolised ja pahasti haisvad. Kui siis säherdune kroonilist soolekatarr põdev laps saab raskema hakkava või muu haiguse, on ta elu iseäranis hädas.

Krooniliste toitmisrirete ja soolekatarride parandamine nõuab pika-aegset hoolsat ravitsemist. Seesugustel lastel on sagedasti küll hea söögiisu, nad on alati näljas ja harilikult antaksegi neile, mida nad aga himustavad. Selle tagajärjeks on, et soole ärritus kohutute toitumise mõjul ikka edasi kestab. Esimene ülesanne säärase laste ravitsemisel on toidu üksikasjaline kindlaksmääramine. Seda võib ainult arst teha. Toon siin siiski mõned üldised juhtumid, mille pidamisest toidu laadi ja määra kõrval lapse paranemine suurel määral oleneb. Kõige pealt tuleb arstimist algades säherduse lapse sool tühjen-

dada täielikult neist rohkeist käärimissaadustest ja erutavaist aineist, mis sündmata toidu tagajärjel siia on korjunud ja ikka korjuvad. Ses suhtes on kõige parem tarvitada soole puhastamiseks riitsinusõli, mida säärasele lapsele anname 2—3 lapselusika-täit hommikupooliku jooksul. Samal päeval ei anta lapsele muud süüa kui kaeratummi ja vast järgneval päeval hakatakse siis lapsele ettevaatlikult andma päris toiduaineid. Täheandan siin mööda minnes, et riitsinusõli tihti valesti tarvitatakse. Täitsa lubamatu on näit. selle tarvitamine äkiliste soolekatarride korral. Ainult asjata erutab see siin soolt, mis juba muidugi raskes ärritusseisukorras. Tihti annavad emad lapsele kaeratummi mitu päeva järgemööda ainsaks toiduks. Ei tohi unustada, et kaeratummi toiteväärtus on üsna väike ja et ta pikema aja jooksul tarvitatult on lapse rutulise lahjenemise põhjuseks. Kauemini kui üks päev ei tohi kaeratummi lapsele ainuüksi anda. Selle järele on kroonilist soolekatarrit põdevale lapsele kõige kohasem anda nisujahu kõrti, mis keedame alguses peaasjalikult veega, lisades esialgu kõige rohkem kolmanda osa piima. Vähehaaval suurendame siis piimamäära ja paari päeva pärast võime tihti juba hooleta anda piima ja vett pooleks. Nisujahu-kördile lisame peale selle 5 gr suhkrut iga 100 grammi segu kohta. Üldse võime nii 1—3-aastasele lapsele seesugust segu anda umbes liitri võrra päevas. Siiski ei tohi säärast ühetaolist toitmist jätkata enam kui kümme päeva. Kui ka väljaheited selle aja jooksul pole korralikuks muutunud, peab lapsele selle järele siiski muidki toiduaineid andma, kõige pealt kivi-putru ja peenekstambitud kartuliputru. Selle järele, kuidas lapse üldseisukord nõuab ja kuidas väljaheited

muutuvad, peab siis vähehaaval arsti juhatusel üle minema korrapärasele toitmisele.

Terve lapse toitmisest.

Noore lapse ainsaks toiduks on piim, kõige pealt emapiim, kuid hädakorral võib selle asemel vastsündinulegi lehmapiima anda, mitte küll seesugusena, vaid lahjendatult. Lehmapiim ei täida küll kunagi emapiima aset. Kuigi vahetevahel lapsed, kes sünnimisest saadik on saanud ainult lehmapiima, arenevadki imemiseas pealtnäha hästi, on säärase laste vastupaneku-võime haiguste ähvardusel või ilmumisel siiski läbistikku väiksem kui rinnalastel.

Ainult piim ei suuda siiski aja jooksul tagada laste korrapärast arenemist. Juba 6-dast kuust alates peab luustiku ja lihaste ning vere korrapäraseks arenemiseks lastele lisatoitugi andma mitmesuguste jahu-toitude või aiavilja näol. Juba esimese eluaasta lõpul võivad lapsed muidki loomariigi saadusi, nagu mune, peenekshakitud liha jne. välja kannatada.

Laste toitmiseks juhtnööre andes piirdume ainult aastast vanema lapse toidusega. Imeva lapse sool ärritub kergesti uute toitude andmisel. Vähehaaval suureneb soole vastupanemisvõime siiski nii, et teise eluaasta jooksul ja kolmanda alul lapsele juba tihtigi võime mitut toitu anda samal kujul kui täiskasvanulegi. Tuleb ainult meeles pidada, et laps kasvuaastail palju rohkem toidust tarvitab kui täiskasvanu; viimane tarvitab toitu korrapärastes oludes ainult soojuse tekitamiseks ja töötegemiseks, lühidalt, keha tegevuse

helevilhoidmiseks. Laps selle asemel kasvab. Päev-päevalt peab osatema toidust elavateks, uuteks keha rakkudeks muutama. Edasi peab arvesse võtma, et mängualised lapsed on alalises liikumises. Nad ei tunne rahulikult paigal istumist ega toolil puhkamist, nagu täiskasvanud. Nende ainus puhkeaeg on uni. Kui palju enam tarvitaksid täiskasvanudki toitu, kui nad kogu päeva laste kombel sekeldaksid! Juurde tuleb veel üks asjaolu. Lapsed teevad tööd alles väga otstarbekohatult. Nende lihased pole veel harjunud vähese jõuga ja kokkuhoidlikult töötama, nagu hili-semas eas.

Kui palju peab siis mängiv, näit. 2-aastane laps päeva jooksul toiteaineid saama? Teaduslik uurimine on näidanud, et ses suhtes kahe üheraskuse lapse toitmistarve puhkusegi ajal tunduvalt teineteisest lahku läheb. Inimesi võib võrrelda masinatega, milledest ühed paremini, teised halvemini töötavad.

Eri-toiteainetel on eri-toiteväärtus, samuti ka eritoitudel, täitsa selle järele, kui palju vett ja kui palju kõvu aineid ning missuguseid toiteaineid nad sisaldavad.

Toite-ainetena tulevad küsimusse munavalge-, rasva- ja süsivesik-ained ning mitmesugused soolad. Kõiki neid olluseid sisaldavad inimese koedki. Süsivesikute hulka kuuluvad tärklisi ja suhkrut sisaldavad toiteained, nagu suhkur, jahud ja mitmesugused marjad. Munavalget sisaldavad ained on liha, juust, kala ja munad. Rasval on kõige suurem toiteväärtus. See on umbes kaks korda suurem kui munavalgel ja süsivesikuil. Võidakse arvata, et toitmistarbe rahuldamiseks oleks

kõige kohasem anda suurel määral rasva. Kuid keha nõuab oma korrapäraseks arenemiseks igasuguseid teisi toiteaineid, kõige pealt munavalge-olluseid ja soolasid. Lapsed, kes suuremal määral rasva saavad, kui tarvitsevad, lähevad ainult asjata lihavaks. Naha-alune rasvakude lisandub kangesti, ilma et keha teised koed talle järele jõuaksid. Säärasest üleliigsest nuumamisest pole lapsele mingit kasu. Otse vastuoksa on talle sellest kahju, sest esiteks sünnitab ühekülgne rasvtoit liiglihavuse. See omakorda on jälle lapse kehaliku tugevuse vähenemise põhjuseks, millel omakorda kergesti tagajärjeks võib olla, et säherdune nuumatud laps mitmesugused haigused raskemal kujul läbi põeb kui korrapärase tootumuses olev laps.

Teaduslike uurimiste varal on kindlaks määratud need raja-arvud, mille piirides eri-toiteained võivad üksteise aset täita. On selge, et siin ei või olla juttu mingisugustest kindlatest, täpsatest piiridest, vaid ligikaudsetest võrrelarvudest. Kõige vastavamad suhtarvud on:

rasva	1 osa	} vastavad oma toite-	
munavalget	2 osa		} väärtuse poolest
süsivesikuid	2 osa		

Asja selgitamiseks olgu järgnev näitus: 3-aastane laps tarvitab päevas 25 grammi võid. Siis tarvitab ta puhtaid munavalge-olluseid 50 grammi ja süsivesikuid, näit. suhkrut, samuti umbes 50 grammi päeva kohta.

Tegelikus elus teadagi ei saa lapse toitmist korraldada toiteainete põlemisväärtuse järele. Aja jooksul on kogemuste abil kindlaks määratud need toidud, mida lastele võime anda, ja korralikkudes oludes on selgunud, et tervele lapsele võime tihti neid toitusid anda, nii

palju kui ta sööb. Mõned lapsed jälle ei oska piiri pidada. Nende söögiisu on hulga suurem kui toidutarvidus, ja selle tõttu peame paratamata ära tähendama mõned arvud selle kohta, kui palju võime anda keskmiselt iga toitu tervetele lastele eri-söögiaegadel.

Näit. 2-aastase lapse toidus kujuneks järgmiselt:

1) Hommiku vara:

Umbes 250 gr = $\frac{1}{4}$ liitrit piima, lisaks paar tükki pehmet rukki- või odraleiba võiga. Ei ole piima käepärast, võib tema aset täita sama suur määr nisujahu-körti, kuhu on lisatud umbes 1 söögilusika-täis suhkrut.

2) Hommiku-eineks:

Kaeraputru piimaga ja sinna juurde pool toorest õuna. Eriti kohane on eineks vahetevahel kaerapudru asemel anda paksu piima ehk piimaputru, mis järgmiselt valmistatakse. Laseme piima juustu-vanutusaine (pegniini) abil kokku minna, eraldame kokkuläinud juustaine, puserdame selle läbi peenikese sõela, nii et pehme peenetükiline kõrditaoline juustumass tekib. Sellest anname lapsele eineks umbes 50—100 gr võileivaga. Säärane juustaine on eriti hea ja kohane noorte laste toiduaine ses suhtes, et ta suurel määral munavalge-ollust sisaldab, mida tihti muul kujul, nagu lihana või munana, hulga raskem on lapsele anda, aga viimaseid toiduaineid pole alati nii kergeti saada kui piima.

3) Lõunasöögiks:

Mingisugune supp, kõige kohasemalt puljong

ehk lihaleem riisi või makaronidega, lisaks aiavilja, kõige pealt kartuleid, porgandeid ja kaale, kas kordamööda või segamini sõtkutult, ja selle kõrval umbes 30—50 grammi liha. Kui lapsele on eineks antud mainitud paksu piima, võime liha sel päeval ära jätta, sest et mõlemad suurel määral munavalget sisaldavad. Magusaks toiduks kõlbavad eriti hästi mitmesugused kissellid, nagu mustika-, pohla- ja sõstrakissell. Suvel on kõige kohasem anda tooreid marju ja puuvilja.

4) Õhtuooteks:

Tass lahjat teed või kakaod ja selle juurde paar kuivikut. Lapsele võib hooleta juba 2.—3. aastast algades anda piimaga tublisti lahjendatud kohvi; kui perekonnas õhtupooliku-kohvi juuakse, siis ei ole ilmtingimata tarvilik lapsele eraldi igapäev teed või kakaod valmistada. Paljud emad kardavad kohvi iseäralikku kahjulikku mõju laste peale. Antakse seda lapsele ainult vähesel määral ja tublisti lahjendatult, siis ei ole sellest tervetele lapsele mingisugust kahju.

5) Õhtusöögiks:

Võidakse vaheldamisi anda pehmeks keedetud muna võileivaga (igatahes mitte enam kui üks muna õhtusöögi kohta), mitmesuguseid munaroogi (omelette ehk kooke), kooritud keedetud kartuleid võiga või praetud kartuleid, rōdiseid, mitmesuguseid putrusid (manna-, kaeratangu-, pohla- või teisi putrusid). Võileiva peale võime väikese pala suitsetatud liha või praetud kala anda. Verevaesust põdevaile lastele on kohane õhtuks verikooke anda, mille rauasisaldus vere lisandumist

edendab. Juua on kõige kohasem anda klaas piima või teed. Pool õuna või mõni muu toores puuvili on õhtuks eriti soovitav.

Täitsa asjata on 3—4-aastasele lapsele anda, sama vähe kui väiksemailegi lastele, söögi kõrval maiustusi. Selle tagajärjeks on ainult, et lapsel päris söögiajal isu ei ole. Just niisugused lapsed, kes aeg-ajalt maiustusi saavad, arenevad tihti halvasti. Nende toidus sisaldab liiga palju süsivesikuid ja tihti liiga vähe munavalgeollust, mis lihaste korrapäraseks arenemiseks ilmtingimata tarvilik. Halb komme on samuti lapsele aeg-ajalt klaasi piima juua anda. Säärased lapsed harjuvad lõpuks üleliigse piimajoomisega. Ei ole haruldane nähtus, et maal väikesed 2—3-aastased lapsed päeva jooksul 2—3 liitrit piima joovad. Säherdune üleliigne piimajoomine on tihti raske rahiidi ja verekahvatuse põhjuseks. Lapsed lähevad küll lihavaks, kuid on lõdvad ja jõuetud. Piim on selleks liiga ühekülgne toiduaine, et ta võiks rahuldada veel säärase lapse eri-toiduainete tarvidust.

Kasvu edendavatest erutusainetest.

Kõige pealt puuduvad piimas mitmesugused toitesoolad ja erutusained, mille maitsmine vast pika aja jooksul kindlustab lapse korrapärase arenemise.

Seesuguseid erutusaineid ehk „elueliksiire“ sisaldab kõige suuremal määral toores puuvili. Selle tõttu oleks väga tähtis, et igas peres oleks laste jaoks ületalve väike tagavara keet-

mata puuvilja või marju, nii et sellest lapsele iga päev võiks vähesel määral anda. On imestamisväärt, kui vähesest toorest puuviljast muu toidu kõrval jätkub, et kahvatust, verevaesest lapsest teha tugevat ja punapõskist. Kui pole võimalust rikkumata puuvilja ületalve hoida, saadakse asjast üle sel teel, et tooreid marju ja puuvilja, näit. õunalõikuseid, suhkruga purkidesse sõtkutakse. Kui puuvilja hulka küllalt suhkrut on pandud, seisavad need hästi, pahaks minemata, ja sellest puuvilja segust võime lapsele igapäev tee- või lapselusika-täie muu toidu sekka anda.

Porgandid sisaldavad samuti suurel määral kasvu ja veremoodustust jõutavaid olluseid, kuid ainult toorel kujul. Kee-detud porgandid on oma toiteväärtuse ja suhkrusisalduse tõttu lastele küll õige kohane toiduaine, kuid see jõutav mõju kaob neist keetmisel. Kuna toore porgandi söömine lapse soolt kergesti võib ärritada, on kõige kohasem porganditest mahla puserdada, mida siis lapsele umbes poole teelusika-täie osa päevas anname. Vaesemates perekondades, kel võimalik pole talvel puuvilja osta ega suvel ostetut ületalve hoida, peaksid vanemad katsuma lastele säärast porgandimahla anda, kui laste arenemine on halb. Hinna poolest on porgandid niivõrd odavad, et neid kehvemadki endale võivad muretseda.

Kanamunade söömisest.

Mune annavad emad tihti juba üsna noortele rinna-lastele. See on täitsa tarbetu, mõnikord koguni

hädaohtlik, sest võrreldes piimaga on munad õige raskesti seeditav toiduaine. Aastast algades võime selle asemel aga lapsele hooleta muna anda. Algame esiteks munakollasega, ja kui laps selle kerge vaevaga välja kannatanud, võime talle juba munavalgetki pakkuda. Üldse ei ole, nagu ülemal tähendatud, põhjust lapsele rohkem kui üks muna päevas anda. Üleliigne munasöömine võib kergesti kõhu kinniolekuni viia. Munade toiteväärtus on niivõrd suur, et lapsed ei jaksa munatoiduse kõrval tarvilikul määral muud lahjemat toitu süüa. Selle tagajärjel ei pääse soolde küllalt palju jäänuseid andvaid toiduaineid ja ei või siis suuresl määral väljaheiteid tekkida. Edasi on õige laialdane arvamine, nagu tekitaks munasöömine laste nahale mitmesuguseid vistrikke. See kartus on kõige sagedamail juhtumisel täitsa põhjuseta. Nahavistrikkude tekkimine ja ilmumine oleneb muudest ainevahetusega ja naharavitsemisega ühenduses olevatest asjaoludest. Laps, kellele neid ilmub, saab vistrikke, söögu ta mune või ei. Vahetevahel leiame tõepoolest lapsi, kes alguses sugugi muna ei kannata. Nad hakkavad kohe oksendamata, kui muna on suhu pistnud. Mõnikord on säärane vastumeelsus ainult halva harjumuse tagajärg, mõnel teisel juhtumisel peitub selle taga tõepoolest isearalik ainevahetuse rike. Andes muna näit. koogi sees, lapsele teadmata, võime kõige paremini tundma õppida asja õiget laadi. Kui küsimuse all on isesugune liigrikus või ainevahetuse rike, tuleb püüda last vähehaaval väga ettevaatlikult munaga ära harjutada. Kestab tihti aastaid, enne kui eesmärk on kätte saadud, kuid enamail juhtumisel õnnestub see.

Koolilaste toitmisest.

Juba ülemal on tähendatud, et väikesed, mänguealised lapsed tarvitsevad võrdlemisi suurel määral toitu, kõige pealt just selle tõttu, et nad on alalõpmata liikvel. Kooliealise lapse toidutarve on samuti eriti suur, sest iseäranis meie oludes, kus kooli-teekonnad õige pikad, on laste igapäevane kehalik töö juba seesugusena väga suur. Kui mõelda, et väikesed 6—7—9-aastased lapsed tihti peavad mitme kilomeetri pikkuse maa kooli ja sealt tagasi ära käima, siis on selge, et säärased lapsed toidust rohkem kui harilikult tarvitavad. Kui veel arvesse võtame, et koolieas laste kasvugi on eriti kiire ja et lapse toidust seega suur osa keharaskuse suurenemise peale läheb, siis on iseenesest selge, et koolilapsed kehva toiduse juures peatselt lahjaks ja nigelaks muutuvad. Sagedasti lähevad lapsed veel tühja kõhuga kooli, vahetundidel jälle ei ole aega korralikuks söömiseks, ja nii läheb tihti õhtupoolikuni, enne kui lapsed esimest korda korralikult söövad. Kõige selle tagajärg on, et koolilapsed tihti kahvatuks ja närvlikuks muutuvad. Enne röömsad ja elavad lapsed jäävad aegamööda kärsituks, magavad halvasti, kurdavad peavalu üle ja kaotavad vähehaaval kogu tahtmise koolis käia. Samal ajal võib tähele panna, et koolitööde tegemine päev-päevalt vaevasemaks muutub, mälu halveneb ja õpetajailt tuleb kaebusi, et laps on tähelepanematuks muutunud.

Enamail juhtumisel võidakse kõigest sellest hoiduda, kui selle eest hoolitsetakse, et lapse toidus on tarvilikult suur ja et lapsed kõige pealt enne kooliminekut korralikult söövad. On ise-

äralik nähtus, et säärased verevaesuse juhtumised ja muudki nõrkuse seisukorrad ette tulevad kõige pealt jõukate vanemate laste hulgas. Sellest peab niimoodi aru saama, et jõukate perekondade lapsukesed tihtigi enne kooli-aega mitmes suhtes üleliia on hellitatud. Nad on tihtigi kõigis asjus oma tahtmise järele saanud talitada; neid pole kunagi usaldatud värske õhu kätte viia, kui ilm vähegi ebasoodus on olnud. Neid on lastud toidu ja joogi suhtes kõik oma soovid ja tahtmised läbi viia. Kooliaja algades ei ole säärased lapsed sel määral karastatud, et nad võiksid neid kehalikke ja vaimlisi pingutusi välja kannatada, mis kool alguses lapsele seab.

Kuidas on siis kõige kohasem koolilast toita? — Peale paratamatu, tugeva hommikueine, mis tuleb süüa juba enne kooliminekut, vajab koolilaps vähemalt kolme muud söögi-aega päeva jooksul. Küsimus on nüüd ainult selles, missugusel söögiajal oleks peasöök, mil viisil ja mis ajal peab seda sööma. Paljudes perekondades, iseäranis linnaoludes, on kombeks süüa lõunat ehk peasööki alles võrdlemisi hilja, kella 6—7 paiku õhtul. See ei ole kooliealistele lastele kohane. Nad peavad juba varemint päeval tugeva sooja söögi saama, kõige paremini kohe koolist tulles, kell 1—4 päeval.

Toidust peab lapsele andma kõige pealt neil ajal, kui ta peaausjalikult tööd teeb. Muidu ei jaksa laps õhtupoolikul korralikult koolitöid sooritada. Samuti pole ka liig tugev söök õhtul lapsele kohane, sest et ta uni selle all kannatab. Teised söögiajad võivad olla perekonna harilikukudel aegadel, kui kooliskäimine muidu seda lubab.

Mis puutub toiduse laadi, siis ei vaja koolis käiv laps enam mingisuguseid eritoite. Ta võib süüa üldiselt samu toite mis vanemadki. Tuleb siiski meeles pidada, et igasuguste körtide ja suppide, iseäranis marjasuppide, toiteväärtus on võrdlemisi väike, nii et lapse toitmistarve pole sellega rahuldatud, kuigi ta tarbeks sööb, kuid ainuüksi sääraseid toitusid. Et lastel tarvis poleks oma kõhtu korraga paratamatu toitmistarbe rahuldamiseks üleliia koormata, peab püüdma koolilaste toitute toiteväärtust saada nii suureks kui vähegi võimalik. Ses mõttes on või kõige kergemini seeditav ja kasulikum toiduaine. Kui võtame arvesse, et 100 gr võid on oma toiteväärtuse poolest sama palju väärt kui näit. 600 gr toorest liha, siis on iseenesest selge, et me võrdlemisi väikeste toidule lisatud võimääradega võime toidu toiteväärtust suurel määral tõsta. Või asemel võib sama hästi sealiha või muid rasvaineid tarvitada. Ka koor on ses suhtes eriti kohane, ehk ta küll oma kalliduse tõttu ei või igapäevase toidusena küsimusse tulla.

Ühes lauas söömisest.

Tähtis küsimus on, kunas laseme lapsed täiskasvanutega üheskoos sööma. Üldse võib öelda, et senikaua kui lapsed veel ei oska õieti toitu närida ega neelata, on kõige mõistlikum neid hoidja või emaga eraldi omas lauas lasta süüa. Kuid juba kolmandast aastast peale võime siiski lapsi vähemalt lõunasöögile üldisesse lauda võtta, sest on tähtis, et lapsed varakult õpiks vanematelt korralikke söomakombeid. Sealjuures tuleb teadagi hoida, et vanemad lauas olles liiga

ei laidaks sööke, vaid et nad nii vähe kui võimalik arvustaksid toitusid ja sööksid oma osa kõigist toitudest; samuti nõudku nad, et lapsel tuleb süüa kõiki toitusid, mida talle iganes pakutakse.

Lapsed juba iseenesestki armastavad koolieas valida toitusid ja ei taha süüa ühte ega teist toitu. Üldiselt mõjub ühessöömine kasulikult ka lapse vaimlise arenemise peale. Ühises lauas unustavad lapsed kõige paremini mitmesugused halvad kombad, mis nad omaette olles või teistelt lastelt on õppinud. Peab juba varakult püüdma lapsi niikaugele viia, et nad ise lusika korralikult suhu panevad ja et nad õigel ajal nuga ja kahvli tarvitama harjuvad, õppides nendega juba varakult toitu taldrikul peenendama. Lastele tuleb samuti rõhutada, et süüa peab niipalju, kui vanemad on annud, ja et ei tohi toitu taldrikule jätta. Missugused söögikombad laps kord noorest peast on omandanud, neist ei lahku ta kogu eluaeg. Seda tõsiasja ei tohi vanemad lapsi kasvatades ja toites mitte unustada.

Hammaste puhkemisest ja suu hoidmisest.

Kui tahame hambad terved hoida, tuleb nende hoidmisega juba võimalikult vara algust teha. Lapse esimesi hambaid nimetame piimahammasteks. Üldiselt ollakse arvamisel, et need ei nõua eriti mingisugust ravitsemist. Hammaste puhkemisega ühenduses arvavad emad tihti lastele raskeid haigusi ilmutavat. See eksi-arvamine on ses suhtes hädaohtlik, et vanemad sagedasti kardetavategi haiguste ähvardusel ennast sellega trööstivad, et küsimuses on ainult mõni hammaste teki-

tatud haigus. Hammaste puhkemine on loomulik asi, millega ühenduses ei ilmu mingisuguseid palavikuga muid haigusi. Lapse igemed võivad siis küll vähe valusad olla, samuti kui täiskasvanuil näit. tarkusehammaste saamisel.

Esimesed piimahambad ilmuvad tihti umbes 4—6 kuu vanuses, ja kolme-aastasena on lapse suhu puhkenud vähehaaval juba kõik 20 piimahammast. Vahetevahel puhkevad piimahambad lastele harilikult hiljemini. Kui lahkuminek ajas ainult mõne kuuni ulatub, ei ole sellel mingisugust haiguslikku tähendust. Kui aga hammaste puhkemine palju hiljemaks jääb, on see harilikult rahiidi tunnismärk.

Esimesed pärishambad ilmuvad lapsele suhu 6.—7. eluaastal. Kõige esimesena ilmub piimahammaste taha kolmas purihammaste paar nii ülemisse kui alumisse lõuga. Piimahambad langevad ära üldiselt samas järjekorras, kui nad on ilmunudki, ja nende asemele tulevad pärishambad. Umbes 12—15 aasta vanuselt saavad lapsed neljanda purihamba-paari ja umbes 15.—30. eluaastal puhkevad kõige viimseks tarkusehambad.

On väga tähtis selle eest hoolitseda, et lapse piimahambad mädanema ei läheks, sest kui need kord on rikutud, on väga võimalik, et nende asemele tekivad pärishambadki on juba algusest peale haiged. Kõige kindlam abinõu hammaste puhtana hoidmiseks on nende hoolas harjaga puhastamine.

Hambahari ei tohi enam ühegi 2—4-aastase lapse hoide-abinõude hulgast puududa. Juba üsna väikesed lapsed õpivad väga ruttu ise hambaid harjaga korralikult puhastama. Tihti satuvad nad siiski liiga hoogu, ja polegi haruldane nähtus, et noored lapsed hamba-

harja korra kätte saades kergesti oma igemed hariliku kõva harjaga veriseks hõõruvad. Sellest hoidumiseks on kõige kohasem tarvitada igasuguseid võrdlemisi pehmest kummist tehtud hambaharja-taolisi riistapuid. Seesuguse hambaharja võib laps tupe kombel oma nimetisõrme ümber pista ja sõrme abil vähehaaval oma hambaid puhastada. Peale selle hädaohu, mida valmistavad mädanenud piimahambad pärishammastele — sest et nendest mäda kergesti kõigi hammaste peale laguneb, — võib hammaste mädanemine kergesti ka mao- ja soolerikete põhjuseks olla. Lapsed, kelle hambad on rikutud ja kellel tihti on hambavalu ning igemete paistetust, ei või sagedasti oma toitu korralikult närida, millest siis jälle mao- ja soolekatarre võib tekkida.

Vanemad ei oska veel — kahju küll — tarvilikul määral hinnata laste hammaste hoidu. Õnneks on meil nüüd juba vähemalt linnades suuremates koolides kooli-hambaarstide ja kliinikute abil laste hammaste hoidmine paremale järjele saadud. Mõnes koolis on juba niikaugele jõutud, et iga laps, kel vigaseid hambaid leitakse või hambavalu on, viibimata kooli-hambaarsti juurde või kliiniku saadetakse. Kuna kooliskäimine harilikult aga alles 6.—8. eluaastal algab, on lapse hambad tihti juba enne seda jõudnud rikki minna, kui vanemad õigel ajal pole laste hammaste eest hoolitsenud.

Laste unest.

Ema üsas puhkab laps öieti kogu päeva ja veel sündimise järele on ta unetarve õige suur. Päeva 24 tunnist tarvitab ta elu alul magamiseks vähemalt 20

tundi. Vähehaaval siis väheneb unetarve, nii et esimese aasta lõpul lapsed juba umbes 16 tunniga võivad leppida. Järgnevail aastail väheneb aasta-aastalt magamisaeg vähehaaval. Terve laps lepib korralikkudes oludes järgnevate tunniarvudega:

2—4-aastane laps 14—17 tundi und

4—7 „ „ 11—14 „ „

7—9 „ „ umbes 11 „ „

10—13 „ „ „ 10 „ „

Üldse on mitmesuguste laste unetarve õige muutlik. On lapsi, kes võrdlemisi vähese magamisega hästi võivad läbi saada, teised lapsed selle asemel nõuavad päeval virgel olemiseks palju rohkem und. Ettetoodud arvusid peabki ainult keskarvudena võtma. Kuna on tingimata tarvilik, et lapsed nii vara üles tõuseksid, et nad enne kooliminekut korralikult süüa võivad, peavad lapsed selle tõttu paratamata vara magama minema.

Nõrgad ja verevaesed lapsed tarvitsevad keskpäevalgi poole või terve tunni puhkamiseks, et siis õhtupoolikul virgetena kuidagi moodi oma koolitöid sooritada. Kõige kohasem on säärane puhkeaeg pärast lõunasööki. Lastel tuleb kohe peale söömist sohvale või voodisse pikali heita. Sel teel jaguneb päevane töökoorem väikese lõuna-uinaku läbi kahte ossa, sest juba ühe tunni pikkuse une ajal jõuab nõrk laps palju uut jõudu koguda.

Laialdane on kartus, et kohe õhtusöögi järele ei tohi magama minna. Täiskasvanule ongi kõige õigem ses suhtes natuke ettevaatlik olla. Laste vere-ringkäik on aga niivõrd kiire ja ka seedimine sünnib selleks ruttu, et tervele lapsele pole mingisugust kahju, kui ta ka kohe õhtusöögi järel voodisse läheks, eeldades, et ta

mitte üleliia pole söönud. Õhtusöök ei tohi ka mitte raskesti seeditavaid rasvatoite sisaldada. Mõni võileib ja kört-toidud on õhtuseks kõige kohasemad, nagu eespool juba mainitud. Samal põhjusel peab ka hoiduma sellest, et õhtusöök poleks lapse peasöök, vaid et laps saaks oma tugevama kõhutäie lõunaajal või varakult õhtupoolikul.

Laste uni on korrapärastes oludes palju sügavam kui täiskasvanuil. Tervet last võib voodis magamise korral julgesti ühest kohast teise kanda, ilma et ta ärkaks. Ainult n. n. närvilised, nõrgad ja ärritatud lapsed magavad nii erksalt, et ümbritseva kära tõttu kergesti ärkavad.

Hariliku terve lapse uneajal õhtupoolsel ööl pole tarvis kodus ümbruskonnas kunagi mingit isesugust vaikust ega ettevaatlikkust taga ajada. Mõned lapsed magavad niivõrd raskesti, et unustavad öö jooksul tõusta vett heitma ja niisutavad voodit.

Säherdune äpardus võib mänguealisele lapsele juhtuda mõnikord ka veel siis, kui ta päeva jooksul on kehalikult eriti ära väsinud ja kui ta uni selle tõttu on harilikust raskem.

On olemas ka lapsi, kes aastate kaupa, hilisema kooliajani, tihti oma voodit niisutavad. Enamail juhtumisel tuleb nende laste kui haigete peale vaadata ja nad viibimata arsti juurde viima. Ainult arst võib asja õige laadi selgeks teha. Harvadel juhtumistel on voodi niisutamise põhjuseks ainult harilikud hoidmise- ja kasvatusvead, ja sääraseid lapsed jätavadki oma paha kombe maha, kui nad on ainult isesuguse järelevalve all.

Tihti jätkub säärase laste äratamisest 1—2 korda öö jooksul potil käimiseks. Kui majja kaks ära-

tuskella muretsetakse, millest üks kesk-öö ajal, teine hommiku poole ööd lapse korrapäraselt igal ööl äratab, harjuvad seesugused lapsed peagi ilma kellata üles tõusma ja potil käima. Raskemil juhtumisel, kui voodi niisutamise põhjuseks on mõnesugune haigus, peab keerulisemaid abinõusid ja arsti juhatusi tarvitusele võtma, enne kui laps saadakse puhtusega harjuma. Kõige pealt tuleb püüda piirata säärase laste vedelate toiduainete joomist ja üldse vee kui seesugusegi joomist.

Kuna säherdused lapsed tihti päeva jooksul tarbetult suurel määral vett joovad, on selle tagajärg, et päeval joodud vesi ööse kusena eritub, ja kuna lapse rakk ei suuda korraga suuremaid hulki mahutada, on laps ka öö jooksul sunnitud seda aeg-ajalt tühjendama. Säärasele lapsele ei tohi öhtulauas midagi juua anda. Öhtusöögi asemel tuleb talle ainult mõni võileib ja muud kuivemat toitu anda.

Lapsel ei tohi ööse magades midagi neist riistest seljas olla, mida ta päeval on kannud. Öhtul tuleb lapsed riidest lahti võtta, nende keha tuleb leige või külma veega pesta, sest peetagu meeles, et lapsed sagedasti kogu oma naha ära määrivad, ja teiseks, et nad päeva jooksul tihti palju suuremal määral higistavad kui täiskasvanud. Paljudes perekondades püütakse lapsi külmade hõõrumiste abil karastada. Siin tuleb siiski meeles pidada, et sel teguviisil ka oma halvad küljed võivad olla. Iseäranis kui me nõrku ja verevaeseid lapsi külma veega hõõrume, kaotavad nad sel teel asjata liiga palju soojust. Oleks nende söögiisu

veel küllalt suur, nii et nad saaksid oma toiduga suu-
rel hulgal soojusüksusi, millega külmade hõõrumiste
tõttu tekitatud üleliigne soojusekaotus tasutaks, siis
võiks külmi hõõrumisi just karastusabinõuks soovitada.
Kuid nõrkade, halva isuga laste hoidmises tuleb sellest
hoiduda. Kohane on karastusabinõusid alles siis tarvi-
tada, kui seesugused lapsed juba natukene on kosu-
nud. Üldse ei tarvitse terved lapsed min-
gid isesuguseid n. n. karastusabinõusid,
sest vabalt õues liikudes ja ülal soovitatud kehaharjutusi
tehes püsib nende keha kõige paremini nõtkes ja terve.
Sel teel on nad ka haigustele vähem vastuvõtlikud kui
need lapsed, keda asjatute karastusabinõudega on ainult
nõrgendatud.

Harilikult paneme lapsele ööks selga ainult öö-
särgi. Talvel on siiski hea, kui öösärgi peale veel
mõnesuguse kerge öökuue jätame, sest muidu võib
lapse ülemine kehaosa kergesti külmetada. Öösär-
giks väikestele lastele, kes tihti öö jooksul tekki pealt
ära ajavad, on kõige kohasem tarvitada
kotitaolist särki, mis alt kinni on õmmel-
dud või mida nõõriga võib kinni tõm-
mata. Siis ei ole kartust, et sääred teki maha libi-
sedes võiksid üsna paljaks jääda. Säherdusel umbsel
kotitaolisel öösärgil on veel see hea külg, et lapsed ei
pääse ööse unes oma suguorganidega mängima. Ise-
äranis närviliste laste keskel tuleb sagedasti ette seda
halba kommet, et nad ennast erutavad ja oma korra-
pära und sel teel segavad, et õhtuti ja ööseti sugu-
orgaane käes hoiavad ja nendega mängivad. Põhju-
seta on mitme ema kartus, nagu oleks säärasest häda-
ohuta mängimisest lapse kehalikule ja vaimlisele arene-

misele mingit isesugust, jäädavat kahju. Küsimuses on ainult paha harjumus, aga ei midagi muud, ja lapsi võib kergesti, kui neid ainult keelatakse suguorgaani-dega mängimast ja neile pikk, kinnine öösärk antakse, sellest halvast kombest vöörutada. Ei möödu päeva, mil arstil poleks tegemist emadega, kes meeleheitel sellest lapse pahast kombest jutustavad ja kes rahututena juba näevad last vaimliselt või muul teel haigeks jäävat, nagu mitmesugustes rahvalikkudes raamatutes suguorgaani-dega mängimise tagajärgi põhjuseta kirjeldatakse.

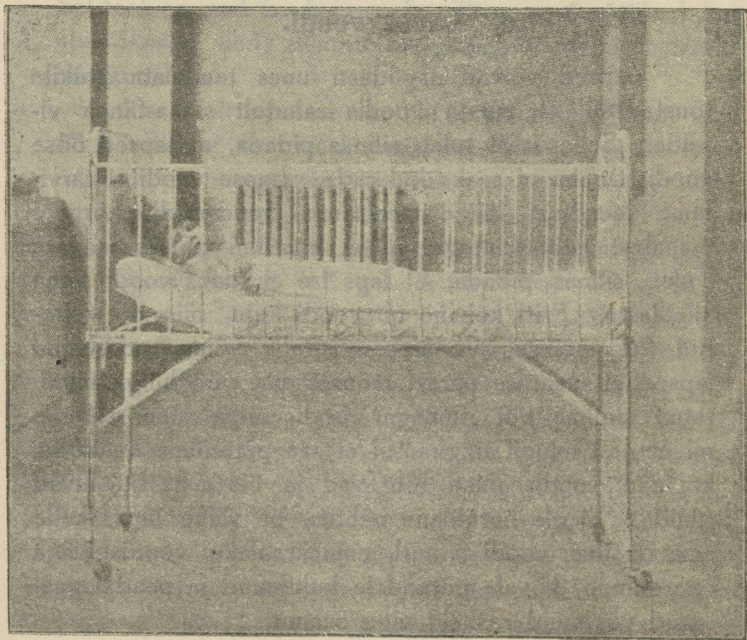
Lapse voodi.

Lapsed võivad sagedasti unes teadmata istukile tõusta või ka muidu voodis rahutult sinna-tänna vi-selda. Sellepärast tuleb silmas pidada, et lapsed ööse voodist maha ei saaks kukkuda. Lapse voodina tarvi-tame seepärast kõige meelsamini raudvoodit kõrgete mahalastavate seintega, nii et laps kui puuris magab. Tuleb silmas pidada, et laps ise ei saaks voodi seinu alla lasta. Eriti kohane on voodi kuju, mis on esita-tud 24. joonisel. Säärases voodis võime nooremad lapsed ettevaatuse pärast mõnesuguse vöö külge kinni-tatud sideme või rihmaga voodi külge kinni siduda, nii et nad ningil tingimusel ei saa põrandale kukkuda, kui nad voodis püsti tõusevad ja üle ääre katsuvad ronida. Ei ole haruldane nähtus, et väike laps, kelle ema on üksi voodi jätnud, ema äraolekul voodist välja on roninud, kõvale põrandale kukkunud ja pead vigas-tanud või muid raskeid vigu saanud.

Mis puutub voodi riidesse, siis tuleb meeles pidada, et lapse voodis ei tohi kunagi sulepatju tarvi-

tada. Esiteks on nende puhtana hoidmine raskem, iseäranis kui lapsed veel juhtuvad oma voodit niisutama või muul teel roojastama. Teiseks harjuvad lapsed nende peal liigsoojusega ja higistavad liiga. Kui nad siis veel juhtuvad teki ära ajama, on külmetamishädaoht suurem kui muidu.

Aluskoti täiteks on kõige kohasem õlgi tarvitada, mida iga 2—4 nädala järele tingimata muuta tuleb. Tekkidest on kõige paremad villased, mida aastaaja järele võime lisada, nii et laps suvel ühe tekiga võib



24. joon. Kohane lapse voodi allalastavate seintega.

leppida; talvel jälle anname talle kaks tekki, mis pealakute valgest riidest kotti tuleb asetada.

Tihti küsivad vanemad arstilt, kas võib lapse toa aken ööse lahti olla ja kas on tingimata tarvilik, et laps lahtise akna juures magab. Üldiselt arvatakse, et laps lahtise akna juures magades eriti karastuks. Selles on küll natuke tõtt, kuid meie oludes on lahtise akna juures magamine sagedasti suurte hädaohtudega ühenduses; kuna meil tihti ööd ilusate, soojade päevade järele äkki muutuvad õige külmaks ja kuna õhk läheb hommiku poole ööd niiskeks, juhtub sagedasti, et nõrgemad lapsed lahtise akna juures magades nohu ja muid hädasid saavad. Neil harvadel juhtumistel jälle, kui n. n. hellitatud lapse karastamine küsimusse tuleb (tervel lapsel ei lähe, nagu tähendatud, mingit karastamist tarvis), jõuame soovitud tagajärgedeni kõige paremini korrapäraste kehaharjutuste, jahedate vannide ja külmade hõõrumiste abil. Lahtise akna juures magamine on niivõrd ebakindel ja muutlik karastusabinõu, et sellest laste juures kõige õigem on mööda minna. Meie oludes on kõige mõistlikum püüda õhku laste magamistoas värske pidada väiksemate õhuakende või muude õhuvahetuse-abinõude varal. Põhjalikult tuleb tube võimalust mööda tuulutada laste magamistoast äraolekul.

Lastetuba.

Lastetoaks ei tule hariliku kombe järele valida perekonna kõige vähenõudlikum ning kohatum ja pidulik juhtumisel kõige vähem tarvilik tuba, vaid koguni selle vastu kõige päikesepaistelisem ja valgem tuba, mis ainult saadaval, sest nagu kasvavad taimed ilmtingimata

päikest vajavad, on laste tervena püsimiseks samuti päikest ja värsket õhku tarvis. Päikesevalguse mõju on kaudseltki lastele eriti tähtis. Päikese kiired tapavad kõige paremini igasugused haiguseid, mida vähehaaval tuppa korjub ja millest lapsed tihti haigusi saavad. Kahvatu nahavärv, halb rüht ja lõdvad lihased on tihtigi suurelt osalt päikesevalguse puuduse tagajärjel sündinud. Igasugused tolmukoguvad vaibad ja riidega kaetud mööbel on lastetoa jaoks kõlbmatud. Põranda katteks on kõige parem korkvaip, mis hoolsasti tuleb puhas hoida. Seinte katteks ei kõlba tapeete tarvitada, sest et lapsed nad kergesti katki rebivad, vaid seinte alumine jagu tuleb $1\frac{1}{2}$ meetri kõrguselt laudadega katta. Need omakorda tulevad valge õlivärviga värvida, nii et neid tarvidust mööda võidakse pesta.

Mänguasjad.

Mänguasjade abil võime kergesti laste fantaasiat ja mõtlemisvõimet arendada ja nende sõnatagavara suurendada. Ei ole sugugi hea, et lapsele iga päev uusi kalleid mänguasju ostetakse, millega ta ei jõua veel küllalt tutvuda, enne kui talle juba uusi kingitakse. Tõepoolest arvavad vanemad tihti, et lapse fantaasiat võib tahtmise järele arendada, kui talle vahet pidamata mänguasju ostetakse. Asjalugu on siiski vastupidine. Seesugused lapsed jäävad lõpuks pealiskaudseks, nad ei oska mingisse asja põhjalikumalt süveneda, vaid nõuavad ikka uusi muljeid. Kergesti võib säärastest lastest ka närvilisi, rahutuid inimesi tulla. Ja mis kõige halvem, pealiskaudsus, mille lapsed niimoodi mänguasjas on õppinud, võib kogu eluaja kesta. Kõige koha-

semad mänguasjad on lihtsad loomade kujud, mis on kas puust või — veel parem — tselluloosist valmistatud. Puust tehtud valgeks värvitud mänguasjad on küll ses suhtes kõige praktilisemad, et nad kergesti katki ei lähe, kuid vähemaile lastele on nad siiski liiga rasked. Ses suhtes on valgest tselluloosist valmistatud õõnsad mänguasjad kõige praktilisemad. Eriti kohased on ka väikesed neljanurgelised puukuubid, millest lap- sed maju ja igasuguseid kujutusi võivad ehitada. Vähe vanemale lapsele võime kukegi muretseda; nende seast on tselluloosist valmistatud kõige paremad, sest et nad nii kergesti ei murdu kui portselantited. Üldse ei ole mõtet anda tittesid mänguasjaks $2\frac{1}{2}$ —3 aastast noo- remaile tütarlastele. Alles pärast seda iga on nende järeletegemise- ja ettekujutuse-võime nii suur, et nad tite väärtusest aru saavad.

Nuku asemel ostetakse poeglastele mänguasjaks harilikult hobune. See ongi ses suhtes õige kohane, et see — iseäranis kui küsimuses on vähe suurem hobune, mille seljas laps võib ratsutada — poisis juba varakult huvi spordi vastu äratab. 5.—6-aastastele lastele, nii siis vähe aega enne kooliskäimise algust, on kõige parem mänguasjaks anda isesuguseid värvi- pliiatseid, millega nad võivad mudelite järele mitme- suguseid pilte joonistama õppida. Sel teel lapsed har- juvad tarvitama pliiatsit, harjuvad eriti arvustama ja juhtima käe liigutusi ja säärasele lastele teeb siis kir- jutamine alguses vähem raskusi kui teistele lastele.

Koguni kohatud on noorematele lastele selle asemel värvikastid. Neis leiduvad värvi-ained on tihtigi mürgised, ja kuna lapsed sagedasti pinsli suhu pistavad, ei ole kihvtituski võimatu.

Kooliealises lapses näeme juba mitmesuguseid kalduvusi. Mõni laps armastab enam joonistamist, mõni laps muusikat, teised jälle käsitöid jne. Vanematel tuleb ses suhtes selgusele jõuda laste loomulikkudes kalduvustes ja neid püüda mänguasjade abil edasi arendada. Olen ise kohanud 10-aastase poisi, kes eriti suure huvitusega oli süvenenud igasugustesse elektriasjadesse ja kes vähehaaval nii kaugele oli jõudnud, et oma mänguasjust oli osanud pere kõigisse tubadesse elektrikellad sisse seada. Poisist sai hiljemini insener.

Laste mängude kaudu õpime tihti veel tundma laste iseloomu omadusi. Ühed lapsed tahavad väevõimuga kõik õdede-vendade ja teistegi laste mänguasjad omale saada, teised lapsed jälle on ärritatud ning kannatamatud ja tahavad mängu oma tahtmise järele juhatada. Seepärast on tähtis, et lapsi mängu juures täitsa ilma valvusega ei jäetaks, vaid et vanemad, niipalju kui võimalik, juures viibiksid ja kasvatuse abil võimalikult palju katsuksid laste halbu iseloomu-jooni kõrvaldada, sest kui lapsed mängides oma tahtmise järele püüavad toimetada, siis võib karta, et nad hiljemini oma tahtmist läbi katsuvad viia. Perekonna ainust last hellitatakse iseäranis sagedasti ses mõttes. Ema ja isa armastus on tihtigi üsna pime. Mis laps iganeski tahab, kohe rutatakse selle ainsa lapse palvet täitma. Alati täiskasvanute seas olemise tagajärjel saab säärasest lapsest ka kergesti n. n. väikerauk, ta ei oska mängida nagu teised lapsed ja kogu tema fantaasia liigub hulga kitsamais piirides, kui teiste laste hulgas mängides oma nooruse veetnud lapsel. Selle tõttu on tingimata tarvilik, et iga ainsa lapse mängu-

seltsiliseks püütaks saada üks või mitu niisuguse pere last, kus neid rohkem. Mängides üheskoos teistega harjub seesugune laps laste kombel mõtlema ja tegutsema, ta õpib peale iseenda teisiigi sallima ja üldse kogu ümbruskonda suhtuma teisel teel kui ainuüksi vanemate seas kasvades.

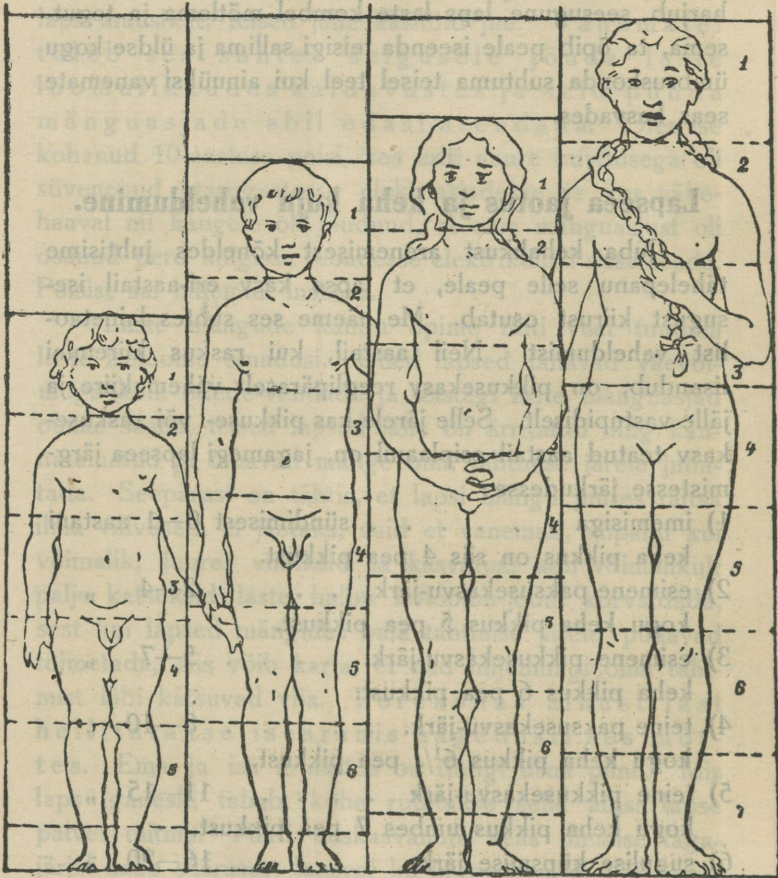
Lapseea jaotus ja keha kuju vaheldumine.

Juba kehalikust arenemisest kõneldes juhtisime tähelepanu selle peale, et lapse kasv eri-aastail isesugust kiirust osutab. Me näeme ses suhtes lainetaolist vaheldumist. Neil aastail, kui raskus kiiremini lisandub, on pikkusekasv reeglipäraselt vähem kiire ja jälle vastupidiselt. Selle järele kas pikkuse- või raskusekasv teatud aastail esiplaanil on, jagamegi lapseea järgmistesse järkudesse:

- 1) imemisiga sündimisest 0—1 aastani
keha pikkus on siis 4 pea pikkust.
- 2) esimene paksusekasvu-järk. 2—4 „
kogu keha pikkus 5 pea pikkust.
- 3) esimene pikkusekasvu-järk. 5—7 „
keha pikkus 6 pea pikkust.
- 4) teine paksusekasvu-järk. 8—10 „
kogu keha pikkus $6\frac{1}{2}$ pea pikkust.
- 5) teine pikkusekasvu-järk 11—15 „
kogu keha pikkus umbes 7 pea pikkust.
- 6) sugulise küpsmise järk 16—20 „
keha pikkus 8 pea pikkust.

25. joonis näitab meile skeemiliselt, kuidas keha, pea ja jäsemete suhted eri-kasvujärgkudel kiiresti muutuvad. Samal ajal näeme, kuidas kogu keha igal järg-

I lapseiga II lapseiga
 I raskusejäre I pikkusejäre II raskusejäre II pikkusejäre

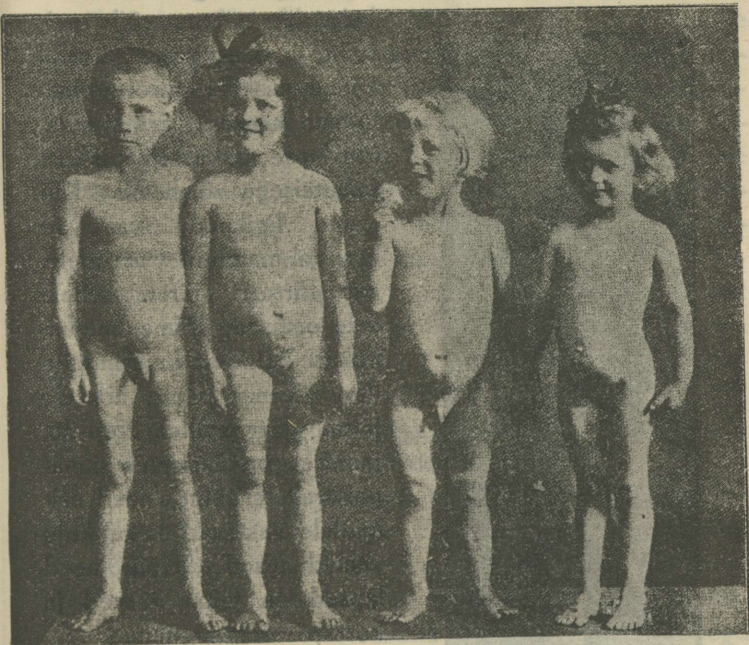


25. joon. Keha kuju ja suhete muutused lapseea erijärkudel (Geijeri järele).

neval ajajärgul koguni teise mulje jätab kui eelmisel. Jaotamisel ei ole ainult teaduslik tähendus, vaid iga-

päevaseski elus on tähtis keha kuju muutumise lähem tundmine neil lapse eri-eajärkudel.

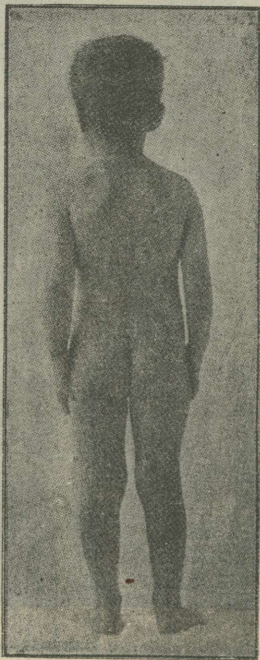
Tihti nimelt juhtub, et vanemad, kes seda reegli- pärast pikkuse- ja raskusekasvu vaheldumist ei tunne, tihti hädaldama hakkavad, kui näevad, et seni priske, hästi toidetud laps paari aasta jooksul koguni teise-



26. joon. Kere ja kogu keha kuju muutumine esimese paksuse- ja pikkusejärgu jooksul. Pandagu tähele paremal pool 4-aastase tüdruku ja poisi võrdlemisi pikka ja tusedat ülemist kehaosa ja lühikesi jalgu. Pahemal pool olev 6-aastane lastepaar, nii poiss kui tüdruk näivad üldiselt palju sihvakamad, nende kere ei ole alumiste jäsemetega võrreldes enam ligikaudugi nii pikk kui eelmisel eajärgul. (K. A. V. Hausi kogust laenatud joonis.)

näoliseks, sihvakaks ja pealtnäha nõrgemaks muutub. Nagu 25. joonis skeemiliselt näitab, vastavad säärased kehakuju muutused looduseadustele ega ole mingisuguste haiguste avaldus, nagu vanemad väga tihti küll arvavad.

On siiski selge, et kui laps eriti peeneks ja lahjaks muutub, selle kujumuutuse taga kergesti ka mõni



27. joon. Keha kuju korrapäraselt arenenud 3-aastasel poisil = Ipaksusekasvu-järk. Pandagu tähele keha suhteliselt suurt laiust.

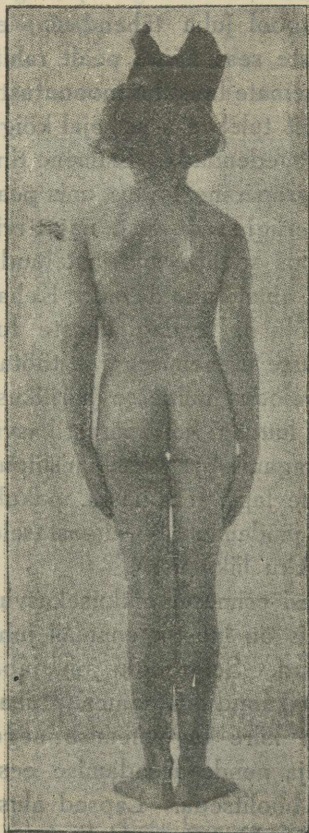
haiguslik nähtus võib peituda. Seesugusel korral võime siiski asja õige ise loomu kergesti ära tunda, kui lapse raskust ja pikkust teineteisega võrdleme. Kui arvud ligikaudu vastavad eespool-mainitud arvudele, mis Pirquet' järele sellele eale omased, võime haiguslikkuse kui keha kuju muutja ilma pikema jututa kõrvale jätta. Järgnevat 25.—30. joonises on iseäranis silmapaistvalt eritatud need erigadele vastavad keha kuju vaheldumised. Kõik need lapsed on täitsa terved ja korrapäraselt arenenud.

Lapse kehaliku hoidmise, võimlemise ja mängu-harjutuste juures tuleb meil arvesse võtta, missugune kasvujärk on kunagi küsimuse all. On selge, et ime-

miseas veel mingisugustest kehaharjutustest juttugi ei või olla, kuid esimesel paksusekasvu-järgul on kohane lihaste ja luustiku kõvendamisega juba algust teha. Siis on laste lihased juba võrdlemisi hästi arenenud, luustik selle asemel on nõrgem. Eespool juba tähendasin, et just neil esimesil eluaastail laste seas kõige pealt rahiit esile tuleb, mis on kõige suuremate luustiku moonutuste põhjuseks. Kehaharjutuste abil tuleb siis sel ajal kõige pealt luustiku arenemist püüda edendada. Esimene tingimus ses suhtes on siiski korrapärane toidus, mis peajasjalikult mitmesugustest taimeriigi saadustest, nagu erijahuviljad, puu- ja aiavili, koos seisab, mis just luude kõvendamiseks tarvisminevaid aineid sisaldavad. Kehalikkude harjutuste esimene mõju on teadagi lihaste tugevamaks minemine, kuid lihaste arenemisega ja töötamisega ühel ajal on ka verejooks luudesse harilikust kiirem, millega kõige paremini luudegi korrapärast kasvu edendame. Peale lihtsate hingamis- ja võimlemisliigutuste, mida juba sel ajal võime lapsi teha lasta, pakub mängimine ja mänguasjadega jändamine 1—4-aastasele lapsele üldiselt tarbeks kehalikku liikumist.

Koguni teissugune on asi esimesel pikkusekasvu-ajajärgul, 5.—7.eluaastani. Siis on luustik enamail juhtumisel juba tublisti kõvenenud. Selgroogki on juba vähehaaval oma püsivat kuju hakanud omandama. Lihased selle asemel on luustiku kiire tugevnemise aegu teataval määral maha jäänud ja nende arendamise eest tulebki sel ajajärgul iseäranis hoolitseda. Lapsed alustavad sel ajal ka kooliskäimist. Nad on seni harjunud üldse vabalt liikuma; nüüd peavad nad selle asemel päeva jooksul mitu tundi rahulikult koolipingil määratud asendis istuma. Selles peitub hädaoht, et lihased aja

jooksul istudes ei jaksa ülemist keha kanda. Nii sünnivadki siis seljakõverused ja teised moonutused, millest juba eespool kõneldud. Kooliskäimisest tekkivate või-



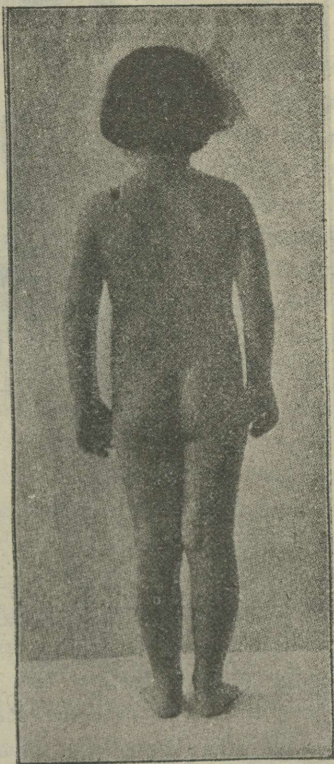
28. joon. Keha kuju korrapäraselt arenenud 6-aastaselt tüdrukul = I pikkusekasvu-järk. Pandagutähele võrdlemisi peent keha.

malikkude vigade kõrvaldamiseks tuleb sel ajal tähelepanu pöörda peasjalikult keha lihaste tugevama kstegemise peale. Kõige pealt tuleb siin arvesse võtta mitmesuguseid ette-, taha- ja külje poole tehtavaid kummardusliigutusi ja teisi seljalihaste kõvendamiseks kohaseid liigutusi. Neistki on juba eespool juttu olnud. Tuleb ka hoolitseda, et laps kooliskäimise ajal viibiks tarbeks värskes õhus. Sel teel ja lihtsa võimlemise abil kindlustatakse kõige paremini lapse korrapärane kasv ja kehalikervis. Eriti tähtis on veel, et juba neil aastail hakataks lapsele hea rühi tähendust selgitama. Siinjuures tuleb vanematel teadagi heaks eeskujuks olla. Kui laps juba varakult on korra-

liku rühi omandanud, püsib see läbi kogu elu.

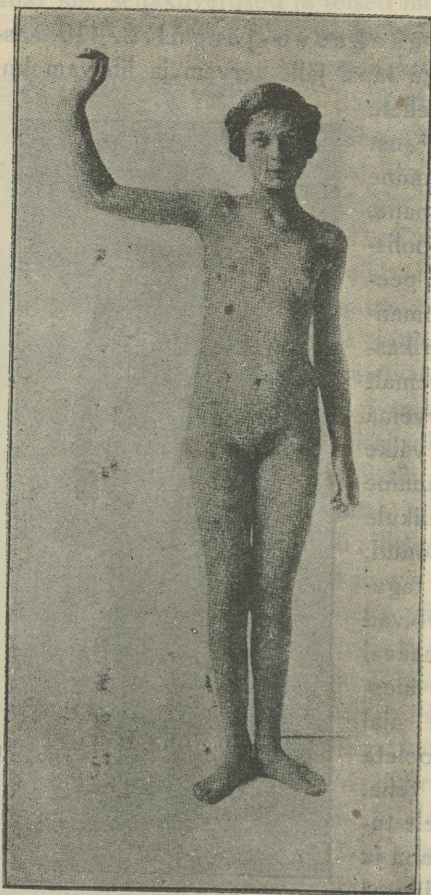
Teisel paksusekasvu-järgul, 8.—10. aastani, näib enam jagu lapsi jälle tervem ja lihavam kui eelmisel järgul. Sellele

kasvujärgule ongi just lihaste kiirem kasvamine ja tugevnemine omane. Lapsed, kes olid kooliskäimise algul nõrgad, peened ja kahvatuvõitu, omandavad kõne all oleva kasvujärgu jooksul suuremalt jaolt vähehaaval tervema väljanägemise. See väike kahju, mis kooliskäimine mõne lapse kehalikule arenemisele on toonud, kaob enamalt jaolt tagajärjeta. Nüüd võivad lapsed juba vähehaaval raskemaid kehalikke ülesandeid täita. Sel ajal võidakse juba hooleta jooksuharjutusigi teha. Loodusseaduste järele tugevneb rinnakast vaba ja loomuliku eluviisi juures eriti just sel ajajärgul. Jooksu- ja isesuguste hingamisharjutuste abil võime kõige paremini kultuurielu



29. joon. Keha kuju korrapäraselt arenenud 8-aastasel tüdrukul = II paksusekasvu-järk. Pandagu tähele, kuidas keha jälle on paksemaks muutunud.

tekitatud kahju kõrvaldada ja kõige kohasemalt rinnakasti arenemist ja kopsude korrallikku laienemist edendada.



Teisel pikkuse kasvu järgul muutub laste kehakuju jälle eriti silmapaistvalt. Pikkus lisandub kiirelt. Sel ajal tuleb kõige pealt hoolitseda, et lapsed kasvu korrapäraseks edenemiseks rohkesti toitu saaksid, mis neid tuntavama lahjenemise eest kaitseks. Kui selle asemel nende toit kehv on, järgneb sellele kiire lahjenemine, ja seesugusele lapsele sünnitab koolitöö mitmesuguseid raskusi. Just ses eas saavad lapsed tihti peavalu,

30. joon. Keha kuju korrapäraselt arenenud 13-aastase tüdrukul = II pikkusekasvu-järk. Keha on sel järgul jälle sale. Võib juba tähele panna algava sugulise küpsemise märke.

muutuvad kahvatuks. Tiisikusegi hakkavus on selle-ealiste koolilaste keskel võrdlemisi suur. Ka kehv toitmine on kahtlemata osalt selle põhjuseks. Nälginud inimene on juba muidugi igasugustele hakkavaile haigustele eriti vastuvõtlik, liiatigi siis kiiresti kasvavad lapsed.

Korrapäraselt arenenud lapsed võivad juba teisel pikkusekasvu-ajajärgul (11.—15. aastani) mitmesugustest suuremaid jõupingutusi nõudvaist töist osa võtta. Ongi eriti tähtis, et lapsed sel ajal kehalistki tööd teeksid, sest et süda ainult sel teel tarvilikul määral tugevneb. Sel ajajärgul, samuti kui järgneval sugulise küpsemise järgul, seab kiiresti kasvav keha ja sugunäärmete kiirenenud tegevus iseäranis suuri nõudeid südame tegevusele. Lapse süda võib kõige paremini keha kasvavate rakkude ja näärmete nõudeid täita, kui südame töövõimet sel ajal korrapärase kehaliku tööga suurendatakse. Ses eas tuleb siiski liialduste eest spordis ja muus võimlemises hoida, sest teisest küljest võib selle tagajärjeks südame laienemine ja ta töövõime langemine olla. Sagedasti võib näha, kuidas koolilapsed ses eas pikki, väga väsitavaid lõbu-rännakuid teevad. Koju tulles on nad tihti täitsa väsinud, peaaegu poolroidunud. Kasu, mis ratsionaalsest välisõhus rändamisest ses eas on, võib tihti kahjuks muutuda, kui lapsed ennast üleliia väsitavad.

Sugulise küpsemise järgul, 16.—20. eluaastal, sünnivad laste välises kujus kõige suuremad muutused. Nagu juba eespool tähendatud, saavutavad tüdrukud enamasti juba mitu aastat varemini kui poisid sugulise küpsuse, meie oludes harilikult 15.—18-aastasena, poisid keskmiselt umbes paar aastat hilje-

mini. Lapse sugunäärmed võivad küll tihti juba enne väliste sugulise küpsuse tunnismärkide ilmumist niikaugemale arenenud olla, et sarnane laps võib juba sugugi edasi anda. Harilikult käib siiski sigitamise- ja sünnitamisvõime väliste sugulise küpsuse tunnismärkidega käsikäes.

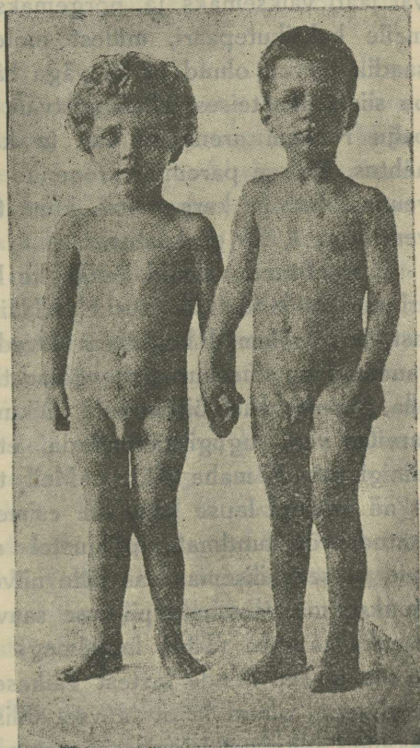
Sel ajajärgul tunnevad lapsed ehk õigemini noor-
mehed ja neid endid võimakaina ja terveina, nende
tööjõud on tihtigi imestamisväärt suur, kõige pealt mis
kehalikkudesse pingutustesse puutub. Sugu- ja teis-
testki näärmetest eritub nimelt sel ajal verde aineid,
mis kogu organismi virgutavad samal ajal, kui nad
kasvu ja sugulise küpsuse tunnismärkide arenemist juhi-
vad. Suure võimakusetunde taga peitub ka võimaliku
liigväsituse hädaoht. Liialdatud sport võib sel ajal
kergesti kauakestvate, iseäranis südame tegevuses aval-
duvate rikete põhjuseks saada. Kuid kõigest hooli-
mata peab siiski tunnistama, et inimese vastupanevus
igasuguste kahjulikkude mõjude vastu sel ajajärgul
kõige suurem on ja et inimene ennast üldiselt oma
kehaliku olemuse poolest selles eas kõige õnnelikumana
tunneb.

Erinevad lastetüübid.

Maailmas on vaevalt kaht üsna ühenäolist inimest
olemas, veel harvemini leiame isikuid, kes oma iseloomu
ja muude vaimliste omaduste poolest sarnased oleksid.
Tihti küll inimesed kõnelevad, et laps on isa nägu või
et õeksed on üsna teineteise nägu, kuid lähemalt vaa-
deldes võib suuri lahkuminekuid juba väliseski kujus
ja kehaehituses tähele panna. Mitme lapse emad tea-

vad kõige paremini, kui suurel määral sama pere lapsed üksteisest erinevad. Tihti

on sama perekonna lapsed juba sündideski üsna erisuurused. Lapse suurusest sündimisel ei olene küll suurel määral lapse lõplik kuju ja arenemus, kuid sagedasti on maksev tõsiasi, et väikesena sündinud lapsed kogu eluajaks väikeseks jäävad. Nii ei ole siiski lugu äbarikkude ja kaksikutega.



31. joon. Erinevalt arenenud umbes 4-aastane kaskikutepaar.

Neist võivad sama terved ja tugevad inimesed kasvada kui nende vanemadki. Mis puutub eriti kaksikuisse, siis võime kehaliku ja vaimlise arenemise alal tihti siingi suuri individuaalseid lahkuminekuid tähele panna, olgugi et mõlema elutingimused on nii emaüas kui väljaspoolgi üsna sarnased. Ühest võib igas suhtes täitsa esimese järgu inimene kasvada, teine selle kõr-

val jääb väiksemaks ja nõrgemaks. 31. joonis näitab meile kaksikutepaari, millest mõlemad on sündimisest saadik terved olnud ja ka väga hästi arenenud. Neist on siiski üks teisest silmapaistvalt pikem ja vaimliseltki palju rohkem arenenud kui ta kaksikvend. Iseäralik nähtus, et see paremini arenenud kaksik sündides oma vennast 500 gr kergem oli, kuna ta siis ainult 1,450 gr, vend aga 1,950 gr kaalus.

Veel tunduvamaid kehalikke lahkuminekuid leiame eri-perekondade laste keskel. Näit. kaks nelja-aastast last, kes mõlemad kogu ea terved on olnud ja kelle vanemad on ühesuurused, võivad täitsa erineva kasvuga olla, pikkusevahe võib koguni 10 kuupsm ulatuda. See ei tarvitse veel sugugi tähendada, et väiksem laps hiljemini kasvab maha jääks. Meil tuleb meeles pidada, et nii mõnegi lapse kasv on esimesil aastail kas meile tuntud või tundmata põhjustel aeglasemaks jäänud, kuid et see hilisemas eas jälle niivõrd kiireneb, et laps lõpuks oma vanemate pikkuse saavutab või koguni suuremaks kasvab. Tihti kuulemegi vanemaid jutustavat, et see ja see nende lastest väikesest peast väga nõrk ja võimetu olnud ja et ta vast hilisemas lapseas äkki hakanud tugevnema! Eespool juba on tähendatud, et mitmesugused haigused, nagu rahiit ja pika-aegsed toitmisrikked, laste kasvu eriti takistavad.

Enamasti jääb maksuma tõsiasi, et lapsed ei päri mitte ainult vanemate kehakuju peajoontes vaadatult, vaid nende muudki keha ja hinge omadused; kuid õnnelikkudes tingimustes võib küll nõrkadegi vanemate lastest hea toitmise ja hoidmise teel terveid ja jõurikkaid inimesi areneda. Teiselt poolt jälle võib tervete vanemate laste hulgas olla üks ja teine, kes teistest

halvemini areneb, olgu siis küsimus kehalikust või vaimlisest arenemisest.

Õige harilik kehaliku nõrkuse tunnusmärk on madal, kitsas või lame rind. See ongi enamasti ka pärivuse- või n. n. suguviga. Meie peame siiski teadma, et ka pika-aegsed haigused esimesil eluaastail rinnakasti halva arenemise põhjuseks on. Rahiidi tekitatud rinnakasti-moonutused olid juba varemini kõne all. Suur osa lastest, kelle rinnakast halvasti arenenud, on esimesil eluaastail rahiiti põdenud.

Edasi võib sissevajunud rind tekkinud olla halva rühi tagajärjel koolieas. Nõrgematele lastele, kelle lihased on just kooliskäimise alul võrdlemisi peened ja jõuetud, ei suudeta küllalt selgeks teha, kui suur tähendus heal rühil on lapse keha ja kõige pealt rinnakasti lõpliku kujunemise kohta. Kui veel tähendan, et sääraised kuivetanud, madalarinnalised lapsed hilisemas eas suurel määral tiisikusele vastuvõtlikud on, siis selgub, missugune tähendus on keha- ja seljalihaste tugevaktegemine kehaharjutuste abil just nende laste kohta.

Naha värv ja verevaesus.

Naha värvi järele on kaks teineteisele vastukäivat inimestüüpi olemas, n. n. punapõsised ja kahvatud inimesed.

Kahvatut inimest nähes arvame harilikult, et küsimuse all olev isik on ka verevaene. Asi pole aga sugugi alati nii. On olemas palju terveid, jõuküllaseid ja töövõimelisi inimesi, kes lapsest saadik võrdlemisi kahvatud on olnud. Kui seesuguse inimese verd uurime, leiame, et selle koosseis on enamasti täitsa korrapärane: veri sisaldab sama palju

värvainet kui teistelgi inimestel. Millest on siis kahvatus tingitud? Selle põhjuseks on säärasel inimesel hari-likust suurem naha tugevus ja asjaolu, et ta veresooned peenemad ja vähem arvurikkad on kui n. n. punapõ-sistel inimestel. Viimaste terve, verev naha-värv oleneb siis peale vere tervise veel sellest, et naha veresooned eriti arvurik-kad ja vähe laiemad on kui n. n. kahvatuil terveil inimesil.

Ei tohi siiski unustada, et lapsepõlves põskede kahvatu nahavärvi põhjusena tihti päris verevaesus küsimuse alla tuleb. Kooliskäimise alul, nagu juba tähen-dasin, muutuvad lapse enne seda terved, punased põsed tihti kahvatuks. Kui siis tahame teada, kas on kõne all oleva kahvatuse sünnitajaks ainult naha paksus ja selle veresoonte väike arv või tõsine verevaesus, tuleb kõige pealt selgusele jõuda, kas lapse värv on alati samasugune olnud või on ta viimasel ajal muutunud. Huulte ja silmalaugude sisepinna värvist võime ka kergesti otsustada, kas meil on tegu päris verevaesusega või ainult lihtsa naha-kahvatusega.

On huuled ilusad helepunased ja silmalau sisepind ilus punakas, siis ei vaeva küsimuses olevat isikut min-gisugune verevaesus, kuigi ta nägu on kahvatu. Lõpuks peab sellega ühenduses tähendama, et kui lapse näo või huulte värv natuke punasem on (väikese sinaka tooniga), siis võib selle terve värvi taga isesuguseid haigusi peituda. Mõni südameviga tulebki muu seas sel kujul ilmsiks, et vere ringvool on keha äärmistes osades aeglasem kui korralikkudes oludes. Veri korjub suuremal hulgal kui harilikult naha pinnale ja nahk saab

selle tõttu punasema või lillaka värvi. Kui säherdune laps peale selle veel kurdab alalise väsimuse ja võimalikult ka südameklõppimise üle, siis ei tohi unustada arsti poole pöörata. Kahvatu nahavärv ühelt ja punased põsed teiselt poolt pole siis iseenesest veel mingid kindlad keha tõelise tervise või haiguse mõõdupuud.

Üldse ei ole kerge keha välimuse järele teha siduvaid otsuseid laste tervise ja töövõime kohta. Vana kogemus on, et eriti ruttu kasvanud, pikad, peenikesed lapsed on lapse-eas kõigi väliste mõjude vastu palju õrnemad ja et nende nii kehalik kui vaimline töövõimegi on siis sagedasti keskmäära madalam.

Lapse töövõime ja ta mitmesuguste haiguste vastuvõtlikkuse määravad lõppude lõpuks ikkagi esimeses joones pärivuslikud asjaolud, mida me alati silmaga ei näe. On ka kindlaid tüüpe, kellest arsti silm kohe võib ilma pikema jututa öelda, et neid tuleb rohkem ettevaatlikult hoida ja valvata, kui neid tahetakse haiguste eest kaitsta ja suureks kasvatada.

Kalduvus eksanteemide, nohu ja köha saamiseks.

Kõige pealt moodustavad lapsed, kel juba noorest peast tihti on eksanteeme, piimakärna, nohu ja köha, isesuguse inimeste klassi, kellest ebasoodsaisvälistes oludes ainult suure vaevaga terveid inimesi areneb. Ebahügieenilistes oludes, kus naha hoid mitte just eeskujulik pole, tekib seesugustel lastel aeg-ajalt raskemaid eksanteeme, näärmepaistetuste ja nendega kaasas käivate palavikkudega. Talvel piinavad sääraseid lapsi tihti pikaldased, rasked kopsukatarrid ja nohud. Suve jooksul nad vähe toibuvad, kuid sügis-

sadude ja halvemate ilmade tulekul ilmuvad kopsukatarri, köha ja nohu uuesti. Kui perekonnas leetrid juhtuvad, ilmuvad nad raskel kujul just nendel lastel. Mitte ainult leetrite eksanteem pole neil eriti silmatorkav ja nende silmad ei saa kergesti leetrite ajal põletiku, vaid seesugused lapsed saavad sellega ühenduses tihti ka raskeid järelhaigusi, nagu kopsupõletiku ja näärmete mädanemise.

Soodsais oludes võidakse eksanteeme ja alalist kurgu- ja kopsukatarri, köha ja nohu rohkem eemal hoida. Kõige pealt tuleb nende laste hoidmisel hoolitseda, et nad terves ümbruses, hästi tuulutatud ja valgates tubades elaksid ja et nohu- ja kõhahaigeid lapsi nende juurde ei lastaks; vastasel korral saaksid nad oma suure vastuvõtlikkuse tõttu kohe haiguse.

Edasi tuleb püüda toitmist nii tugevaks teha, kui vähegi võimalik; siin ei tarvitse hoiduda munade ja rasvaste toitade tarvitamisest, nagu mõnes perekonnas säärase laste suhtes veel talitatakse. Nende laste toitmist võib nagu teistelgi, tervetel lastel korraldada. Tuleb siiski iga moodi hoolitseda, et nad heas toitumuses püsiks, sest nõrgenenult ja halvasti toidetult jäävad nad veel kergemini kui muidu haigeks. Neid tuleb ka, niipalju kui võimalik, külmetamise ja märjakssaamise eest hoida, ja neid ei tarvitse püüda ka vannide ja muude karastusvõtete abil karastada. Otse vastuoksa näeme sagedasti, et külmade hõõrumiste või vannide järele säärasele lastele korrapäraselt nohu ja kurgukatarri ilmub. Suvelgi on kõige mõistlikum seesuguseid lapsi vaba aega sarnastes kohtades veeta lasta, kus on kuivi liivalagendikke. Igapäevane ujumine võib neile lastele,

nii kasulik kui ta teistele juba 6.—7. aastast algades ongi, siiski ainult kehaliku vastupanevuse alanemise põhjuseks olla.

Õnneks võivad seda laadi lapsed 10.—12. eluaastani jõudes vähehaaval kõigist eespool-kirjeldatud vaevadest vabaneda, kuid nii mõnelegi jääb kalduvus kurgukatarri ja nohu saamiseks kogu eluajaks, kuigi need katarrid hilisemas eas nii raske iseloomuga pole, et nad tunduvamalt lapse korrapärasest arenemist või isiku hilisemat käekäiku takistaksid.

Enamail juhtumisel on säärase laste vanemad noores eas ise samasuguste hädade all kannatada saanud, kuid on siiski suur hulk juhtumisi, kus nende katarride ja näärmepõletikkude põhjuseks pole pärvus, vaid nad on tekkinud kõige pealt halbadest niisketest või muidu kohatutest korteritest või siis veel mõne pikaldase toitumisrikke või muu raskema haiguse tagajärjel. Selge on, et kui need viimsesse rühma kuuluvad lapsed siis lõpuks aastaid kestnud haiguste järele paranevad, neil täiskasvanutena mingil viisil enam ei tule kurgukatarride ega muude haiguste saamise kalduvuse all kannatada.

Siin oleme peaaesjalikult kõnelnud lahkuminekuist kehaehituse ja kasvu alal ja laste suhtumisest üksikuisse haigustesse. Mis vaimlisse arenemisse ja omadustesse puutub, siis võime ka siin laste hulgas mitmesuguseid tüüpe eraldada. Peale selle, et me juba laste seas samu üldisi iseloomu-tüüpe leiame, mis täiskasvanuile omased, kohtame ka suure hulga lapsi, keda nimetatakse harilikludes „**närvilisteks lasteks**“.

Harilikult magavad lapsed kogu öö sügavas unes,

ärkamata enne hommikut. Närvilist last tunneme juba sellest, et ta ööse voodis rahutult viskleb ja unes sagedasti räägib. Ka need lapsed, kes kangesti kardavad ja tihti hirmu pärast karjatades unest ärkavad, kuuluvad samasse rühma. Päeval tunneme seesugused lapsed ära järgmistest tunnismärkidest. Nad on kergesti ärritavad, rahutud, jooksevad tihti põhjuseeta sinna-tänna. Enamus n. n. tige datest lastest kuulub samasse rühma. Tekib küsimus, kas need kõik on ainult mingisuguste pärivuslikekude kalduvuste avaldused või on välised asjaolud selle närvlikkuse sünnitanud. Siin ei tohi sugugi unustada, et välised tegurid õige sagedail juhtumisel on lapsenärvlikkuse põhjuseks.

On tuntud asi, et korrapärase, normaalse ergukavaga varustatud täiskasvanu võib haigena, iseäranis pikaldast haigust põdedes, või liigväsimume tõttu — olgu see vaimlist või kehalikku laadi — närvlikuks muutuda. Samuti on lugu ka lastega. Kõigele sellele lisaks peab veel arvesse võtma, et vanemad ise ja kogu kodune elu-olu väga mitmel juhtumisel lapse närvlikkuse põhjuseks on. Mõnes perekonnas on näit. see halb komme, et lapsed kas võivad või peavad osa võtma igasugustest ka väga hilise ajani kestvaist perekonnapidudest. Siis peavad lapsed tihti igale külalisele näitama, kui sõnakuulelikud nad on ja mis nad kõik oskavad teha. Ikka uuesti ja uuesti peavad nad samade küsimuste peale vastama, ja kui nad lõpuks alalisest vastamisest ära on väsinud, saavad nad vanemalt veel nühelda, kuna vanemad oma uhkuse rahuldamiseks tahavad, et laps igale võõrale kõike oma oskust esitaks.

Kui vanemad lapsed kooliskäimise kõrval kõigele lisaks peavad veel igasuguseid kõrval- või harjutustunde võtma, olgu siin küsimuses muusika, tants või muu, mida väiklased emad nii ruttu kui võimalik oma lastele tahavad õpetada, siis pole ime, et säärane laps, kelle ajudel päeva jooksul lõpmatu hulk uusi muljeid tuleb vastu võtta, lõppude lõpuks väsib. Väsinud ergud ei suuda ennast enam igas suhtes taltsutada, laps muutub ärritatuks ja rahutuks. Kui mitmed päeval saadud muljed veel öösegi ajudes keerlevad, muutub unigi rahutuks. Enam jagu säherdusi närvlikke lapsi paraneb ruttu, kui arst ainult perekonna koduoludega on tutvunud ja haiguse õiges põhjuses selgusele jõudnud. Kui arst aga seesugusele närvlikule lapsele rahustavaid rohtusid määrab, ilma et ta lähemaid juhatusi annaks lapse üldise elu või kogu perekonna-elu tervislikkudele nõuetele vastavale seisukohale seadmiseks, on tagajärg enamasti täitsa kindluseta.

Sagedasti on perekondade olusuhted ja kogu perekondlik elu niivõrd korratuks muutunud, et muutus, arsti headest nõuannetest ja sooviavaldustest hoolimata, kodus enam võimalik pole. Siin ei ole muud abinõu, kui et laps peab mõneks ajaks kodunt rahulikumasse ümbruskonda paigutatama. Mõne aja pärast on lapsest sel teel saanud koguni teine inimene. Kuid siiski pole alati kerge säärast last kodust väljaspool hoida, sest alguses vaevab last kojuigatsus nii, et närvlikkus väljaspool kodu esiotsa halveneb. Jätkuva järjekindluse abil võib siingi enamasti kõigest hoolimata heade tagajärgedeni jõuda.

Kõige selle lisaks on olemas veel suur hulk lapsi, kelle ergukava on juba sündimisest

saadik niivõrd vaevane või halb, et see korrapärasteski perekonna-oludes ja korraliku kasvatuse varel siiski haigusliku närvlikkuse ja muid korratusi närvelus esile kutsub. Ma ei mõtle siin mitmesuguseid sünipärase nürimeelsuse astmeid, mis isesugusel kujul ilmsiks tuleb ja mille tundmine on arstile enamasti õige kerge. Vanemad sellevastu ei märka tihti ka säärastel juhtumistel lastes alguses mingisuguseid vaimlise puudlikkuse märke. Alaline koosviibimine lapsega nürib tihti vanema arvustusvõimet oma lapse kohta.

Kui laps õpib näit. väga hilja rääkima ja kõndima, katsuvad vanemad ennast kergesti sellega trööstida, et see kõik oleneb kehalikust nõrkusest. Alles kui lapse rääkimine kooliea kätte jõudmisel väga vaevane on ja ta muudki vaimlised instinktid palju paremini pole arenenud, löövad vanemad kahtlema, et küsimuses võiks olla mõni ergukava haigus või nürimeelsus. Kui laps oma vaimliste võimete poolest on üsna looma tasapinnal, ärkab vanematel teadagi juba varemalt õigustatud kahtlus lapse vaimlise arenemise kohta.

Kõige iseloomustavam on n. n. närvike lastele tahtejõu nõrkus. Säärased lapsed ei kärsi, kõige paremast tahtmisest hoolimata, kannatlikkust nõudvaid töid lõpuni viia. Nad tuletavad ses suhtes meelde hingeliselt väsinud lapsi, kes peagi lähemalt kõne alla tulevad. Tahtejõu kõvendamist tuleb siin siiski püüda teisel teel läbi viia, kui vaimliselt liigväsinud laste ravitsemisel. Lapsi tuleb ettevaatlikult korrapärase tööga harjutada. Kui korrapärane vaimline töö alguses raske näib, tehtagu algust korrapärase kehaliku töö ehk isesuguste kehaharjutustega. Juba Rousseau soovitas omal ajal tahtejõuetuile lastele kõige

paremaks parandusabinõuks korrapärast võimlemist ja vanasõnas „terve vaim terves kehas“ peitubki sügav tõde. Ükskõik millal me tahame vaimu ja tahtekindlust kõvendada, tuleb meil kõige pealt püüda keha ja lihaseid kõvendada. Siin ei või küll mingi kavandlik toimimine küsimusse tulla, vaid keha kõvendamiskatseid peab säärase närvlikkude laste ravitsemisel targu individualiseerima. Täitsa selle järele, kuidas lapse ergukava teatud kehaharjutuste peale reageerib, tuleb käsitlemine korraldada. Liigväsistustest teadagi tuleb targu hoiduda. Asjatundmatute nõuanded viivad siin tihtigi eksiteele. Ainult arsti, vanemate, koguni kooliõpetajate ühise nõupidamise järele jõutakse kõige paremate tagajärgedeni.

Laste vaimlisest liigväsistusest.

Äsja juba tähendasin, et n. n. närvlikkust tuleb laste seas ette peaaesjalikult koolieas. Ka tähendasin mööda minnes, et närvlikuks muutumise sügavamaks põhjuseks pole alati üksnes päritud närvinõrkus, vaid tihti ka korratu kasvatus ja kohatud kodused olud. Õige sagedasti on närvlikuks muutumise põhjuseks ka koolitööst tingitud liigväsistus. Nimelt sunnitakse koolis lapsi oma mõtteid tundide viisi määratud asjade peale koondama, ja just see koondamine tulebki liigväsistuse sünnitajana esimesel kohal küsimusse.

Varemini, mängu-eas olles, võisid lapsed oma mõtteid vabalt ühelt asjalt teisele lasta liikuda. Mõtteid polnud tarvis sellest enam välja töötada ega määratud asjadele jätkuvalt koondada. Vaimlist liigväsistust võib alguses tihti sel kujul tähele panna, et lapsed kehaliku

väsimuse üle kurdavad. Vaimline ja kehalik väsimus käivadki tihti teineteisega käsikäes. Kui vaimline väsimus pikemat aega, nädalaid kestab, võib kehaliku väsimuse tunne teataval määral vähehaaval kaduda. Just sääraseid seisukorrad toovad siis pikemaids raskemaloomulisi ergukava erutusseisukordi ühes. Pikaldase vaimlise liigväsimuse esimeseks sümptoomiks on enamasti võimetus mõtteid pikemaks ajaks määratud asja peale koondada. Peavalu, mis täiskasvanud saavad harilikult vaimlise liigväsimuse tagajärjel, tuleb lastel selle asemel harvemini ette. Peale ärritatud oleku näeme vaimliselt liigväsinud lastel tihti vastumeelsust igasuguse korrapärase töö kohta. Nende meeleolu muutub kiiresti. Peatoon on siiski nukrameelsus. Koduste vastu muutuvad sääraseid lapsed ärritatuks. Kergesti lähevad nad vanematega tülli ja kõige pealt õdedega mängides või muud tööd tehes. Võõraste inimestega kokku puutudes suudavad seesugused lapsed veel enamail juhtumisel välispidi laitmata esineda, kuid selleski võib tähele panna, et lapsed võivad kergesti vihastada ja väljaspool kodu sündmata üles astuda.

Eriti sagedasti kohtame sääraseid vaimlisi väsimusseisukordi sugulise küpsemise järguajal. Näib, nagu oleks see keha kiire kasvamine ja kehavormide muutumine, mis sellele ajajärgule omane, ka isesuguse ajude erutusseisukorra põhjuseks. Kõige pealt kohtame närvinõrkade vanemate laste juures, kelle ergukava juba sünnipäraselt on vähema vastupanevusega, ses eas raskemaid vaimlise väsimuse avaldumismorme. Lastel, kes seni eeskujulikud õpilased olnud, hakkab käsi koolis halvemini käima. Siis võib koguni kurbi jooni nende iseloomus tähele panna, nagu ääretut

enda peale lootmise tõusu. Säherdused lapsed võivad ka täitsa ilma igasuguse põhjuseta valetada ja ootamatuid ning vanemaile arusaamatuid koerustükke teha. Näit. suur hulk n. n. kodunt kargamisi sünnib just neil ajal.

Me peame siiski meeles pidama, et me ei või neid tõsisemaid korratusi, kui neid korrapärase koolietus juhtub, siiski ainuüksi liigväsimume süüks panna. Seesuguste nähtuste kõige sügavamaks aluseks on siiski sünnipärane, ühel või teisel viisil puudulik, harilikust vähem vastupaneku-võimeline ergukava. Seepärast tuleb meil eriti ettevaatlik olla säärase laste koolitamisel. Kui ainult esimesi vaimlise liigväsimume sümptome ilmsiks tuleb, kui lapse iseloom ühel või teisel teel halvas sihis hakkab muutuma, tuleb kooliskäimine kohe lõpetada ja lapse elu muidugi nii korraldada, et vaimline liigväsimum küsimuse alla ei või tulla. Kuna vaimline liigväsimum esimeses joones liiga intensiivse mõtete koondamise tõttu ilmsiks tuleb, on selge, et lapsele kõige pealt vaimlist puhkust tuleb muretseda. Seda teeme kõige paremini nii, et lapse alguses mõneks ajaks omapead jätame. Sel ajal ei tohi eriti valjustest kasvatus-põhimõtetest kinni pidada. Koguni kohatu on neile lastele kehalik karistus. Kohane abinõu mõistuse ja närvide puhatalaskmiseks on lihtsad mängud, mida laps oma tahtmise järele võib algada ja lõpetada. Tihti ei pääse mööda ka kodunt ärasaatmisest, sest et laste mõtted koduoludes tihtigi liiga palju tegevist teevad igasuguste teisi pereliikmeid puutuvate asjadega.

Ei tule siiski arvata, et toibumine raskemast vaimlisest liigväsimumest sama ruttu käiks, kui toibumine

kehalikust liigväsimumest. Ergukava on seks liiga peene ehitusega ja õrn koerühin, nii et selle paranemine tihti kuusid nõuab. Selle tõttu ei tohi asjata hädaldades seesuguseid lapsi kohe kooli lasta, kui välised närvlikkuse märgid kadunud. Ergukava korralikuks kõvendamiseks ja väljapuhkamiseks on tihti kuusid keelvat puhkust tarvis.

Mõeldes neid hähaohte ja õnnetusi, mis lapse vaimliste jõudude üleliigne väsitamine ja kulutamine nooruspäevil võib lapsele tuua, peaks iga vanem aru saama, et see kahju, mis tekib säärase laste juhulikust koolitöö katkestamisest, mitmekordselt tasutakse nende kasude läbi, mis laps sellest oma tulevase elu jaoks saab.

Lapse kasvatuses arsti seisukohalt.

Minul pole kavatsust käsitleda siinkohal kasvatusküsimusi kõiges nende ulatuses. Ses asjas on vanemaile küllalt saadaval koolimeeste ja lastekasvatajate kirjutatud raamatuid. Mõtlen puudutada ainult mõnda kohta lapse kasvatuses selle võrra, kui kasvatus on ühenduses kehaliku ja vaimlise arenemisega*).

Ei saa salata, et kasvatus mitmes suhtes eriti tunduvat mõju avaldab eri-kehaorganide tegevuse ja arenemise peale. Tähendan siin esimesel kohal lapse söögiisu. Üldiselt arvavad vanemad, et see oleneb ainuüksi lapse tervisest ja heast käekäigust. Asi pole siiski just

*) Peale oma arstikogemuste põhjened minu esitus siin mitmes kohas kuulsa lastearsti prof. Czerny (Berlin) mõtetel, mis ta loenguil olen kuulnud ja mis ta ka väga heas saksakeelses rahvalikus raamatus „Arst lapse kasvatajana“ (ka eestikeelses tõlkes olemas, T.) on avaldanud.

nii. Sagedasti on see, mida me halva söögiisu all mõistame, lihtsalt kohatu kasvatus tagajärg.

Samuti on asi lapse puhtusega. Vanemad kalduvad tihti küll arvamisele, et last mõni isesugune viga vaevab, kui ta näit. aastate kaupa ööse voodit niisutab. Arstid selle asemel teavad, nagu eespool tähendatud, et selgi juhtumisel väga tihti tegemist on ainult halva harjumusega, millest last pole korrapärase, küllalt järjekindla kasvatusel abil õigel ajal võõrutatud. N. n. halva söögiisu leiame harilikult ka hellitatud, jõukamate perekondade laste keskel, sest et nende hoidjana tihtigi mitte ainult ema ja hoidja ei esine, vaid kogu suguselts ja tuttavad, kes ikka ja alati emale uusi nõuandeid ja kasvatus-põhimõtteid õpetavad.

Laps kiindub kõige pealt hoidjasse ja toitjasse. Kui ema neid ülesandeid täidab, kohanevad lapse kogu armastus ja kõik mõtted ema kohta. Kui jälle lapse hoidmine on peaaesjalikult mõne võõra isiku, kas imetaja või mõne muu lapsehoidja ülesandeks, jääb ema lapsele enam-vähem võõraks. Seesugune laps naeratab ja rõõmustab terve olles alati, kui oma hoidjat näeb. Teised inimesed, kui nad eriti ei püüa lapse poolehoidu võita, jäävad talle võõraks.

Lapse naerust, samuti kui muudest näoilmeist ja liigutustest kõneldes tuleb meele pidada, et laps targu püüab oma hoidjale järele teha. Kui hoidja näoilme ja liigutused on ebameeldivad, siis on võimalik, et lapski õpib seesugused inetud liigutused kogu eluajaks. Juba üksi see seisukoht tuleks lastehoidja valimisel otsustavaks võtta, rääkimata sellest, et vanad inimesed muidugi hästi lastehoidjaiks ei kõlba, sest et nende süda

on tihtigi liiga hell, et last küllalt suure järjekindlusega korralikkusele ja sõnakuulmisele harjutada. Arvamine, et vanad naised, kel endil lapsi olnud, eriti hästi lastekasvatajaiks kõlbaksid, on enamail juhtumistel ekslik. Aastate jooksul on neil täitsa ununud põhjalikumad teadmised, kuidas nad lapsi hoidnud, ja kes võib ka muidu tagada, et nende tolleaegne hoidmine ja kasvatus oli eeskujulik. Koguni vastupidi on nad tihti last hoides esiteks õige abitud ja lõpuks tuleb ka silmas pidada, et need abinõud, mis ühe lapse kohta kord omal kohal võisid olla, teisel juhtumisel enam pole kohased.

Kõige paremad lastehoidjad leiame 20—40-aastaste naiste hulgast. Neil on tihti südameheaduse kõrval ka arusaamine sellest, mida järjekindel kasvatus nõuab, ja ka energiat oma tahtmist lapse kohta maksma panna. Sama-ealised vanemad on ka kõige kohasemad laste kasvatajad. Hilisemas eas kalduvad vanemad üldiselt liiga hellad ja lõdvad olema, et pikema aja kestusel oma kasvatuslikke põhimõtteid tegelikult läbi viia. Veel hullem on asi tihti, kui laste kasvatus koguni vanaisa-vanaema kätte juhtub. Nende armastus on harilikult juba niivõrd pime, et laps lõpupeude lõpuks ikka oma tahtmise läbi viib. Harilikult juhtubki, et just need lapsed, kes vanavanemate kasvatada olnud, tihti halvasti on kasvatatud. Ega nende kehalikki käekäik vasta sellele hellale vaevale, mis kasvatavad nendega näinud. Liialdamata võib öelda, et $\frac{2}{3}$ neist lastest, kes halva söögiisu pärast arsti juurde tuuakse, on „eide“ lapsed. Kodus on säärased lapsed enamasti täielikud perekonna isevalitsejad. Lapse söögiajad on perekonna hirmuajad, kuna emad

ja isad nutavad, sest et laps hea ega pahaga sööki suhu ei taha võtta, ja kui siis toidupala suhu saadakse, mäletseb ta seda tundide viisi suus, ilma et alla neelaks. Tihti võib laps kangesti lahjeneda ja vanemad toovadki ta arsti juurde mõne raskema haiguse ettekäändel. Kui säärase lapse haigemaija võtame, siis märkame peagi, et laps on täitsa terve, viga on olnud ainult kasvatajais. Haigemajas õpib laps peagi toitu laitmata sööma ja neelama, nagu teisedki lapsed. Lastel on tihtigi imetatavalt peenike instinkt, kus nad oma tahtmise järele võivad toimetada ja kus mitte, ja selle põhjal seavad nad endid olude järele.

Mis otsekohe imeva lapse kasvatusse puutub, siis võib see peaasjalikult ainult korrapärase toitmise ja lapse puhtusele harjutamisega piirduda. Ei laps sellest tarmeks saa, kuigi talle mõni sõna võimalikult vara pähe tuubitakse. Tõsi küll, vanemate uhkustunne leiab rutemini rahuldust, kui laps õpib võimalikult vara igale võõrale ühe ja teise küsimuse peale õieti vastama, kuid lapse vaimlisele arenemisele pole sellest mingit kasu. Üldse tuleb noort, 1—2-aastast last aina omapead lasta olla ja ainult selle eest hoolitseda, et ta võimalikult palju magaks, sest päeva jooksul saavad juba väikesedki lapsed igal juhtumisel niivõrd palju muljeid ümbruskonnast, et päris õpetus täiesti hilisemaks ajaks võidakse säästa. Eriti just elavate, rahutute laste juures tuleb, niipalju kui võimalik, liiga varast kasvatustööd piirata. Liiga suur muljete hulk ainult segab laste korrapärast und, ja just magamise kaudu kõvenevad seesuguste laste närvid kõige paremini.

Nii tähtis kui säärase lapse korrapärane maga-

mine ongi, ei tohi ta siiski üleliigse ettevaatlikkuse põhjuseks olla. Mitmes perekonnas peavad nimelt kõik teised perekonna-liikmed lapse uinudes tasa kui hiired olema ja laste voodi lähedale tohib ainult varvastel käies minna. Seesuguse teguviisi tagajärjeks on ainult üleliigne lapse ergukava hellitamine. Iga last, kui ta mitte otsekohe haige pole, tuleb sellega harjutada, et teda unes ei eksitataks, kui ka ümbruses korrapärane maja tegevus edasi kehtaks.

Üks kasvatuse pea-ülesanne on lapse tahtejõu kõvendamine. Sellest oleneb, kui ruttu laps harjub teatavate eluviisidega, puhtusega jne. Ka tema töövõime tulevikus on suurel määral tahte kõvendamise tulemus. Sagetihti näeme, et kui lapsed näit. mängude ja mänguasjade suhtes alati oma tahtmise järele uut saavad, nad millegagi korralikult ei jõua harjuda. Kõige pealt harjuvad nad ikka uusi asju saades pealiskaudsusega, nagu sellest oli juba eespool lähemalt kõne. Mänguasjade lõplik eesmärk on kasvatada laste fantaasiat, kuid samuti ka õpetada neid põhjalikumalt asju tundma.

Mitmes perekonnas on laste kasvatus küll senikaua eeskujulik, kui lapsed terved on; aga kui laps haigeks on jäänud, heidetakse kõik head kasvatuse-põhimõtted nurka ja last hakatakse tihti kangesti hellitama selle tagajärjega, nii et senise kasvatuse tulemused peagi tühjaks tehakse. Haiguse-aegsel hellitamisel on veel see halb külg, et arsti määrusi ainult puudulikult võidakse täita. Et laps rohtusid vastumeelselt võtab, jätavad vanemad rohu andmise sagedasti pooleli ja pööravad arsti poole, parema maitsega roh-

tusid paludes. Niipea kui laps aru saab, et rohud kõne all on, keeldub ta neid võtmast, maitsku nad nii hästi kui tahes.

Tähtis küsimus meie kahekeelsel maal*) on, kas tuleb lapsele juba noorest peast samal ajal üht, kaht või mitut keelt õpetada. Kogemus on näidanud, et kahe keele õppimisel, kui see pealtnäha hästi õnnestubki, noorte laste juures ikkagi ainult poolikud tagajärjed võivad olla. Lapsed, kes noorest east algades on korraga kaht keelt õppinud, ei õpi lõppude lõpuks ühtki keelt korralikult. Kõige pealt tuleb sellest põhimõttest kinni hoida, et lapsele alguses ainult seda keelt õpetatakse, mis hiljemini koolikeeleks jääb. Muidu on koolis korralikkude kirjatööde tegemine võimatu, ja nüüsgustest lastest, kellele kodus kaht keelt on õpetatud, ei saa kergesti hilisemaski elus korralikke keelemehi.

Esimesed sõnad õpib laps mitmel ajal ütlema, seda-mööda kui palju vanemad või hoidjad temaga on kõnelnud või kui tihti nad sama sõna lapsele on korranud. Üldiselt võib öelda, et umbes aasta vanused lapsed harjuvad ütlema sõnu isa, ema, papa või mamma. Teise aasta jooksul suureneb sõna-tagavara kiiresti. Lapsed küsivad virgalt kogu päeva, ja et lapse hoog ei väheneks, on vanemate ja hoidjate kohus tema küsimustele lapse arusaamise kohaselt vastata. Siin peab siiski meele pidama, et kui säärast, muidugi juba uudishimulikku, last hakatakse veel eriti koolitama, siis väsib ta kergesti üleliia. Vanematel pole harilikult õiget aimu sellest, kui palju ja missuguseid asju laps ühe päeva jooksul õieti suudab vastu võtta. Mitme uue sõna kõrval tuleb

*) Soomes on üheõiguslikud soome ja rootsi keel (T.)

lapsel veel pikki laule pähe õppida, mis ta siis peab vanemate uhkuse rahuldamiseks võõraile alatasa esitama. Siin ei tohi unustada, et igasugune uus sõna, mis laps õpib, teda omal viisil ka väsitab. Kogu päev on talle ühesuguseks kooliks. Kujutage ainult ette, kuivõrd me väsinud oleksime, kui me hommikust õhtuni samal viisil ikka uusi ja uusi asju peaksime õppima ja meelde jätma!

Niipea kui lapsed on õppinud kõnest aru saama, mis umbes 2.—4. aastani kätte on saadud, võime neile sõnadega seletama hakata, mida lapsel kõlbab teha ja mida mitte. Ses suhtes on meil võimalus kahe tegevusviisi vahel valida. Esiteks võime lapsele mingisuguse tasu anda, kui ta asja õieti teeb, teiseks võime teda karistada, kui ta millegi täitmata jätab. On eriti hädaohtlik last kingituste saamisega harjutada niisugusel juhtumisel, kui küsimuse all pole muud kui temalt nõutud kohuse täitmine.

Laps peab sõnakuulmise ja heade kommetega harjuma, ilma et talle mingisugust tasu antaks. Kui me lapsele näit. maiustusi heade tegude tasuks hakkame andma, hävitame sellega lapses tihtigi tunde, et tuleb head ainult hea pärast teha ja sõna kuulda ainult kohusetundest vanemate vastu.

Mis puutub kehalikku karistamisse, siis on kasvatussihte, mis seda püüavad koguni kõrvaldada. Olen siiski arvamisel, et kehalik karistus teatud juhtumistel oskusega tarvitatult on tingimata tarvilik kasvatusabinõu vanemate käes. Et kehalik karistus aga ka oma ülesannet täidaks, ei tule seda ainult moe pärast tarvitada, vaid

peab tõsiselt hoolitsema, et laps karistamisel saaks õiget valu tunda. See jääb kõige paremini meelde ja hirmutab varuks. Kehalikku karistust ei tohi siiski liiga sagedasti tarvitada. Siin, nagu igal pool mujalgi, on maksev, et riist, mida liiga tihti tarvitatakse, nürineb peagi. Üldise seadusena võime ka öelda, et 12. aastast vanemate korrapäraselt arenenud laste kohta sõna mõju niivõrd suureks tõuseb, et kehaliku karistuse vähehaaval kõrvale võime jätta.

Sellega ühenduses tähendan veel, et nõrgameelsed ehk vaimliselt puudulikud lapsed sünnitavad kasvatajale sagedasti kõige suuremaid raskusi. Selle tagajärjeks, et säärastel lastel valutunne kõigele lisaks veel palju nõrgemini on arenenud kui normaalselt arenenud lastel, on see, et need lapsed kehalikku karistusse täitsa isesugusel viisil suhtuvad. Nad ei karju ega luba paranemist nii kergesti kui teised lapsed — asjaolu, mida vanemad isesuguseks veendumuseks peavad. Nii mõnigi nõrgaandeline ehk nürimeelne laps saabki vanemate arusaamatuse tõttu tihti liiga rasket kehalikku karistust. On eriti tähtis, et vanemad n. n. iseäranis tigidate lastega arsti juurde läheksid, sest säärase laste tööd ei tule sugugi sama mõõdupuuga mõõta kui normaalsetel lastel. Ainult arst võib anda õige otsuse seesuguse lapse vaimlisest arenemisest ning seisukorrast ja vastavaid juhatusi ta kasvatus üle.

Laste mängukoolidest ja lasteaedadest.

Laste mängukoolidel on suur tähendus laste korrapärases vaimlises arenemises. Kõige pealt on neist suur abi ja kergendus laste kasvatuses vanematele.

Tihti kardavad küll vanemad kangesti last mängukooli saata, sest et lapsed neis kergesti võivad saada mitmesuguseid hakkavaid haigusi ja õppida teistelt lastelt ka halbu kombeid. Mis puutub viimsesse asjaollu, siis peab tähendama, et kes ütleb, et just küsimuses olev laps on vaba mitmesugustest halbadeist kommetest. Mis aga hakkavatesse haigustesse puutub, siis on tihtigi raske last neist kaitsta hiljemini, kooliskäimise alul. On laps muidu korrapäraselt arenenud, siis ei sisalda hakkavad haigused enam mängueas, t. s. 4.—6. aastani, lapsele mingisuguseid iseäralikke hädaohte ega tagajärgi, igatahes mitte enam kui siis, kui laps nad saaks alles hilisemas eas. Mul pole kavatsust siin üles lugeda kõiki kasusid, mida pakuvad lasteaiad ja mängukoolid lastele. Tähendan ainult, et lapsed neis vähehaaval harjuvad korrapärasusega ja kõige pealt n. n. korrapärase tööga. Töö sünnib küll lõbu kujul, aga kui mängu ja kõige muu juhatajaiks on isesugust ametiharidust saanud hoidjad, siis harjutatakse lapsed samal ajal ka koondama oma mõtteid ja tööd paremini, kui see koduludes üldse on võimalik. Kodu võivad lapsed harilikult ikka mängu oma tahtmise järele alustada ja lõpetada, lapsi ei mõisteta kodus tihtigi valmistada vähehaaval korrapärasele, koondamisvõimet nõudvale tööle, mis on möödapääsmatu hüve päris kooliskäimise alul.

Mängu kõrval õpivad lapsed lasteaias ka reeglipäraseid kehaharjutusi, mis sünnivad enamasti küll osavalt valitud mängude näol. Pildiraamatute kui ka muu sarnase abil osatakse mängukoolides asjakohaselt ka laste fantaasiat arendada. Kui perekonnas on mitu last, võivad vanemad õed teataval määral esineda mängu

juures eeskuju andjatena oma vähematele õdedele. Ainsale lapsele selle asemel on mängukool peaaegu paratamatu, mitte ainult ta korrapärase vaimlise arenemise seisukohalt, vaid tema iseloomugi kasvatamise seisukohalt, kuna ta koolis kõige paremini õpib arvesse võtma ümbruskonda ja teiste laste nõudeid. Siin näeb ta kõige paremini, et temalgi tuleb paineda määratud korra alla ja ei mitte esineda ainuüksi käskijana.

Muusikaõpetusest.

Muusikalised vanemad püüavad juba õige vara lastes huvi äratada muusika vastu. On siiski täitsa kohatu, kui hakatakse harilikult 3.—4-aastaselt lapselt nõudma mitmesuguste sõrmeharjutuste ja muusikapalade mängimist. Laste käte osavus pole ses eas veel nii suur, et nad otsekohe, olgu nad kui muusikalised tahes, juba neil aastail oskaksid tarvilikul määral valitseda oma sõrmede liigutuste üle. Sellest oleneb ainult, et muusika sünnitab lastele liigväsimuse kujul rohkem kahju kui kasu — lõbu ja arenemise näol. Teiselt poolt tuleb siiski meeles pidada, et muusika kui üksikugune ei tarvitse väsitada muusikalist inimest, sest säärase isikute muusikaharjutus ei sünni õieti mitte ajutegevuse, vaid rohkem instinktide abil. Asi on koguni teissugune, kui sunnime mittemuusikalist last muusikaharjutustest osa võtma. Tal puuduvad instinktiivsed anded ja selle tõttu on ta sunnitud oma mälu abiks võtma igal pool, kus muusikaline laps tarvitab ainult oma muusikalist instinkti. Siiski pole ka mingil juhtumisel põhjust muusikaliselegi lapsele muusikariista kätte anda enne 6.—7. eluaastat.

Alles pärast seda iga on nende käte osavus nii suur, et mängimist võivad harjutada ilma suuremate pingutusteta. Selle asemel on küll hea lapsi juba varakult harjutada laulu ja üldse muusikaga nende kõrvade harjumiseks.

Kooliskäimisest.

Paljud vanemad püüavad suure hoolega oma lapsi juba aastate või kuude viisi ette valmistada enne kooliskäimise algust. Neile õpetatakse juba varakult tähed, nad peavad õppima lugema ja arvutama ning õpivad mitmesuguseid muidki asju juba enne kooliminekut, kõik selles heas lootuses, et sel teel lapsele kui ka õpetajatele suur heategu tehakse ja et kooliskäimine selle tõttu kergemaks muutuks. Sellest on sagedasti siiski rohkem kahju kui kasu. Seesugused lapsed hakkavad koolis ennast teistest lastest peagi paremaks pidama, ja mis veel halvem, nende huvitus kooli vastu hakkab, sest et neile mõni asi juba varemast ajast tuttav, kergesti vähenema, nad ei järgi õpetusele sama tähelepanekuga kui teised õpilased. Kui nad niimoodi on tähelepanematuses harjunud kooliskäimise alul, võib paha harjumus kesta veel hilisemailgi ajul.

Vanemad ootavad kooliskäimise algust tihtigi teataval määral hirmuga segatud tunnetega ja mitmed katsumad seda edasi lükata, niipalju kui vähegi võimalik, kartes, et laps ehk on veel liiga nõrk kooliskäimise väsituste väljakannatamiseks. Sääraste vanemate kartus on tihtigi põhjendamata. Küsimuses olevad lapsed ei kuulu sugugi alati n. n. nõrkade laste hulka, vaid põhjuseks on ainult vanemate argus. Laste arenemises võime küll suuri lahkuminekuid ajas tähele panna, kõige pealt mis

puutub vaimlisse arenemisse. Üldiselt võime siiski öelda, et 6—7-aastased võivad hoolata alustada oma kooliskäimist. On küll olemas vaimliselt eriti elavaid lapsi, kelle vaimline arenemine juba 4—5-aastaselt on nii kõrge tasapinnaga, et kooliskäimine ilma iseäraliste raskusteta võiks algada. Harilikult pole sellest siiski mingit kasu, sest mõne aasta pärast võib säärasele lastele juhtuda väike tagasimõõdu või pikaldumine vaimlises arengus, olgu kas vaimlise liigväsimumise tagajärjel või lihtsalt sel põhjusel, et vaimline arenemine käib harilikult lainetaoliselt, ühel aastal kiiremini kui teisel.

Üldiselt pole vanemate arvustus vaimliste võimete kohta kuigi usaldatav. See pole sugugi mingisuguse erilise vaimlise üleoleku tunnismärk, kui laps näit. suurte pingutuste varal on nii kaugele saadud, et ta juba võrdlemisi noorelt, 2—4-aastaselt, pikki laule peast oskab. Kui teisel sama vanal lapsel pole seesugust oskust, kalduvad vanemad kergesti arvamisele, et nende laps on targem kui naabri laps, kes veel pole saavutanud säherdust virtuositeeti. Nad unustavad sealjuures täiesti, et küsimus on ainult otsekohese õpetuse ja vaevanägemise tulemustest ja ei mingisugusest iseäralisest andekuse või geniaalsuse avaldumisest.

Alles õpetajatel on võimalus arvustada laste vaimlisi andeid tihtigi paremini, ehk ka nende arvustamine võib kooliskäimise alul olla õige raske. Lastehäbelikkus ja mitmed muud asjaolud mõjuvad selleks kaasa, et lapsed võõrastes koolioludes tunnevad ennast esialgu argadena ja ei usalda tuua kõiki võimisi päevavalgele, nagu koduoludes. On tuttav asi, et nii mõ-

nigi laps, kes alamaies klassides näib eriti andekas olevat, samuti kui mitmedki õpilased, kes esimesil kooliaastail võivad teha õige geniaalse ja hästi arenenud inimese mulje, hiljemini osutuvad oma võimiste poolest üsna keskpärasteks inimesteks.

Üldine esinemine ja suhtumine ümbruskonda ongi tihti täitsa rippumatu isiku tõelistest annetest. Julgeloomulised ja elavad lapsed näit. tunduvad esimesel nägemisel sagedasti andekatena, kuna tasasemad lapsed ja kinnisemad iseloomud selle asemel esimesel kokkupuutumisel teevad niisuguse mulje, kui oleks küsimuses vähem andekas isik.

Nõrgaandelistest ja nürimeelsetest lastest.

Kõneldes vaimlistest annetest, tuleb meil mõne sõnaga puudutada ka nõrgaandelisi ja nürimeelseid lapsi. Juba ülemal tähendasin, et vanemad tihtigi ei õpi asja koduoludes õieti tundma. Võrreldes nõrgaandelist last võõraste perekondade lastega või oma korrapäraselt arenenud lastega, märkavad nad küll, et lapse vaimline arenemine pole täitsa korrapärane ja et kõik pole nõnda, kui peaks olema, kuid nad trööstivad ennast siiski sellega, et küsimuses on ainult kehalikust nõrkusest tingitud vaimlise arenemise pikaldumine. Säärast last peavad nad tihti otsekohe nõrgaks või haigeks ja elavad selles lootuses, et aja jooksul kiireneb vaimlinegi arenemine ja et lapsest saab veel täie mõistusega inimene. Koolis näevad õpetajad küll peagi ära asja õige seisukorra. On siiski olemas isesuguseid osa-

lisi puudulikkusi vaimlises arenemises. Mõnda neist võivad õpetajad otsekohe õieti arvustada. Mainin seesuguseist seisukorrist näitena ainult lapsed, kelle mälu aastaarvude või arvutusülesannete suhtes on täitsa puudulik.

Kuid on olemas ka hulk ebanormaalseid seisukordi ja nähtusi, mille õige laadi ainult arst võib ära tunda. Nii käsitatakse tihti valesti näit. niisuguste laste hingelist seisukorda ja vaimlist arenemist, kes armastavad korda saata väikesi vargusi ja muid üleannetusi. Selle asemel, et neid lapsi koolis valjult karistada, on kõige mõistlikum, et õpetaja, niipea kui vähegi võimalik, astuks ühendusse vanemate ja arstiga, kes kõik ühiselt oma arvamisi vahetades võivad alles käsitada säherdusi patoloogilisi nähtusi nende õiges valguses.

On selgunud, et nõrgaandeliste ja otsekohe nürimeelsete laste koolitamine teiste lastega ühiselt on eriti raske, kui mitte täitsa võimatu. Olekski ülekohtune nõuda, et kõikide teiste laste korrapärane õpetus peaks kannatama või pikalduma selle läbi, et klassis istub üks või mitu nõrgaandelist või nürimeelset last. Sel põhjusel ongi linnadesse juba asutatud nõrgaandeliste või muidu vaimliselt puudulikkudele lastele erilised abikoolid, milles õpetus peab koguni teisi radu käima kui teistes koolides.

Koduõpetusest.

Kõige pealt rikaste perekondade keskel tabame sagedasti püüdeid, koolitada last niipalju kui võimalik kodus. Ka on laiali lagunenud vool teoreetikute keskel, kes eitavad korrapärast kooliskäimist, sest et koolis

tehtavat kõigist inimestest tosinainimesi ja et neis vähehaaval suretatavat inimese individualiteet. Kui ka peab mööndma, et ses väites on vähe tõtki, siiski pole teisest küljest ikkagi võidud tõendada, et koduõpetuse abil oleks saadud sündima mingisuguseid iseäralisigeniaalsusi või silmapaistvaid individuaalseid või-meid esitavaid omadusi. Koguni vastuoksa peab teiselt poolt ütlema, et tihtigi säärastest lastest, kes pole saanud õpetust koolis, väljaspool kodu aegamööda on arenenud kapriislikke inimesi, kes ehk ühiskonnale on vähem kasu toonud kui lapsed, kes „hinge suretavas“ koolis on käinud. Koduoludes on lõpuks võimatu harjutada last niisuguse korrapärase tööga ja koolitatud mõtlemiskäiguga kui koolioludes, ja lõppude lõpuks peame mööndma, et inimeste vastastikune töö ja tegevus riigi ja ühiskonna heaks annab ikkagi paremaid tagajärgi siis, kui võimalikult suurele inimestehulgale on juba koolis antud samasugused ettekujutused mitmesugustest elu põhiküsimustest ja ühiskonna asjust. Lõppude lõpuks on selgunud, et rahvaste jõud ja rahva töövõime on suurem neis maades, kus mitte ainult laste õpetuses, vaid teisteski kasvatuses on katsutud kindlate ühtlaste sihtjoonte järele käia.

Edasi on liialdatud väide, nagu oleks kool hinge tapja. Täitsa õieti ongi sellega ühenduses tähendatud, et suurim osa maailma kuulsaist geeniustest on lapseas istunud koolipingil. Siin tuleb küsimusse veel üks asjaolu. Kooli vastased on sagedasti isikud, kes kuuluvad n. n. närviliste inimesklassi. Seesuguste vanemate lastele on eriti tähtis, et just nemad pääseksid kodu hellitavast, närvilisest õhkkonnast välja värskemasse

maailma ja ühendusse tervete, vabamas õhus kasvanud lastega.

Haige lapse kasvatuses

tehakse tihti, nagu juba eespool mööda minnes tähendatud, kõige suuremaid vigu. Perekonniski, kus laste kasvatus korrapärastes oludes on kõige eeskujulikum, unustatakse lapse haigeks jäädes kasvatuse algelismadki nõuded. Laps tohib täiesti käskida vanemaid, iga tema palvet ja vähematki soovi rutatakse kohe täitma. Laps hakkab kodus ennast peagi tundma isevalitsejana ja tegutsebki selle järele; mitte ainult toidu ja joogi, vaid kõiksuguste muudegi väikeste tarviduste alal ilmub tal isesuguseid soovet, mida tihtigi raske on täita. Laps paneb vastu arsti määrustele ja ravitsemine muutub vanemate seesuguse järeleandlikkuse tõttu eriti raskeks.

Lapse paranedes jätkub lapse hellitamine harilikult veel edasi. Haigus ongi mitmel juhtumisel saanud lapse kapriislikkuse algpõhjuseks. Suure osa n. n. halvasti kasvatatud lastest võib leida just nende laste hulgast, kes on põdenud pika-aegseid haigusi. Haiget last ravitsedes ei tohi seepärast kasvatust mingil juhtumisel täitsa lohakile jätta, sest sellel võib olla halbu tagajärgi. Kohatu on ka pidada last, kes kord on õnnelikult läbi teinud raskema haiguse, pikemat aega haige lapse seisukorras. See on ses mõttes hädaohtlik, et laps, kellega vanemad kui haige lapsega ümber käivad, aja jooksul ka ise hakkab ennast haigeks pidama ja arvab ennast õigustatud olevat oma vanemalt ja muult ümbruskonnalt isesugust ümberkäimist nõudma.

Eriti on laiali lagunenud see halb komme, et korra haige olnud või haiglase lapse vanemad meelega püüavad lapsele saada vabastust ühest või teisest koolitunnist. Kuna õpetajad lapse seisukorda tihtigi paremini oskavad arvustada kui vanemad, siis ei taha nad vanemate sellekohaste palvetega alati otsekohe nõus olla. Siis pööratakse jälle arsti poole abi otsima, ja, kahju küll, peab mööndma, et arstid ses suhtes tihtigi, ilma et lapse tervise-seisukorra kohta lähemale selgusele jõuaksid, annavad vanemaile soovitava tunnistuse, mis siis lapse ühest või teisest aimest vabastab. Kõige pealt peavad vanemad kohatuks võimlemist, kui ainult arvavad lapse haige olevat. Arst, kes oma tunnistusega seesuguse lapse ilma pikema jututa vabastab võimlemisest, teeb talle tihtigi halva heateo. Kõige pealt on just võimlemisharjutused tihti kõige parem abinõu haigusest nõrgendatud lapse lihastiku ja kogu keha kõvendamiseks. Lapse oma jõud ja õpetajagi arusaamine jõuavad enamail juhtumisel ära hoida lapse liigväsitust esimesel ajal. Koduoludes ei saa säherdused lapsed harilikult iseenesest mõista mingisuguseid kehaharjutusi teha, kuna vanemad last hirmuga püüavad, niipalju kui vähegi võimalik, kõikide pingutuste eest kaitsta.

Mis kõige kurvem, seesugune laps harjub aja jooksul ka ise ennast haigeks pidama, sest et teda peetakse koolis ja kodus ikka eritingimustes. Lapse loomulik elurõõm ja kogu kehalik ja vaimline arenemine kannatab selle all rohkem, kui osatakse aimatagi. Tihtigi pole küsimuses ainult vabastamine võimlemisest, vaid ka laulust, käsitööst ja mõnest muust aimest. Sääraste laste üldteadmised ja oskused jäävad aja jooksul palju

puudulikumaks kui nende teistel koolisõpradel ja hilisemas eas mõistavad lapsed seda puudust tihtigi õige tunduvalt. Selle asemel, et vanemad oleksid head tähendavate korralduste kaudu teeninud oma lapse tänulikkuse, saavad nad siis hiljemini seesugustelt lastelt etteheiteid kuulda nende puuduliku koolihariduse pärast teatud aines.

Kui lapsed, kes enne on olnud elavad ning rõõmsad ja kes alguses koolis hästi on edasi jõudnud, muutuvad nukraks, kui nende õppimine kujuneb raskemaks, on õpetaja kohus teadustada oma tähelepanekuist vanemaile. Viimased nimelt ei suuda, olles alatasa lapse läheduses, tähele panna vähehaaval ilmestuvat olemuse muutust. Arst õpib peagi tundma asja õige iseloomu ja põhjuse; meie oludes on arsti ülesanne ses asjas natuke raskem, et meil n. n. koduarsti-süsteem on vähehaaval jäänud ikka rohkem ja rohkem kõrvale. Selle asemel, et õige koduarst võiks järgida järjekindlalt lapse arenemisele, kui see pealtnäha tervegi, pööratakse meil nüüdsel ajal üldiselt arsti poole ainult haigusejuhtumisel. Kui arsti sagedamini kutsutaks perekonda nõu andma lapse arenemist ja kooliskäimist, samuti kui muidki asjaolusid puutuvas asjus, säästuks laps mitmestki haigusest. Siinjuures peab siiski mööndma, et olude praegusel arenemisjärjel pole säärane kestav lapse tervise eest hoolitsemine arsti poolt majanduslikkudel põhjustel enam — kahju küll — tegelikus elus igal juhtumisel läbiviidav. Seepärast oleks eriti soovitav, et riigi või omavalitsuse eestvõttel ilmuks igale poole väikesi lastekaitse polikliinikuid või muid asutusi, kust laste vanemad maksutasaaksid arsti nõuandeid igasuguste laste are-

nemist, hoidmist ja kooliskäiku puudutavate küsimuste üle. Ses suhtes võidaks ka kooliarsti-instituuti laiendada. See peaks kujunema rohkem nõuande-asutuseks, kui juba ilmunud haiguste paranduskohaks. Kui mitmed haigused hoitaks sel teel ära ja kui mitmed lapsed püsiksid kehtvalt terved ja areneksid korrapäraselt!

Koolilaste suve-vaheaeg.

Koolilaste suve-vaheaeg on Soomes*), võrreldes mitme teise maaga, õige pikk. Vanemad ja õpetajad tuleb ainult selle eest hoolitseda, et see annaks kooliskäivale lapsele ka selle värskenduse, milleks ta määratud. Inimene on alguses loodud elama vabas looduses. Ta lihaste ja kogu keha korrapäraseks arenemiseks on vaba looduselu paratamatu elutingimus. Linnaoludes on inimese vabadus siiski igas suhtes piiratud. Kooliskäival lapsel ei jää samuti kooliskäimise ja kooli-ülesannete kõrval palju aega ega võimalust keha ja aistimiste vaba harjutamise jaoks. Selle tõttu tuleb katsuda iga linnalaps saada suvekuude ajaks maa vaheldavasse ja värskendavasse ellu. Nõrgad, kergesti nohu ja kopsukatarre saavad lapsed on kõige kohasem saada kuivadesse metsarikastesse nõmmepaikadesse. Tugevamatele lastele on kohasemad selle asemel rannikupaigad või järverikkad sisemaa kohad, kus neil muu loomuliku vaba elu kõrval on veel võimalus karastada oma keha igapäevaste ujumiskäikudega. Mitte sellest pole küllalt, et talve tagajärjel tekkinud kahvatushaigused

*) Samuti kui meil Eestis (T.).

ja muud väikesed vead vabas välisõhus kiirelt hävivad, kogu lapse tunde-elu saab uusi muljeid. Laps kogub sel teel suure hulga kehalikke ja vaimlisi rikkusi, mida ta siis võib rõõmuga nautida pika talve jooksul.
