

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA



O. Grombah

**ÖÖPÄEVAS ON
24 TUNDI**



A-21902

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

S. GROMBAH

ÖÖPÄEVAS ON
24 TUNDI

TARTU, 1957

VABARIIGI RAAMATUKOGU

8. DESEMBER

ÕPPEVAHETIK
24. JUUNI

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

TARTU 1937

KANGELASTEKA KOHTUMINE

Uhel selgel juulipäeval 1937. a. valitses Moskvast ebavaline elevus. Kuigi see päev polnud kalendris märgitud punasega ja majad polnud ehitud lippudega, tundus linn pidulikuna. Hommikust peale olid moskvalased täis rõõmsat ärevust. Kogu Gorki tänava ulatuses, Belorousski vaksalist kuni Punase väljakuni, olid majade röödud ehitud vaipade ja lillevanikutega, kõikjal kirendasid lillekimbud.

Lõpuks õhtu eel, kella kuue paiku ilmus nähtavale autode rida. Nad liikusid Kremli suunas ja neile kajasis vastu tervitushüüded, õhku lendasid lilled ning helesinised, kollased, valged ja roosad lendlehed, mis katsid varsti kogu tänava.

Kõnniteedel seisis tiheda seinana inimesed, lehvitasid käsi ja kübaraid, hüüdsid midagi, naersid...

Moskva tervitas meie kodumaa suurepäraseid inimesi, kangelaslendureid V. P. Tškalovit, A. V. Beljakovi ja G. F. Baidukovi, kes mõni aeg tagasi olid teostanud ajaloo enneolematu maandumiseta lennu Moskva — põhjapoolus — Ameerika Ühendriigid ja praegu saabusid tagasi pealinna. Oma punatiivulisel teraslennul olid nad sooritanud 12 000-kilomeetrise õhuteekonna, viibides maandumiseta õhus 63 tundi ja 25 minutit. Peaaegu 6000 kilomeetrit lendas lennuk ookeanide ja jää kohal. 20 tunni vältel oli ta kaetud jääkihiga, mille paksus oli kuni 1,5 sentimeetrit. Lendurid pidid võitu saama tugevatest tormidest, pidid tungima läbi ududest, vihmadest ja tsüklonitest. Aeg-ajalt oli raske hingata.

Kuid kartmatud lendurid tulid toime kõigi raskustega ja maandasid õnnelikult oma lennuki kaugel Ameerika lennuväljal.

Ja täna on nad jälle Moskvast. Otse jaamast sõitsid kuulsad lendurid Kremli. Seal, Georgi saalis oli nende auks

korraldatud vastuvõtt. Neid ootasid Nõukogude valitsuse ja kommunistliku partei juhid.

Mis võimaldas neil inimestel teostada seda sangarlikku lendu, mis tõi neile ja nende kodumaale kustumatu kuuluse? Kas ainult nende isiklikud omadused — julgus, püsivus? Muidugi mitte!

Selles kangelasteos abistas neid kogu maa, varustades neid esmaklassilise tehnikaga, luues suurepärase lennuki. Lendurid ise aga, valmistudes teekonnaks, tegid ära suure vaevanõudva töö. Nad pidid enne omandama palju teoreetilisi teadmisi, täielikult omandama keerulise lennukijuhtimise oskuse ka kõige raskemates tingimustes, õppima täpselt tundma lennu marsruuti, ettenägelikult valmistuma kõigi võimalike ootamatuste ja ohtude vastu. Tarvis oli endal arendada võimet kiiresti orienteeruda igas olukorras, kiiresti teha vajalikke otsuseid. Kogu see raske ettevalmistustöö teostati edukalt üsna lühikese aja vältel ja selleks aitas palju kaasa töö ning puhkuse režiimi range täitmine.

Kaks nädalat enne reisi algust kolisid Tškalov, Beljakov ja Baidukov oma Moskva kortereist spetsiaalsesse ühiselamusse Tšelkovski lennuväljal, kus vastavalt arsti korraldustele oli neile kindlaks määratud range, täpne päevarežiim.

Lendurid täitsid neile määratud režiimi mitte ainult seepärast, et nad olid distsiplineeritud. Nad mõistsid režiimi vajalikkust, tema suurt tähtsust ürituse kordaminekuks.

Kui mõni aeg hiljem valmistusid pikale maandumiseta lennule kuulsad lendurid M. Raskova, P. Ossipenko ja V. Grizodubova, ütles Tškalov neile: „Kui tahate lennata, jätke oma Podlipki¹, asuge ümber Tšelkovski lennuväljale ja pidage ranget režiimi.“

Mis on siis režiim? Milles ta seisneb ja miks on ta kasulik? Kas ta on vajalik ainult elu eriti tähtsatel momentidel, kui toimub pingerikas ettevalmistus raskeks, sangarlikuks teoks, või peab meist igaüks režiimist kinni pidama ja seda päevast päeva?

Režiim tähendab korda. Õige päevarežiim — see on selline elukorraldus ööpäeva jooksul, mis kindlustab parima töövõime, väldib liigväsimumst, tugevdab tervist ja ühtlasi kindlustab kõigi kohustuste ja ülesannete eduka täitmise.

¹ Suvituskoht Moskva lähedal.

ÜKS PÄEV VÕIB ASENDADA KOLME PÄEVA

Vaadake oma seltsimehi! Nende seas leiata tõenäoliselt selliseid, kes hästi õpivad, valmistuvad alati hoolikalt tundideks, seejuures aga jätkub neil aega olla ka uisuväljal, lugeda huvitavat raamatut, tegelda mõnes ringis; magama heidavad nad õigeaegselt ning kooli tulevad nad puhanuna ning erksana. Kuid teie seltsimeeste hulgas on arvatavasti ka selliseid, kes õpivad küll „väga heale“, kuid spordi, jalutuskäikude ja meelelahutuste jaoks ei jätku neil aega. On ka selliseid, kes ei õpigi eriti hästi, heidavad aga hilja magama, hommikul tõusevad väljamagamata ja väsinuna; nad kaebavad alati, et ei jõua midagi ära teha.

Miks on see nii? Kooliülesanded on ju nendel lastel ühesugused, võimetelt on nad ka enam-vähem ühesugused ja ööpäev on nende jaoks, nagu kõikide inimeste jaoks, ikka 24 tundi. Kogu asi seisneb selles, et ühtedel on need tunnid õigesti jaotatud, teistel aga mitte. Ühtedel on päevarežiim korraldatud õigesti, teistel valesti.

Ööpäeva peab jaotama nii, et jätkuks kõigeks aega. Peab olema ette nähtud aeg õppimiseks ja ka selleks, mis on vajalik tervise tugevdamiseks, et kasvada tugevaks ja mitmekülgseks arenenuks. Tingimata mitmekülgseks! Olla haritud, kuid kidur ja kahvatu, olla „raamatukoi“ — see pole hea, samuti nagu pole hea olla jõumees — sportlane vähese kultuuri ja haridusega. Meie noorsool — kommunistliku ühiskonna tulevastel ehitajatel — peavad harmooniliselt kombineeruma vaimne ja kehaline kultuur.

M. J. Kalinin, esinedes kommunistlikele noortele, rääkis: „Me tahame inimest igakülgseks arendada, et ta oskaks hästi joosta, ujuda, kiiresti ja ilusasti käia, et tal kõik organid oleksid korras, lühidalt, et ta oleks normaalne, terve inimene, kes on valmis tööks ja kaitseks, ning et paralleelselt kõigi füüsiliste omadustega areneksid ka tema vaimsed omadused õigesti.“¹

Iga päev on tarvis palju teha, palju jõuda.

Eelkõige tuleb olla kindel arv tunde koolis. Õppetundidele lisandub üks-kaks korda nädalas õppus mõnes ringis ja ühiskondlik töö. Peale selle — õppetundideks ettevalmistamine kodus, kõigi koduste ülesannete täpne täitmine.

¹ M. J. Kalinin, Kommunistlikust kasvatuses. Tallinn 1947, lk. 17.

Iga päev on vaja vähemalt kaks tundi veeta värskes õhus. Tuleb kindlasti ette näha sportimine, kui mitte igapäevases, siis vähemalt nädalases ajajaotuses. Hommikvõimlemist tuleb aga teha iga päev! Teatud kindlat aega nõuab söömine ja enese eest hoolitsemine. Igaühel teist on oma kindlad ülesanded kodustes talitustes, igaüks võtab jõudumööda osa kodusest majapidamisest — ka selleks kulub aega.

Koostades päevakava ei tohi unustada puhketunde, aega raamatute lugemiseks, kultuurilisteks meelelahutusteks ja mängudeks. Aeg-ajalt tuleb külastada teatrit, kino, näitusi jne.

Ja lõpuks uni. Une jaoks tuleb jätta küllaldaselt aega.

Kõigest sellest räägime pärastpoole täpsemalt. Esialgu võib öelda: kui teil kõigeiks nimetatuks jätkub küllaldaselt aega, siis on teie päevarežiim arvatavasti õige. Miks aga arvatavasti ja mitte kindlasti?

Seepärast, et asi ei seisne mitte ainult aja jaotamises: tund — jalutamiseks, kaks õppimiseks jne. On vaja aega jaotada õigesti. Ega muidu poleks hiinlastel vanasõna: „Üks päev asendab kolme sellel, kes oskab kõike teha õigeaegselt.“ Aga õigeaegselt — see tähendab nii, et mitmesugused tegevused vahelduksid, et töö vahelduks õigeaegselt puhkusega, ja mis peasi, et täpselt oleksid kindlaks määratud mitte ainult üksikute tegevuste kestused, vaid ka kindlad ajad nende jaoks ja et nendest aegadest kindlalt kinni peetaks, et oleks täpne ja pidev elurütm.

Miks on see nii tähtis?

MIS ON HARJUMUS?

Füsioloogiast te teate, et inimese organismi tegevuse aluseks on refleksid. Refleks on organismi vastusreaktsioon ärritusele. Inimese ja ka kõrgemate loomade organism omab suurel hulgal püsivaid, kaasasündinud reflekse, mis tekiavad alati teatud mõjustuste puhul.

Toome mõned näited sellistest refleksidest.

Valguse mõjul silmatera aheneb. Kui silma ees kätt vibutada või suunata silmale õhuvool, pilgutab inimene kindlasti silma. Kui kurgus kõditada, tuleb okse. Kui lüüa allapoole põlve põlvest painutatud jalga, siis jalg sirutub.

Et välisärritusele tekiks organismis vastusreaktsioon, on tervele inimesele vaja ainult vastavat mõjustust (eredat valgust, et ahendada silmatera jne.). Teisi täiendavaid

tingimusi pole selleks vaja. Seepärast nimetatakse neid reflekse tingimatuiks refleksideks.

Loetletud refleksid ja paljud teised nendega sarnanevad on teadusele tuntud juba ammu, mitusada aastat tagasi. Pika aja jooksul oli teadlastel veendumus, et refleksi kujul kulgevad organismis ainult kõige lihtsamad reaktsioonid, mis toimuvad ilma teadvuse osavõtuta. Teadlik tegevus, käitumine, mõtlemine — sel kõigil nagu ei olekski midagi ühist refleksidega, alludes hoopis teistele seadustele, mida ei tohi püüda tundma õppida täpsete füsioloogia meetoditega.

XIX sajandi kuuekümnendail aastail lükkas väljapaistev vene teadlane Ivan Mihhailovitš Setšenov selle vääramuse ümber. Ta kinnitas, et ka inimese nõndanimetatud psüühilise tegevuse, tema käitumise aluseks on samuti reflekside kogumik. Igal inimese tegevusel on oma põhjus, oma algilüli välise mõjustuse näol ning vastuse sellele mõjustusele moodustabki refleks. Setšenovi kuulsat raamatut nimetataksegi „Peaaju refleksid“.

See suurepärase raamat põhjustas tsaarivalitsuse poolt Setšenovi tagakiusamist. Teda süüdistati religiooni aluste kukutamises. Kui nõndanimetatud psüühiline tegevus põhineb refleksidel, mis jääb siis üle hingele, mille usutõikade kohaselt annab inimesele jumal? Raamat keelati ära. Setšenovi vastu alustati kohtuprotsessi ja ta oli kogu eluks arvatud „ebaustavate“ hulka. Kuid see ei kohutanud õpetlast. Ta oli liiga kindlalt veendunud oma arvamuse õigsuses ja ka küllalt julge, et seda kaitsta.

Kui Setšenovi sõbrad küsisid temalt, missuguse advokaadi kavatseb ta kutsuda kohtusse kaitsjaks, vastas Setšenov rahulikult: „Miks on mulle vaja advokaati? Ma võtan kohtusse kaasa konnad ja teen kohtunike ees läbi kõik katsed; las siis prokurör lükkab ümber minu tõekspidamised.“

Teaduse edasine areng kinnitas Setšenovi vaadete õigsust. Tema järglane, suur vene teadlane Ivan Petrovitš Pavlov arendas ja süvendas õpetust inimorganismi reflektorsest talitlusest.

I. P. Pavlov tegi geniaalse avastuse. See seisneb selles, et enamikul loomadel ja inimesel ei teki refleksid mitte üksnes vastusena sellistele välistele mõjustustele, mis omavad organismile otsest tähendust, vaid ka vastusena nende mõjustuste signaalidele.

Näiteks maitsvat toitu nähes hakkab eralduma sülge, öeldakse „suu hakkab vett jooksuma“. Toidu nägemine ei ole selline mõjustus, millele vastusena alati — isegi vastsündinud loomal — hakkab erituma sülge. Süljeeritus tekib kindlasti ainult siis, kui toit söögi ajal puutub kokku keele maitsmisnäsakestega. Kui aga toidu nägemine palju kordi on seostunud maitsega, siis muutub ta eelseisva söömise signaaliks ja toimib nüüd samuti nagu toit, nagu maitse- aisting; ta põhjustab refleksi, s. o. organismi vastuse süljeerituse näol; loom aga, nähes toitu, haarab selle. Kui poleks selliseid reflekse signaalidele, saaksid loomad süüa ainult siis, kui toit on neil juba suus; nad ei saaks aga toitu üles otsida ja sureksid nälga ka küllaldase toidu olemasolu korral nende ümbruses. Nii juhtubki loomadega kellel on eemaldatud suured ajupoolkerad.

Teine näide: väikestele loomadele pole kiskjate nägemine ja haistmine otsesteks mõjustusteks, mis ka vastsündinud loomadel kutsuksid esile põgenemise. Selliseks mõjustuseks on kiskja otsene kallaletungimine. Kuid täiskasvanud loomale on saanud kiskja välimus ja lõhn hädaohu signaaliks ning loomad põgenevad, niipea kui vaevalt tunnevad oma vaenlase lõhna. Kui poleks seda refleksi, ei saaks väikesed loomad end õigeaegselt päästa ja oleksid kõik juba ammu kiskjate hammaste vahel hukkunud.

Neid ja nendega sarnaseid reflekse, mille aluseks ei ole organismisse toimivad väliskeskkonna mõjustused, vaid nende signaalid, nimetas Pavlov signaalrefleksideks. Vastsündinud loomadel ja lastel neid veel pole, nad omandatakse elu kestel — need on kujundatud, omandatud refleksid. Nad tekivad kesknärvisüsteemi kõrgeima osa — s. o. peaaegu suurte poolkerade koore tingimatul osavõtul.

Signaalrefleksid tekivad ainult teatud kindlatel tingimustel, seepärast nimetatakse neid tingitud refleksideks. Loomadel tegi Pavlov need tingimused täpselt kindlaks. Iga varem organismi suhtes neutraalne nähtus võib saada alguseks, tõukeks tingitud refleksile, või nagu öeldakse — tingitud ärritajaks, kui ta on muutunud organismile olulise mõjustuse signaaliks, mis nõuab vastust. Selliseks signaaliks muutub ta aga siis, kui ta mitu korda esineb üheaegselt mõjustuse enesega.

Kui samas ajukoore osas tekib mingisuguse otsese mõjustuse toime mitu korda järjest erutus ja kui see tekib samal ajal, mil teises ajukoore osas on selle mõjustuse signaali

poolt esilekutsutud erutus, kujuneb nende vahel enam või vähem püsiv seos. Pärast seda piisab juba ainult signaalist, et tekiks erutus selles ajukoore osas, mis erutus varem ainult otsesest mõjustusest. Organismi vastusreaktsioon signaalile on samasugune kui mõjustusele eneselegi.

Tingitud refleks tekib tingimatu refleksi alusel. Süljeeritus toidu nägemisel on võimalik ainult seepärast, et on olemas süljeerituse tingimatu refleks vastusena maitsemisnärvi lõpmete ärritusele suus oleva toidu poolt. Kuid fikseerunud tingitud refleks, mis on tekkinud tingimatu refleksi alusel, võib ise muutuda aluseks teisele tingitud refleksile, see omakorda kolmandale jne.

Signaalideks, tingitud ärritajaiks — nii inimesele kui ka loomadele — võivad olla väga mitmesugused mõjustused, mis langevad mistahes tundeelundile. Kuid on olemas ka selline vastusreaktsioone esilekutsuv signaalide süsteem, mis on omane ainult inimesele. See on sõnaliste signaalide süsteem, sõna, mida me kuuleme ja näeme, s. o. loeme, see on inimeste mõtestatud kõne.

Sõna pole mitte ainult ühe või teise mõjustuse signaaliks, vaid on ka sama mõjustuse signaali signaaliks.

Toome näite.

Kui toit satub suhu, eritub sülge, toidu sattumisel makku eritub maomahla — need on tingimatud refleksid vastuseks toidu otsesele mõjustusele. Kuid nagu juba öeldud, ei eritu sülge mitte ainult siis, kui toit on suus, vaid ka siis, kui me teda alles näeme või tunneme tema lõhna (kui on tuntud toit). See on tingitud refleks toidu signaalile. Toidu nägemine muutus maitseärrituse signaaliks.

Selliseid tingitud reflekse võime sageli täheldada ka koertel ja teistel loomadel. Mis puutub inimesesse, siis kohatame siin veel erilisi uut tüüpi tingitud reflekse. Inimesele piisab sellest, kui talle jutustada maitsvast toidust, ja tal hakkab erituma sülge ning maomahla. Sel juhul osutus sõna — maitsva toidu nimetamine — teise järgu signaaliks, signaali signaaliks. Seepärast nimetas Pavlov kõnet — sõnalisi signaale — teiseks signaalsüsteemiks. Toodud näites on side refleksi põhilise vallandaja — toidu — ja tema signaali — toidu nimetamise — vahel üsna lihtne. Ta tekib igaühel tema enda kogemuste alusel. Nimetage lapsele toitu, mida ta pole söönud, ja tal ei hakka erituma sülge. Sageli on aga seos sõnaliste signaalide ja signali-seeritava mõjustuse vahel hoopis keerulisem. Sõna, kõne,

jutustus, kiri, raamat mitte ainult ei teinud võimalikuks igaühel eraldi tingitud reflekside tekkimise signaali ja tõelise mõjustuse ühtelangemise alusel, vaid ka paljude inimeste ja inimpõlvade kogemuste kasutamise.

Kuulates raadiosaadet, lugedes ajalehti ja raamatuid, kujutleme me elavalt sündmusi, mis toimuvad tuhandeid kilomeetreid meist eemal, samuti kujutleme sündmusi, mis leidsid aset sadu aastaid enne meie sündimist.

Õppides õpikuist üht või teist küsimust saame teada, mis on selle kohta arvanud õpetlased, kes elasid ammu enne meid, kasutame eelnevate põlvkondade kogemusi. See kõik on inimestele võimalikuks osutunud ainult tänu sellele, et nad kasutavad sõna, kõnet ja kirja.

Teine signaalsüsteem on inimesele väga suure tähtsusega. Enamik meie tingitud refleksidest rajanevad just sellel. Pole ju sugugi tingimata tarvis ennast tuleleegiga põletada, et tuli muutuks meile põletuse signaaliks; meil pole vaja jääda auto alla, et valgusfoori punane valgus saaks meile varitseva ohu signaaliks. Kellahelin koolis muutub tunni alguse signaaliks ka uustulnukale, kes on alles esimest korda koolis. Kõik need vastusreaktsioonid tulele, valgusfoori punasele valgusele, kellahelinale on tingitud refleksid; nende tekkimise eest oleme tänu võlgu sõnale, jutustusele, mida oleme kuulnud või lugenud.

Ja kui te kuulate õpetaja seletusi, kui te midagi õpite, loete või lihtsalt räägite üksteisega — see kõik moodustab peaaegu ikka uusi ja uusi seoseid, loob aluse ikka uutele ja uutele tingitud refleksidele.

Pavlovi geniaalsed tööd avasid uue lehekülje teaduses inimorganismi talitlusest, s. o. füsioloogias. Nad näitasid, et inimese kogu käitumine kujutab enesest reflekside ahelat, peamiselt tingitud reflekside ahelat. Iga toimingut endale refleksina kujutleda ei õnnestu alati. Ei õnnestu alati leida seda mõjustust, mis oleks refleksi algülilik. See on sellepärast nii, et, nagu juba eespool öeldud, tingitud refleks tekib sageli teise tingitud refleksi alusel, see omakorda võis tekkida veel mõnest teisest tingitud refleksist ja nõnda edasi.

Seda pikka ja keerulist tingitud reflekside ahelat lahti arutada, jälgida tema kõiki lülisid on vahel äärmiselt raske. Vaatamata sellele on see ahel siiski olemas ja teatud vilumuse ning tähelepanelikkuse puhul võib teda jälgida. Ja siis saab selgeks suure Pavlovi sõnade õigsus: „Meie kas-

vatus, õpetus, igasugune distsiplineeritus, kõik võimalikud harjumused kujutavad enesest tingitud reflekside pikki ridu.“

Pavlov avastas veel ühe äärmiselt tähtsa tingitud reflekside omaduse: nad ei kujune mitte ainult mõne üksiku mõjustuse toimel, vaid ka mitmete mõjustuste toimel. Kui need mõjustused korduvad pidevalt samas järjestuses, säilib refleks täielikult ja organismi tegevus kulgeb lodusalt, takistamatult. Kui aga sellest mõjustuste süsteemist langeb üks lüli välja või mõned nendest vahetavad kohad, siis refleks katkeb. Õiget, harjunud vastust ei järgne või järgneb vaevaliselt.

Seepärast kulgevadki töö ja õppused tavaliselt edukamalt, kui nad toimuvad harjunud ümbruses, harjunud ajal, harjunud järjekorras.

Toome näite. Muusikakooli õpilane esitab oma klassi tuntud miljöös kergesti ja vabalt muusikapala, temale ebatavalises kontserdi miljöös aga, kus ta esineb esmakordselt, satub ta segadusse, kohmetub ja unustab kõik mida ta oskas. Selliseid juhtumeid esineb sageli; on vaja teatud spetsiaalset treeningut, nagu öeldakse, harjumust esinemiseks, et seda ei juhtuks.

On vaja harjumust, ütlesime meie. Jah, harjumuse jõud on suur. Mis on aga harjumus? See on tingitud reflekside rida, ahel. Kui harjumus on juurdunud, s. o. refleksid on tekkinud ja muutunud kindlaks, kulgeb organismi tegevus kergemini, kiiremini ja õigemini. Kui selline reflekside rida on häiritud või pole veel välja kujunenud, s. o. kui pole veel harjumust, siis ei kulge töö nii kergesti, tema teostamiseks kulub rohkem aega ja vaeva, sealjuures saadakse aga väiksem efekt.

Seepärast peab kasvatama enesele harjumusi, muidugi ainult õigeid harjumusi, mis aitavad elada ja töötada. Üheks selliseks harjumuseks on teha kõike õigeaegselt, teisiti öeldes — juurutada harjumust kindla päevarežiimiga. Kindla päevarežiimi puhul tekivad refleksid teatud kindlale ajale. Kui iga päev samal ajal teostada mõnda toimingut, näiteks süüa, magada või õppida, siis kujunevad väga kiiresti refleksid ajale ja teatud tunnil on organism „häälestatud“, ette valmistatud just selleks tegevuseks. Areneb välja teatud elurütm, mis kergendab kõigi eluprotsesside kulgu. See soodustab pingsat ja viljakat tegevust. Ega muidu poleks paljud suured inimesed nii täpsed oma töös.

V. I. Lenin omistas režiimile väga suurt tähtsust. G. M. Kržižanovski meenutab, kuidas Šušenski külas, kus Vladimir Iljitš oli asumisel, „oli tema päeva iga tund määratud kindlaks, ettekavatsetud tegevuseks, millede summa moodustas suurepärase näite ulatuslike tööde ja tarviliku puhkuse õigest vaheldumisest.“¹

I. P. Pavlovi õpilased ja kaastöötajad jutustavad, et suur teadlane oli äärmiselt täpne ja hoolas nii töös kui ka igapäevases elus. „Laboratooriumi tuli ta alati täpselt ettenähtud minutil, tema ilmumisega võis kontrollida kella.“

Meie geniaalne poeet A. S. Puškin, kes oli ka geniaalne uurija, märkis, et nendel perioodidel, kus ta tundis ennast kõige paremini ja kus temas oli kõige rohkem entusiasmi (see seisund tekkis tal tavaliselt sügisel), „õigeaegselt tuleb uni, õigeaegselt tuleb nälg.“

Õige elurütm, teatud kindlal kellaajal peamiste elunõuete tekkimine, nagu tahe magada, süüa, puhata jne. võimaldab organismil neid nõudeid paremini rahuldada. Organism töötab siis täpsemalt ja kooskõlastatumalt.

Seepärast on väga tähtis alati kinni pidada kindlast töö ja puhkuse korrast, kindlaksmääratud päevarežiimist. See on eriti vajalik siis, kui organismilt nõutakse maksimaalset pingutust, näiteks lenduritelt enne seda, kui nad alustavad rasket ja ohtlikku lendu, — sellest me alustasimegi oma jutustust.

Väga suurt tähtsust omistavad režiimile sportlased, eriti siis, kui nad valmistuvad vastutusrikkaks võistlusteks.

Mitmekordne maailmatšempion kiiruisutamises meistersportlane Maria Issakova näiteks jutustab, et tema treener, kuulus nõukogude sportlane I. J. Anikanov mitte ainult ei juhendanud tema treeningut, vaid jälgis ka seda, kuidas ta täitis sportlasele vajalikku režiimi igapäevases elus: „Õigeaegselt magama! Õigeaegselt üles! Õigesti toituda! Regulaarselt puhata!“

Nõukogude Armees omistatakse väga palju tähelepanu sõdurite tervise säilitamisele ja tugevdamisele, nende vastu- pidavuse arendamisele. Seepärast järgitakse sõjaväes väga rangelt päevarežiimi. Ülestõusmiseks, söömiseks, õppusteks ja puhkuseks on kindlaks määratud teatud ajad ja nendest

¹ Г. М. Кржижановский, Воспоминания о Ленине, М., 1933, lk. 43.

peetakse pidevalt kinni. See võimaldab saavutada paremaid tulemusi ka lahingulises ettevalmistuses.

Õigesti peavad oma päevarežiimi korraldama ka õpilased. Nõukogude valitsus ja kommunistlik partei hoolitsevad meie maal igati kasvava põlvkonna eest. Nõukogude õpilastele on loodud eriti soodsad võimalused õppimiseks ja oma võimete igakülgseks arendamiseks. Vastusena sellele hoolitsusele peab noorsugu võimalikult hästi kasutama talle antud võimalusi, iga nõukogude kooliõpilane peab püüdma omandada teadmisi ja kasulikke harjumusi ning oskusi, peab püüdma kasvada terveks, tugevaks ja kultuurseks.

Selleks aitab palju kaasa õigest režiimist kinnipidamine.

HOMMIKUST ALATES

Kuidas korraldada oma päevarežiimi? Kuidas õigesti jaotada ja kasutada neid 24 tundi, mis on ööpäevas?

Alustame hommikust.

Lõbus hommikune päikesekiir tungib teie tuppa, libiseb üle voodi, tõuseb ikka kõrgemale ja õrnalt, kuid tungivalt puudutab teie nägu ja äratab teid. Veel mitte täiesti ärrganud, hõõrute silmi, heidate pilgu kellale ja märkate rahuldusega, et on veel vara. Võib veel magada. Teie pöörate teise külje, sirutate end välja ja uinute otsekohe. Kahekümne minuti pärast ärkate järsku. Näib, et on möödunud õige vähe aega, kuid äraandlik kellaosuti on käinud kellal juba pika teekonna. Äsja oli alles liiga vara ja nüüd on juba liiga hilja! On vaja kõigest jõust kiirustada, et mitte hilineda kooli.

Millal on siis vaja üles tõusta?

Vastata sellele küsimusele on väga lihtne. Kui te õpite koolis esimeses vahetuses, on vaja, et teil hommikul ei tuleks kiirustada, et võiksite teha rahulikult kõik, mis vaja ja seda enne koolitundide algust.

Teha on aga palju.

Ärganud üles, tuleb kiiresti, ilma pikemalt mõtlemata heita pealt tekk, asetada jalad voodist maha, panna jalga toatuhvlid ja püksid, avada õhuaken ja alustada hommikvõimlemist.

Teie tegelete ju ometi hommikvõimlemisega iga päev regulaarselt ega jäta ühtegi päeva vahele? Asjata ei nimetata hommikvõimlemist virgutusvõimlemiseks. Ta annab

otsekui erksust kogu päevaks, peletab une, aitab kiiresti üle saada loiust unisest olekust ja muutuda erksaks.

Võimlemisharjutused sunnivad südant energilisemalt kokku tõmbuma, süvendavad hingamist. Regulaarne hommikvõimlemine parandab organismi ainevahetust, mõjub hästi närvisüsteemile.

Peale hommikvõimlemist tunnete end erksana, elurõõmsana. Tahaks deklameerida Majakovskit: „... ja elu on hea ja elada on hea.“

Mõned õpilased ei tee hommikvõimlemist ja seletavad seda sellega, et neil ei jätku aega. Muidugi, hommikvõimlemiseks on vaja aega, kuid mitte nii eriti palju — kõigest 10—12 minutit. Kui veidi kiiremini liikuda, jätkub seda aega alati. Oleks vaid ainult tahtmist. Tahet peab aga jätkuma, kui saadakse aru, kuivõrd tähtis on hommikvõimlemine tervisele ja erksa ning rõõmsa meeleolu loomisele.

Milliseid võimlemisharjutusi tuleb teha hommikuti? Selle kohta pidage nõu kooli võimlemisõpetajaga. Need, kes oma tervisliku seisundi tõttu ei võta osa võimlemistundidest, peavad eelnevalt pidama nõu ka arstiga.

Pärast hommikvõimlemist kiiresti veekraani juurde. Siis tuleb pesta või niiske lapiga hõõruda ülakeha, kuivatada ja pesta seebiga hoolikalt käsi, nägu, kaela, kõrvu. Tütarlastel tuleb hoolikalt kammida juukseid ja teha korda patsid. Tingimata korrastada voodi — pole mõeldav, et seda teeks teie asemel keegi teine. Siis tuleb hommikueine.

Einetada tuleb kiirustamata. Mõned teist söövad hommikueinet kiirustades või — veel halvem — ei jõuagi lõpetada hommikueinet kodus, lõpetavad võileiva söömise alles teel kooli. Selline söömine võib tuua tervisele palju kahju.

Kooli ei tohi minna rutates, et teekond kooli kujuneks jalutuskäiguks, mitte aga ei tuletaks meelde jooksmisvõistlust.

Niisiis kulub aega kõigeiks selleks, millest siin juttu oli, vähemalt tund. Kui kool on kaugel, kulub selleks ka poolteist tundi.

Järelikult on vaja üles tõusta tund-poolteist enne õppetöö algust koolis, s. o. kell seitse või pool kaheksa.

Aga need, kes õpivad teises vahetuses, kas need võivad kaua magada? Ei, neil on enne kooli veel rohkem tegemist — on tarvis jõuda ette valmistada koolitundideks, jalutada, puhata, lõunastada. Seepärast peavad ka nemad tõusma hiljemalt kell kaheksa, parem aga pool kaheksa.

KES EI OSKA PUHATA, SEE EI OSKA KA TÖÖTADA!

Niisiis, tööpäev on alanud — teie lähete kooli. Koolipäeva jaotusest meie ei hakka rääkima. Selle määravad kindlaks õpetajad ja kõik õpilased alluvad sellele. Kuid kui koolitunnid on lõppenud, tulete te koolist koju ja olete jälle oma aja peremehed. Kuidas seda nüüd õigesti jaotada?

Kõigepealt on vaja pärast koolist koju jõudmist hästi puhata.

Me juba rääkisime teile, et kogu meie tegevus kujutab endast pikka reflekside ahelat, niisuguste reflekside ahelat, mis tekivad peaaju osavõtul. Selle tegevuse juures on peaaju koore rakud erutuseseisundis. Nagu näitas Pavlov, ei või nad pidevalt olla sellises seisundis, ei või kogu aeg töötada. Närvirakkudel on oma töövõime piir. Kui läheneda sellele piirile või seda isegi ületada, sundida samu ajukoore rakke liiga palju töötama, väsivad nad ja saabub selline seisund, kus neile langev ärritus ei kutsu esile vastusreaktsiooni. Seda seisundit nimetas Pavlov „pidurdusseisundiks“. See väldib ajurakkude edasist kurnamist, mis võib osutada hädaohtlikuks — põhjustada nende hävimist. Olnud mõnda aega pidurdusseisundis, taastavad peaajukoore rakud oma töövõime ning võivad siis uuesti täita edukalt oma keerulisi „ülesandeid“.

Sellest järeldub, et peaajukoorele ja samuti ka tema poolt juhitud organismile on vaja pärast tööd võimaldada puhkust.

Kestvat tööd, samuti väga pingelist tööd on võimalik ainult siis teha, kui see vaheldub regulaarselt puhkusega.

Võtame näiteks inimese südame. Ta teeb suure töö, põhjustades oma kokkutõmbumisega vere liikumist kogu kehas. Seejuures töötab ta pidevalt, nii päeval kui ka öösel, sündimisest surmani, nagu ei teaks ta kunagi midagi puhkusest. Kuid see on ainult „nagu ei teaks“. Kui jälgida tähelepanelikult südame ja tema üksikute osade tööd, siis selgub, et südame tööperioodid, südame lihaste kokkutõmbumise perioodid vahelduvad regulaarselt puhkeperioodidega, lihaste lõõgastusperioodidega.

Terve inimese süda tõmbub minuti jooksul kokku 60—75 korda. Need kokkutõmbed toimuvad järgmisel viisil. Algul tõmbuvad kokku südame kojad. Nende kokkutõmbumine kestab umbes 0,1 sekundit. Siis lõõgastuvad kojad ja tõmbuvad kokku südame vatsakesed. Vatsakeste kokkutõmbu-

mise kestus on ligikaudu 0,3 sekundit. Seejärel lõõgastuvad ka vatsakesed ja umbes 0,4 sekundi jooksul on kogu süda — nii kofad kui ka vatsakesed — lõõgastusseisundis. Siis toimub kõik jälle algusest peale.

Nii kestab üks nõndanimetatud tsükkel (südame kokkutõmbumise algusest järgmise kokkutõmbumise alguseni) keskmiselt 0,8 sekundit. Selle aja jooksul töötab koda 0,1 sekundit ja puhkab 0,7 sekundit, vatsake töötab 0,3 sekundit ja on puhkeseisundis 0,5 sekundit. Kogu süda tervikuna töötab 0,4 sekundit ja on niisama palju aega puhkeseisundis.

Võtame teise näite. Ühe esmaklassilise jooksja jooksu täpsel uurimisel selgus, et iga sammu juures puutus ta maad ainult ühe kolmandiku ajast — jooksurajalt äratõukamise ajal ja sellele maandumise ajal. Kaks kolmandikku ajast viibis ta aga „õhus“. „Õhus“ viibimise ajal jooksja lõõgastab oma lihased. Teisiti öeldes, tema lihased töötavad ainult ühe kolmandiku ajast, kaks kolmandikku aega aga puhkavad.

Selliseid näiteid võib tuua palju.

Puhkus peab olema küllaldase kestusega. Kuid ta ei tohi olla liiga pikk, muidu kaob nõndanimetatud töömeeleolu. Kujutage endale ette, kui koolis kestaks igale tunnile järgnev vahetund terve tunni — vaevalt, et see teile meeldiks. Mitte ainult sellepärast, et see pikendaks väga õppepäeva, vaid peamiselt seepärast, et siis peaks igal tunnil uuesti „end sisse töötama“, „end häälestama“ töö järgi.

Kõik õpetajad ja ka tähelepanelikumad õpilased teavad, et esimesel tunnil, kuigi õpilased pole veel sugugi väsinud, omandatakse kõike palju aeglasemalt, halvemini kui teisel tunnil. Esimene tund kulub töösse „sisseelamiseks“. Kui vahetunnid oleksid liiga pikad, siis sarnaneks iga tund selles mõttes esimese tunniga.

Oskus oma puhkust õigesti korraldada on suure tähtsusega igasuguse töö kordaminekuks. Ega muidu poleks olemas vanasõna: „Kes ei oska puhata, see ei oska ka töötada“.

AKTIIVNE PUHKUS

Seda, et pärast tööd on tarvis puhata, teavad kõik. Kuid kõik ei kujuta endale õigesti ette, milline see puhkus peab olema.

Paljud arvavad, et puhata võib ainult täielikus jõudeolekus, olles tegevusetu. See pole õige. Ööpäeva teatud osa

vältel on organismile tõesti vajalik täielik rahu. Sellist rahu saadakse une ajal, millest räägime hiljem. Et puhata iga töö järel, selleks pole und vaja. Puhkus ei pea seisnema täielikus rahus, vaid töötanud ja väsinud ajukoore rakkude puhkuses, samuti nende rakkude poolt reguleeritavate ja „juhitavate“ elundite puhkuses. Teised, tegevuseta olnud ajurakud ja nende poolt juhitud elundid võivad töötada. See ei sega puhkust, vaid vastupidi, muudab selle täisväärtuslikumaks.

Setšenov tegi huvitava tähelepaneku, jälgides iseenesel ühe käe kestva, üksluise töö puhul tekkivat väsimust. Ta teostas tunni vältel parema käega saagimisliigutusi — kuni 20 liigutust minutis. Seejuures tekkis muidugi väsimus. Et seda kõrvaldada, oli vaja käele võimaldada puhkust.

Setšenov katsetas kaht puhkuse viisi. Ühel juhul töötas parem käsi väsimuseni ja siis järgnes viieminutiline töövaheaeg. Teisel juhul töötas parem käsi samuti väsimuseni, millele järgnes samuti viieminutiline puhkus, kuid erinevuseks oli see, et selle viie minuti kestel töötas vasak käsi.

Õpetlane sai täiesti ootamatu tulemuse: nendel puhkeperioodidel, kus töötas vasak käsi, taastus parema käe töövõime tunduvalt paremini ja kiiremini kui siis, kui mõlemad käed olid tegevuseta.

Edaspidi veendus Setšenov, et väsinud käe töövõime taastus kiiremini ka siis, kui tema puhkeajal töötas jalg või kui sellel ajal toimusid kogu keha liigutused.

Setšenov ei osanud sellele anda küllaldaselt täpset selgitust. Kuid toetudes Pavlovi õpetuse alustele selgitasid nõukogude füsioloogid selle esimesel momendil arusaamatuna tunduva nähtuse. Asi seisneb selles, et teise käe töö puhul tekkiv erutus vastavas ajuosas süvendab pidurdust puhkavates ajuosades ja seoses sellega kergendab ning kiirendab nende töövõime taastumist.

Sellest järeldub, et parim puhkus ei seisne mitte täielikus rahus, vaid töö iseloomu muutmises. Sedasama on tähele pannud enesejälgimise teel ka V. I. Lenin. Ühes oma kirjadest õele kirjutas ta: „Ma pean hästi meeles, et lugemise või töö vaheldumine — üleminek tõlkimiselt lugemisele, kirjutamiselt võimlemisele, üleminek tõsiselt raamatult ilukirjandusele — aitab väga palju. Vahel oleneb meeoleolu halvenemine — mis on vanglas niikuinii muutlik, lihtsalt väsimusest ühesuguste muljete või üksluise töö tõttu, ja

piisab selle muutmisest, et kõik muutuks jälle normaalseks ja et võitu saada oma närvidest.“

Kui tegevus, millega te tegelete puhkuse ajal, sarnaneb väga eelnenud tööga, siis selline puhkus pole puhkus. Ja vastupidi, kui sellest tegevusest võtavad osa teised, mitteväsinud elundid, kui see tegevus nõuab peaaajukoore uute osade erutust, siis on ta kasulik. Seepärast toimivad kooliõpilased valesti, kui nad vahetunnil kordavad ülesantud õppetükki või loevad raamatut — see on halb puhkus.

Eksib ka see, kes, tulnud koolist, istub kohe raamatu või malendite taha. Enne tundideks ettevõlmistamist tuleb puhata teisiti. Ühes Moskva lastekodus pandi tähele, et kasvandikud — viiendate-kaheksandate klasside õpilased valmistasid õppetunnid kõige kiiremini ja paremini ette neil juhtudel, kui nad enne õppimist mängisid 1—1½ tundi liikumismänge.

Erilist töövõimet ülesnäidanud suured õpetlased annavad ka õige puhkuse näiteid.

Parimaks puhkuseks pärast pingelist vaimset tööd on kehaline töö või sport. Seda kinnitas suurepäraselt oma eeskujuga Pavlov. Ta oskas meisterlikult organiseerida oma puhkust. Tema kaastöötajad jutustavad, et olles äärmiselt nõudlik ja väga keskendunud töö ajal, pidas ta pühalikult kinni lõunavaheajast ega lubanud endal lõuna ajal tegelda tööga ega pöörduda tema poole töösse puutuvate küsimustega. Kõige sagedamini kasutas ta lõunavaheajaga kurni mängimiseks.

Suvekuudel eemaldus ta peaaegu täielikult teadusest. Nagu tunnistas tema abikaasa, „ei tohtinud ükski teaduslik raamat suvilasse sattuda. Ivan Petrovitš pidas vajalikuks täielikult vabastada oma aju igasugustest laboratooriumimõtteist.“ Suvepuhkuse ajal luges ta ainult ilukirjandust ja pühendas end tööle aias, suples, harrastas sportlikke mänge.

V. I. Leninile olid noorusaastail parimaks puhkuseks jalgrattasõidud, jalutuskäigud, uisutamine ja jahilkäimine.

Olles 1898.—1899. a. väljasaadetuna Šušenski külas ja töötades pingeliselt oma suure teose kallal „Kapitalismi areng Venemaal“, pühendas Vladimir Iljitš puhketunnid jahile või uisutamisele. Jahti pidas ta „vahelduseks“, mis on vajalik istuva eluviisi juures; ta kõndis jalgsi 20—30 kilomeetrit. See aitas tal säilitada tervist ja erksust.

Ja isegi oma elu viimastel aastatel, olles maailma esimese sotsialistliku riigi juhi postil, kui tal jäi väga vähe aega

puhkamiseks, läks ta otsekohe jahile, niipea kui selleks avanes võimalus, et siis, püss õlal, kõndida mõned kilomeetrid. Kui aga polnud võimalik jahile minna, siis mängis ta innuga kurni.

Suur vene kirjanik L. N. Tolstoi pühendas peaaegu elu lõpuni (ta suri 82-aastasena) oma puhketunnid ratsutamisele, jalgrattasõidule, kurnimängule ja tennisele.

Kuulus maalikunstnik I. J. Repin töötas kõrge vanuseni iga päev aias labida, sae ja kirvega.

Meiegi peame võtma eeskjuu nendelt suurtelt inimestelt.

Mida kujutab enesest koolitöö?

Ühelt poolt on see pingeline vaimne töö. Tähendab, puhkuse ajal ei tule sellega tegelda. Teiselt poolt, koolitöö nõuab pikaajalist liikumatut istumist koolipingis. Tähendab, puhkuse ajal on tarvis rohkem liikuda. Seepärast on pärast koolitööd parimaks puhkuseks jalutuskäik, sport jne. Puhkust peab võimaluse korral veetma värskes õhus.

VÄRSKES ÕHUS

Vanemate klasside õpilased viibivad vahel väga vähe värskes õhus. Ja mitte niivõrd sellepärast, et neil ei jätku aega, vaid sellepärast, et nad alahindavad selle tähtsust tervisele.

Kõik teavad väga hästi, et õhk on meile eluks vajalik. Ilma õhuta ei saa inimene eksisteerida. Kuid vähe on üksnes sellest, kui inimese ümber on küllaldaselt õhku, sellel õhul peavad olema ka kindlad omadused, kindel koostis, temas ei tohi leiduda kahjulikke lisandeid jne.

Ruumides, eriti halvasti õhustatud ruumides on hoopis teistsugune õhk kui see, mida hingame metsas, mägedes, põllul ja isegi linna tänavail.

Inimestega täidetud ruumides muutuvad tunduvalt õhu omadused. Õhk soojeneb ja muutub niiskemaks; see raskestab inimese organismis tekkiva soojust normaalselt äraandmist. Sellises õhus on tavaliselt rohkesti mikroobe, nende seas võib olla ka selliseid, mis põhjustavad mitmesuguseid haigusi. Pikaajaline viibimine sellises õhus ei möödu jäljelt: inimesed muutuvad loiuks, väsivad kiiremini, neil tekivad peavalud, töövõime langeb.

Seepärast on vaja ruume, eriti selliseid, kuhu koguneb palju inimesi (näiteks klasse, teatreid, kiriosid), ja samuti elutube regulaarselt õhustada.

Kuid kui hästi ka ruume õhustataks, taasviibimine ei asenda iialgi jalutuskäiku värskes õhus, lahtise taeva all, päikesekiirte all, millede kõige kasulikum osa — ultraviolettkiired — läbi aknaklaaside aga peaaegu ei tungi.

Need, kes viibivad palju värskes õhus, harjuvad järskude temperatuuri muutustega, niiskusega. Öeldakse, et nad karastuvad ja ei karda hiljem ei kuuma ega külma, neid ei kohuta vihm ega lumi, nad ei tea, mis on külmetus.

Iga kooliõpilane peab iga päev viibima väljas värskes õhus vähemalt kaks ja pool tundi (kaasa arvatud teekond kooli ja tagasi).

Viibida rohkem värskes õhus — see on juba iseenesest tähtis tervisele. Veel parem on, kui väljas tegeldakse mingisuguse kehalise tööga või spordiga.

Kes saab või raiub puid, töötab aias, teeb tiseritööd jne., mitte üksnes ei aita majapidamises, vaid tugevdab ka oma tervist, muutub tugevamaks ja osavamaks.

Füüsiline töö arendab lihaseid, tugevdab hingamist ja vereringet, trennib närvisüsteemi.

Liigutuste, eriti täpsete liigutuste puhul juhib lihaste tööd kesknärvisüsteem. Sellised liigutused, nagu tegi kindlaks Pavlov, mõjuvad omakorda soodsalt peaaajukoorele, soodustavad selle arenemist ning parandavad tema talitlust.

Pavlov ise, nagu juba öeldud, armastas väga füüsilist tööd ja tegeles sellega meelsasti. Oma tervituses Donetsi kaevuritele kirjutas suur teadlane: „Kogu oma elu olen armastanud ja armastan vaimset ning füüsilist tööd, ja viimast peaaegu rohkemgi. Eriti rahuldatuna tundsin end siis, kui ma tegin viimases mõne hea täienduse, s. o. ühendasin pea ja käte töö.“

Spordiga tegelemine värskes õhus on tervisele väga kasulik.

Talvel on üheks laialdaselt kättesaadavaks ja meeldivaks spordialaks uisutamine. On väga hea veeta sagedamini tund-kaks uisuväljal. Kord või kaks nädalas — pühapäevadel ja neil päevadel, kui õppida on vähem, — võib sõita suuskadel linnast välja.

Kevadel, suvel ja sügisel on meie noorsoo armastatuimad mängud võrkpall, korvpall, tennis, jalgpall. Need võimaldavad suurepäraselt puhkust pärast koolitööd ja aitavad olla terve ning osav, omada alati head meeolu ning head söögiisu.

Peaaegu igas õues või igal juhul iga kooli juures võib ja peab korraldama selliste mängude jaoks väljakuid. Ei ole kahtlust, et kui lapsed on siin algatajad, näitavad üles initsiatiivi ning asuvad innukalt tööle, siis abistavad vanemad neid alati nii nõu kui ka vahenditega.

Paljudes linnades on küllalt maju, millede õues on kooliõpilaste initsiatiivil vanemate ning majavalitsuste kaasabil ehitatud võimlemisseadeldisi, tehtud võrkpalliväljakuid, kiikesid jne. Lauamängude harrastajaile on siin olemas kabe ja male. Talvel muudetakse aga osa õuest uisuväljaks. Lapsi sellistelt õuedelt on harva näha tänavail, neil on huvitav ja lõbus olla oma õuel.

Neil päevil, kui pole mingit tööd värskes õhus ja kui mingil põhjusel pole võimalik tegelda spordiga vabas õhus, tuleb sooritada pikki jalutuskäike. Jalutuskäik peab üldse muutuma teie päeva tingimatuks koostisosaks.

Me rääkisime juba sellest, millist tähtsust omistas jalutuskäigule V. I. Lenin. Kui tema juurde Šušenski küllasse, kus Vladimir Iljitš viibis asumisel, sõitis üks tema sõpru G. M. Kršišanovski, kes viibis naabruses samuti asumisel, õpetas Vladimir Iljitš ka teda järgima seda kasulikku harjumust. Sellel olid varsti oma tagajärjed. Vladimir Iljitš kirjutas emale: „Glebi tervis paranes minu juures mõnevõrra, tänu õigele režiimile ja küllaldastele jalutuskäikudele, ta sõitis ära väga rahuldatusena.“ Aga see toimus ju talvel, detsembris, Siberi karmi kliima tingimustes!

Ka Karl Marx jalutas väga palju töö vaheaegadel, nagu teadsid jutustada tema kaasaeglased.

Jalutuskäik peab muutuma ka teile kasulikuks ja heaks puhkuseks.

AGA NUUD KOOLITUNDE ETTE VALMISTAMA!

Olete puhanud, on aeg tööle asuda! Vaja on hakata koolitunde ette valmistama.

Õppetundideks ettevalmistumine, nagu õppetöögi koolis, on õpilaste peamine töö, peamine kohustus. On tarvis rakedada kogu jõud selleks, et teha seda otstarbekalt, parimate tulemustega ja sealjuures liigsete pingutusteta, võimalikult väiksema ajakuluga.

Selleks on vaja silmas pidada mõningaid tingimusi. Esimene nendest tingimustest oli meil juba kõne all: ei tohi

hakata õppetunde ette valmistama väsinuna, kohe pärast kooli.

On olemas kaks liiki õpilasi, kes koolist tulnud, asuvad otsekohe kooliülesandeid tegema: need on esiteks väga eeskujulikud õpilased, kes kardavad, et nad muidu ei jõua kõike ära teha; teiseks väga laisad, kes tahavad kiiresti vabaneda tüütavast kohustusest. Nii ühed kui teised toimivad valesti.

Kooliülesannete ettevalmistamiseks, kui seda teha kohe pärast kooli, puhkamata, kulub rohkem aega ja tulemused on halvemad. Tööle on vaja asuda puhanuna, värske peaga.

Teiselt poolt ei tohi liiga kaua venitada kooliülesannete ettevalmistamise alustamisega. Kooliõpilaste hulgas leidub aga edasilükkamise „suuri meistreid“.

Toome ühe näite. Mõni aeg tagasi kirjeldasid arstide palvel sajad Moskva kooliõpilased, kuidas nad veetsid eilse päeva. Sealjuures üks 10-nda klassi õpilane kirjutas, et ta valmistab kooliülesandeid hilise ööni, õigmini hommikuni ja heitis magama alles kell neli hommikul.

Neil, kes lugesid seda õpilase päeva kirjeldust, tekkis algul selline mõte: „Vaene nooruk, kui tohutult palju antakse talle koolis üles!“ Kuid hoolsama lugemise järel selgus, et kool pole siin milleski süüdi. Poiss õpib esimeses vahetuses ja tuli koolist koju kell 12.30 päeval. Puhanud veidi, tegeles ta kella 2-st kuni 6-ni fotograafiaga, kella 7—9-ni valmistab ette kooliülesandeid, õhtul kella 10—11-ni jalutas, 11-st kuni peaaegu kella üheni öösel luges ja siis istus jälle õppeülesannete juurde. Ta õppis kella 3.30-ni öösel, sõi õhtust ja alles kell 4 hommikul läks magama. Tähendab, see õpilane õppis ainult 4½ tundi. Seda pole vähe, kuid kaugeltki ka mitte nii palju, nagu näis algul tema tööpäeva kirjeldusest. Magama heitis ta aga sellepärast nii hilja, et kogu tema käitumine oli „mõistusega vastuolus“. Tulnud koolist koju kella ühe paiku, asus ta õppeülesandeid ette valmistama alles kell 7 õhtul ja õppinud kaks tundi, tegi ta kolmetunnilise vaheaja.

Õnneks pole sellised näited muidugi sagedased. Kuid väiksemaid päevarežiimi rikkumisi esineb õpilaste hulgas sageli.

Esimeses vahetuses õppijad, kes tulevad koolist tagasi kell 14—14.30, peavad asuma õppeülesannete juurde hiljemalt kell 17. Kahetunnisest puhkusest piisab täielikult,

et pärast koolitunde tekkinud väsimus kaoks. Sellest kahest tunnist on tarvis eraldada tund-poolteist aktiivsele liikumisele — spordile või jalutuskäigule, pool tundi kuni tund — rahulikule puhkusele. Kui kogu kaks tundi pühendada spordile või liikumismängudele, on tagajärg vastupidine: teie ei puhka, vaid väsite.

Koolitöö ettevalmistamisele tuleb asuda alati ühel ja samal ajal. Teatav aeg peab olema ette nähtud kooliülesannetele ja millegi muuga seda täita ei tohi. Sel viisil kujundatakse refleksi, luuakse töömeeleolu, ei ole vaja kaua keskenduda, „end sisse töötada“ ja õppimine kulgeb edukamalt ning kiiremini.

Selliselt ei saavutata mitte üksnes töömeeleolu õppimiseks, vaid ka nõndanimetatud loominguline innustus. Kuulus inglise kirjanik Charles Dickens tegi endale reeglisi kirjutada iga päev kindlal kellaajal. Isegi kui töö ei edenenud, ei lubanud Dickens endal kirjutuslaua tagant üles tõusta. Kui kapriisne ka tundub helilooja loominguline innustus, ometi võib sedagi õige režiimiga distsiplineerida. Meie suur helilooja Peeter Iljitš Tšaikovski, kelle muusikast olete muidugi sageli vaimustunud, asus iga päev — kas talle meeldis või ei meeldinud — teatud kindlalt kella-aegadel töö juurde.

Tšaikovski jutustas: „Minu töösüsteem on absoluutselt regulaarne, alati samadel kella-aegadel, enda suhtes iga-suguse järeleandmiseta. Muusikalised mõtted sünnivad minus niipea, kui asun tööle, kui olen eemaldunud minu tööle võõrastest kaalutlustest ja muredest... Ma töötan hommikul kella kümnest kella üheni päeval ja kella viiest kuni kella kaheksani õhtul. Hilja õhtul või öösel ma ei tööta kunagi.“

Need, kes õpivad teises vahetuses, peavad koolitööd tegema hommikul, alates kella poole üheksast. Pole otsustarbikas teha koolitööd õhtul hilja pärast koolist tulekut. Väsinud aju omandab loetut halvasti, töötab vaevaliselt, silmad näevad halvemini, liigutused on vähem täpsed. Koolitöö juures tuleb sel juhul istuda kauem kui tavaliselt ja tulemused on halvemad. Hommikul vaatad ja näed, et ülesannet oleks saanud lahendada kiiremini ja lihtsamalt, joonis pole ka väga täpne, kirjandki pole nii hästi kirjutatud. Ei oleks maksnud võidelda unega ja peletada väsimust. Vanasõnal on õigus: „Hommik on õhtust targem.“

Kui palju aega on vaja koolitundide ettevalmistamiseks?

Vastus sellele küsimusele ei saa muidugi olla kõikide jaoks alati ühesugune. See sõltub eelkõige ülesantud koolitöö hulgast, samuti õpilase andekusest: üks omandab kiiremini, teine aeglasemalt. Tähtsust omab ka rida teisi tingimusi. Kuid on olemas üks tegur, mis oluliselt määrab ajakulu kooliülesannete ettevalmistamiseks ja sõltub täielikult õpilasest, — see on tema süvenemise aste. Igaüks teab väga hästi, et kui süveneda teostatavasse töösse, mitte kalduda kõrvale, mitte mõelda muule, mitte kuulata ega vaadata seda, mis toimub ümbruses — sel juhul tehakse iga töö, sealhulgas ka koolitundide ettevalmistamist paremini ja kiiremini.

On vaja endas kasvatada keskendumise võimet, fikseerida oma tähelepanu tööle nõnda, et kõrvalised muljed ei toimiks närvisüsteemisse, lihtsamalt öeldes, et närvisüsteem ei võtaks neid vastu.

Kui aga sellist keskendumist pole, kui koolitöö juures istudes kuulatakse, mis toimub akna taga või kõrvaltoas, kui koolitöö ajal mõeldakse hiljuti loetud raamatule, koolikoosolekust või veel millestki muust huvitavast, kui püütakse õppimise ajal kuulata raadiot, siis toimub koolitundide ettevalmistamine muidugi aeglaselt. Kuid aeg ei oota, ta läheb ja läheb edasi. Vaatad — koolitöö pole veel tehtud, kuid aega ei jätku enam ei jalutuskäiguks, ei lugemiseks ega puhkamiseks.

Seepärast tuleb koolitunde ette valmistada kõrvale kaldumata, mõeldes ainult tööle. Kui koolitööd on palju ja tunnist ei piisa, tuleb aeg-ajalt teha väikesi vaheaegu puhkamiseks. Kõige parem on, kui õppimise ja töö vaheaegade kestus sarnaneks kooli päevarežiimiga, s. o. viiskümmend minutit õppetööd, kümme minutit puhkust, jälle viiskümmend minutit õppetööd ja uuesti kümme minutit puhkust.

Väga tähtis on jälgida, et õppetöö ajal oleks mugav istuda, et oleks küllalt valge, siis väsitab õppetöö vähem ja annab paremaid tulemusi. Koolis kannavad selle eest hoolt õpetajad ja arstid, kodus peab selle eest hoolitsema ise.

Laua taga tuleb istuda nii, et valgus langeks vasakult, vastasel korral langeb vihikule parema käe vari ja vihik on halvasti valgustatud. On hästi teada, et mida halvemini on vihik valgustatud, seda kergemini tehakse vigu.

Talvel tuleb koolitunde ette valmistada sageli kunstliku valgustuse juures. Sel juhul peab lamp asetsema teist vasakul. Lamp peab olema tingimata kaetud lambivarjuga; katmata lamp pimestab silmi, põhjustab ebameeldiva tunde ja töö sellise valgustuse juures väsitab ruttu.

Kui tahetakse iseloomustada tööd, mis nõuab väga peente detailide eristamist, siis nimetatakse seda kullassepatööks. Olemuselt on ka lugemine selline kullassepatöö: lugedes tuleb silmadel eristada väga palju väga väikesi täheosakesi. Võtame näiteks „H“ tähe.

Kui vaadata teda täpsemalt, näeme, et ta koosneb seitsmest väikesest mustast kriipsukesest ja kahest valgest väljast. Vertikaalsete kriipsukeste paksus on kõigest 0,25 millimeetrit, horisontaalsete kriipsukeste paksus on veelgi väiksem, ainult kuus või kaheksa sajandikku millimeetrit. Tähe pikkus ei ületa 1,75 millimeetrit.

Vaadake, milliste peente detailidega tuleb tegelda lugemisel! On arvestatud, et 130 tähe, s. o. umbes kolme tavalise raamatu rea lugemiseks, tuleb silmal eristada 1180 peenikest musta ja valget detaili. Aga mitu korda 3 rida loete teie, kui te õpite või loete raamatut!

Sellele peab veel lisama, et lugemisel silmad mitte ainult ei taju tähti, vaid on ka pidevas liikumises — rea vasakult servalt rea parema servani ja realt reale. See liikumine teostub silmade lihaste abil. Siit nähtub, kui suurt tööd teeb lugemise ja kirjutamise ajal meie nägemiselund ja kui tähtis on teda hoida ning luua temale tööks võimalikult soodsad tingimused. Üheks selliseks tingimuseks, kuid mitte ainukeseks, on õige valgustus. Kui tuleb raamatust maha kirjutada või raamatut lugeda, siis on parem, kui raamat ei lama laual, vaid asetseb veidi kallutatult. Siis on vaatesuund raamatu pinnaga risti ja tähti tajutakse suurema nurga all ning järelikult paremini. Selleks on kerge meisterdada lihtne alus — pult, kui sellist alust aga pole, võib alla panna mõned raamatud.

Lugemise ja kirjutamise ajal ei tööta üksnes silmade lihased, vaid ka kogu keha lihased, mis hoiavad keha püsti-asendis. Kirjutamise ajal töötavad eeskätt parema labakäe lihased. Tarvis on ka nende tööd kergendada. Selleks on vaja õppimisel võtta mugavam istetasend: lähendada tool lauale nõnda, et tooli serv asetseks veidi (umbes 3—5 sm) laua serva all; istuda tuleb sirgelt, käed asetada küünarnukini laua peale.

Kui laud on kõrge, pole kasvule vastav, tuleb teha iste kõrgemaks: toolile asetatagu väike kastike või paksem laud. Kui seejuures jalad ei ulatu maha, tuleb nendega toetuda ristpuule, mis ühendab laua jalgu, aga kui seda pole, asetada jalgade alla pingike.

Kui täidetakse kõik need nõuded, kulgeb õppetöö palju kiiremini ja paremini. Nagu kogemused näitavad, kulub siis koduseks õppetööks tunduvalt vähem aega. Seitsmendate ja kaheksandate klasside õpilased jõuavad sellega valmis $2\frac{1}{2}$ —3 tunni jooksul, üheksandate ja kümnendate klasside õpilastel kulub 3— $3\frac{1}{2}$ tundi.

Paljud õpilased on peale kohustusliku õppetöö koolis veel tegevad mitmesugustes sektsioonides ja ringides, nagu spordi-, teaduslikes, tehnika- või kunstiringides. Töö ringides ja sektsioonides nõuab samuti aega, seda aega leidub õige päevarežiimi puhul alati. Ei tohi ainult end kildustada ega püüda osa võtta kõigest korruga.

Pole kahtlust, et maailmas on väga palju huvitavat, ja tahe omandada rohkem teadmisi ning rohkem näha on täiesti loomulik. Kui aga tegelda kirjanduse-, draama-, laulu-, ajaloo-, geograafia-, lennukimudeli, foto- jne. ringis korruga, siis ei omandata midagi põhjalikult ega õpita midagi korralikult ära. Ja põhiline koolitöögi võib halvasti minna. Seepärast võib liikmeks olla mitte enam kui kahes ringis, veel parem aga mingisuguses ühes ringis ja spordisektsioonis.

OLE TUGEV, OSAV JA VASTUPIDAV

Nõukogude riigi üks väljapaistvaid juhte Mihhail Ivanovitš Kalinin pühendas suurt tähelepanu noorsoo kasvata-
mise küsimustele. Ühes oma kõnes, pöördudes vanemate klasside õpilaste poole, soovitas ta neil kasvatada enesest „tugevaid, osavaid ja vastupidavaid inimesi, kes oleksid suutelised taluma igasuguseid kätsumusi ja kes suudaksid igasuguseid raskusi võita.“¹

Meie ei tohi kunagi seda nõuannet unustada. Et seda aga täita, peab iga kooliõpilane tegelema spordiga.

Sport ei arenda üksnes osavust, jõudu ja vastupidavust, vaid sportimine aitab kasvatada julgust ja otsustusvõimet, kannatust ja järjekindlust, oskust kainelt hinnata oma või-

¹ M. I. Kalinin, Kommunistlikust kasvatasest. Tallinn 1947, lk. 106.

malusi ja neid õigesti kasutada. Nõukogude sport kasvatab ka seltsimehelikkuse ja distsipliini tunnet.

Tervisele ja füüsilisele arengule toob sport hindamatut kasu. Spordi mõjul täiustub närvisüsteem, liigutused muutuvad kiiremaks, täpsemaks ja osavamaks, paraneb silma-mõõt. Sportimise tagajärjel suureneb kopsude maht — see tähendab, et iga sissehingamisega saab inimene rohkem õhku ja järelkult ka rohkem hapnikku.

Tugevneb ka süda — iga tema löögiga satub veresoontesse rohkem verd.

Lihased arenevad ja tugevnevad — nad omandavad võime teha sellist tööd, mis neile varem oli üle jõu käiv.

Sport aitab teid praegu, kuid ta aitab teid ka teie edaspidise elu jooksul.

Teie ei tea veel praegu, kelleks saate pärast kooli. Teie ees on palju teid ja nad kõik on teile avatud. Kelleks te ka saaksite — vabrikutööliseks või arstiks, traktoristiks või õpetlaseks, meremeheks või näitlejaks, sport aitab teid igas elukutses.

Nii õpetlasele kui ka traktoristile, töölisele, arstile on vajalik liigutuste täpsus, füüsiline jõud, osavus ja vastupidavus.

Vaadake ajalehte. Iga päev leiate siit paeluvaid teateid meie kodumaa elust. Siin on näiteks huvitav jutustus kommunistlike noorte töösaavutustest uudismaadel. Kas nende suurepäraseks tööks, miljonite hektarite kasutamata maa vallutamiseks, mis peidab oma sisemuses külluse allikat, pole vaja jõudu, vastupidavust, osavust, mida kõike saavutatakse spordiga?

Siin on sõnum triivivast jaamast „Põhjapoolus 4“. Kas saaks väike grupp nõukogude inimesi elada ja töötada triivival jääpangal, kui neil poleks sportlikku ettevalmistust?

Te loete retsensiooni uue balleti kohta. Kas baleriin saaks meid võluda oma tantsu kerguse ja graatsilisusega, kui see kergus poleks saavutatud süstemaatilise sportliku treeninguga?

Sportlikud saavutused aitavad rahulikus töös. Nad aitavad teid olla valmis ka kodumaa kaitseks. Nii nimetataksegi meie maal sportlikku kompleksi „Valmis tööks ja kaitseks“.

Meie sotsialistlik riik taotleb kõikumatult, kindlalt rahu ja kaitseb rahu. Meie ei tohi aga unustada, et kapitalistlikus maailmas on jõude, kes püüavad vallandada sõda ja järelkult pole sõjaohu veel kõrvaldatud. Nõukogude noor-

sugu peab olema valmis auga täitma oma kohust kodumaa kaitsel. Sport aitab selleks kaasa. Hiljuti näitasid Suure Isamaasõja kogemused, et hea kehakultuurlane on hea sõdur.

Teeneline meistersportlane M. Issakova kirjutab: „Pole juhus, et lahingus Moskva all paistis silma maakaitseväljaste salk, kes koosnes Kehakultuuri Keskinstituudi üliõpilastest, pole ka juhus, et kuulsad nõukogude sportlased sooritasid kangelastegusid vaenlase tagalas.“

See on täiesti arusaadav. On kerge ette kujutada, kuidas väliolukorras võib osutada vajalikuks oskus hüpata nii kaugust kui ka kõrgust, ületada takistusi, kiiresti joosta pikal või lühikesel distantsil jne. Talve tingimustes oli paljudele nõukogude sõduritele kasuks oskus suusatada.

Aga ujumine? Rääkimata juba sellest, missugust naudingut pakub ujumine, kuidas see arendab rindkere, jalgade ja käte lihaseid, võib oskus ujuda, eriti pikemat maad, sõja ajal osutada hädavajalikuks ja asendamatuks.

Teeneline meistersportlane, mitmekordne maailmatšempion kaugujumises Iskander Faizullin toob oma raamatus „Kaugujumine“ mitmeid näiteid sellest, kuidas ujumisoskus aitas sõdureil täita vastutusrikkaid ülesandeid ja päästa kümnete inimeste elusid.

Ühel 1943. aasta novembriööl eemaldus kaldast üks Musta mere laevastiku väike kaater, et toimetada hospitali haavatuid. Kaater ei jõudnud veel hospitali asukohani, kui järsku jäi mootor seisma; seda uuesti käivitada ei õnnestunud kuidagi. Kaldani jäid veel mõned kilomeetrid, lähenes koidik ja iga moment võisid vaenlase lennukid kaatri avastada ning hävitada. Haavatuid saatis seersant Tatjana Rjabtseva, sportlane Sotšist.

Pikemalt mõtlemata riietus ta lahti, hüppas merre ja ujus kaugusest vaevalt nähtava kalda poole. Pärast 1½ tundi, vaevalt liigutades kangestunud jalgu, jõudis Rjabtseva kaldale ja kandis ette juhtunust. Väejuhatuse saatis välja puksiiri ja kõik haavad toimetati hospitali.

Niisuguseid näiteid võib tuua suurel hulgal.

Paljud nendest, kes on saanud Nõukogude Liidu kangelase aunimetuse, olid enne sõda sportlased.

Kes tahab saada tugevaks, osavaks ja vastupidavaks, see ei tohi harrastada sporti ühekülgsest. Kui sportlane treenib end ainult ühel spordialal, siis on tema saavutused

isegi sellel alal väiksemad kui nendel, kes end treenivad mitmekülgselt.

Nõukogude teadlased on arvamusel, et meie sportlased on saavutanud edu ülemaailmsel spordiareenil tänu oma mitmekülgsesele treeningule. Seepärast on nõukogude spordikompleks VTK üles ehitatud, võttes aluseks mitmekülgse füüsilise arengu.

Mõned aastad tagasi kõlas sageli raadios elurõõmus noorte sportlaste lauluke:

Täitke ruttu staadionid!
Jalgpallurid, võimlejad, ujujad!
Me pole muidugi kõik tšempionid,
kuid kõik me oleme nagu
üksmees — tublid.

Oige lauluke. Me võime tema üleskutset ainult korrata.

Soovitades tungivalt tegelda spordiga peab siiski hoia-
tama ka teise äärmuse eest — liigse spordi harrastamise
eest, liiga pikaajalise pingelise („kuni kokkuvarisemiseni“)
sportimise eest tööpäevadel, siis kui tuleb töötada koolis
ja täita koduseid ülesandeid.

Mõned spordiarmastajad mängivad jalgpalli või hokit
täieliku jõuetuseni ja pärast seda ei jätku neil koolitöö
ettevalmistamiseks ei jõudu ega aega. See mõjustab hal-
vasti mitte üksnes õppeedukust, vaid ka sportlikke saavu-
tusi. Teeneline meistersportlane M. Issakova kirjutas oma
nõuandeis noortele sportlastele: „Ärge arvake, et spordiga
tuleb tegelda korraka kaua aega. Ma tean, mõned lapsed
ajavad terve päeva plekk-karpi õuel taga ja arvavad, et
tänu nendele harjutustele saavad neist tõelised hokimän-
gijad. Asjatult! Pideva jooksmise tagajärjel nad ainult
väsisivad...“ Neil tingimustel kujuneb neil harjumus eba-
täpseteks ja valedeks löökideks.

M. Issakova räägib, et spordiga ei tule tegelda mitte
sagedamini kui kaks-kolm korda nädalas, kahe tunni kaupa,
kuid hommikuvõimlemist ja lühikesi jookse või jalutuskäike
tuleb teha iga päev.

Teadusliku või kunstialase ringi töö ei tohi samuti toi-
muda liiga sageli — umbes kord nädalas. Sel viisil on
õpilasel kolm korda nädalas kaks tundi täiendavat tege-
vust. Et leida selleks aega, on vaja osa õppetööd, mis on
tarvis teha sellel päeval, valmistada ette juba eelmisel päe-
val. Peale selle on nendel päevadel vaja mõnevõrra lühen-

dada puhkeaeaga. See pole kohutav, sest töö ringides, eriti aga spordisektsioonis, erineb tunduvalt õppetööst ja on seepärast teataval määral puhkuseks. Kuid on selge, et võtta selleks aega une arvelt ei tohi mingil juhul.

MAGU ON MEIE TRUU AJANÄITAJA

Päevarežiimis tuleb eraldada kindel aeg ka söömisele. Söömine on inimese elus väga tähtis toiming. Toit annab organismile energiat, mis on vajalik lihaste, südame ja teiste elundite tööks, normaalse kehatemperatuuri säilitamiseks. Toidu vähesus — nälginine — viib selleni, et inimene muutub nõrgaks ja häirub kõigi elundite normaalne talitus.

Igas elusas organismis toimub pidevalt osaline elusate rakkude lagunemine ja nende taastamiseks on vaja „ehitusmaterjali“, mida organism saab toidust. Paljud rakud elavad üldse lühikest aega, nende eluiga on palju lühem kui kogu organismi eluiga. Hävinenud rakkude asemele tekiavad pidevalt uued ja „ehitusmaterjali“ selleks annab jällegi toit.

Lapse ja nooruki kasvavas organismis toimub uute rakkude tekkimine eriti intensiivselt ja seepärast on nendele väga vajalik õige, täisväärtuslik toit, mis sisaldaks kõike organismile vajalikku.

Selleks, et toit saaks täita oma ülesandeid, peab ta alluma organismis erilisele keemilisele ümbertöötamisele — seedimisele. Toidu seedimine toimub seedemahlades leiduvate fermentide toimele.

Üheks peamiseks seedemahlaks on maomahl. Seda eritavad maonäärmed vastuseks toidu sattumisele makku — see on tingimatu refleks. Nagu näitas Pavlov, hakkab maomahla erituma juba enne toidu sattumist makku, siis kui toit on alles suus, sageli veel varemgi — maitsva ja isuäratavalt lõhnava toidu nägemisel või isegi ainult toidule mõtlemisel või sellest kõnelemisel. See on tingitud refleks, millest me eespool rääkisime. Sellist mahla nimetas Pavlov isuäratajaks, alg- või „sütitavaks“ mahlaks.

Nendel, kes söövad alati kindlal kellaajal, kujuneb tingitud refleks: teatud kellaaja lähenemisel tekib tavaliselt söögiisu ja hakkab erituma maomahla. Isu toimele eritunud mahla olemasolu maos parandab ja kergendab toidu seedimist. Mõne aja pärast, umbes kolm tundi peale sööki,

magu tühjeneb. Nelja tunni pärast jõuab veri ära anda rakkudele ja kudedele suurema osa toidust saadud toit-aineid ja vere koostis muutub teistsuguseks. Need mõlemad asjaolud koos on tingimatu refleksi aluseks, mille tagajärjel tekib näljatunne. Kui sellele ajale langeb ka tavaline söömise kellaaeg, siis lisandub tingimatule refleksile tingitud refleks ajale ja näljatunne tekib teatud kindlatel kellaaegadel. Nii on see enamikul inimestel, kes peavad kinni õigest elurežiimist. Nagu rääkis Puškin, magu on meie bregett¹.

Kui kujuneb kindel toiterefleks ajale, hakkab harjunud kellaajal erituma maomahla. Magu on valmis toidu vastuvõtmiseks ja selle seedimiseks. Söödud toit seedib sellisel juhul hästi, omastatakse hästi ja on seega kasulikum. See toob endaga kaasa ka naudingu, kõik tundub maitsvamana.

Seepärast on väga tähtis süüa õigel ajal. Kui aga ei peeta kinni õigest toitumisrežiimist, kui süüakse, kunas juhtub — kas liiga sageli või liiga harva — häirub normaalne seedimine.

Ega muidu ei peetaks sanatooriumides, pioneerilaagrites nii rängelt kinni hommikueine, lõuna ja õhtusöögi aegadest.

Ega muidu ei hoolitseks hoolikad väejuhid isegi lahingulokkorras sõdurite regulaarse toitumise eest. Suur vene väejuht A. V. Suvorov nõudis, et lahingrännakul liiguksid köögid vägede ees ja puhkepeatustel ootaks sõdureid kuum söök. „Tulid vennikesed, jõudsid pudru ajaks,“ kirjutas Suvorov oma kuulsas õpetuses „Teadus võita“.

Kui sageli peab sööma?

Algul näib, et aja säästmiseks oleks mugavam süüa kogu päevaks ettenähtud toit ühe-kahe korraga. Kas pole see ükskõik? Vajalikud ained satuvad organismi ju tarvilikul hulgal ja aega saab säästa palju. Tegelikult pole see aga sugugi nõnda.

Moskvas on olemas spetsiaalne teaduslik instituut, mis uurib õige toitlustamise küsimusi. Selles instituudis on teostatud huvitavaid katseid. Tehti kindlaks, kui palju ja millist toitu organism vajab ja grupile üliõpilastele anti seda erinevatel päevadel kas kahe, kolme, nelja, viie või

¹ Bregett — mängiv taskukell, mida nimetatakse selliselt kuulsa Pariisi kellassepa nime järgi.

kuue söögikorra kaupa päevas. Vastavalt söögikordade arvule muutusid muidugi ka vaheajad söögikordade vahel.

Selgus, et organismile pole sugugi ükskõik, mitme söögikorraga ta saab temale vajaliku toiduhulga.

Kui süüa liiga harva — kõigest kaks korda päevas, omastatakse toitu halvemini. Söögikordade vaheajal tunneb inimene väga tugevat nälga. Tühjenenud magu jääb liiga kaua tühjaks. Seejuures tema rütmilise iseloomuga liigutused toimuvad edasi. Tühja mao rütmilised liigutused põhjustavad ebameeldiva tunde, mõnedel isegi valu. Harjumus süüa liiga pikkade vaheaegade järel võib põhjustada krooniliste maohaiguste tekkimist.

Kui süüa liiga sageli, viis-kuus korda päevas, siis ei jõua teil kõht tühjaks minna ja te ei tunne söögiisu. Maos ei teki siis „sütitavat“ isuäratavat mahla. Toit satub ettevalmistamata makku ja ta seeditakse vaevaliselt. Söögiisu esilekutsumiseks, maomahla erituse tugevdamiseks tuleb magu ergutada mitmesuguste vürtsidega või eriti osavalt valmistatud roogadega.

Gogoli „Surnud hingede“ Peeter Petrovitš Petuhhi taolised inimesed, kelle jaoks söök oli peamiseks sihiks ja peamiseks lõbuks elus, teevadki nõnda. Meenutage, millise hardumusega annab Petuhh korraldusi oma kokale, kuidas valmistada kulebakat¹. Vene klassikaline kirjandus on säilitanud veel mõningaid selliseid vaimustunud kõhukummardajaid. Selline oli A. P. Tšehhovi jutustuses „Sireen“ Žilin, kes hingestatult, üksikasjade küllusega, unistab kuuldavalt mitmesugustest suupistetest, meenutab nende maitset, valmistamise viisi jne.

Meile on muidugi võõrad inimesed, kes ei söönud mitte selleks, et elada, vaid elasid, et süüa. Me ei vaja eriti valitud roogasid, kuid meile on vajalik hea isu, mis tuleb isenesest. Üheks tähtsamaks eelduseks selleks on söömine kindlate vaheaegade järel, ärkveloleku ajal umbes iga nelja tunni tagant. Te olete ööpäeva jooksul ärkvel umbes 16 tundi, kui jagada 16 neljaga, saame 4 — tähendab süüa tuleb 4 korda päevas.

Seda kinnitasid ka katsed toitlusinstituudis, milledest me rääkisime. Nelja korra toitmise puhul omastatakse toit kõige paremini ja üliõpilased tundsid end ka kõige paremini.

¹ Kulebaka — piklik suur pirukas. (Tõlkija märkus.)

Nõnda peavad end toitma ka kooliõpilased.

Esimese vahetuse õpilased peavad einestama kell 7.30—8 hommikul; kell 11.30 einestavad nad koolis teist korda, kell 3 söövad lõunat ja kell 7.30—8 söövad õhtust.

Lõunal saab inimene kõige toitvama söögi, seepärast võib pärast seda olla pikem vaheaeg kui teistel söögikordade järel. Õhtusööki tuleb süüa mitte hiljem kui 1½—2 tundi enne magamaheitmist.

Teise vahetuse õpilased peavad einestama kell 8 ja lõunat sööma kell 12.30, kell 4.30 tuleb süüa koolis, tulnud koolist koju, peab sööma õhtust.

Kahjuks kõik ei täida rangelt toitumisrežiimi. Vahel, olles innustatud õppetööst või mängudest, jäetakse söögikord vahele. See viib mao välja tavalisest rütmist, takistab maonäärmete reflektorse reaktsiooni väljakujunemist ja fikseerumist, takistab õigeaegset maomahla eritumist.

Vahel, tundes nälga, ei oodata tavalist lõuna- või õhtusöögi aega ja püsti jalu võetakse paar suutäit midagi söödavat, et pisut vaigistada nälga. Selline näiliselt kahjutu toiming varjab endas aga teatavat ohtu: sel puhul söödud toiduhulk pole küllaldane, et täielikult rahuldada selleks ajaks tekkinud vajadust söögi järele ja koos sellega kaob söögiisu, sest häirub normaalne toiterefleks, mis tekib tavaliselt söögiks ettenähtud ajal. Kui te siis veidi hiljem istute lõunat sööma, sööte vähema isuga ja toit seedub halvemini.

Me juba rääkisime, et toit on väga tähtis, eriti kasvavale organismile. Seepärast, seda mitte ülendades elu sihiks ega pühaks toiminguks, nagu seda tegi eespool nimetatud Gogoli Petuhh või Tšehhovi Žilin, tuleb püüda selle poole, et söömine toimuks meile soodsates tingimustes. Kõigepealt, söömist ei tohi segada. Te küsite: aga kas me segame, kas me saame segada? Kahjuks saate ja sageli segategi. Millega? Kuidas? Aga sellega, kui söögi ajal tegelete kõrvaliste asjadega.

Tunnistage üles, mõni teist armastab kindlasti söögi ajal asetada enese ette raamatu ja „ühendada meeldiva kasulikuga“, s. t. lugeda ja süüa ühel ajal. Rääkimata sellest, et see on ebaviisakas nende suhtes, kes istuvad teiega laua taga, rääkimata, et seejuures võib raamat määrduda, on see halb veel sellepärast, et niisugustes tingimustes omandate loetut halvemini ja ka toit toob vähem kasu. Raamatu lugemist peate pidevalt katkestama, et vaadata

mida ja kuidas lõigata ja mida hammustada. Söök on aga vähem kasulik seepärast, et igasugused kõrvalised ärritajad (raamat, ja veel pealegi huvitav, on tugevaks ärritajaks) pidurdavad maomahla nõristust, nagu tõestasid Pavlov ja tema õpilased. Järelikult seeditakse ja omastatakse toid halvasti.

Enne sööki ärge unustage käsi pesemast. Võib-olla sellest ei maksaks kõneldagi. Esimesest klassist, isegi varem, alates kahest-kolmest aastast, korratakse teile pidevalt „ära unusta käsi pesta“ ja need meeldetuletused on teid tõenäoliselt juba ära tüüdanud. Aga mis teha, kui meeldetuletused teid küll on tüüdanud, kuid mõned teist unustavad ikkagi käsi pesta ja võttes leiba või taldrikut pesemata kätega, viivad suhu ühtlasi mikroobe — mitmesuguste haiguste tekitajaid ja soolenugiliste mune.

MAGAMISENI ON JÄÄNUD VEEL AEGA

On saabunud õhtu. Kooliülesanded on valmis, kõik kohustuslikud toimingud on täidetud, magamiseni on aga veel pisut aega. Igaüks kasutab seda omamoodi, vastavalt oma maitsele, huvidele ja kalduvustele.

Kõige sagedamini kasutatakse seda aega ilukirjanduse lugemiseks. Raamat on inimese parim sõber. Meenutagem, kui palju ilusaid sõnu ütles raamatu kohta suur vene kirjanik Maksim Gorki. Kui tänulik ta oli raamatule, mis andis talle esimesi teadmisi, avades tema ees laia maailma, õpetades teda austama ja armastama inimest ning tema tööd.

Gorki kirjutas: „Armastage raamatut, ta kergendab teie elu, ta aitab sõbralikult orienteeruda kirjus ja tormises mõtete, tunnete, sündmuste segaduses, ta õpetab teid austama inimesi ja iseennast, ta tiivustab mõistust ja südant armastusele maailma, inimese vastu... Armastage raamatut — teadmiste allikat, ainult teadmine on päästev, ainult tema võib meid teha hingeliselt tugevateks, ausateks, mõistlikeks inimesteks, kes on võimelised siiralt armastama inimest, austama tema tööd ja siiralt imetlema tema õilsa töö suurepäraseid vilju.“

Meiegi ütleme Maksim Gorki järgi: armastage raamatut, armastage lugeda. Kuid ka lugemisega, nagu iga teisegi toiminguga ei maksa liialdada. Mõned armastavad

lugeda „ühe sõõmuga“. Selline raamatuarmastaja võtab raamatu ega lõpeta lugemist enne, kui raamat on läbi loetud. Oleks pidanud jalutama — ei läinud, aeg oli magama heita — ei heitnud, mõni ei teinud huvitava raamatu pärast ära isegi kõiki kooliülesandeid.

Pole kahtlust, et on raamatuid, milledest on raske end lahti kiskuda. Ja sellegipärast ei tohi lugeda „ühe sõõmuga“.

Esiteks, sellise lugemise puhul raamat tavaliselt „neelatakse“, loetakse kiiresti ja kogu raamatu sisu sügavus, tema keele ilu ei jõua lugejani. Raamat ei too siis kogu naudingut ja kasu, mida ta oleks võinud tuua.

Teiseks, selline lugemisviis on väga väsitav. Raamatu lugemine on ju ka töö. Nagu õpikute lugeminegi on ka see suureks tööks ajale: muuta väikesi märke — tähti — sõnadeks ja lauseteks, mõtestada raamatu sisu. See on töö silmadele, mis võtavad vastu tohutu hulga tähtede äärmiselt peenikesi detaile. See on töö ka meie lihastele, sest lugemisel nõuab keha vertikaalasendi säilitamine paljude lihaste pinget.

Seepärast peab lugemisel arvestama teatud kestust. Peale selle, lugema peab alati sellises asendis, mis kergendab lugemist, mitte aga ei raskenda. Kuid muuseas, millistes asendites küll lapsed loevad! Üks loeb voodis lamades, teine loeb millegipärast tugitooli käsitoel istudes jne.

Lugema peab istudes, hoides raamatut veidi kallutatult, umbes 30—35 sentimeetri kaugusel silmadest. Raamat peab olema hästi valgustatud.

Väga kahjulik on lugeda lamades. Lamavas asendis on raske hoida raamatut nii, et see oleks hästi valgustatud ja asetseks vaatesuunaga risti. Kui te lamate küljel, siis loete tavaliselt ainult ühe silmaga, teine silm on pilukil. Kõik see sunnib lugemisel väga pingutama ja selle tagajärjel rikutakse silmi.

HEAD ÖÖD

Olgu päeval töö ja puhkuse vaheldumine organiseeritud kuitahes õigesti, öösel tuleb sellegipärast anda organismile täielik rahu, mille puhul kõik ajurakud saaksid puhata. Selline rahu saavutatakse une ajal.

Sel ajal on peaaegu kogu ajukoor pidurdusseisundis. Uni avaldab organismile soodsat toimet ja taastab jõu.

Mida väsinum on inimene, seda vajalikum on talle uni. Pavlovi väljenduse kohaselt — uni allutab endale „jonnakalt“ väsinud aju.

Magamata ei saa inimene elada. Inimestele ja kõrgesti arenenud närvisüsteemiga loomadele on magamatus ohtlikum kui toidu puudumine. Uneta hukkub ta kiiremini kui täieliku nälgimise puhul. Täiskasvanud inimene võib nälgida mitu päeva. B. Polevoi jutustuse „Jutustus tõelisest inimesest“ kangelane Aleksei Meresjev, kirjeldatud tõsielu faktide põhjal, roomas kaheksateistkümmend ööpäeva, toitudes ainult marjadest ja puukoorest. Rahuolekus võib inimene kannatada täielikku nälga kuu või isegi kauem. Magamatust kannatab ta palju vähem.

Viidi läbi selline katse: kutsikatel ei lastud magama jääda nelja-viie ööpäeva jooksul. Selle tagajärjel tekkisid neil ajus säärased muutused, mille tõttu kutsikad hukkusid ja mingisugune hoolitsus ei suutnud neid enam päästa.

Kaks või kolm päeva magamata inimesel häirub järsult aju tegevus. Veel pikem unetus võib mõnikord põhjustada psüühilist haigestumist. On teada juhtum, kus üheksa päeva magamata inimene suri selle tagajärjel kümnendal päeval.

Uni annab puhkust kogu organismile. Eelkõige puhkab, nagu me mainisime, närvisüsteem, tema kõige kõrgem ja kõige keerulisemalt ehitatud ning kõige tähtsam osa — peaaegu koor.

Siseelundid jätkavad tegevust, kuid nende töö aeglustub. Vaadake magavat inimest. Te näete, et ta hingab ühtlasemalt, harvemini ja sügavamalt. Süda lööb rahulikult.

Lihased, mis olid päeva jooksul pingul, lõõgastuvad. Sirgub lülisamm, mis on päeva jooksul kõndimisest ja istumisest kokku surutud, surudes kokku ka selgroolülide vahel asuvad kõhred. Seepärast on inimene hommikul 2—2,5 sentimeetrit pikem kui õhtul.

Selleks et uni täidaks oma ülesande, on vaja silmas pidada mõningaid tingimusi.

Eelkõige peab uni olema küllaldase kestusega. Kui palju peab ööpäevas magama?

Vastsündinud lapsed magavad peaaegu kogu päeva. Ärkavad üles, lamavad veidi lahtiste silmadega ja jäävad uuesti magama. Miks? Aga seepärast, et selle lühikese ajavahemiku jooksul nende veel vähearenenud närvisüs-

teemile langevad muljed on küllaldased, et kutsuda esile peaju koore rakkudes pidurdust.

Aja jooksul, aastatega tugevneb lapse närvisüsteem ja muutub võimeliseks vastu pidama ka pikemaajalisele mõjustusele. Une kestus väheneb pidevalt, uni annab järjest rohkem maad ärkvelolekule ja tegevusele. Kuid une kestus väheneb ainult teatud piirini. 7—8-aastasena peab magama 11—12 tundi, 13—15-aastasena 9—9½ tundi. Täiskasvanud inimesed peavad magama 8 tundi.

Tähendab, kui hommikul tuleb tõusta, nagu me arvestasime, kell 7.30, siis tuleb uinuda kell 10, hiljemalt 10.30 õhtul. Magama minema tuleb hakata hiljemalt kell 9.30 kuni kell 10.

Õpilaste seas võib kohata palju selliseid, kes armastavad magamaheitmise aega igati edasi lükata. Mõned teevad seda sellepärast, et on innustunud mõnest neid huvitavast tegevusest või mängust, mõned aga lihtsalt seepärast, et näevad oma hilisemas magamaminekus „täisealisuse“ tunnust. Nad ei saa aru, et nad ei muutu sellega vanemaks, vaid teevad endale suurt kahju. Mitte võimaldades ajule vajalikku puhkust, raskendavad nad ühtlasi õppimist, nõrgestavad oma tervist, takistavad organismi muutumist tugevamaks, paremini arenenuks. Teisiti öeldes, nad ei aita, vaid hoopis takistavad tõeliselt täiskasvanuks saamist — mitte aastate poolest, vaid füüsilise ja vaimse arengu poolest.

Magama peab heitma alati ühel ajal ja nimelt järgmisel põhjusel. Oletame, et täna heidate magama kell kümme, homme olete kaasa kistud huvitavast raamatust ja istute ülal kella kaheteistkümneni, aga ülehomme, olles tegevuseta, heidate magama pool üheksa.

Kui sellised unerežiimist kõrvalekaldumised korduvad sageli, häirub une ja ärkveloleku pidev rütm, sellise rütmi puudumisel aga ei arene välja refleksi ajale, teatud kindlale kellaajale. Seepärast uinute õhtuti halvasti ja hommikul tõusete üles, olles välja puhkamata.

Kui heidate magama iga päev ühel ajal, siis nii nagu te lõunatunni lähenemisel tunnete nälga, nii ka harjunud magamamineku tunnil jääte uniseks. Uni saabub sel juhul mitte niivõrd suure väsimuse kui harjumuse tõttu sel ajal magada.

Nagu kõneles Pavlov, võib rangelt sisseseatud kord une ja ärkveloleku vaheldumisel, une ja ärkveloleku kindlaks-

määratud rütm suurendada une „pealetükkivust“ ka ilma ajurakkude küllaldase väsimuseta. Siis tarvitseb teil ainult panna pea padjale ja te uinute otsekohe... Head ööd!

Kuid muuseas, igakord ei saa kohe uinuda. Liiga tugev üleväsimus või mõni mure ei lase teil uinuda. Järgmisel päeval sama lugu — refleks on kustunud. Te olete rööpaist välja langenud ja nüüd, sellest hoolimata et heidate magama korralikult ühel ja samal ajal, ei saa teie kuidagi uinuda, te vähkrete kaua voodis, kuni lõpuks saabub uni.

Sellistel juhtudel on parimaks uinutiks pooletunnine jalutuskäik enne magamaheitmist. Ta on kahekordselt kasulik, sest pikendab teie värskes õhus viibimise aega ja taastab harjumuse uinuda kiiresti kindlal kellaajal.

Paljud toimivad kahjuks teisiti: nad võtavad voodisse raamatu ja loevad seda seni, kuni silmad kinni vajuvad, mõned uinuvadki, raamat käes. See on väga kahjulik harjumus. Esiteks, nagu öeldud, lamades lugemine on silmadele kahjulik. Teiseks segab õhtuti voodis lugemine harjunud une rütmi.

Uni on pidurdus, mis levib üle kogu peaaaju koore. Selleks et ta tekiks, on vaja, et ajukoosesse ei satuks tugevaid ärritusi, mis takistavad selle pidurduse tekkimist. Muljed loetud raamatust (eriti kui ta on huvitav) on muidugi tugevateks ärritajateks, nad takistavad pidurduse tekkimist ja, nagu öeldakse, peletavad une. Lugeses lasete mööduda harjunud uinumise aja. Nii toimub see täna, homme ja ülehommene ning harjumus kindlal ajal uinuda kaob. Purustatud refleksi taastada pole enam nii kerge.

Une ajal on aju otsekohe lahutatud ümbritsevast maailmast. Ta on pidurdusseisundis ega võta peaaegu üldse vastu välisärritusi.

Tundeelundeile langevad ärritused jõuavad aga siiski ajuni. Kui nad pole väga tugevad, siis nad ei katkesta und, kuid muudavad selle sageli rahutuks, kutsuvad esile unenägusid, vahel painajaid. Kui ärritused on tugevamad, siis nad ületavad ajukoore rakkude pidurduse ja inimene ärkab.

Et seda ei esineks, tuleb enne magamaheitmist end kaitsta tugevate ärrituste mõju eest: katta lamp kinni, et valgus ei satuks silma, keerata tasemaks raadio, et valjud ja teravad helid ei segaks und, jne.

Kõige parem uni on värskes õhus. Kui kogu keha on soojas, näole aga satub jahedat õhku, siis toimib see pare-

mini kui mõni uinuti. Seepärast magavadki nii sügavasti talvel verandadel meie lastesõimede ja -aedade lapsukesed, olles soojalt mähitud magamiskottidesse.

Seepärast on kasulik magada kogu aasta (ka talvel) avatud õhuaknaga. Külmade ilmade puhul võib õhuakna katta marliga. Ärge kartke, te ei külmetu, kui katate end hästi kinni, te ainult tugevdate oma tervist, karastute ning magate nii sügavalt ja magusasti, nagu te pole kunagi maganud umbses toas.

Kes magab öösel rahutult ja viskab teki pealt ära, see võib kinnitada teki voodi külge, s. t. teha endale midagi magamiskoti taolist. Seda tuleb teha nõnda: teki nelja nurga juurde õmmeldakse paelad, mis seotakse voodi jalgade külge.

Kui väga külma ilma tõttu või mõnel muul põhjusel teil pole võimalik magada värskes õhus või jätta õhuaken avatuks kogu ööks, siis tuleb igal juhul enne magamist tuba hästi õhustada.

Enne magamist tehke õhtune tualett. Peab puhastama hambad, et hammaste vahele sattunud toiduosakesed ei jääks sinna kogu ööks, peab end pesema, et eemaldada näolt ja kätelt päeva jooksul sinna kogunenud tolmu. Ärge kartke, et pesemine peletab une. Vastupidi, ta annab värskuse tunde, millega on väga mõnus uinuda. Pealegi, kui iga päev enne magamaheitmist teha neid protseduure, tekib harjumus ning uni saabub kiiremini ja kergemini.

Väga hea on enne magamist pesta jalgu. Mitu kilomeetrit te päevas küll kõnnite! Jalad väsivad, higistavad, kuumenevad jne. Selliste jalgadega tunnete end rohkem väsinuna. Pesnud jalad, kaob see ebameeldiv tunne. Seepärast on alati vaja pesta jalgu, kui pöördute tagasi matkalt, pikalt jalutuskäigult jne. Väga hea on seda teha ka igal õhtul enne magamaheitmist.

Neil, kellel jalad higistavad, samuti suvel, kui käies kergetes jalanõudes või palja jalu jalad määrduvad, tuleb neid pesta tingimata igal õhtul. Ei saa ju heita voodisse, puhastele linadele mustade jalgadega!

Heites magama tuleb täiesti lahti rõivastuda ja kõik riided ning pesu asetada korralikult toolile voodi jalutsis, veel parem — riputada tooli seljale, et pesu saaks õõ jooksul hästi õhustuda. Päeva jooksul imeb pesu endasse higi, temale jäävad peatuma ketendunud naha rakud, seepärast laseb ta halvemini õhku läbi ja muutub, nagu öeldakse,

määrduks. Seepärast ärge heitke magama kunagi särgis, milles olete olnud kogu päeva. Võtke see ära ja pange selga öösärk. Öösärk värskendab keha, päevasärk öö jooksul aga õhustub.

Mõnedel on harjumus magada kogu päevase pesuga. Seda ei tohi teha. Esiteks, kinnised ja paelad pigistavad une ajal, häirivad õiget hingamist ja vereringet. Teiseks, kui kogu keha pole pesuga kaetud, siis on paremad tingimused higi aurumiseks keha pinnalt. Poisid peavad magama ainult särgis või lühikestes pükstes, tütarlapsed aga ainult särgis.

PUHKEPÄEVAL

Näib, et kui pärast iga tööd anda endale regulaarselt lühiajalist puhkust, võiks töötada vahetpidamata. Tegelikult pole see aga nii. Aeg-ajalt on tarvilikud pikemad puhkuse perioodid, millest piisaks, et eelnenud tööperioodi ajal vähenenud töövõime mitte ainult täielikult ei taastuks, vaid ka tugevneks. Sellist puhkust annab pärast tööpäeva päeva vaba osa ja eriti öösine uni.

Selliseks puhkuseks on pärast töönädala lõppu puhkepäev. Samal eesmärgil antakse õpilastele kolm korda aastas puhkust pärast õppeveerandeid — kooli vaheaegadel, mis kestavad talvel 12 päeva, kevadel 10 päeva ja suvel $2\frac{1}{2}$ —3 kuud.

Et säilitada võimet produktiivselt töötada kogu õppeaasta vältel, on eriti tähtis veeta otstarbekalt iganädalast puhkepäeva — pühapäeva.

Pühapäev peab olema täieliku puhkuse päev, sellel päeval ei tohi olla mingit õppimist. Kooliülesanded peavad olema valmis laupäeva pärast lõunaks, neil aga, kes õpivad õhtuses vahetuses, tuleb koolitööd teha esmaspäeva hommikul. Pühapäeva tuleb pühendada lemmiktegevusteks ja meelelahutusteks. See päev ei tohi sarnaneda argipäevaga. See erinevus aitab ka puhata.

See ei tähenda muidugi seda, et pühapäeval võib unustada kõik režiimi reeglid. Pole sugugi otstarbekas pühapäeval näiteks magada kogu nädala eest ja tõusta hilja üles.

Selline kõrvalekaldumine tavalisest režiimist rikub kohe harjunud elurütmi, seda taastada pole alati nii kerge.

Lubades sellist režiimi rikkumist pühapäeval, ei ärka te õigeaegselt ka esmaspäeval.

Pühapäeva erinevus argipäevast ei pea seisnema ka kogu päev „tegevusetuses“. Me juba rääkisime, et parim puhkus on „aktiivne puhkus, puhkus, mis on küllastatud tegevusega, kuid mitte sellisega, nagu tavalisel tööpäeval.

Pühapäeval uisuväljale, suuskadele, matkale linnast välja!

Kõige parem on veeta pühapäev värskes õhus. Argipäeval pole alati võimalik viibida küllaldaselt värskes õhus, pühapäeval tuleb see tasa teha.

Talvel on asendamatud suusaretked. Mis võib olla meeldivam kui libiseda väledatel suuskadel sätendaval lumel, muinasjutuliselt kaunis talvises metsas?

Suusatada võib tund-kaks. Võib aga ette võtta ka pikema retke, kilomeetrit viis kuni kaheksa.

Sellistel juhtudel tuleb retkeks hoolikalt valmistuda: kontrollida ja valmistada ette suusad ja kepid, võtta kaasa sööki, tuletikke, et saaks teha tuld, soojendada end ja toitu.

Tähelepanelikult tuleb hoolitseda riituse eest. See peab olema küllaldaselt soe ja seejuures ei tohi ta takistada liigutusi ega olla liiga raske. Suusaülikond või sviiter ja selle all kaks särki — sellest piisab. Jalanõud peavad olema lahedad, et saaks jalga panna kaks paari sokke — puuvillased ja villased.

Kaitske kõrvu! Karvamütsi pole vaja pähe panna, sellega hakkab soe. Parema on pähe panna kergem müts ja kõrvaklapid. Külmadel päevadel tuleb põski, kõrvu, sõrmi ja varbaid määrida rasvaga, et nad ei külmuks.

Temperatuuri puhul alla -15° , samuti kõva tuule, lumesaju, udu või sula puhul ei tule suusaretki ette võtta.

Pikema suusamatka korral on vaja iga 2—2,5 kilomeetri tagant teha väike puhkepeatus, teekonna lõpul peab tegema puhkepeatuse ruumis, kus saab puhata ja end soojendada.

Kevadel ja sügisel on suusaretkede asemel ekskursioonid ja matkad. Mitte jalutuskäigud kodulinna tuttavatel tänavatel, vaid pikad matkad, kilomeetrit kümme või isegi rohkem. Kui palju uusi huvitavaid andmeid annab selline matk kodukohast, millistes ilusates kohtades saab olla, kui palju uusi ehitisi või vanu mälestusmärke võib näha omaenda silmadega!

Sellisele matkale peab asuma varem, kella 8 paiku hommikul. Käia tuleb kiirustamata, kiirusega umbes 3—3½ kilomeetrit tunnis. Iga 40—45-minutilise käimise järel tuleb teha 10-minutiline puhkepeatus. Peatus tuleb teha kuivas kohas, et saaks heita pikali ja puhata. Puhkeajal on hea ära võtta jalatsid, et anda jalgadele puhkust. Tee-konna keskel peab olema üks pikem peatus, 2—3-tunnise kestusega. Suure puhkepeatuse ajal võib süüdata lõke, keeta või soojendada kaasavõetud toitu.

Kõige palavamal ajal, kella 1 ja 3 vahel pole soovitatav kõndida, siis on see väga väsitav.

Jalamatka üldine pikkus (edasi-tagasi) 14—15-aastastele noorukitele ei tohi ületada 15—20 kilomeetrit.

Kaugematele matkadele on kõige parem minna rühmana. Nii on lõbusam ja ohutum — kui on tarvis, aitavad seltsimehed hädast välja, abistavad.

Kui läheduses voolab jõgi, võib sügisel ja kevadel korraldada pühapäeval ekskursiooni mööda vett. Küll võib palju ja huvitavaid matku korraldada puhkepäeval, mis on nii pikk ja vaba, kui koolitöö on tehtud eelneval päeval!

On iseenesest mõistetav, et osa võtta kaugetest ekskursioonidest — jalamatkadest, suusa- või paadiretkedest võivad ainult need, kes on terved, kes kuuluvad võimlemistunnis põhi- ehk tugevasse gruppi. Samuti on selge, et ei või kohe, ilma ettevalmistuseta võtta ette kaugeid matku. Ühe tuntud filmi laulukeses lauldakse: „Kõiges on vaja vilumust, karastust, treeningut...“ Seepärast tuleb alustada lühimaa-ekskursioonidega, seejärel üle minna kaugmatkadele.

Puhkepäeval tahetakse muidugi minna muuseumi, teatrisse, kinno. See on väga hea, aga ei tohi kino- ja teatrikülastustega liialdada. On noorukeid, kes peavad oma kohuseks mitte ühtegi uut filmi vaatamata jätta — see pole enam kasulik. Kes külastab kino liiga tihti, sellele ei jäta filmid enam nii sügavat muljet; nauding kinokülastusest muutub järjest vähemaks. Ja sellistest sagedastest kinokülastustest pole suurt kasu, filmide sisu ununeb kiiresti, nad kõik otsekui segunevad peas, sageli on raske meenutada, mis oli ühes või teises filmis.

Peale selle võib liiga sagedane kino külastamine muuta isegi kahjulikuks. Kinofilmide vaatamine on suur töö närvisüsteemile ja silmadele. Sagedased filmide vaatamised on väsitavad, kuigi väsimus pole kohe selgelt nähtav —

huvi filmi sisu vastu maskeerib teda, kuid sellegipärast ta tekib ja lõppude lõpuks annab ta end ikkagi tunda.

Et teater ja kino annaksid eredaid muljeid ja pakuksid täielikult seda naudingut, mida nad võivad pakkuda, et nad oleksid kasulikud ega kahjustaks, on neid vaja külastada kaks-kolm korda kuus, mitte sagedamini.

On iseenesest loomulik, et söögi-, magamis- jne. ajad peavad pühapäevadel jääma muutusteta.

EKSAMID

Selle raamatu alguses rääkisime, et režiimist kinnipidamine on eriti oluline elu vastutusrikkastel momentidel, kui inimeselt nõutakse eriti suurt tahte- ja energiakulu, mõtte selgust, leidlikkust, valmisolekut, kogu organismi töö kooskõlastatust. Õpilastele on selliseks ajaks tavaliselt eksamite periood ja nendeks ettevalmistamine. Muuseas, kahjuks just sellel perioodil esineb kõige rohkem režiimi rikkumisi.

Vahel parimatest ajedest tingituna, et paremini valmistuda eksameiks, istuvad noormehed ja tütarlapsed raamatute taga päevad ja ööd, ei puhka (muidu ei jõudvat), ei jaluta, peaaegu ei maga.

See on ränk viga. Ja nagu iga viga, põhjustab ka see halbu tagajärgi.

Sportlastel on olemas mõiste „ületreenimine“. Inimene, kes tegeleb alati rõõmuga ja meelsasti mõne spordi liigiga, kaotab äkki huvi selle vastu, muutub lodevaks, kaotab isu, öösiti magab halvasti. Ta väsib kiiresti, kulutab palju rohkem jõudu tagajärgede saavutamiseks, mida ta varem saavutas palju kergemini. Ja mis kõige olulisem — tema sportlikud saavutused vähenevad. Kõigi ja ka tema enda imestuseks ei suuda ta korrata oma endist parimat tagajärge jooksus või hüppes — see on „ületreenimise“ tagajärg, lihtsamalt öeldes liigväsimus.

Ka eksamiteks õppimisel võib toimuda selline lugu. Võib end „üle õppida“. Närvisüsteem ei pea vastu, ta kurnatakse ära, algul töötab ta küll jõu piiiril, hiljem aga täiesti lakkab töötamast.

Ja selle tagajärjeks on läbivõetud materjali täieliku omandamise ja hiilgava vastuse asemel eksamil hoopis vastupidine tulemus. Ühes V. Panova jutustuses räägitakse ühest kümnenda klassi õpilasest, eesrindlasest,

„kooli uhkusest“, kes eksamite perioodil „õppis end üle“, ei maganud, piitsutas oma närvisüsteemi musta kohviga. Ja kui kirjanduse eksamil paluti teda ette kanda mõni Puškini luuletus, oli ta äkki nad kõik unustanud. Algul tuli talle visalt pähe mingisugune lõik Lermontovist, siis äärmise tahtepingutusega sundis ta end meenutama üht Puškini luuletust, hakkas seda deklameerima, kuid märkas kokkumisega, et ta ei deklameeri, vaid laulab seda tuntud romansi viisil.

Eksamipäevadel on eriti tähtis täpne elurežiim ja tema täpne täitmine. See režiim peab olema mõnevõrra erinev võrreldes tavaliste koolipäevadega õppeaasta jooksul, kuid režiimi koostamise printsiibid jäävad jõusse. Seepärast võib tavalises režiimis teha ainult väikesi muudatusi. Peab niisama regulaarselt sööma, viibima värskes õhus (pingerikka töö päevadel on see eriti tähtis), puhkama.

Eksamite ajal koolitööd pole, seepärast jääb eksamiteks ettevalmistamiseks väga palju aega: koolitundide aeg ja see aeg, mis kulus tavaliselt kooliülesannete ettevalmistamiseks. See kõik kokku on täiesti küllaldane, et korrata eksameiks juba varem läbivõetud materjali.

Jalutuskäikudeks, puhkuseks ja uneks määratud ajad peavad jääma muutmatuks. Sööma peab tavalisel ajal. Nagu tavalistelgi päevadel, tuleb iga 40—50-minutilise õppetöö järel teha 10—15-minutiline vaheaeg, iga kolmenelja tunni järel 1½—2-tunnine puhkus või jalutuskäik.

Pingelistel, eriti istumisega seotud õppepäevadel ärge unustage võimlemist! Sellistel päevadel on võimlemine kõige rohkem vajalik, ta kompenseerib sunnitud liikumatus, tugevdab vereringet ja parandab seega verevarustust, järelikult ka aju toiduga varustamist, ta rahustab närvisüsteemi, annab juurde erksust.

Kui arreteeriti V. I. Lenini õde M. J. Uljanova revolutsioonilisest liikumisest osavõtu pärast ja ta viibis üksikvangistuses, kus tal oli võimalus ainult pingeliseks väimseks tööks, kirjutas Vladimir Iljitš talle vanglasse: „Peaasi — ära unusta igapäevast võimlemist, sunni ennast järeleandmatult tegema mitukümmend korda igasuguseid liigutusi. See on väga tähtis!“

Mingil juhul ei tohi istuda raamatute taga öösiti. Vahel on see väga meelitiv: on vaikne, keegi ei sega, näib, nagu

võiks palju jõuda. Tegelikult on see aga petlik paremus. Öösel on õppetöö väga ebaotstarbekas. Te jääte paratamatult uniseks. Silmad vajuvad kinni, pea langeb lauale. Tahtejõuga sunnite end virguma, jätkate lugemist, kuid loetu sisu ei jõua teie teadvuseni. Ühte ja sama tuleb lugeda kaks, kolm korda, kuni ta jõuab teadvuseni.

Milline mõttetu, ebaökoonoomne jõu- ja ajukulu! See, milleks kuluks hommikul ainult tund, omandatakse öösel kahe-kolme tunniga ja sedagi vaevaga. Aga järgmisel päeval? Pärast unetut ööd tahate päeval magada. Kui õnnestub sellest tahtest üle saada ja mitte magada — ei öösel ega päeval — siis olete juba ööpäeva möödudes rammetu ja kaotate töövõime. See, mida võitsite ööga, kaotate järgmisel päeval. Kui te aga muudate öö päevaks ja päeva ööks, see tähendab, hakkate öösel õppima ja päeval magama, siis selline uni ei anna teile ikkagi vajalikku puhkust. Päikesevalgus, päevane müra ja harjumus päeval mitte magada, vaid olla ärkvel, segavad teid ja päevane uni ei taasta täielikult öösel kulutatud jõudu.

Seepärast tuleb eksameiks ettevalmistumise päevadel heita magama tavalisel ajal, samuti üles tõusta.

Kui äärmisel juhul on vaja edasi lükata une ja ärkveloleku aega, et oleks võimalus töötada vaikuses ja üksinda olles, siis on parem varem heita magama ja varem tõusta üles. Kevadel läheb vara valgeks, jäädes magama eelmisel öhtul kell 9, võib tõusta hommikul kell 6.

Hommikul, värske peaga õpite palju produktiivsemalt kui öhtul hilja, pärast pingerikast päeva.

Vahetult enne eksamit peab hästi puhkama, et tulla eksamile värskena, erksana.

On teada, kui pingeliselt valmistuvad järjekordseiks võistlusteks maletajad. Ja ometi lõpetab maailma mäletšempion, nõukogude suurmeister M. Botvinnik umbes viis päeva enne turniiri igasuguse malega tegelemise, et anda endale täielikku puhkust.

Ka teie peate endale andma täielikku puhkust enne eksamit. Õppetöö tuleb lõpetada umbes eksami eelpäeva keskel. On vaja heita õigeaegselt magama, õigeaegselt tõusta, siis tulete eksamile täiesti ettevalmistatult, nagu öeldakse „vormis“, s. t. selgete mõtetega, erksas meeolus ja hea mäluaga.

Pole vaja kooli tulla palju enne määratud aega: eksami ootamine on sageli väsitavam kui eksam ise.

Сергей Михайлович Громбах
В СУТКАХ—24 ЧАСА
На эстонском языке

*

Tõlkija *H. Raig*
Vastutav toimetaja *E. Ratnik*

Ladumisele antud 22. XI 56. Trükkimisele antud 29. VIII 1957. Paber 54×84,1/2. Trüki-
poognaid 3. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 2,46. Trükiarv 3000. MB-05072.
Tellimise nr. 3417. Mans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4.

Hind rbl. 1.—

Rbl. 1.—

Alates 1. I 1961. a.

Hind - rbl. 1 0 kop.

A

21902

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00774479 2