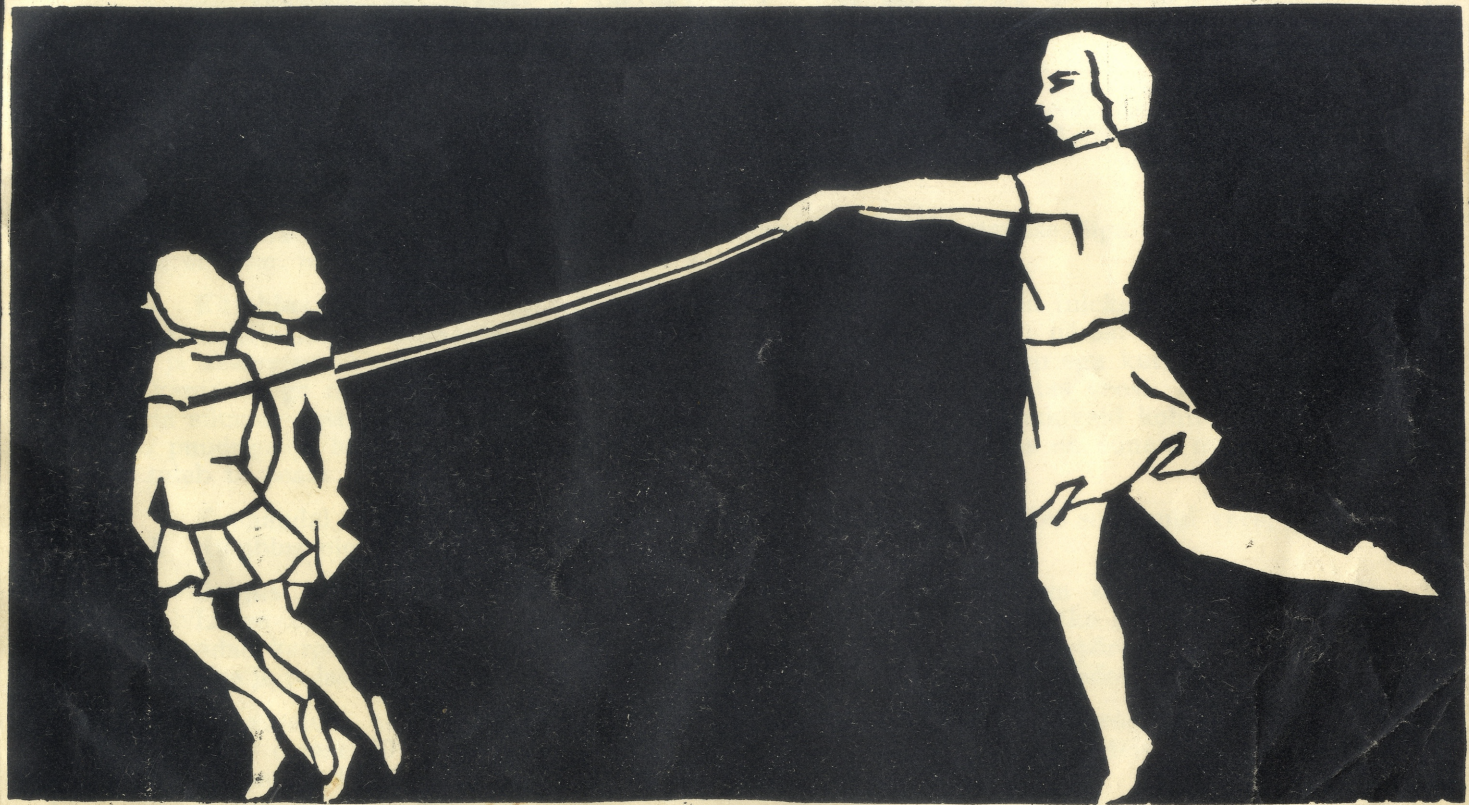




Laste kehalisest kasvatusest



M. REMMELGAS



5974

LASTE KEHALISEST KASVATUSEST.

Elu on kui tuli, mis kustub õhu juurevooluta ning vabaduseta. Nõnda ka lapsed vajavad igapäevaseid järjekindlaid liigutusi värskes õhus.

Jan Amos Komensky.

Õige kehaarendamine nõuab hoolitsemist kehapuhtuse, karastamise, õige toitmise, magamise, paraja soojuse, terve õhu ja otstarbekohaste kehaliste harjutuste kujul.

Kümblus: lapse esimene vajadus otsekohe pääle siia maailma tuleku on kümblus. Last peab kümmeldama esimese aasta kestel iga päev 36^o C. j. soojas vees; pärast kuuendat kuud 33^o vees ja aastasena 30^o vees. Seep ei tohi sisaldada palju soodat, lapp ega kuivatuslinad ei tohi olla karedad ega mujal tarvitavad. Pääd ja nägu pestagu eraldi puhtas vees. Eriti tuleb hoolitseda silmade eest, mis lastel on väga tundelikud. Örnu, hauduma tükkivaid kohti puuderdatagu laste puudriga ja hõõrdunud kohti määritagu boorvaseliiniga. Kui laps on ennast märjaks teinud, siis tuleb ta pesta puhtaks leigesse vette kastetud käsnaga.

Kolmandal eluaastal võime last karastada juba 20^o C. päikese käes soenenud vees, muidugi suvel. Kümblus olgu lühike. Seda võib jätkata ka talvel soojas toas.

Soojus ja õhutamine. Mida noorem organism seda tundelikum on ta välise õhu mõju vastu. Lapse temperatuur on kõrgem kui täiskasvanuil. Lapsel on väike süda ja laiad sooned. Süda saadab kerge vaevaga suurte avauste kaudu vere soontesse, sellepärast on vererõhumine lapsel väike ja pulss kõrge. Verd on rohkem ihu pinna pool ja külmetumise hädaoht on palju suurem.

Kehasoojust aitab reguleerida otstarbekohane riietus ja ruumide soendamine. Lastetoa soojus peab olema 19—20^o C. (16^o R.). Toa õhutamise ajal viidagu laps teise tuppa, vähemalt kaitstagu lapsevoodi külma tõmbetuule eest.

Toitmisest. Suur protsent inimesi, eriti lapsi, sureb kõhuriketest ebaotstarbekohase toitmise tõttu. Lapse toitmisel peab arvestama tema seedimise elundite arengut. Lapsel puuduvad

hambad. Samuti töötavad veel väga puudulikult ning nõrgalt seedimiselundid. Alles hammaste kasvamisega hakkavad ilanäärmed põhjalikumalt töötama. Sellepärast ei suuda laps kõiki toitolluseid ära seedida. Ka magu on lapsel teistsugune kui täiskasvanuil, on vähem, vastavalt tema keha proportsioonile ning selle asend on rohkem püstloodis. Sellest järeldub, et last peab toidetama vähemate portsjonitega ja 2—3 tunni tagant, — pärast kolmandat kuud igä 4 tunni tagant. Parim toit lapsele on emapiim. Alles pääle neljandat kuud võib lapsele hakata vähehaaval andma teisi toitolluseid, muidugi alul vedelas olekus, näit. puu- ja juurvilja mahla, herkolo tummi, vedelat putru mannast või tõugatud saiast. 7—8 kuuselt peaks hakatama last võõrutama emapiimast. Kuni 2 aastani peab aga lapsele jääma päätoiduks piim, pudrud, kompotid, saiad. Soovitav vaheldus on tomatid, porgandid jne. Kompvekele ja kookele eelistatavam on mesivõileib. Lihadest, alates 2 a., tarvitatu kala, kana- ja vasikalih, kolme a. alates ka mõõdukalt sea- ja loomaliha. Täiesti keelatud on alkohol, ka kodune vein ja õlu. Pärast neljandat eluaastat võivad lapsed juba kõiki süüa, mis täiskasvanud. Hoidutagu vaid liiga rasvasest ning hapust toidust ja maitseaineist (pipar, äädik jne.).

Kehaline kasvatus. Kehaline tervis ja tublidus on aluseks inimese edule ja õnnele. Juba kolmeaastaselt hakkab laps ilmutama omi iseloomu jooni, mis võivad jääda kogu eluajaks. Esimesed seitse eluaastat loetakse inimese tähtsamaks kasvatusajajärguks. Mis neil aastail tegemata jäetakse või rikutakse, see jätab jäljed kogu eluajaks.

Lapse loomusund paneb teda alaliselt tegutsema. Ta oskab iseseisvalt tegevust leida ja meie kohus on teda selles mitte takistada, vaid seda teguvõimet soodustada, sest tegevuseta ei arene laps iialgi.

Kuni kolme kuuni laps peasjalikult magab ja joob. Pääle kolmandat kuud laps hakkab juba oma keha keerama, teeb energilisi liigutusi jäsemetega ja katsub tõusta istuli. Pärast viiendat kuud roomab, istub. Pärast kaheksandat kuud tõuseb püsti, katsub kõndida. 1—3 aastani tuleb lapse elus teine ajajärk. Sel ajal lastagu last vabalt liikuda, puhtal soojal põrandal, hästi õhutatud ruumis, kuhu asetatagu ka mänguasju. Sobivad mänguasjad on kuubikud ja kummiasjad, mida võib kergesti puhastada. Karvaste ja riidest asjade eest hoidutagu kui pisilaste pesade eest. Need olgu juba suuremate laste jaoks. 3—6 aastani on laste mängude ja vallatlemise ajajärk. Siis ta jookseb, ronib, matkib mitmesuguseid täiskasvanute töid ja meeleldi mängib teiste omasugustega.

Pääle isetegevuse peab lapsel olema ka kavakindel igapäevane võimlemine. Seda algame imikuga.

Lasteharjutused. Prof. Očenášek, dr. Ruffier j. t. järele. Lapsed kuni nelja kuuni.

1. Lamang selili padjal (kõetud ruumis), lastes lapsel vabalt liigutada oma jäsemeid.

2. Lamang kõhuli padjal, millises asendis laps juba ise katsub tõsta pääd, tuges käsivartele.

3. Lamang kõhuli kas padjal või süles, näidates lapsele läikivaid või värvilisi esemeid (peegel, metallesemed) mitmelt poolt ja mitmesugusest kaugusest, kusjuures laps teeb ise pöördeid. (Joon. 2). Sama võib teha ka kellukestega. Eelmainitud harjutused tugevnendavad kere lihaseid, arendavad ka tundmise ja nägemise meeli.

Istumise ajajärgul on tähtis, et me last õieti hoiaksime, et lapse üks õla ei oleks kõrgem kui teine, püüame tugevnendada ta kerelihaseid sellega, et me teda asetame mitmesugusesse istumispoosidesse. Käime ja jookseme temaga, mis arendab tasakaalu. Liigne põrutamine rikub aju. 1—3 aastani laseme last vabalt sülle ronida. Süles hoides teeme lapsega mitmesuguseid kerget painutusi. Joonis nr. 7 kujutab õiget laste hoidu.

Lapsed neljast kuust kuni aastani (kui laps ei ole ennem võimelnud, siis alul eelmisi harjutusi teha).

4. Lamang seljal. Lapsel võetakse kinni kätest ja tõmmatakse ta pikkamööda istuma. (Joon. 3).

5. Lamang seljal. Lapse põlvi vastu kõhtu viia ja jälle tagasi sirgu. (Joon. 4).

6. Lamang seljal. Lapse jalgu viia sirgete põlvedega vastu kõhtu. (Joon. 5). Harjutused nr. 4, 5, 6 korraldavad vereringvoolu ja mõjutavad seedimiselundeid korrapärasele tegevusele. Esimene neist tugevnendab seljalihaseid. Sobivad lastele 4 k.—aastani.

7. 8 k. — 2 a. Laps istub põlvedel jalad ema põlvede vahel, ema hoiab kinni lapse kätest, toetab veidi ta abaluid ja painutab vähe lapse keha tahapoole.

8. Laps istub harkistes ema ühel põlvel. Ema hoiab kinni lapsel mõlematest kätest ja painutab last ühele ja teisele poole.

9. Laps nägupidi ema poole, harkistes süles. Sellest ema tõstab lapse käsipidi sülle püsti. (Joon. 6).

10. Väga armastatud on laste poolt sülle ronimine. Joon. 10, 12. (Alates 9 kuust).

Harjutused raskemal kujul. Lastele pääle 2 aasta.

Laps istub harkjalu ema või isa süles näoga sissepoole. Ema hoiab kätest kinni ja laps laskub seljali ema jalale toetudes. (Joon. 13). — Laps seisab püsti ema ees ja painutab tagurpidi

seljaga ema sülle, ema viib pikkamisi lapse käsi ette ja kõrvale. Sama harjutus, kuid laps tõstab üles vaheldamisi jalgu. (Joon. 14). Külje painutamine. Laps istub süles, ema käed lapse reitel, laps painutab vasakule ja paremale.

11. Suuremad lapsed armastavad emale sülle hüpata, kusjuures laps teeb kükkistme ja hüppab emale sülle. (Joon. 13, 14). Ema võib ka seista ja laps hüppab talle harkjalu ümber puusade. Sama kasulikud ja huvitavad on ka sügavhüpe (möödukaist kõrgusist alla hüpe) ja kauguskõrgushüpe.

Pärast raskemaid harjutusi teeme alati hingamist. Näiteks laseme lapsel sülle ronida või hüpata harkistesse, siis tõstame lapse käekesed üles või kõrvale, ja hingame ise sügavasti läbi nina sisse, küll laps juba järgi teeb. (Joon. 10). Teisel hetkel surume lapse käekesed rinnale ning teeme suust väljahingamise, kuid ärgu hingatagu lapsele otse näkku.

Kaheaastaselt võib last juba kättpidi riputada, kolmeaastaselt keerutada, allahüppeid sooritada, hüpete pehmendamiseks hoitagu kätest kinni. Eriti huvitab lapsi, kui me neid mõne sammu kanname hüpete ajal. Julgemad lapsed teevad iseseisvaid hüppeid, näit. isa kukilt alla (Joon. 15). Hüpe kõrgustelt sülle nõuab vanemalt suurt osavust (Joon. 22). Kolmest kuue aastani rikastame lapse fantaasiat mitnesuguste matkimismängudega, kui ka jooksumängudega. Esimesed on ettevalmistuseks tulevasele tegevusele, kuna teised arendavad kiirust, otsustusvõimet, kopsu ja südame tegevust.

Suuremad lapsed.

12. Suurem laps võib juba pääle passiivsete harjutuste teha ka iseseisvaid harjutusi ema või isa eeskujul, näit.: jäsemete sirutamisi, painutusi, kápuli käimist kõverate ja sirgete põlvedega (arendab selga) joon. 23. j.n.e. Hästi mõjutavad kere õiget asendit (hädavajalik suuremaile lastele) ripped ja sirutamised. Matkime kärbsepüüdmist enne sirutades, siis üles hüpates. Ehk teeme uksepiidale mõõdud ja laps püüdku neid mõlema käega puudutada, ikka kõrgemalt ja kõrgemalt. Mõõdud võivad olla mitmevärvilised. (Joon. 26). Väga armastatud on ka laste poolt ripped käesangas, kaelas, samuti suurt lõbu pakuvad lastele keerutamised, mida teha vaid üks või kaks korda. (Joon. 23).

Võime ka riputada nõõri otsa puuvilja ja laseme last haarata selle järele. Arendab selgroogu.

Armastatud on ka loomade, putukate ja lindude liikumise järeleaimamine. (Liblikalennu, konnahüpete imiteerimine j.n.e.) Hääd on ka tasakaaluharjutused, näit.: ratsutamise, sõitmise j.n.e. imiteerimine.

Hobusemängu võib teha kahe või ka mitme lapsega. Suuremad lapsed paneme kutsareiks, vähemad hobuseiks. Ohjadena on lai pael üle rinna, või veel parem — hobune annab oma käed seljataga kutsarile ning mõlemad algavad jooksu ja traavimist. Vahetevahel hobune tõstab jala põlvest kõrgele ja kraabib paar korda jalaga maad, siis teise jalaga — samal ajal püüab kutsar hobust taltsutada, oma keret tahapoole painutades ja hobust muusika takti järele tirides. Vahetevahel hobune teeb ka hüppeid, kutsar aga matkib põrutamist ja vedrutamist vankril (lõpul sellekohane muusikapala).

4—6 aastast alates on hää vahetevahel lapsi lasta ka muusika järgi võimelda. (Takti võime lüüa ka puulusikaga või sõrmedega metall-kandikule või muule).

Lisana esinevad mõned kohased muusikapalad:

1. Matêjovec'i „Hällilaul“ sobib hõljuvaiks harjutusiks.
2. Karel Pospíšil'i „Rütmiline valss“ sobib mitmesugusteks painutusteks, jooksuks, hüppeiks, pööreteks ja ringideks.
3. Matêjovec'i „Naljhammas“ sobib eriti hobusemänguks ja mitmesuguseiks teisiks matkimismängeks.

Viimased võimlemistabelid on sobivad ka suurematele kooliealistele lastele.

P. S. Joonised on trükitud opalograafil.

Kõikjal on esikohal kodumaa vabriku

A/S „Rauaniit’i”

Crêpe-de-chine

Crêpe-satin

Crêpe-Georgette

} loomulikust siidist,
vastupidav pesus

muustriga ja ilma

Charmelaine, Milanaise, vatiin, meeste-
rahva paliru ja üllikonna voodriatlas.

Voodi-vaiba atlas

Saadaval rikkalikus valikus ja
odavate hindadega

Müük väiksel ja suurel arvul

K/M

E. Lerenmann

Suur-Karja 10,

kõnetraat 446-43

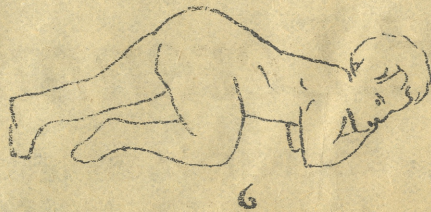
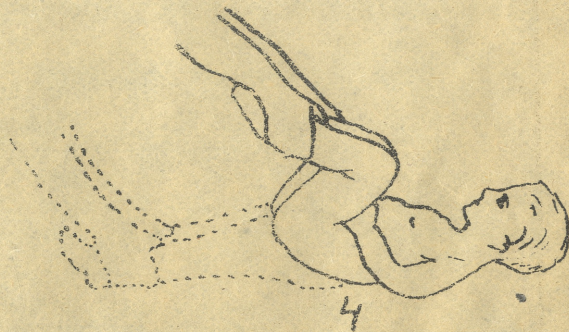
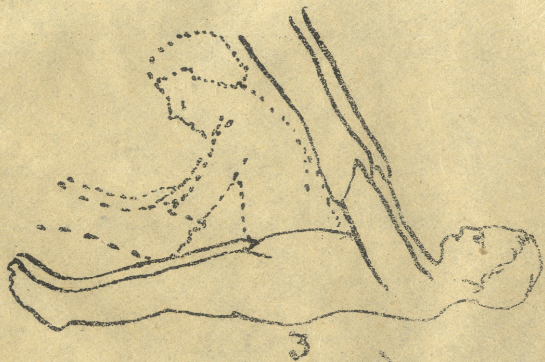
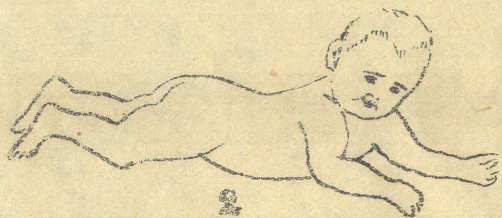
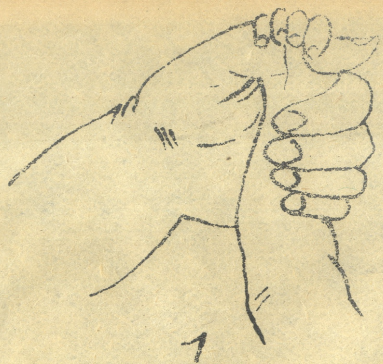


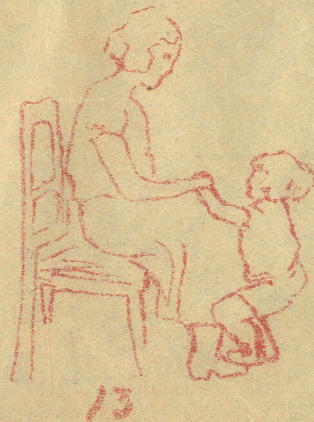
**KAKAO-ŠOKOLAADI-
JA KOMPWEKITEHAS**

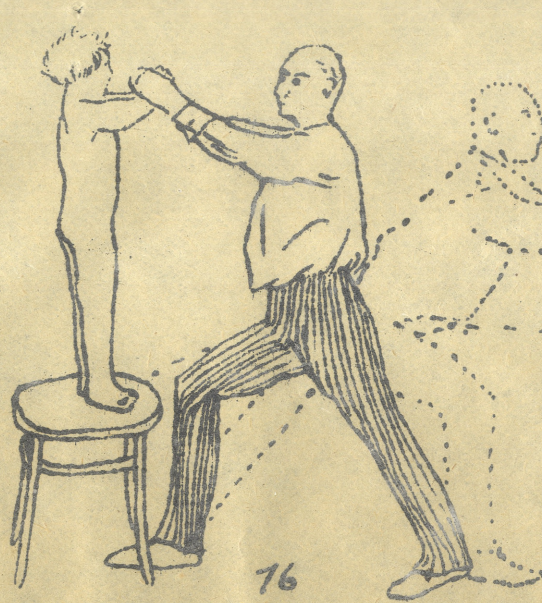
A/S
J. Brandmanne

TALLINN



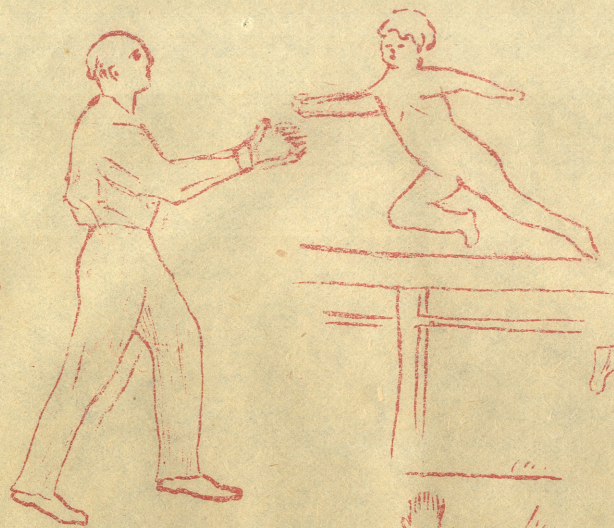








27



29



33



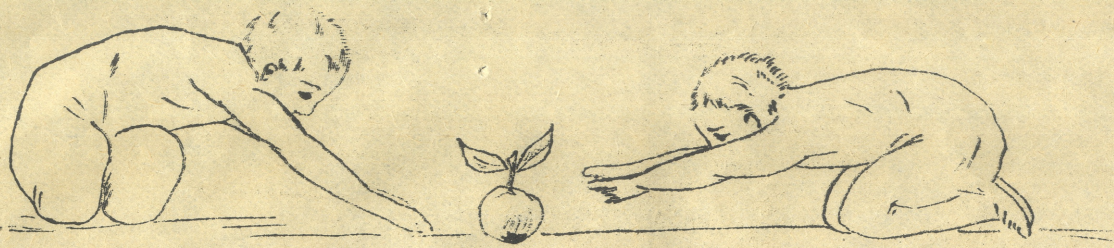
31



35



36





Höllilaul.

Moderato.

Zurel Motejovec.

Musical score for 'Höllilaul' by Zurel Motejovec. The score is written for piano and consists of two staves. The tempo is marked 'Moderato.' and the dynamics are 'mf.' (mezzo-forte). The music is in 2/4 time and features a series of chords and melodic lines.

Rütmiline vals.

Zurel Pospisil.

Musical score for 'Rütmiline vals' by Zurel Pospisil. The score is written for piano and consists of two staves. The tempo is marked 'mf.' (mezzo-forte). The music is in 3/4 time and features a rhythmic melody with a steady accompaniment.

Musical score for 'S. Resprosvanie'. The score is written for piano and consists of two staves. The music is in 2/4 time and features a complex melodic line with many accidentals and a steady accompaniment.



TÄIELIK VALJAVALIK

Daamide pesu

Laste pesu

Laste garderoob

Mütsid ja kübarad

Sukad ja sokid

Trikookaubad

ODAVAD HINNAD

F-a **Õed Böckler**

Kinga t. 6/8

Soovitame rikkalikus valikus
kõiksugu lasteriideid:

**mantleid,
kleite,
jakke,
pullovere,
pesu,
supelustarbeid,
sukke,
jne.**

1—15 a. vanuseni

A/S

S. Besprosvanie

lastetarvete osakond

14 Suur-Karja 14

Nalia hammas.



Soodsamalt ostate

juustu

Vold. Lees'i ärist

Tallinn, Voorimehe 4.

Suurim valik

Odavad hinnad

Kaubamaja „Sport“

Tallinn, S.- Karja 18. Telef. 446-00

Kõik spordiabinõud

Jalanõude osakond

Nõudke hinnakirju

A. Laamann,

Väike-Karja 8.

Rikkalik valik

**riide- ja
lõngakaupadest**

igaks hooajaks väiksel ja suurel arvul.

Rikkalik valik

✓
cehhi rütmilisest
muusikast:

Praha III, ✓ Č. O. S.

Tyršův dům.

Nõudke nime- ja hinnakirju.

Näiteid juuresolevas kaustas.