

O. V. FLEROV

Nooruki
TERVIS-
HOID

TEADMISI TERVISHOIUST

O. V. FLEROV

NOORUKI
TERVISHOID



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1956

Originaali tiitel:

Научно-популярная медицинская литература

О. В. Флеров

ГИГИЕНА ПОДРОСТКА-ШКОЛЬНИКА

Второе издание

Государственное издательство медицинской литературы

Медгиз — 1954 — Москва

Tõlkinud I. Samuelson

SISUKORD

Eessõna	3
Nooruki ealised iseärasused	4
Nooruki isiklik hügieen	10
Päevakava ja ööpäevarežiim	18
Oppetöö ja eksamid	26
Kehaharjutused, sport, ekskursioonid	31

2



О. В. Флеров

ГИГИЕНА ПОДРОСТКА-ШКОЛЬНИКА

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство

Таллин, Пярну маantee 10

*

Toimetaja A. Pärn. Tehniline toimetaja I. Vahtre.

Korrektorid H. Viljamaa ja L. Visnap

Ladumisele antud 12. IX 1956. Trükkimisele antud 17. X 1956. Paber 54×84, ¹/₁₆.
Trükipoognaid 2,5. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 2,05. Arvutuspoognaid
2,22. Trükiarv 3000. Tellimise nr. 2158.

Trükikoda „Pioneer“, Tartu, Kastani tn. 38.

Hind 70 kop.

5—1

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

EESSONA

Meie maal õpivad kõik kooliealised lapsed koolides. Laste tervise tugevdamiseks ja nende igakülgseks arenemiseks kõige soodsamate tingimuste loomise eest hoolitsevad seal pedagoogid ja arstid. Koolis antakse lastele vajalikke teadmisi inimese keha ehitusest ja elutegevusest, selgitatakse, kui tähtis on tervishoiunõuete täitmine igapäevases elus, ja harjutatakse õpilasi neid nõudeid alati silmas pidama. Koolitöö planeeritakse nii, et see lapsi liialt ei väsitaks ja et neil jääks küllaldaselt aega puhkuseks, meelelahutuseks ja värskes õhus viibimiseks.

Tuleb aga meeles pidada, et tunduva osa päevast viibivad õpilased kodus. Nende tervis ja õppeedu sõltuvad seetõttu ka sellest, missugustes tingimustes nad kodus elavad. Seepärast on tingimata vajalik, et lapsevanemad tunneksid põhilisi tervishoiunõudeid, mida laste kasvatamisel tuleb täita.

See brošüür tutvustab vanemaid tervishoiunõuetega, mille täitmine soodustab noorukieas olevate laste tervise säilimist ja õiget ning igakülgset arenemist.

NOORUKI EALISED ISEÄRASUSED

Kui laps saab 11—12-aastaseks, astub ta arenguperioodi, mida nimetatakse nooruki- ehk üleminekueaks. Selles eas ei ole ta enam laps, aga ka veel mitte neiu või noormees. Paljud vanemad on sageli mures, märgates oma lastes esmakordselt ilmseid muutuste tunnuseid, kuid need muutused on noorukieas täiesti normaalsed.

Laps kasvab, ta jäsemed pikenevad, näoilme muutub. Vahel näib nooruk jäsemete ning mõnede näoosade eba-proportsionaalse kasvamise tõttu kohmakana ja isegi inetuna. Need lapse arenemise välised tunnused näitavad, et tema organismis toimuvad sügavad muutused ja ümberkujunemised.

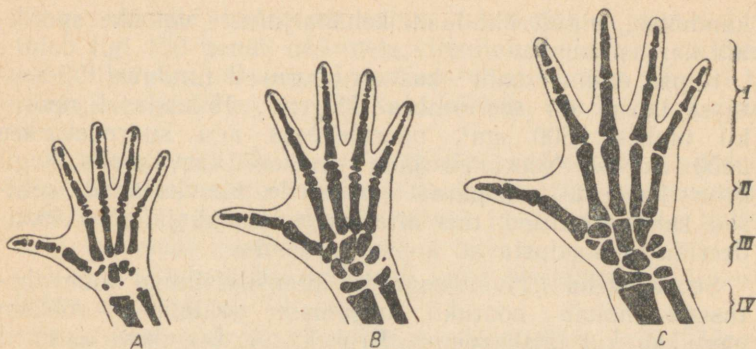
Nooruki- ehk üleminekueaks loetakse seda arenguperioodi, mil toimub suguline küpsemine ja koos sellega keha kiirenenud kasvamine, siseelundite suuruse muutumine ja nende talitluse ümberkorraldumine, nihked sise-sekretsiooninäärmete¹ talitluses ning kesknärvisüsteemi kõrgemate osade ja eriti peaaju koore edasine arenemine ja täiustumine. Sellega on seotud ka nooruki iseloomu muutumine.

Poistel algab sugulise küpsemise periood harilikult 12—13 aasta vanuses, tütarlastel 11—12 aasta vanuses; see periood jõuab lõpule poisi kujunemisega noormeheks (16.—18. eluaastal) ja tütarlapse kujunemisega neiuks (15.—16. eluaastal).

Iseloomustame pisut üksikasjalisemalt nooruki arengut. Aasta jooksul kasvab nooremas koolieas õpilane 4—5 cm, nooruk 6—7 cm, intensiivsema kasvu perioodil aga isegi 8—10 cm. Tütarlapsed kasvavad kõige intensiivsemalt 12—13 aasta vanuses, poisid 15—16 aasta vanuses.

Noorukil suureneb muskulatuur tunduvalt. Lihaste kaal

¹ Näärmed, mille eritised siirduvad vahetult verre.



Joon. 1. Käelaba ja küünarvarre luude areng.

A — 7-aastasel. Randmeluude kohal on näha ainult üksikud luustumistuumad. B — 12-aastasel. Randmeluude luustumine on lõpule jõudmas, kuid käelaba pikkade luude ja küünarvarre luude eri osad ei ole veel kokku kasvanud. C — 15-aastasel. Randmeluude luustumine on lõpule jõudnud; pikkade luude eri osad on kokku kasvanud (välja arvatud küünarvarre luud).

I — sõrmeluud; II — kämmal; III — ranne; IV — küünarvars.

moodustab kehakaaluga võrreldes 8-aastastel lastel 27%, 15-aastastel noorukitel 33% ja 17—18-aastastel noormeestel 44%. Väga energiliselt toimub noorukeil skeleti, eriti jäsemete luude kasv ja luustumine. Käelaba luustiku areng jõuab selleks ajaks põhiliselt lõpule: kõhrkoest liited pikkade luude eri osade vahel asenduvad luukoega (joon. 1). Luustiku tugevnemise ja lihaste arenemise tulemusena suureneb lihaste jõud. Noorukid hakkavad uhkustama oma lihaste jõuga ning otsivad sellele rakendust; sel perioodil kalduvad nad aga oma võimeid ülehindama. Kui vanemad lasevad noorukeil ühtesid või teisi ülesandeid täita, peavad nad seda kõike arvestama. Gorki kirjutab: «Rumalast uljust, kadedusest täiskasvanute jõu üle katsuvad noorukid mõnikord tõsta ja tõstavadki raskusi, mis nende lihaste ja luude kohta on liiga suured... Ka mina tegin kõike seda nii otseses kui ka kaudses mõttes, nii füüsiliselt kui ka vaimselt, ja ainult tänu mingile juhusele ei pingutanud end surnuks ega sandistanud end kogu eluajaks» («Omal käel», eesti keeles ilmunud pealkirja all «Inimeste seas»).

Ühtlasi tuleb meeles pidada, et noorukil ei ole luustumisprotsess veel lõpule jõudnud ja seetõttu võib tema skelett kõverduda, näiteks keha ebaõige asendi puhul õppimise ajal, kõrgete kotsadega kitsaste jalanõude ja kitsaste riiete

kandmisel, ainult üht laadi kehaharjutuste või ühe spordi-
ala harrastamisel.

Kopsu eluline maht¹ kasvab noorukeil tunduvalt: 5-aas-
tasel lapsel on see umbes 800 cm³, 15-aastaselt nooru-
kil umbes 2500 cm³, noormeheas aga suureneb see
3400 cm³-ni. Noorukeil jääb rindkere kasv maha kogu
keha kasvust, sellepärast on neile soovitatavad selli-
sed kehaharjutused, mis aitavad seda mahajäämust likvi-
deerida ja soodustavad kopsu arenemist.

Seoses keha kasvamisega ja intensiivistunud ainevahe-
tusega nõuab noorukil organism suhteliselt rohkem
hapnikku kui täiskasvanul. Prof. D. A. Birjukovi andmeil
hingatakse hapnikku sisse kehakaalu ühe kilogrammi kohta
järgmisel hulgal: 9-aastane laps — 407 cm³, 11-aastane
nooruk — 374 cm³, 14-aastane nooruk — 313 cm³, täis-
kasvanu — 277 cm³. Laps ei hinga nii sügavalt kui täis-
kasvanu, kuid tal on hingamine sagedam ja seetõttu sisse-
hingatava õhu hulk suurem.

Kui noorukid vähe liiguvad ja ei tee kehaharjutusi, säilib
neil kauemat aega mittesügav hingamine, mis on omane
varasemale eale.

On tähtis, et nooruk hingaks läbi nina, mitte läbi suu.
Läbi suu hingamine ei nõua hingamisaktist osavõtvatelt
lihastelt erilist pingutust, ka diafragma² võtab hingami-
sest nõrgalt osa ja sellepärast on hingamine pealis-
kaudne.

Et ninakäigud on kitsad, nõuab läbi nina hingamine
hingamislihaste teatavat pingutust ja diafragma aktiivset
osavõttu. Sel juhul sirustuvad kopsud rindkere suurema
laienemise tõttu sissehingamisel täielikumalt ja õhk tun-
gib kopsukoe kaugematessegi osadesse; kõik see soodustab
organismi paremat varustamist hapnikuga, samuti ka kop-
sude, rindkere ja kogu hingamiselundite süsteemi arene-
mist.

Läbi nina hingamisel läbib külm õhk pikema ja kääru-
li-
sema tee; ninavaheseina ja ninakarbiikutega kokku puutu-
des soojeneb ta küllaldaselt, mis kaitseb organismi külme-
tushaiguste eest. Peale selle on ninaõõne seintes suur hulk

¹ Kopsu eluline maht on see õhu hulk, mis läheb kopsudesse kõige
süüavama sissehingamise puhul, millele eelnes võimalikult tugev
väljahingamine.

² Diafragma ehk vahelihhas eraldab rinnaõõnt kõhuõõnest.

lima eritavaid näärmeid (nina limaskesta 1 cm² kohta tuleb ligi 150 nende näärmete viimajuhade ava); seetõttu peetub tunduv osa sissehingatavas õhus olevast tolmust ja pisikuist ninaõõnes ning ei satu kõrisse, kurku ega kopsudesse.

Mõnikord on läbi nina hingamine raskendatud adenoidide vohamise tõttu ninas või kurgumandlite suurenemise tõttu. See avaldab laste tervisele ja arenemisele halba mõju ja nõuab ravi.

Väga väärtuslikke andmeid laste hingamise küsimuse kohta esitab D. A. Birjukov.

Vaadeldge noorukit, kes istub ebamugava laua ääres, olles küürus ja toetudes rinnaga lauale. Selline asend on kopsu ventilatsiooniks väga ebasoodne, sest selle tõttu hingatakse sisse tunduvalt vähem õhku. Õige istumisviisi puhul, kui rindkere on sirge ning keha ja pea otseasendis, on aga sissehingatava õhu hulk märgatavalt suurem. Seega sõltub organismi varustamine hapnikuga tunduvalt määral sellest, kas nooruk laua ääres või koolipingis õigesti istub.

Eriti rikkalikku hapnikuga varustamist vajavad peaaju rakud. Intensiivse kasvu perioodil suurenenud ainevahetus suureneb veel enam seoses närvisüsteemi pingelise tegevusega õppe- ja muus töös, mis omakorda suurendab organismi vajadust hapniku järele. On kindlaks tehtud, et närvirakud vajavad 10—20 korda rohkem hapnikku kui lihased, luud ja teised koed. Peaaju rikkalik varustamine hapnikuga toimub une- ja lüliarterite kaudu. Pea õige asendi puhul läbib veri neid artereid ja vastavaid veene takistusteta, mis tekivad pea kallutamisel, näiteks lugemisel madalale langetatud peaga.

Kui õpilane istub, on isegi pea ja keha õige asendi puhul sissehingatava õhu hulk väiksem kui liikuval noorukil. See pärast on otstarbekohane, et laste töö laua ääres tundide ettevalmistamisel vahelduks liikumismängudega, jalutuskäikudega, kelgutamisega jne. Ka halb valgustus võib kaudsel teel aju ja kogu organismi hapnikuga varustamisele mõjuda ebasoodsalt, sest mitteküllaldase valgustuse juures peab nooruk vihiku ja raamatu kohale rohkem kummarduma, kusjuures ta rindkere on kokku surutud, mis takistab kopsu ventilatsiooni. Samuti on lugu ka lühinägelikel lastel, kui nad õpivad ilma prillideta.

Intensiivse kasvu protsessis toimub organismis kõigi elundite talitluse ümberkorraldumine.

Nooremas koolieas, 10—11 aasta vanuses, on hingekõri mõõtmed väikesed, kõri kõhred pehmed, kõhrede vahel asuvad häälekurrud lühikesed ja häääl kõrge, samuti nagu heli muusikariista lühikeste keelte võnkumisel.

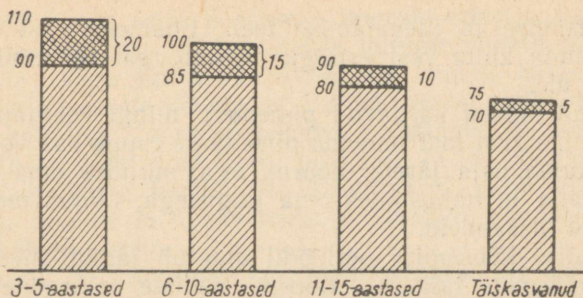
Hingekõri hakkab lapsel intensiivselt kasvama 12 aasta vanuses, kusjuures ta eriti kiiresti kasvab 14.—16. aastal; sel ajal muutuvad kõri kõhred paksemaks ja tihkemaks.

Koos hingekõri kasvuga kasvavad ja pikenevad ka häälekurrud, kusjuures häääl muutub madalamaks, hakates oma kõrguse ja tämbri poolest sarnanema täiskasvanu häälega.

Poistel toimub hingekõri suurenemine ja häälekurdude pikenemine intensiivsemalt ja nende häääl muutub järsu-
malt, läheb karedamaks kui tütarlastel. Üleminekuajal täheldatakse noorukeil, eriti poistel, häälemurru nähte: häääl kõlab kord väga kõrgelt (diskant, falsett), kord madalalt ja kähisevalt. Seetõttu pole neil hääle kindlakskujunemiseni soovitatav laulda. Kõri arendamiseks ja häälekurdude harjutamiseks üldse tuleb aga lastele soovitada valjusti lugemist, deklameerimist, harilikke hingamisharjutusi, liikumismänge ja mitmesuguseid spordiliike.

Noorukitel esinevad mõnikord kõnehäired, mis on seoses närvisüsteemile selles eas omaste iseärasustega: erutudes kaotavad mõned noorukid kõnevõime, kuigi nende hääleaparaat on täiesti korras ja nad teavad, mida neil tuleb rääkida. Sel juhul pole vaja mingit häälekurdude ravi, vaid noorukitel tuleb kasvatada usku oma võimetusse ja rakendada üldtugevdavaid abinõusid.

Laste ja noorukite südamelihhas on väga rikkalikult verega varustatud; see soodustab südame head toitumist, tööd, kasvamist ja arenemist. Sel perioodil suureneb süda tunduvalt. Nagu ütleb prof. D. A. Birjukov, hakkab 12—14-aastaselt noorukil südamelihhas muutuma küllaldaselt elastseks ja vetruvaks. Lapse südame töö hindamisel tuleb arvestada, et selles ei saa olla kauaaegselt suitsetamisest ja alkoholarvitamisest tingitud muutusi. Umbes 12. eluaastaks arenevad täielikult välja südame närvisõlmed. Kõik see soodustab nooruki südamelihase vastupidavuse suurenemist. Tuleb aga meeles pidada, et südame ülekoormamine põhjustab ta laienemise, mis sageda ülekoormuse puhul võib muutuda püsivaks.



Joon. 2. Südame kokkutõmmete sageduse ja pulsi sageduse kõikumiste ulatuse sõltuvus vanusest (D. A. Birjukovi järgi).

Südametegevuse reguleerimine ei ole noorukeil veel nii täiuslik kui täiskasvanuil.

Noorukite südametegevuse iseärasuseks on vähem stabiilsus kui täiskasvanutel, südame kokkutõmmete sageduse järsud kõikumised (joon. 2). See on seoses sellega, et kesknärvisüsteemi kõrgem osa, mis reguleerib südame tegevust, on neil suurema ärrituvusega. Ülekoormuse ja närvitsemise puhul esinevad noorukeil hingeldus ja südameklõppimine sagedamini kui täiskasvanuil. Koormuse vähendamise ja töö rahulikuma rütmi puhul kaovad need nähtused tavaliselt ilma igasuguste ravimite tarvitamiseta. Ettevaatusabinõusid tarvitusele võttes ei tohi aga lasta noorukil tekkida ekslikku arvamust, nagu oleks tema organism mittetäisväärtuslik, tema vereringesüsteem nõrk; vastupidi, noorukil tuleb kasvatada reipust, usku oma jõusse ja tervisesse.

Noorukieas muutub tunduvalt neuro-psüühilise tegevuse laad. Kool, pioneeri- ja komsomoliorganisatsioon ning lugemine laiendavad nooruki silmaringi, arendavad tema taht ja püüdu saada tugevaks, arenenud, moraalselt kindlaks, eesrindlikuks inimeseks. Vanemad peavad noorukil arendama kõiki kasulikke ja vajalikke omadusi. Selles üleminekueas muutub tunduvalt nooruki käitumise laad. Näiteks võib lapsi jälgides kergesti märgata, et eelkoolieas ja isegi nooremas koolieas väldivad nad sageli jaheda veega pesemist. Mõned lapsed kardavad ebameeldivat külmaistingut niivõrd, et mitte mingisugune veenmine neile mõju ei avalda. Paljud noorukid aga hakkavad kas omal algatusel või vanemate nõuandel end karastama külma veega

ülehoõrumise ja ülevalamise teel. Ebameeldivast aistingust, mida külm vesi esialgu tekitab, saavad nad järkjärgult üle.

Paljud lapsed kardavad pimedust; mingi keelitamine ei sunni niisugust last minema pimedasse tuppa kas või kõige tarvilikuma asja järele; nooruk aga, surudes oma hirmutunde alla ja uhkustades oma julgusega, täidab meelsasti selliseid ülesandeid.

Sugulise küpsemise perioodil muutub järsult sisesekretsiooninäärmete talitlus. Mõnede selliste näärmete (eriti kilpnäärme ja sugunäärmete) tugevnenud talitlus tõstab kesknärvisüsteemi kõrgemate osade erutuvust. Seoses sellega on nooruk kergesti ärrituv, solvuv ja vahel isegi jäme (sellest annab ta tavaliselt endale aru ja kahetseb seda). Sageli punastab nooruk väiksemagi ärrituse, hämmelduse, häbi või rõõmu puhul. Aeg-ajalt, vahel ka päris sageli, ilmneb noorukil hajameelsus, töövõime ajutine langus, nõudlikkuse vähenemine enese suhtes ja tahte nõrgenemine.

Nooruki organismi intensiivne kasvamine ja ümberkorraldumine nõuab, et vanemad pööraksid vajalikku tähelepanu sellele, kuidas nooruk järgib oma päevarežiimi (töö ja puhkuse režiimi), kindlustaksid talle küllaldase viibimise värskes õhus ja täisväärtusliku toidu ning looksid perekonnas rahuliku, sõbraliku õhkkonna. «Rõõm... arendab, tugevdab keha,»¹ ütles täiesti põhjendatult akad. I. P. Pavlov. Meie suure teadlase ütlust tuleb noorukite kasvatamisel meeles pidada.

NOORUKI ISIKLIK HÜGIEEN

Paljud hügieenilised harjumused kujunevad üsna kindlalt välja juba nooremas koolieas (10.—11. eluaastaks), kuid ka nooruki hügieeniline kasvatus on vanematele erakordselt tähtis ülesanne.

Noorukid kalduvad ümber hindama seda, mille nad varem olid omaks võtnud kui kohustusliku ja tingimatu. Näiteks mõnedele neist tundub isikliku hügieeni nõuete range täitmine äkki üleliigsena ja vähetähtsana: nad hakkavad end hooletult pesema, istuvad lauda määrdunud kätega jne.

¹ И. П. Павлов, Полное собрание сочинений, т. II, кн. 2, изд. Академии наук СССР, 1951, стр. 252.

Tavaliselt ei ole selle põhjuseks nooruki suurem töökoormus. Nooremas eas põhjendatakse hügieeninõuete täitmise vajalikkust väga lihtsalt: «Pese end, muidu haigestud.» «Istu lauda puhaste kätega, sest mustuses on pisikuid ja sa võid nakatuda.» Vanemad peavad arvestama, et noorukile pole sellised selgitused enam piisavad ja et isegi kõige elementaarsemate harjumuste tarvilikkust tuleb tõestada veenvate näidete ja sügavamate, teaduslike, vanusele vastavate põhjendustega.

Seejuures on soovitatav kasutada kooliarsti või loodusloo õpetaja nõuandeid, sanitaarharidusmajades ja laste polikliinikutes korraldatud loengute ja näituste materjale ning populaarteaduslikku kirjandust isikliku ja ühiskondliku hügieeni mitmesuguste küsimuste kohta.

Kõige veenvamaks tõestuseks on faktid. Näiteks võib koos noorukiga teostada vaatluse, võrreldes vett pärast mustade käte pesemist seebita ja seebiga. Teisel juhul on vesi palju mustem; see näitab, kui vajalik on käte, näo ja kaela pesemisel tarvitada seepi. Ka sooja veega regulaarse pesemise eelseid võib selgitada näitlikult; mustas vees, eriti selle settes, on läbi tugeva luubi (suurendusklaasi) näha rohkesti mitmesuguse päritoluga mustuse osakesi (sooja veega pesemisel on neid palju rohkem kui külma veega pesemisel); seal leidub naharasu tilgakesi, atrofeerinud naha irdunud osakesi (kettusid) jne. Mikroskoobiga võib näha ka arvutul hulgal mikroobe. Naharasu ja ketud ei ole külma veega pesemisel eemaldatavad.

Suurendusklaasi abil võib koos noorukiga vaadelda puhta ja määrdunud naha pinda ning kindlaks teha, et naha pooridesse (rasu- ja higinäärmete viimajuhade avad) ja kurdudesse ning küünte alla koguneb mustust. Sellest tehakse järeldus: et naha pinnalt mustust eemaldada, on tarvis käsi, nägu, pead ja keha regulaarselt pesta sooja vee ja seebiga. Ka küüned tuleb lühikeseks lõigata.

On kasulik noorukile tutvustada prof. V. L. Troitski poolt kirjeldatud katsete tulemusi: nii puhtale kui ka määrdunud nahale pandi baktereid, mis tekitavad paratüüfust¹. Kümne minuti jooksul hävisid puhtal nahal peaaegu kõik bakterid (85%), määrdunud nahal jäid aga peaaegu kõik bakterid (95%) ellu. Nahk eritab lüsotsüümide hulka kuuluvaid aineid (lüsotsüümid on baktereid lahustavad ained); puhtal

¹ Paratüüfus — kõhutüüfusetaoline haigus.

nahal hävivad bakterid nende ainete toimel. Kui käsi ja keha ei pesta, kattuvad nad laguneva higi, naharasu ja mustusega; selle tõttu ei saa lüsootsüümid baktreisse toimet avaldada. Nooruk peab teadma, et paljud nakkushaigused (düsenteeria, kõhutüüfus jt.) tekivad määrdunud kätelt suhu ja seedeelundeisse sattunud pisikutest. Määrdunud nahal võivad bakterid tekitada paiseid ja isegi üldist veremürgitust (kui nahk katki kratsitakse või teda vigastatakse). Vanemad peavad koos noorukiga lugema sanitaar-hügieenilisi küsimusi käsitlevaid brošüüre, organiseerima koduse raamatukogu vastavatest teostest ja riputama üles vastavad plakatid. Tänu kooli, pioneeri- ja komsomoliorganisatsiooni ning lastevanemate kasvatustööle laieneb nooruki silmaring iga aastaga, teda hakkavad üha enam huvitama teaduslikud ja ühiskondlikud küsimused. On loomulik, et osa neid küsimusi, toiminguid ja kohustusi, mis varem tema tähelepanu köitsid, tunduvad talle nüüd teisejärgulistena, tema huvi nende vastu väheneb või kaob. Seepärast tuleb noorukeile näidata, et paljud neist kohustustest, eriti võitlus tervise, vastupidavuse ja jõu eest, säilitavad oma tähtsuse elu igal etapil; on tähtis rõhutada (nüüd on see noorukile arusaadavam) tervise seost töövõime, reipuse ja jõuga ning valmisolekuga tööks ja kaitseks.

Sageli valib nooruk juba oma tulevase elukutse, mille ta edaspidi tahaks omandada.

Otstarbekohane on arendada nooruki kõiki kasulikke soove ja püüdeid ning rõhutada füüsilise jõu arendamise ja hügieeninõuete täitmise tähtsust edukaks tööks valitud alal.

Pärast L. Pantelejevi ühe jutustuse («Ausõna») ettelugemist klassis lasti õpilastel kirjutada, kuidas nad mõtlevad oma taht karastada. Üks õpilastest kirjutas, et ta tahab saada meremeheks ja on oma jõu tugevdamiseks hakanud tegelema kehakultuuriga. Teine kirjutas, et hommikuti ei taha ta kuidagi tõusta, kuid sellegipärast hüppab kiiresti voodist välja ja peseb oma ülakeha. Niisiis võib ilukirjanduse lugemine aidata noorukil välja kujundada õiget suhtumist oma tervisesse.

Suvoorovlaste eluga tutvudes võime kergesti veenduda, kui kindlalt tulevaseks elukutseks ettevalmistumise püüe määrab kogu nende elukorralduse, isegi sel ajal, kui nad on kodus puhkusel.

Toome näite. Novotšerkasski Suvorovi sõjakooli kasvan-

dik, kes saabus vanemate juurde puhkusele, hämmastas oma ema sellega, et ta igal hommikul valas end üle külma veega, pesi end hoolikalt, puhastas hambaid ja võimles, et ta ise pesi ja kuivatas oma krae ning õmbles kohale.

Neist näidetest järeldub, et hügieenilisi harjumusi peab kasvatama tihedas seoses nooruki tahte, iseloomu ja moraalse kindluse kasvatamisega.

Põhilised hügieeninõuded nooruki kasvatamisel on järgmised.

I s i k l i k h ü g i e e n. Igal hommikul hõõruda keha niiskelt ja võimelda. Nii hommikul kui ka enne magamaheitmist pesta käsi, nägu, kõrvu ja kaela.

Pesta käsi iga kord pärast käimla kasutamist, pärast loomade ja taimede eest hoolitsemist. Pesta hambaid enne magamaheitmist. Kasutada eraldi käterätti ja hambaharja. Hoida korras juuksed, kammida neid korralikult. Lõigata lühikeseks sõrme- ja varbaküüned.

Pesta end saunas sooja vee ja seebiga mitte harvemini kui kord nädalas. Vahetada ihupesu mitte harvemini kui kord nädalas, voodipesu aga iga 10—15 päeva tagant. Iga päev puhastada riideid ja jalatseid. Kanda puhast kraed. Alati kaasas kanda puhast taskurätikut.

Täpselt järgida töö ja puhkuse režiimi. Iga päev viibida värskes õhus vähemalt 2 $\frac{1}{2}$ —3 tundi. Hingata alati läbi nina. Mitte suitsetada.

Magada eraldi voodis, magades nägu mitte tekiga katta. Magamise ajaks avada aken või õhuaken (kui ei ole väga külm).

T ö ö h ü g i e e n. Pidada koolis ja kodus kehtestatud töökorda. Töötada ja puhata vaheldumisi. Istuda töö ajal sirgelt ja kõndida sirgelt. Töötada küllaldase valgustuse juures (valgus peab tulema vasakult). Võimaluse korral avada töö ajaks aken või õhuaken; tuulutada ruumi enne ja pärast tööd (joon. 3).

R u u m i h ü g i e e n. Ruumi tulles puhastada jalad, võtta maha mantel, müts, kalossid. Põrandale mitte prügi ajada. Pidada puhtust, mitte rikkuda ruumi korda. Oma nurka toas mitte üle kuhjata liigsete asjadega. Toa koristamisel tarvitada niisket lappi, et mitte tolmu tõsta. Hoolitseta, et tuba oleks hästi tuulutatud.

Vanemad ise peavad olema lastele eeskujuks — ainult siis muutuvad hügieenilised harjumused püsivateks, igapäevasteks harjumusteks. Pöördudes nende vanemate poole,



Joon. 3. Koduste ülesannete täitmine (nooruki nurk ühises toas).

kes oma korterit korras ei hoia ja oma lapsi halvasti kasvatavad, ütles kuulus pedagoog A. S. Makarenko: «Kuidas te võite kasvatada last, elusat olendit, inimest, nõukogude kodanikku, kui te pole võimelised organiseerima kümmetkonda elutut eset oma korteris?»

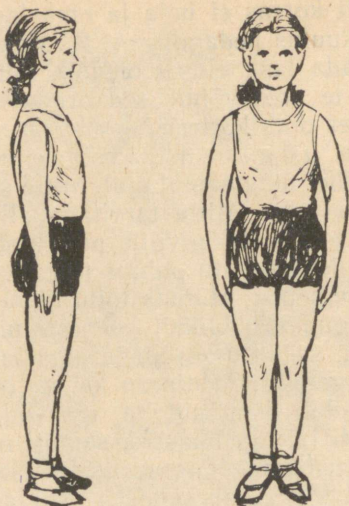
Toitumise hügieen. Pesta enne söömist käsi. Süüa iga päev ühel ning samal ajal. Mitte süüa väga kuuma või väga külma toitu. Mitte tarvitada alkohoolseid jooke. Pesta hoolikalt toorest köögivilja, puuvilja ja marju keedetud veega. Valmistada toitu puhtas ruumis, puhaste kätega, värsketest toiduainetest. Mäluda toitu hästi ja kiirustamata.

Teatavasti seguneb hoolikalt peenestatud toit seedemahladega paremini, seetõttu seedib ja omastab organism teda kiiremini ja kergemini. Tähtis on ka see, et toidu hoolikas mälumine tugevdab hambaid ja igemeid, arendab kogu mälumisaparaadi luid ja lihaseid, samuti nagu inimese iga elundi täisväärtuslik tegevus soodustab selle elundi täiuslumist, arenemist ja tugevnemist. Kui aga täiskasvanud süües kiirustavad, halvasti mälutud toitu neelavad, siis võivad nad vaevalt loota, et lapsed nende kasulikke nõuandeid täidavad.

Meenutame akad. I. P. Pavlovi sõnu teguritest, mis seedimist soodustavad või takistavad. Räpane laud, ebaapetiitlikult serveeritud toit, söömine ebaõigel ajal, kiirustades või seistes, kõnelused, vaidlused või lugemine söögilauas — kõik see avaldab seedemahlade eritumisele ja toidu omastamisele pidurdavat mõju. Tugev erutus, solvang, kurbus või mure kutsub sageli esile maomahla eritumise täieliku seisaku ja kaotab söögiisu. Seepärast on tähtis, et vanemad jälgiksid, millises olukorras lapsed söövad.

Õige kehahoid. Mõnikord muutub noorukeil kehahoid, nad on sageli küürus; see on mitte ainult inetu, vaid ka tervisele ja kogu organismi arenemisele kahjulik. Intensiivsem kasvamine ja kehakaalu suurenemine põhjustavad mõnede lihasegruppide töö ümberjaotumise; lihaste kokkutõmmete ning liigutuste jõu ja kooskõlastatuse reguleerimine närvisüsteemi poolt muutub; selle tagajärjel võib tekkida ebaõige kehahoid.

Õige kehahoiu puhul seistakse sirgelt ja vabalt, pea on püsti, õlad välja sirutatud (natuke tahapoole), hingamine ei ole millegagi takistatud, jalgadel on kannad koos, ninad laiali, moodustades 45°-se nurga (joon. 4). Selline kehahoid on mitte ainult ilus, vaid kindlustab ka parimad tingimused



Joon. 4. Tütarlapse õige kehahoid (vaade küljelt ja eest).

siseelundite ja närvisüsteemi normaalseks talitluseks, normaalseks vereringeks ja hingamiseks.

Parimad abinõud kehahoiu muutuste vältimiseks üleminekueas on võimlemine, mängud ja sport. Õigeaegselt märgatud ebaõige kehahoid on kergesti kõrvaldatav spetsiaalsete harjutuste abil, samuti ka pideva jälgimise abil, et kehahoid oleks õige. Väga kasulikud on ujumine, sõudmine, võrkpall.

Kodus peab õpilase nurga sisustus olema mugav ja õpilase kasvule vastav. Õige ja küllaldane valgustus aitab noorukil töö ajal sirgelt ja otse istuda, mitte laua kohale kummarduda. Kõik see soodustab sirge kehahoiu kujunemist.

Sugulise küpsemise periood. Sugulise küpsemise perioodil nooruki organismis toimuvad muutused äratavad nii tema enese kui ka ta vanemate tähelepanu. Jättes puudutamata sugulise kasvatuseteema, mis kuulub pedagoogikasse, rõhutame siin, et vanematel tuleb noorukeid kõigepealt tutvustada vastavate hügieeniküsimustega.

Sugulise küpsemise anatoomilis-füsioloogilisteks tunnusteks on poistel kõrva kasvu suurenemine kehal, hääle muu-

tumine, seemevedeliku tahtmatu väljavool, enamasti magamise ajal või seoses seksuaalsete aistingutega, tütarlastel aga rinnanäärmete kasv, karvakasvu ilmumine suguelundite piirkonnas ja kaenla all ning menstruatsioonide algamine. Kasimatus võib põhjustada põletikulisi nähtusi nii nahal kui ka kuse- ja suguelundites; vanemad peavad noorukeid õpetama end saunas hoolikalt pesema ja suguelundeid puhtana hoidma. Tütarlapsed ei tohi menstruatsiooni ajal teha kehaharjutusi, mis on seotud hüpetega ja tunduva jõupingutusega.

Et vältida onanismi, peavad vanemad jälgima, et laste ja noorukite pesu ei oleks kubemepiirkonnast kitsas, et magamisase ei oleks liiga pehme ega tekk liiga soe; nooruk peab magama omaette voodis; nooruki menüü ei tohi sisaldada naturaalselt kohvi, musta pipart ega liiga suurel hulgal praetud liha. Väga tähtis on laste juuresolekul vältida seksuaalseid (sugulistel teemadel) kõnelusi ja steene, õigesti organiseerida puhkust kodus, perekonnas ja väljaspool, taotlema, et nooruk ei oleks üksildane ega sulguks endasse, ergutada teda tegelema kerge füüsilise töö, kehakultuuri, spordi ja klassivälise ühiskondliku tööga. Nooruki õige kasvatamine avaldab otsustavat mõju tema üldisele arengule ja sugulise küpsemise normaalsele käigule.

Suitsetamine. Peatume veel ühel küsimusel. Mõned noorukid soovivad näida täismestena ja hakkavad suitsetama; sageli kujuneb suitsetamine neil harjumuseks. Suitsetamisel sissehingatav nikotiin on närvisüsteemile kange mürk ja mõjub kasvavale organismile väga halvasti. Et laste hingamisteede limaskest on õhuke, siis imbub nikotiin neisse kiiremini kui täiskasvanuil ning põhjustab iiveldust, süljevoolu, kahvatust ja ägedat peavalu, s. t. organismi mürgitust. Peale selle sadestub tubakasuits väikeste osakestena kopsukoele ning alandab selle vastupanuvõimet haiguste suhtes; suitsetamise mõjul muutub ka hambaemail mustaks.

Vanemad peavad rangelt jälgima, et nende lapsed ei hakkaks suitsetama ega alkohoolseid jooke tarvitama. Lastele tuleb selgitada, kui kahjulik see on tervisele.

Hügieeninõuded mitmesuguste ülesannete täitmisel. Mõnikord peavad noorukid täitma üsna komplitseeritud ülesandeid; seepärast on väga tähtis, et nooruk tunneks hügieeninõudeid, mis on vajalikud nende ülesannete täitmisel. Näiteks peavad vanemad jälgima, et

eksamiteks ettevalmistumise ja eksamite sooritamise ajaks nooruk juba teaks, milliseid hügieeninõudeid tal sel puhul tuleb täita; vanemad peavad abistama noorukit nende nõuete täitmisel kodus ja koolis.

Noorukid hakkavad osa võtma pikaajalistest ekskursioonidest ja mitmepäevastest matkadest. Vanemad peavad tutvuma laste matkade hügieeniga ja taotlema vastavate nõuete täitmist nooruki poolt matkade ettevalmistamisel ja teostamisel, mida korraldavad perekond, kool ja pioneerorganisatsioon. Samuti tuleb toimida ka siis, kui nooruk hakkab tegema mingit temale uut kodust tööd, nagu pesu ja põrandate pesemine, tubade ja õue koristamine, puude saagimine ja lõhkumine jne.

Et nooruk mõistaks hügieeniliste abinõude tähtsust ja nende ühiskondlikku tähendust, on kasulik talle ülesandeks teha teatava aja vältel kogu perekonna teenindamisega seotud kohustusi täita. Näiteks võib talle anda järgmised kohustused (A. S. Makarenko järgi):

a) korras hoida pesulaud (hoolitseda, et pesulaud ja selle ümbrus oleks puhas ja korras, et seal oleks vett ja seepi);

b) koristada kogu tuba või selle üht osa;

c) puhastada nooremate vendade-õdede riideid ja jalatseid;

d) hoolitseda, et koduapteegis oleksid alati kõik vajalikud ravimid; täiendada tervishoiualaste raamatute kogu.

Selliseid kohustusi täites hakkab nooruk mõistma, et hügieeninõuded on ühiskondliku tähtsusega, et nende nõuete rikkumine võib teda ümbritsevate inimeste tervisele ebasoodsat mõju avaldada. See kergendab noorukil hügieeninõuete täitmist koolielus, hiljem aga ka töökohal.

Hügieeniliste harjumuste juurutamine laste ja noorukite töösse ja elusse soodustab meie maa elanikkonna tervise edasist tugevnemist.

PÄEVAKAVA JA ÖÖPÄEVAREŽIIM

Nooruk peab järgima kindlat päevakava: ühel ning samal kellaajal üles tõusma, kooli minema, tundideks valmistuma, sööma, magama heitma, viibima teatava aja värskes õhus, tegema võimlemisharjutusi ja hügieenilisi protseduure.

N. K. Krupskaja kirjutas: «Kõige tähtsam on režiim — õigel ajal tõusta, õigel ajal magama heita, süüa kindlaksmääratud kellaaegadel...»

Tabel 1

Noorukite ööpäevarežiim õppetöö puhul esimeses vahetuses¹

(Näidisskeem, mille aluseks on võetud «Metoodiline kiri keskkooli-õpilaste päevarežiimist», Utšpedgiz, 1952).

	11—12 aastat (V—VI klass)	13 aastat (VII klass)	14—15 aastat (VIII klass)
1. Ülestõusmine ² . Toa tuulutamine	7.00	7.00	7.00
2. Hommikuvõimlemine, karastavad protseduurid (ülehoõrumine, dušš), voodi ja toa korrastamine, riietumine	7.00	7.00	7.00
3. Hommikueine	7.30	7.30	7.30
4. Koolimine (värskes õhus viibimine)	7.50	7.50	7.50
5. Õppetöö koolis, kooli hommikuvõimlemine kaasa arvatud; hommikueine koolis	8.20	8.20	8.20
6. Koolist tulek (jalutamine)	14.20	14.20	14.20
7. Lõunasöök	14.50	14.50	14.50
8. Värskes õhus viibimine: jalutuskäik, liikumismängud ja lõbustused (laptuu, kurnimäng, võrkpall, kelgutamine, uisutamine, suusutamine), kodused majapidamistööd	15.20	15.20	15.20
9. Öhtuode	17.20	16.50	16.50
10. Õppetöö kodus (tundide ettevalmistamine)	17.35	17.05	17.05
11. Öhtusöök	19.35	19.35	20.05
12. Klassi- ja kooliväline töö, ühiskondlik töö, lugemine, muusikaga tegelemine, mudelite valmistamine jne.	20.15	20.00	20.30
13. Ettevalmistus magamaheitmiseks: riiete ja jalatsite puhastamine; toa tuulutamine, enda pesemine, hammaste puhastamine, aseme tege- mine	21.00	21.30	21.30
14. Magamaheitmine	21.30	22.00	22.00

¹ Tabelis 1 ja 2 on näidatud, millistel kellaaegadel algab hommikueine, õppetöö, lõuna jne.

² Ülestõusmise kellaaaja määravad vanemad nii, et noorukeil oleks küllaldaselt aega hommikuvõimlemiseks, tualetiks, einestamiseks ja kooliminekuks.

Noorukite õöpäevarežiim õppetöö puhul teises vahetuses

	11—12 aastat (V—VI klass)	13 aastat (VII klass)	14—15 aastat (VIII klass)
1. Ülestõusmine. Ruumi tuulutamine	7.00	7.00	7.00
2. Hommikuvõimlemine, karastavad protseduurid (ülehoõrumine, dušš), voodi ja toa korrastamine, riitumine	7.00	7.00	7.00
3. Hommikueine	7.30	7.30	7.30
4. Värskes õhus viibimine	7.50	7.50	7.50
5. Õppetöö kodus (tundide ettevalmistamine)	8.20	8.20	8.20
6. Klassi- ja kooliväline töö, lugemine, kodused majapidamistööd .	10.20	10.50	11.20
7. Värskes õhus viibimine: liikumismängud ja lõbustused (pallimängud, laptuu, kurnimäng, kelgutamine, uisutamine, suusatamine) .	11.20	11.20	11.50
8. Lõuna	12.50	12.50	12.50
9. Kooliminek (värskes õhus viibimine)	13.20	13.20	13.20
10. Õppetöö koolis (ja õhtuode) . .	13.50	13.50	13.50
11. Koolist tulek (jalutamine) . . .	19.50	19.50	19.50
12. Õhtusöök	20.20	20.20	20.20
13. Klassi- ja kooliväline töö, ühiskondlik töö, lugemine, muusikaga tegelemine, mudelite valmistamine jne.	20.45	20.45	20.45
14. Ettevalmistus magamaheitmiseks: riiete ja jalatsite puhastamine, toa tuulutamine, enda pesemine, hammaste puhastamine, aseme tegemine	21.00	21.30	21.30
15. Magamaheitmine	21.30	22.00	22.00

Mitmesugusteks töödeks, puhkuseks jm. määratud aeg

	11—12 aastat (V—VI klass)	13 aastat (VII klass)	14—15 aastat (VIII klass)
I. Õppetöö koolis ¹	5—6 tundi	5—6 tundi	5—6 tundi
II. Õppetöö kodus	2 „	2 ¹ / ₂ „	3 „
III. Värskes õhus viibimine: liikumis- mängud ja lõbustused, sport, ja- lutuskäigud, koolimine ja koo- list tulek	3 „	2 ¹ / ₂ „	2 ¹ / ₂ „
IV. Klassi- ja kooliväline töö, ühis- kondlik töö ja loov töö vabal va- likul ²	1—2 „	1—2 ¹ / ₂ „	1—2 ¹ / ₂ „
V. Hommikuvõimlemine (raadio järgi ja ilma raadiota), karasta- vad protseduurid, söömine, tua- lett	2 „	2 „	2 „
VI. Magamine	10—9 „	9 ¹ / ₂ —9 „	9 ¹ / ₂ —9 „

Kindel päevakava distsiplineerib inimest, soodustab tema tervise tugevnemist ja organismi õiget arenemist. Kindla ööpäevarežiimi puhul toimuvad närvisüsteemi ning seede- ja hingamiselsundite talitlus ning teised füsioloogilised protsessid alati teatavas kindlas rütmis.

Ööpäevarežiimis tuleb kindlustada:

- mitmesugust laadi tööde vaheldumine,
- töö ja puhkuse vaheldumine,
- õigeaegne toitumine,
- värskes õhus viibimine,
- küllaldane aeg võimlemiseks ja spordiks,
- kindel aeg hügieenilisteks protseduurideks,
- küllaldase kestusega puhkus une ajal.

Nooruk peab mõistma tööks ja vaba aja veetmiseks keh- testatud korra tähtsust. Pealesunnitud ja põhjendamata, mehaaniline režiimi täitmine on vähem kasulik. Seejuures ei tohi aga ka ühe või teise nõude selgitust pidevalt kor- rata, sest tavaliselt mõistavad noorukid esimest selgitust

¹ Õppetöö kestus on näidatud tundides, vaheajad puhkuseks ja söömiseks kaasa arvatud.

² Ruumis või vabas õhus. Päevil, mil koolis tundide arv on väik- sem, võib klassi- ja kooliväliseks tööks planeerida rohkem aega.

väga hästi ja igavad moraalitsemised muutuvad neile tüütavaks.

Väga tähtis on, et päevarežiimis määratud aegu õppimiseks, söömiseks, uneks jm. täpselt järgitaks. Tingimata tuleb kehtestada läbimõeldud ja täpne kord ka õppimises, kehakultuuris ja hügieeniliste ürituste teostamises. Näiteks peab õpilane enne seda, kui ta hakkab tundideks ette valmistama, tuulutama ruumi ja vastavalt õppeainete raskusele määrama järjekorra koduste ülesannete tegemiseks; silmade pingutust nõudev õppimine (lugemine, kirjutamine) peab vahelduma suulise õppimisega, mudelite valmistamisega, koduste töödega bioloogias jne.

Ühel ning samal ajal söömine kujundab välja seedenäärmete talitluse kindla rütmi, soodustab söögiisu tekkimist kindlal ajal, tingib normaalse ainevahetuse ja kogu organismi normaalse elutegevuse. Nagu tegi kindlaks geniaalne füsioloog I. P. Pavlov, on «söögiisu... seedenäärmete tugevaim ärritaja»¹. Hea söögiisu korral erituvad seedemahlad kiiremini ja rikkalikumalt, toit seedub paremini ja organism omastab teda paremini. On tingimata vajalik, et söömise ajal valitseks kord ja vaikus ning peetaks puhtust.

Väga tähtis on igaks söögiajaks (hommikueineks, lõunaks jne.) kindlaks määrata mitte ainult toitude arv, vaid ka nende järjekord. I. P. Pavlov ütleb lõuna kohta järgmist: «Pärast eeltoitu ühes või teises vormis, ühel või teisel hulgal..., mis on määratud söögiisu äratamiseks, algab kapitaalne söömine enamasti niinimetatud sooja toiduga, milleks tavaliselt on lihaleem (puljong, supp, hapukapsasupp, borš jne.), ning alles sellele järgneb tõeliselt toitav söögi osa — liha mitmesugusel kujul või... peamiselt tähtsusest ja valkudest koosnev taimetoit pudru kujul. Selline toidu järjekord on täiesti arusaadav, lähtudes antud loengutes esitatud füsioloogilistest faktidest. Lihaleem... kujutab endast tähelepanuväärset keemilist ärritajat, mis kutsub esile maomahla eritumise... Lõunasöök lõpeb tavaliselt millegi magusaga, ja igaüks teab oma kogemuste põhjal, et see pakub teatavat naudingut. Asja mõte on nähtavasti järgmine. Söömine, mis algab toidu tarvidusest tingitud naudinguga, peab ka lõppema naudinguga, vaa-

¹ И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. II, изд. Академии наук СССР, 1946, стр. 140.

tamata tarviduse rahuldamisele; seejuures on selle nau-
dingu objektiks aine, mis peaaegu ei vaja seedetegevust,
vaid nii öelda hellitab maitseaparaati — nimelt suhkur.»¹

Söömaaegade vahel ei tule midagi süüa. Maiustusi võib
tarvitada ainult hommikueine, lõuna või õhtusöögi ajal
(pärast teist toitu).

Raskesti seeditav, s. o. seedimiseks palju aega nõudev
toit, näiteks rasvane liha, ei kõlba õhtusöögiks: toiduga
täitunud soolestiku energiline tegevus ei laske kiiresti
uinuda ja vahel võib põhjustada rahutu une. Nooruki toit
peab olema mitmekesine, ainult siis rahuldab ta kasvava
organismi vajadusi. Tuleb hoolitseda, et lapsed sööksid
kõogivilja ning kui võimalik, siis ka vitamiinide ja mine-
raalsoolade poolest rikkaid puuvilju ja marju. Väga soovi-
tatav on juua iga päev umbes pool liitrit piima. Piim on
üks paremaid kaltsiumisoolade allikaid, need soolad on
aga eriti tarvilikud luude normaalseks arenemiseks ja kas-
vamiseks.

Käsitleme ka unerežiimi.

Sügava, rahuliku, küllaldase kestusega une ajal orga-
nism puhkab ja taastab oma jõude.

On tähtis, et nooruk heidaks magama ja tõuseks üles
alati samadel aegadel. Kui nooruk iga päev ühel ning
samal ajal magama heidab, kujuneb tal vastav harjumus
ja teataval kellaajal tekib soov uinuda. Une kestus ja ärka-
mise aeg muutuvad organismile harjumuspäraseks.

Enne magamaheitmist peab nooruk tuulutama ruumi,
tegema aseme, pesema end, puhastama hambaid. Seda
kõike tuleb teha iga päev ja kiirustamata. Siis mõjuvad
need ettevalmistused rahustavalt ja sunnivad möödunud
päeva muresid unustama. Need toimingud juba iseendast
valmistavad noorukit ette uinumiseks ning on niisama
tähtsad kui liikumismängude, tormiliste kõneluste ja vaid-
luste ning seiklusromaanide lugemise keelamine enne
magamaheitmist. Ruumi tuulutamine mitte ainult ei
puhasta õhku toas, vaid ka jahutab seda, mis soodustab
kiiremat uinumist. N. M. Ššelovanov tegi paljukordsete
süsteematiliste uurimiste teel kindlaks, et lasteasutuste
kasvandikud, minnes magama teistest ruumidest jaheda-
masse magamistuppa, uinuvad kiiremini ja magavad süga-

¹ И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. II, изд. Академии
наук СССР, 1946, стр. 141—142.

vamini. Kui nooruk on kiiresti lahti riietunud ning end hästi katnud, tunneb ta sooja ja hingab ühtlasi värsket, jahedat õhku, mis soodustab sügava ja rahuliku une kiiret saabumist.

Magada on soovitatav paremal küljel; see loob südame tegevusele kõige soodsamad tingimused. Käsi tuleb hoida teki peal. Voodi tuleb asetada nii, et valgusallikas (aken või lamp) jääks pea taha ja valgus ei langeks magaja näole. Ebaõige valgustuse puhul ei saa lapsed kaua uinuda, magavad rahutult ja ärkavad hommikul liiga vara.

Kui nooruk on voodisse heitnud, peavad vanemad katkestama valjud kõnelused, keerama raadio vaikseks, välja lülitama laevalgustuse ja hoolitsema, et laualambi valgus ei langeks uinujale silmadele. Kui nooruk on uinunud, siis ei ole enam vaja neid nõudeid nii rangelt täita, kuid tuleb jälgida, et uni ei oleks rahutu, et nooruk ei ärkaks.

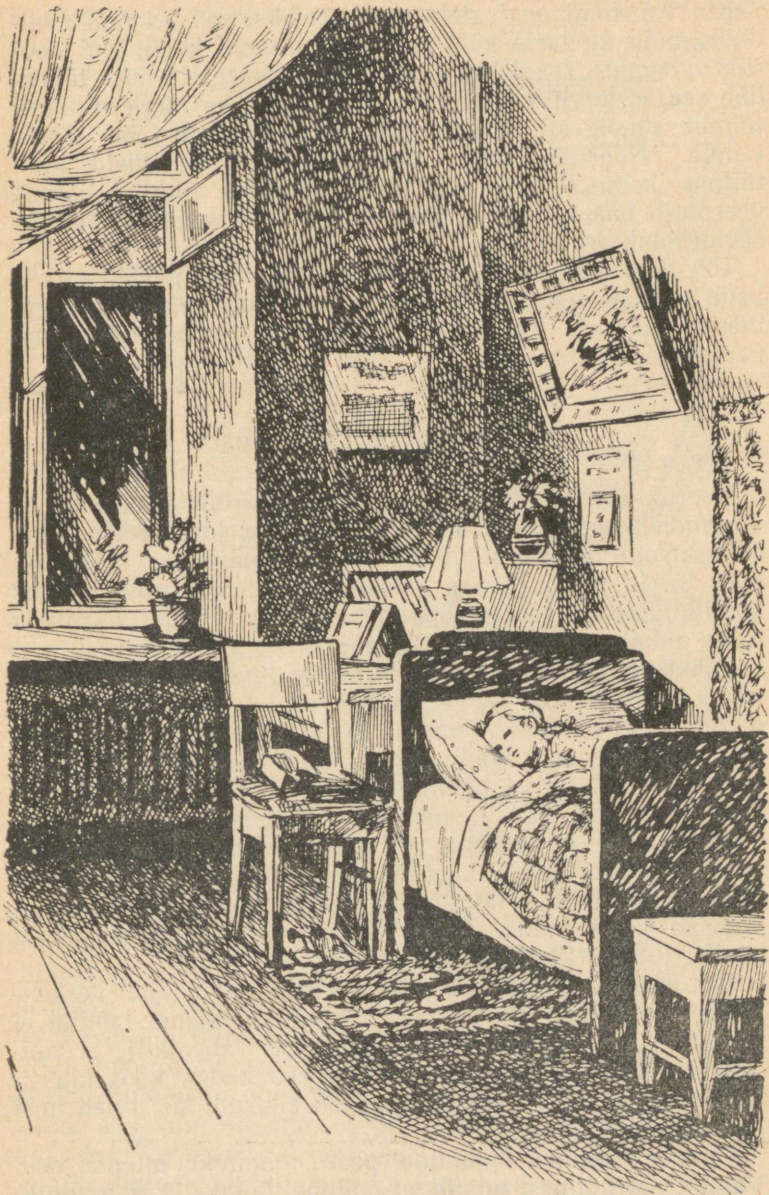
Uni on närvisüsteemi ja kogu organismi puhkuseks erakordselt suure tähtsusega. Nooruki närvisüsteem on kergesti erutuv, seepärast on eriti tähtis kindlustada talle sügav, rahulik, küllaldase kestusega uni, rakendades selleks kõiki vajalikke abinõusid. Režiimi tuleb alati täpselt täita ja selle rikkumine on lubatud ainult erandjuhtudel (vanemate loaga).

Hiljem magama heita võib noorukile lubada ainult teatris käimise korral või mingil muul olulisel põhjusel. Ei tohi arvata, et üks osa režiimis on tähtis, teine aga kõrvalise tähtsusega; sel juhul lakkab režiim olemast kindel eeskiri ja muutub vaid seinale riputatud paberileheks.

Režiimi tuleb järgida perekonna kogu elulaadis, sest nooruk märkab kohe ka kõige veenvamate argumentide valelikkust, kui perekonnas ei väikestele ega ka täiskasvanutele ei ole kindlat režiimi (muidugi ei pea režiim olema kõigile ühesugune, vaid oleneb vanusest, tegevusest jm.). Kui vanemad ise on õige eluviisiga, saavad nad edukalt võidelda kindlaksmääratud režiimi rikkumise vastu laste poolt.

Kõiki käesolevas brošüüris esitatud hügieeninõudeid¹ peavad vanemad noorukile selgitama, teda nende täitmisel aitama, et ta edaspidi saaks neid ise täiesti teadlikult täita.

¹ Õppetöö ja kehalise kasvatuses hügieeni ning isikliku hügieeni küsimused on valgustatud raamatu vastavais peatükkides.



Joon. 5. Uni on kogu organismile parimaks puhkuseks. Tütarlaps magab paremal küljel, käed teki peal; raamile tõmmatud marliga kaetud õhuakna kaudu tuleb tuppa pidevalt värsket õhku.

Kui vanemad on lastele autoriteediks, saavad nad avaldada mõju ka laste käitumisele väljaspool kodu. Kui nooruk vanemate äraolekul rikub hügieenireegleid, siis tähendab see, et kogu kasvatustöö, sealhulgas ka hügieenialane, toimub ebaõigesti, et vanemad ei ole kasvatustööd lõpule viinud. Noorukit tuleb õpetada hügieeninõudeid alati täitma (kodus, koolis, peoõhtutel, parkides, spordiväljakuil, veespordi baasides jm.), rakendades neid vastavalt ümbritsevatele olukorrale.

Töö noorukite hügieenialasel kasvatamisel peab toetuma laste suurenevale teadlikkusele hügieeniküsimustes ja organismi aktiivsele treeningule keskkonna tingimustele kohanemiseks.

ÕPPETÖÖ JA EKSAMID

Nooruk õpib koolis 4—6 tundi, valmistab kodus kooliülesandeid 2—3 tundi, loeb ilukirjandust jne. Seega kulub kohusetruult töösse suhtuval noorukil vaimseks tööks iga päev 8—10 tundi (kaasa arvatud vahetunnid ning puhkus koolitundide ja koduse õppimise vahel). Seda koormust tuleb pidada enam kui küllaldaseks.

Tähelepanelikud vanemad püüavad luua noorukile õppetöök ja puhkuseks kõige soodsamad tingimused ning jälgivad, et ta kasutaks õppetöö ja puhkuse aega ratsionaalselt. Tänu nende hoolitsusele läheb nooruk kooli, olles kodus söönud toitva hommikueine (kui ta käib koolis teises vahetuses, siis lõunasöögi või teise hommikueine). Vanemad peavad jälgima, et hommikueine ei hilineks ja et nooruk läheks kooli kiirustamata. Niisugusel korral on koolimine ühtlasi jalutuskäiguks ja võimaldab noorukil erksana kooli jõuda. Tuleb jälgida, et nooruk ka pärast koolist tulekut järgiks päevarežiimi.

Et õpilane saaks tundideks valmistumise ajal keskenduda, peab toas, kus ta õpib, valitsema vaikus: raadiot ei lülitata sisse (välja arvatud õppimise vaheajad), ei räägita valjusti. Mõnikord õpivad lapsed kodus koos klassikaaslastega; kui ühised õpingud on edukad, siis tuleb neid soodustada.

Õpilase kodune õppimine peab toimuma intensiivselt. Vaimse töö hügieen nõuab, et õpilane töötaks keskendunult, huviga; sel juhul kulutab ta tööks vähem jõudu ja saavutab

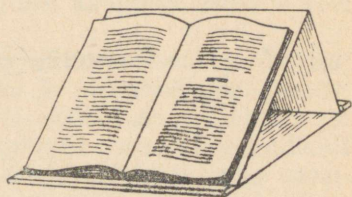
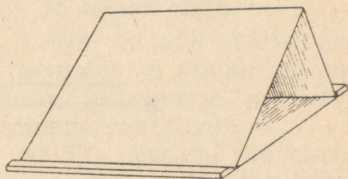
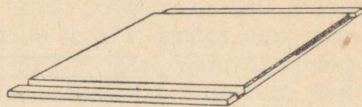
suurimat edu. Kogu õhtu kest-
vast mõttefust õpperaamatute
taga istumisest väsib nooruk
rohkem kui 2—3-tunnilisest
energilisest, keskendunud
tööst. Tundide ettevalmista-
mise ajal tuleb muidugi jär-
gida eespool esitatud hügiee-
ninõudeid. Vastasel juhul võib
näiteks hingamise nõrgene-
mine, mis on tingitud eba-
õigest kehahoiust, väsimust
tekitada ja õppetöö tulemus-
tele ebasoodsalt mõjuda.

Noorukile võib soovitada
valmistada endale ise alus
lugemiseks ja aidata teda
selle valmistamisel. See alus
loob silmade tööks soodsad
tingimused ja võimaldab luge-
mise ja kirjutamise ajal õiget
istumisviisi. Alust kasutades
ei pea nooruk õpikust kirja-
like ülesannete tegemise ajal
raamatu kohale kummarduma.
Peale selle harjutab aluse

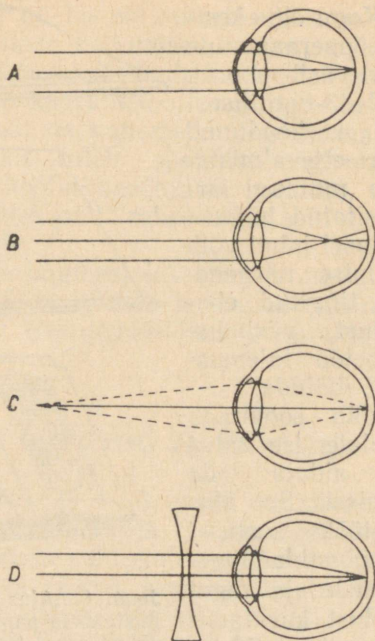
kasutamine õppimise ajal lauda korras hoidma (joon. 6).

On kindlaks tehtud, et kõige soodsamad tingimused
organismi töövõimeks ja elutegevuseks on 16—18° tempe-
ratuuri puhul. Keskkütte kalorifeeride soojenemise regulee-
rimine, õige ahjukütmine ja oskuslik tuulutamine või-
maldavad hoida toas vajalikku temperatuuri. Tuleb hoolit-
seda, et õhk korteris ei oleks liiga kuiv ega liiga niiske.
Umbses toas õppides väsib nooruk kiiresti, muutub haja-
meelseks ja loiuks. Ebasoodne väliskeskkond avaldab
närvisüsteemi talitlusele kahjulikku mõju.

Kui nooruk lugemisel hakkab raamatut silmadele liiga
lähedal hoidma ja kirjutades päris vihiku kohale kummar-
duma, siis võib oletada, et ta on lühinägelik. Pikaajaline
lugemine, kirjutamine, õmblemine ja muud tööd, mis on
seotud silmade pingutamisega, kutsuvad esile valu silma-
des ja peas. Lühinägelikkus on haigus, mille puhul silma



Joon. 6. Alus lugemiseks. Val-
mistatakse papist; liikuvad osad
ühendatakse kalinguri- või mingi
muu tiheda riide ribadega;
pealt kleebitakse papp pabe-
riga üle; mõõtmed 21×25 cm.



Joon. 7. Normaalse ja lühinägeliku silma skeem.

A — normaalses silmas tekib esemete selge kujutus võrkkestal, kus asuvad valgusärrituse vastuvõtavad nägemisnärvilõpmed; B — lühinägelikus silmas on kaugete esemete kujutused laialivalguvad ja udused; C — lühinägeliku silma võrkkestal kujutuvad selgesti ainult lähedad esemed ja on seetõttu hästi nähtavad; D — kaksiknõgusate klaasidega (lühinägelikkuse astmele vastavate) prillide abil saadakse lühinägeliku silma võrkkestal kaugete esemete selged kujutused.

võrkkestal peegelduvad selgelt ainult lähedal asuvad esemed (joon. 7).

Kui lühinägelik inimene loeb raamatut harilikult kaugelt, siis kujutuvad tähed tema silma võrkkestal laialivalgivate ja udustena. See silmade viga kõrvaldatakse prillide abil; prille kandes näeb lühinägelik inimene hästi ja ei pinguta töötades nägemist; ka pidurdab prillide kandmine alanud lühinägelikkuse arenemist. Kui laps kaebab nägemise halvenemise üle ja tal esinevad muud silmade

haigestumise tunnused, siis tuleb pöörduda arsti poole. Mõnikord häbenevad lapsed prille kanda, kartes oma kaaslase pilget või pidades seda inetuks jne. Vanemad selgitavad noorukile prillide kandmise tähtsust nägemise säilitamiseks ja paluvad klassijuhatajat teistele õpilastele selgitada, kui ebakohane ja kahjulik on nende pilge.

Lühinägelikkuse vältimiseks tuleb töötada küllaldase valgustuse juures ning hoida raamatut ja vihikut silmadest 30—35 cm kaugusel; lugemise, kirjutamise, joonestamise ja tikkimise ajal on tarvis pidada vaheaegu.

Et noorukil hea nägemine säiliks, peavad vanemad laskma tal teha harjutusi, mis suurendavad silmade võimet eristada ja ära tunda mitmesugusel kaugusel asuvaid esemeid.

Selleks rakendatakse paljusid mitmekesiseid ja huvitavaid võtteid, mis on kasvatustliku ja üldharidusliku tähtsusega. Jalutuskäigu ajal maal või ekskursiooni ajal linnast välja võib lasta künkalt või mingilt muult kõrgendikult vaadelda töötavaid põllutöomasinaid ja öelda, mis masinad need on ja kui palju neid on, määrata eemal oleva, veistest ja lammastest koosneva karja koosseis, põllul töötavate inimeste arv, viljapuuaiade puude liigid ja ligikaudne hulk, ees või kõrval oleva metsa koostis (männi-, kuuse-, kasemets) ning seejärel kontrollida saadud vastuseid. Ülal lennukite ilmumisel võib lasta määrata nende arvu, mootori tüübi, propellerite (mootorite) arvu, kandepindade arvu.

Nägemise harjutamiseks on kasulik silma järgi määrata vahemaa mitmesuguste lähemal ja kaugemal asuvate esemeteni, teostada lihtsamaid silma järgi mõõtmisi. Sügiseste jalutuskäikude ajal võib teha lastele ülesandeks tõestada, et on saabunud sügis, otsides läheduses ja kaugemal selle iseloomulikke tunnuseid (hõrenenud mets, kõrrepõld silma piiiril jne.).

Nägemise harjutamiseks on väga väärtuslikud sellised mängud nagu võrkpall, palli ja teiste esemete püüdmine, märki viskamine pallide ja lumepallidega ning kurnimängu ajal kaigastega. Kasulikud on ka suured loodusest tehtavad visandid: linnavaated, põllutööde kujutused jne.

Selline tegevus tavaliselt köidab noorukeid, sest enamik ülesandeid on neile uudsed. Nende ülesannete juures, mis sageli võivad olla ka võistluse laadiga, on eriti tähtis asjaolu, et silmade töö siin erineb harilikust silmade lähedal

olevate tähtede ja märkide vaatlemisest ning äratundmisest (lugemisel, kirjutamisel, joonestamisel, tikkimisel), mis on seotud nägemise pingutamisega.

Kui nooruk hoolitseb nägemise säilitamise ja harjutamise eest, siis ta kooliaja vältel mitte ainult säilitab nägemise, vaid ka arendab seda edasi võimaliku piirini.

Vahel kaebavad noorukid peavalu üle. Mõnedel juhtudel võib see oleneda päevarežiimi rikkumisest, pikaajalisest istumisega tööst umbes tuulutamata toas, liikumise vähesusest, värskes õhus toimuvate jalutuskäikude, mängude ja spordi puudumisest. Sellistel juhtudel kaovad peavalu ja kaebused halva une, ärrituvuse ning kiire väsimise üle pärast nimetatud puuduste kõrvaldamist.

Eksamid on käesoleval ajal NSV Liidu koolides ainult VII ja X (Eesti NSV-s XI) klassis.

Kui vanemad on lastevanemate koosolekul või konsultatsioonil klassijuhatajalt teada saanud, millal koolis algab ettevalmistus eksameiks (õpitu kordamine ja üldistamine jne.), peavad nad hoolitsema, et nooruki päevarežiim eksameiks ettevalmistumise ajal jääks püsima, et nooruk õppimiseks määratud tundidel töötaks intensiivsemalt ja kõrvale kaldumata, aga samuti ka, et ta hästi toituks ja värskes õhus viibiks. Eriti tähtis on see kõige intensiivsema ettevalmistumise perioodil (viimasel kuul) ja eksamite vältel. Sel perioodil tuleb tingimata luua õppimise ajaks rahulik keskkond, sisendada noorukile usku oma jõusse, aidata tal õigesti aega jaotada. Kui õpilane täidab ka ülesandeid koduse majapidamise alal, siis tuleb neid suurenenud õppekoormuse ajaks vastavalt vähendada.

Mingil juhul ei tule lubada õppetöoks määratud aja pikendamist magamisaja lühendamise arvel; see oleks kahjulik nii õpilase tervisele kui ka õppimisele. Eksameiks ettevalmistumise päeval peavad õpilased magama heitma ja üles tõusma tavalistel aegadel.

Ei tohi liiga kaua vahetpidamata raamatu taga istuda; iga 45—50 minuti järel on soovitatav 5—10 minutit puhata.

Pärast eksameid on õpilasel pälvitud õigus suvepuhkusele pioneeri- või spordilaagris, sanatooriumis noorukite jaoks või maal. Vanemad peavad juba varakult hoolitsema noorukitele suvepuhkuse korraldamise eest.

KEHAHARJUTUSED, SPORT, EKSKURSIONID

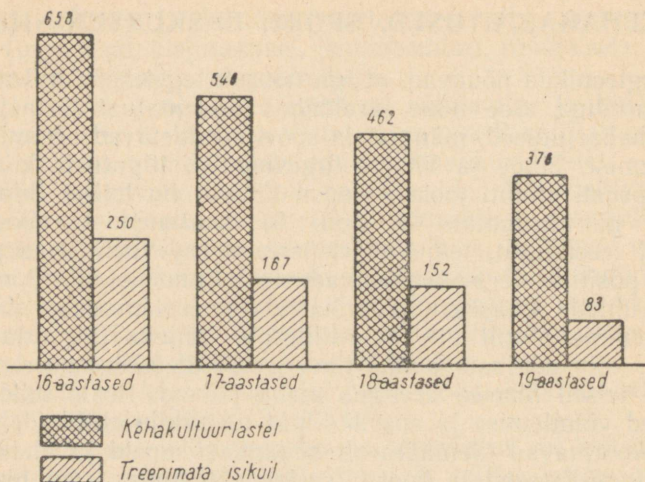
Hügieenikud nõuavad, et iga nooruk tegeleks võimlemise ja spordiga. See nõue järeldeb vaieldamatust tõsiasjast, et kehaharjutused, mängud ja sport soodustavad organismi arenemist, luude ja lihaste tugevnemist, liigutuste kiirust ja täpsust, minuti jooksul kopsu läbiva õhu hulga (hingamise minutiruumala — joon. 8) suurenemist, nooruki üldist treeningut, tema närvisüsteemi tugevnemist ja paljude positiivsete iseloomuomaduste kujunemist. Kuid mingite ühtede lihasegruppide harjutamine, lapseast alates tegelemine ainult ühe spordiliigiga, näiteks jalgrattasõiduga, võib põhjustada ühe lihasegrupi ülemäärase arengu, kuna teised lihased arengus maha jäävad. Peale selle on mõned võimlemise ja spordi liigid noorukile ohtlikud, sest nad koormavad ülemääraselt südant, sidemeid ja lihaseid, vereringesüsteemi ja kopse (raskuste tõstmine) või pidurdavad keha ebaloomuliku asendi tõttu kasvava organismi tähtsaimate elundite arenemist (näiteks takistab sportlase asend võidusõidujalgrattal rindkere ja kopsude arenemist).

Järelilikult peab kehakultuuri- ja spordialane tegevus olema organiseeritud vastavalt hügieeninõuetele.

Koduses olukorras võimaldavad võimlemistunnid raadio kaudu läbi viia teaduslikult põhjendatud võimlemisharjutusi.

Vanemad peavad tingimata noorukeid nende harjutuste sooritamisele kaasa tõmbama, kontrollima, kas neid tehakse regulaarselt, ja jälgima nende mõju noorukeile. Kuigi diktor suure koormuse korral teatab, et väsinud isikud võivad harjutuse katkestada, peavad vanemad sellegipärast jälgima, kas lastel ei teki hingeldust, südamekloppimist või kahvatust, ja vajaduse korral harjutuste aega lühendada. Ruum, kus võimlemisharjutused toimuvad, peab olema hästi tuulutatud; noorukil peab olema puhas vaibake; on kasulik muretseda harjutusteks 2 spordisärki (üks võib olla pesus) ja sussid. Endastmõistetavalt tuleb kogu see varustus hoida puhas. Kehakultuuriga tegelemine peab hõlmama ka isikliku hügieeni harjumuste kasvatamise.

On väga kasulik, kui vanemad ka ise võimlemisharjutustest osa võtavad. See on noorukile kõige veenvamaks eeskujuks, ta tunneb, et vanemad hoolitsevad mitte ainult temale hariduse andmise, tema toitmise ja rõivastamise



Joon. 8. Kehakultuurlaste ja treenimata isikute hingamise minutiruumala iga-aastane suurenemine (kuupsentimeetris).

eest, vaid ka püüavad arendada tema füüsilist jõudu ja läiustada kõiki tema võimeid.

Otstarbekohane on aidata noorukeil korraldada spordiväljak mängude jaoks (võrkpall, kurnimäng jne.).

Vanemad peavad ergutama laste osavõttu kooli ringidest, laste spordikoolide ja staadionide külastamisest; nad peavad ka jälgima, kuidas see tegevus mõjub nende laste käitumisele ja töövõimele. Kooli- ja staadioniarstile võib jääda mõndagi märkamatuks, mida vanemad koduses olukorras kergesti märkavad.

Päike (päikesevannid), õhk (õhuvannid) ja vesi (ülehoõrumised, ülevalamised, dušš, suplus) on õige kasutamise korral väga mõjuvad abinõud nooruki organismi karastamiseks. Ühtlasi tugevdavad nad tema närvisüsteemi, parandavad vere koostist, tõstavad söögiisu ja soodustavad ainevahetust. Eriti suure tähtsusega on nad organismi karastamisel.

Inimese organism on pidevas vastastikusel mõjutamisel ümbritseva keskkonna muutuvate tingimustega. Näiteks eritavad teatavad nahanäärmed kuumuse puhul higi, mille auramisel keha jahtub; samal ajal tekib organismis vähem

soojust, väheneb tarvidus toidu järele. Seega kohaneb inimene väliskeskkonna tingimustele.

Eriti tähtis on organismi karastamine väliskeskkonna ebasoodsate tingimuste (külma, sademete, vinge tuule jne.) vastu. Millised muutused tekivad organismis karastamise ajal?

Naha jahenemisel supluse või õhuvanni algul naha veresoonte valendik kitseneb, nahk muutub kahvatuks, pindmistesse veresoontesse tuleb tunduvalt vähem verd ja organism jahtub vähem. Selle nähtuse kui organismi esimese vastusreaktsiooni järel suureneb soojuse tekkimine siseelundites ja lihastes (soojuse tekkimist soodustavad liigutused, alates väikestest kuni kõige energilisemateni).

Samaaegselt hakkab südame lihas töötama suurema jõuga ja seetõttu tuleb naha veresoontesse rohkem verd. Need veresooned laienevad ja nahk muutub taas roosaks. Kätega hõõrumisel omandab nahk isegi tugevama roosakaspunase värvuse. Selle tulemusena kaob inimesel külmatunne ja üle kogu keha levib meeldiv soojus, ka sel juhul, kui ta jääb vette (suplemisel). Kui aga liiga kauaks vette jääda, siis tekivad külmavärinad. Nooruk ei tohi nii kaua supelda, et ta liigutustest hoolimata hakkaks uuesti külma tundma. Suplus tuleb lõpetada enne esimeste jahenemise tunnuste — kananaha — ilmumist. Otsekohe pärast iga-sugust veeprotseduuri hõõrub nooruk energiliselt käsi, keha ja jalgu kuiva rätikuga (soovitav froteerätikuga) ning riietub viivitamata pärast naha roosaks muutumist ja kogu kehas soojustunde tekkimist.

Süsteemaatilise karastamise puhul organismi vastusreaktsioon kiireneb ja täiustub. Seetõttu talub nooruk väliskeskkonna ebasoodsaid tingimusi kergemini; tema organism muutub vastupidavaks; ta on külmetus- ja muudele haigustele vähem vastuvõtlik ja põeb vähem, tema organismi üldine vastupanuvõime tugevneb.

Karastatud organismiga nooruk võib kanda kergemat rõivastust kui tema eakaaslased, kes karastamist alahindavad. Suvest alates peab nooruk end harjutama kergelt riietuma, tegema jalutuskäike värskes, hiljem aga ka külmas õhus — kõik see soodustab organismi karastumist. Vanemad peavad aga jälgima, et nooruk oma organismi kaitsevõimet üle ei hindaks, et ta karastamisel ilmselt ei riskiks külmetuda ja haigestuda (sest sellega tühistab ta pikemaks ajaks eelneva karastamise positiivsed tulemused).

Karastamine toob suurimat kasu siis, kui seda tehakse meeleldi ja kui see toob kaasa meeldiva tunde. Päikese- ja õhuvannide kestus, samuti ka vee temperatuur mitmesuguste veeprotseduuride (hõõrumiste, ülevalamiste, duši ja supluse) puhul sõltub ilmast ja aastaajast, nooruki tervislikust seisundist ja eelnevate protseduuride tulemusena saavutatud karastatusest. Seetõttu peavad vanemad noorukile karastamist alustada või uuendada lubades lähtuma arsti konkreetsetest näpunäidetest ja neid ka edaspidi silmas pidama.

Pikaajalised jalutuskäigud, mitmepäevased ekskursioonid (matkad), vahel kogu perekonna osavõtul, noorukid kaasa arvatud, on eriti meeldivad ja toovad suurt kasu. Nad lähendavad ekskursioonist osavõtjaid omavahel, võimaldavad vanematel tundma õppida oma laste jõudu, vastupidavust ja visadust ekskursiooni eesmärgi saavutamisel, laiendavad nooruki silmaringi ja kasvatavad temas armastust meie suure sotsialistliku kodumaa vastu, tugevdavad tervist, kujundavad tahtejõudu, püsivust ja vastupidavust, õpetavad ületama takistusi, looma igasuguses olukorras täisväärtuslikuks puhkuseks ja toitumiseks vajalikke tingimusi (joon. 9).

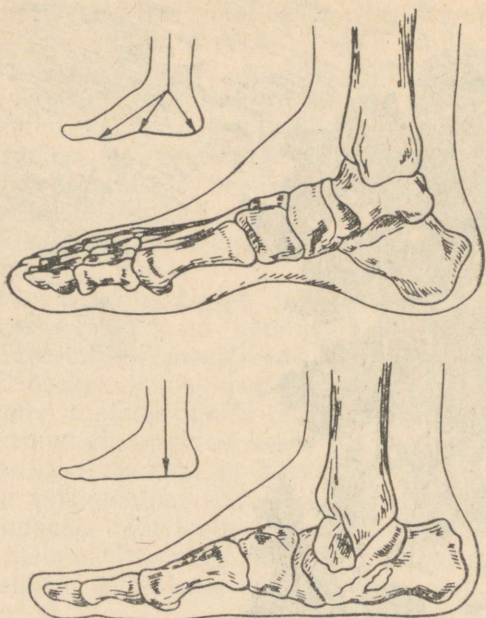
Osavõtjate liigväsimume, külmetuse, ägeda nakkushaiguse või jalgade hõõrdumise korral võib aga ka kõige huvitavam rännak muutuda piinaks. Kui on otsustatud korraldada mitmepäevane ekskursioon, tuleb hoolikalt läbi mõelda osavõtjate koosseis, marsruut, peatuste ja ööbimiste kohad ning korraldus, toitlustamise ja varustuse küsimused ning transpordiliik. Tuleb arvestada kõige nõrgema osavõtja jõudu või ette näha tema kandami kaalu vähendamine (sellest välja jätta üldiseks kasutamiseks määratud asjad), jalgsi raskesti käidavatel teosadel kasutada transporti, peatustel mitte lubada jalutuskäike.

Vanemad peavad tundma hügieeninõudeid, mida ekskursiooni ajal tuleb täita. Toome lühidalt andmed jalatsite ja edasiliikumise normide kohta.

Normaalsel jalapöial on keskosas selgesti märgatav võlv. Pöiavõlv etendab tähtsat osa keharaskuse võrdsel jaotamisel tervele jalapöiale ning aitab sellega vältida väsimist kõndimisel ja seismisel; peale selle kujutab pöiavõlv endast omapärast vedrut, mis vähendab (amortiseerib) mitmesuguseid käimisel tekkivaid tõukeid (joon. 10). Hoolitsus, et nooruk kannaks häid jalanõusid ja et kogu tema musku-



Joon. 9. Kogu perekonnaga turismimatkal.

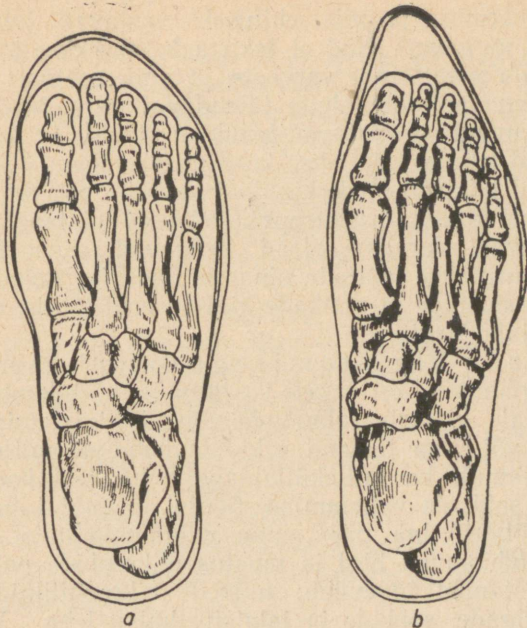


Joon. 10. Inimese jalapõid.

Ülal — normaalse võlviga põid; all — lammppõid.

latuur hästi areneks, on parim vahend säilitada normaalset põjavõlvi, mis on nii suure hügieenilise tähtsusega. Jalapõia lihased ja sidemed tagavad põjavõlvi küllaldase kõrguse; see on 4—5 cm põia siseküljel ja umbes 1,5 cm välisküljel.

Oma jõu ülehindamise tõttu kalduvad noorukid tavaliselt sooritama liiga pikki päevamatku; nad on valmis puhkusest loobuma, peatusi lühendama. Tähelepanekud näitavad, et ebaõigesti organiseeritud ekskursionid ja matkad võivad esile kutsuda jalapõia ajutist haiguslikku lamenumist, mis on tingitud lihaste ja sidemete väsimisest ja venitusest. Jalapõia sageda ja ülemäärase koormamise puhul võivad need muutused kujuneda püsivaks. Jalapõid muutub lame-daks, niinimetatud lammppõiaiks; selle puhul ei jaotu keha raskus kogu põia ulatuses ja taoline põid ei vetru käies; liikumisel tekkivad tõuked avaldavad mõju kogu organismile, ilmub terav valu jalgades. Sellistel juhtudel on vajalik



Joon. 11. Inimese jalapõid.

a — normaalne; *b* — kitsa ninaga kinga kandmise tõttu deformeerunud.

arsti-ortopeedi abi, kes määrab spetsiaalsed jalanõud või vormilt sobivad kaitsetallad. Jalapõidade lamenumine võib tekkida pikaajalisel ja sagedal palja jalu käimisel mööda mittevetruvat pinda, näiteks mööda asfalteeritud maanteed. Ka siis, kui nooruk püsti seistes pikemat aega hoiab ülal raskeid instrumente või suuri töödeldavaid detaile, võivad tal põiad lameneda.

Noorukid, nii tütarlapsed kui ka poisid, tahavad mõnikord, et neile ostetaks võimalikult väikesed jalatsid; tütarlapse ahvatlevad vahel kõrgete kontsadega jalatsid.

Kitsad jalatsid põhjustavad jalapõia ebaõiget arenemist ja deformeerumist (joon. 11). Kitsaste jalatsite puhul ilmneb harilikult varvaste «suremine» (närvide ja veresoonte kokkusurumise tõttu) ja häirub normaalne vereringe kogu jalapõias. Sellega kaasnevad põia jahenemine ja sagedamad külmumise juhtumid, samuti ka liigihigistamine (eriti varvaste vahel) ja hõõrdumised.

Õige vormiga ja pöia ehitusele vastavad jalanõud on käimisel mugavad. Nad ei takista loomulikku, toetumiseks kõige ratsionaalsemat varvaste ja pöia asetust, koormuse puhul annavad pöiavõlvile täiendavat tuge. Madala kontsaga jalanõud soodustavad kõnnaku stabiilsust ja elastsust ning neid kandes väsitakse kõndimisel vähem.

Kõrged kontsad on kahjulikud ka selle poolest, et nende puhul asetub keha raskuspunkt ettepoole, jalapöia sidemed pingulduvad, varvaste otsad kannavad suurt koormust; varbad surutakse jalatsite ninasse, nad higistavad.

Ekskursioonide ja matkade ajal on eriti tähtis, et jalatsid oleksid jala järgi.

Jalgade higistamisega kaasneb harilikult halb lehk; higistamine on sageli ka jalgade hõõrdumise põhjuseks. Peale kitsaste jalanõude võivad higistamist tingida villased või liiga tihedad sokid ja hooajale mittevastavad sukad, samuti ka mitteküllaldane naha eest hoolitsemine ja harv sukkade vahetamine. Soojal aastaajal tuleb pesta jalgu (põlvini) iga päev enne magamaheitmist. Vastasel juhul soodustavad higi ja mustus mikroobide paljunemist, mis higistamist tugevdab; mõned mikroobiliigid põhjustavad jalgade, sokkide ja jalatsite halva leha. Võitluseks nende ebameeldivate nähtuste vastu tuleb pärast jalgade pesemist ja kuivatamist hõõruda neid 5%-lise formaliinilahusega (kontsentreeritud lahus lahjendada mahult seitsmekordse veekogusega).

Jalgu võib ka puuderdata järgmise pulbriga: 10 g boorhapet ja 90 g talki (hooletusse jäetud juhtudel lisada 3 g salitsüülhapet). Eriti hoolikalt tuleb puuderdata nahka varvaste vahelt ja talda. Sokke, sukki, jalarätte tuleb sageli vahetada, pesta ja keeta. Ebameeldivalt lehkavaid jalatseid tuleb desinfitseerida. Selleks pannakse kummassegi saapasse 5%-lise formaliinilahusega niisutatud vatt või riie; eelnevalt mähitakse see vatt või riie lappesse, et formaliinilahus ei satuks jalatsi nahkosadele; aurustunud, gaasiline formaliin hävitab mikroobid ja desinfitseerib jalanõud. Et gaas oleks suurema kontsentratsiooniga, mähitakse jalanõud (kingad, saapad) tihedasse paberisse või vahariidesse.

Jalgsi matkavale ekskursandile on tõeliseks nuhtluseks jalgade hõõrdumine, mis tekitab valu iga liigutuse puhul. Hõõrdumine võib tüsistuda mädanikulise nahapõletikuga.

Tuleb arvestada, et noorukeil on nahk õhem ja õrnem kui täiskasvanuil. Hõõrdumise põhjuseks võivad olla päeva-

matkade ülemäärane pikkus ilma küllaldaste peatuste ja puhkusega (eriti kivist või ebatasast pinda mööda käimisel), ebaõige vormiga ning jala suurusele mittevastavad jalatšid, lohakas sokkide kandmine (kortsud ja võldid sokkides), tugevam jalgade higistamine ning nooruki vähesest liikumisest ja karastamatusest tingitud hell nahk. Ka pikad, lõikamata küüned võivad kõrval olevaid varbaid kahjustada. Kõige sagedamini kannatavad hõõrdumise all varbad, kand ja talla eesmine osa.

Abinõud hõõrdumise vältimiseks järelduvad iseenesest teda esilekutsuvate põhjuste ülaltoodud loetelust. Hõõrdunud koha leidmisel tuleb sellele panna täiesti ühetasane marlikiht ja siis vatikiht ning mähkida kinni ilma sõlmedeta. Punetuse ja teiste põletiku alg tunnuste korral annab häid tulemusi võidmine boorvaseliiniga, lanoliiniga või mingi muu rasvase salviga.

Kehalise kasvatus eriteadlane prof. V. V. Gorinevskaja soovitatud treenitud noorukeile järgmisi orienteerivaid edasiliikumise ja koormuse norme (sulgudes on antud normid tütarlaste jaoks).

Tabel 4

Vanus Matka kestus	12—13 aastat			14—15 aastat		
	Marsruudi pikkus (km)	Edasiliiku- mise kiirus (km tunnis)	Varustuse kaal (kg)	Marsruudi pikkus (km)	Edasiliiku- mise kiirus (km tunnis)	Varustuse kaal (kg)
1 päev	Kuni 12 (10)	3,5	4 (3,5)	Kuni 16 (12)	4	6 (5)
2 päeva	Kuni 22 (16)	3,5	4 (3,5)	Kuni 30 (22)	4	6 (5)
3 päeva	Kuni 28 (22)	3,5	4 (3,5)	Kuni 45 (30)	4	6 (5)
Mitu päeva	—	—	—	Kokku 120 km; päevas 10—12 km	4	6 (5)

Suusatamine kujutab endast suuremat koormust kui käimine. 12—13-aastastele noorukitele soovitataks ainult ühepäevaseid suusamatku pikkusega 12 (8) km, kusjuures tunnikiirus on 4 (3,5) km ja varustuse kaal 4 (3,5) kg; neid

pole soovitatav teostada tuule korral ega siis, kui temperatuur on alla -15° . 14—15-aastased noorukid võivad teostada ühepäevaseid suusamatku pikkusega 18 (12) km, kusjuures tunniikiirus on 5 (4) km ja varustuse kaal 6 (4) kg, kahepäevaseid pikkusega 28 (20) km, kusjuures tunniikiirus ja varustuse kaal on samad, ning kolmepäevaseid pikkusega kuni 35 km, kui õhu temperatuur ei ole alla -18° .

Ekskursiooni korraldamisel tuleb arvestada, et ettevalmistus (treening), laitmatu tervis, hea kehaline areng ja enam-vähem ühtlane ekskursantide koosseis võimaldavad edasiliikumise ja varustuse norme tõsta; treeningu puudumise ja ekskursioonist osavõtjate puuduliku kehalise arengu korral tuleb neid norme aga alandada.

Ülekuumenemise ja põletuste vältimiseks ei tule matkadel võtta päikesevanne, eriti pärast väsitavat lihaste tööd või enne seda.

Ööbimiskoht on parem valida väljaspool asulaid, kuival, kuid tuulte eest kaitstud lagendikul, eemal soost või välja-vooluta veekogust, sest need on ohtlikud malaariasse nakatumise suhtes (hallaääskede hammustuste kaudu).

Matkale võetakse kaasa väike apteek.

«Riik ja rahvas usaldavad õpetajatele lapsed, s. o. inimesed sellises eas, kus neid on kõige kergem mõjutada, usaldavad neile noorpõlve, s. o. oma lootuse ja oma tuleviku kasvatamise, arendamise ja kujundamise. See on määratu suur usaldus, mis paneb õpetajatele väga suure vastutuse.»¹

Mõeldes Mihhail Ivanovitš Kalinini tarkade sõnade üle, jõutakse tahtmatult järeldusele, et see ütlus on õige ka vanemate töö suhtes terve, tugeva ja vastupidava noore põlvkonna kasvatamisel.

¹ M. I. Kalinin, Kommunistlikust kasvatusest, Tallinn, 1947, lk. 51.

A-21236

70 kop.

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01014093 9