

Eesti NSV Haridusministeerium

Isikliku hügieeni kursuse programm

Tallinn, 1968

ARH A-109857

Eesti NSV Haridusministeerium

ISIKLIKU HÜGIEENI KURSUSE PROGRAMM

Tallinn, 1968

Trükimisele antud 4.10.1968 Trükipeognaid 3
Tiraaz 4000 Tell.nr.2660 Trk."Signal" Retaprint

Tasuta.

Tartu Ülikooli Raamatukogu
ARHIIVKOGU

ISIKLIKU HÜGIEENI KURSUS

Seletuskiri

Noorsoo kasvatamisel on õige arusaama kujundamisel isikliku tervishoiu ja seksuaalküsimused suure tähtsusega. Vastavasunnaline selgitustöö koolis on tingimata vajalik, et tagada õigete kõlblus- ja põhimõtete kujunemist meie noorsool, et kasvatada inimest, kelles harmooniliselt areneksid vaimne rikkus, moraalne puhtus ja kehaline täiuslikkus.

Seksuaalmoraal ei ole lahutatav üldisest ühiskondlikust moraalist, mistõttu seksuaalset kasvatust ei saa teha lahks eetilisest kasvatuses.

Seksuaalmoraali kujundamine algab lapse kasvatamisega üldse ja seisneb põhiliselt humaanse, austava suhtumise sisendamises kaasinimestesse. Seepärast peab seksuaalne kasvatus toimima kooli ja kodu tihedal koostööl.

Juba algklassidest peale organiseerigu kool arstide ja pedagoogide vestlusi lastevanematele seksuaalsest kasvatuses, et viimased õpiksid tundma teid ja vahendeid oma laste sellega seotud kasvatamiseks ja mõjustamiseks.

Kooli kesk- ja vanemas astmes aga on Eesti NSV haridusministri ringkirja nr. 1-2384 23. novembrist 1963.a. ja Eesti NSV tervishoiuministri ringkirja nr. 1-10/8 26. novembrist 1963.a. "Keskkoolide ja 8-klassiliste koolide V ja VII klassi õpilaste isikliku hügieeni kursuse sisseviimisest" alusel, samuti Eesti NSV Haridusministeeriumi 1967.a. 9. märtsi kolleegiumi otsuse põhjal sisse viidud süstemaatiline kursus õpilaste tervishoiust, isiklikust hügieenist ning seksuaalprobleemidest ühtarlaselt V klassis 2 tundi, VIII klassis 4 tundi ja XI klassis (vene õppekeelega koolide X klassis) 4 tundi ning poeglastele VII klassis 2 tundi, VIII klassis 4 tundi ja XI klassis (vene õppekeelega koolide X klassis) 4 tundi.

Nimetatud tunnid viiakse läbi kooli omal valikul III õppeveerandil kehalise kasvatuse, töõõpetuse, bioloogia, pedagoogika, psühholoogia või teiste tundide arvel. Kursuse läbiviimisel juhendata-

gu käsiolevas seletuskirjas märgitud Eesti NSV haridusministri ja Eesti NSV tervishoiuministri ringkirjast, aga ka alljärgnevalt.

Nimelt tuleb programmis esitatud materjali käsitlemisel eelkõige lähtuda asjaolust, et koolis peab tervishoiu ja seksuaalse kasvatuses käsitlemas toimima õpilastega pidev individuaalne töö. Suureks kasvatusliku tähtsusega faktoriks on täiskasvanute eeskju. Samuti on laste seksuaalse kasvatuses seisukohalt hämmiselt tähtis laste elu ja tegevuse õige organiseerimine ja viisaka käitumise nõudmine.

Murdeas noore energia tuleb suunata mitmekesisele tegevusele, vaimsele ja füüsilisele enesearendamisele, pidevale tegelemisele kehakultuuri ja spordiga, mis aitab kõrvaldada erootilisi kujutlusi ja püüet liiga varasele seksuaalilelule.

Vastassugupoolesse normaalse suhtumise tekkimiseks on vaja poeg- ja tütarlastele organiseerida õpilasorganisatsioonide ja ringide suunamisel ühiseid tegevusi ja meelelahutusi, kus nad õpiksid üksteist tundma ning hindama ja kus pannakse alus seltsimehelikule suhtumisele üksteisesse.

Seksuaalse kasvatuses huvides on vaja lapse elust eemal hoida kõik ärritused, mis õhutavad sugutungi, nagu halbade sõprade mõju, kõnelemine seksuaalteemadel, keelepeks, lastele mitteakohaste filmide ning näidendite vaatamine ja raamatute lugemine. Pidev järelevalve õpilaste üle on vajalik ka koolis, eriti siis, kui õpilased elavad koos internaadis. Internaadis peab iga õpilane magama oma voodis. Ühtlasi tuleb olla valvel, et õpilastes ei tekiks kalduvusi seksuaalsetele perverssustele, nagu homoseksualism, onanism jt.

On loomulik, et lastele annaksid vajalikul määral ja akohasel viisil seletusi seksuaalküsimustes ja teadmisi seksuaalhügieenist eeskätt lapsevanemad. Õigeaegne ja sisult ning vormilt õige seletus tagab lapse ja vanemate vahelise usalduse säilimise, kaitses last mitmesuguste ohtude ja väärkäitumise eest.

Oma osa on kõige eespool mainitu puhul täita ka koolil. Häi- teks tuleb tütarlastele anda sellekohaseid seletusi enne menstruaatsiooni algust. Üldreeglina tuleb seda koolis teha V klassis II poolaastal (armastusest kõnelemata ning erootilisi kujutlusi ja tundeid tekitamata). Peaõhk tuleb panna hügieeni- ja moraaliireeglite tutvustamisele. Kui üksikutel õpilastel algab menstruaatsioon varem, peab õpetaja või lapsevanem andma neile individuaalseid seletusi.

Murdeea lõpul toimub seksuaalne selgitustöö paralleelselt moraalinõuete ja käitumisprintsipiide sisendamiseks. Seejuures tuleb arutada ka kaasinimestesse, sealhulgas vastassugupoolesse suhtumise küsimusi. Küsimuse käsitlemine peab olema delikaatne, taktiline ja õpilaste tundeid mitterahvastav. Tuleb lähtuda põhimõttest, et isikliku hügieeni probleem on eelkõige pedagoogiline ja alles siis meditsiiniline küsimus. Sellest lähtudes tuleb antud tunnid jagada klassijuhataja, aineõpetaja (eriti pedagoogika, bioloogia, kehalise kasvatuse) ja meditsiinitöötaja vahel vastavalt nimetatud isikute sobivusele antud probleemide käsitlemiseks. Vajalik on, et poeglastele viiks tunnid läbi mees, tütarlastele naine. Kursuse läbiviija peab olema õpilastele täielikult autoriteetne ja valdama õpetamise metoodikat.

Programm on koostatud selliselt, et osa küsimusi kordub nii nooremates kui ka vanemates klassides, kuid õpetamise juures tuleb korduvaid probleeme käsitleda vastavalt õpilaste eale ja klassikollektiivi iseloomustele ning arvestada, kas õpetatakse poeg- või tütarlapsi.

Koolides, kus XI klassis käsitletakse sõpruse, armastuse ja perekonna küsimusi pedagoogika aluste kursuses põhjalikumalt (kui pedagoogikat õpetatakse fakultatiivse ainena), siis isikliku hügieeni osas pole vajadust samu teemasid korrata.

Seksuaalse selgitustöö tegemisel on vaja:

- 1) anda süstemaatilisi teadmisi isiklikust hügieenist;
- 2) anda teaduslikult õige, kuid ea- ja sookohane seletus seksuaalprobleemide kohta koos teadmistega sellest, missugune käitumine on õige, missugune väär;
- 3) esitada seksuaalse iseloomuga küsimused üldhügieeni foonil;
- 4) siduda maksimaalselt seksuaalküsimusi moraali seisukohtadega;
- 5) hoida noorukeid hirmu ja ehnatuse eest temale tundmatute kehaliste nähtuste ilmnemisel (menstruatsioon, pollutsioon);
- 6) annutada mitmesuguseid ohte, mis võivad tekkida kogematuses, hoida noori sattumast ebamoraalsete inimeste mõju alla.

Seksuaalkasvatuse-alaste teadmiste kindla omandamise eesmärgil tuleb isikliku hügieeni tundides enam rakendada mitmekeeliseid õpetamise vorme ja -meetodeid (näitlikud vahendid, kinnistamine, suhtekorraldus, vastavastanduse kirjanduse iseseisv lugemine õpetaja juhendamisel jne.).

Teadmiste andmisel tuleb, nagu kasvatustöös alati, lähtekohaks võtta positiivsed eeskujud ning normaalsed ja terved eluviisid. Ebanormaalsetest nähtustest, haigustest jne. tuleb kõnelda vaid sedavõrd, kui võrd see on vajalik profülaktilises ja tervishoidlikus mõttes.

Õpilastesse tuleb sisendada veendumust, et seksuaalelu ei ole inimese isiklik asi, vaid osa perekonna ja ühiskonna elukorraldusest. Ühiskonna seisukohalt on seksuaalne armastus lubatav ainult perekonna tingimustes, kuna sellega on kindlustatud lastele normaalsed kasvatustingimused.

Ühtlasi tuleb näidata ka, missugust kahju toob juhuslike soovide rakuldamine, korratu elu, õine hulkumine, suitsetamine, alkoholi tarvitamine jne.

Hoorti tuleb kasvatada meeste ja naiste võrdõigusalikkuse ja vastastikuse austamise vaimus ning silmas pidades kommunistliketajaja moraalkoodeksis esiletoodud humaanse käitumise printsiipe.

PROGRAMM

Tähtsastele

V klass (2 tundi)

1. Üldine tervishoid

Tervise mõiste. Kuidas olla alati terve. Kindel päevarežiim: une kestus, värskes õhus viibimine, mitmekesine toitamine, keha- kultuuri ja spordiga tegelemine ning karastamine. Isikliku hügieeni nõuete tähtsus: keha, jalgade, käte ja väliste suguelundite puhtuse eest hoolitsemine; pärasoole ja põie õigeaegse tühjendamise tähtsus; pesu ja riietusesemete otstarbekus ja puhtus.

2. Tervishoid murdeas

Murdeas erinevused lapseeaga võrreldes. Menstratsiooni olemus. Menstratsiooni algus ja kulg (individuaalsed erinevused). Menstratsiooni alguse ülesmärkimise tähtsus. Võimalikke enesetunde muutusi menstratsiooni ajal.

Hügieen menstruaitsiooni ajal: pesemine, pesu, sidemed, nende valmistamine ja kasutamine. Hügieenitoa kasutamine.

Hoidumine külmetusest ja füüsilise koormuse reguleerimise vajadus menstruaitsiooni ajal (vältida eriti ujumist, jalgrattasõitu ja riistvõimlemist). Ema või kasvataja nõuannete ja abi tähtsus igale tütarlapsele.

Arstiabi vajalikkus menstruaitsioonihäirete puhul.

VIII klass (4 tundi)

1. Üldine tervishoid

Tervise mõiste.

Tervislik päevarežiim: töö ja puhkuse regulaarne järgnevus kui organismi töövõime tõstmise alus; puhkus töö- ja puhkepäevadel; aktiivne ja passiivne puhkus.

Õige toitumise tähtsus.

Kehakultuuri ja spordi osatähtsus tütarlapse kehalises arengus. Sobivad spordialad erinevas vanuses tütarlastele. Hügieeninõuded matkal ja ekskursioonil.

Keha ja riiete puhtus.

Hügieeninõuded voodi, söögi- ja jooginõude, isikliku hügieeni esemete ning tualetiruumi kasutamisel.

2. Tervishoid murdeas

Murdeas iseloomustus: sisesekreetsioonihormoonide osatähtsus, füüsiline ja psüühiline arenemine, suguline küpsemine.

Üldine ülevaade sugurakkudest, menstruaitsioonist, munaraku viljastamisest, loote tekimisest, arenemisest ja lapse sünnist.¹

Menstruaitsioonitsükli kujunemise põhjused. Kõrvalekalded tsüklist ning selle individuaalsus.

Menstruaitsioonikalendri tähtsus.

Hügieen menstruaitsiooni ajal.

Ema või kasvataja nõuannete ja abi vajalikkus igale tütarlapsele.

Menstruaitsioonihäired, mille puhul tuleb pöörduda arsti poole.

¹ Käsitlus tugineb anatoomia ja füsioloogia kursuse teemale "Inimese arenemine ja põlvnemine".

3. Terved eluviisid ja enesekasvatust

Päriilike omaduste edasiandmine sugurakkude kromosoomide kaudu: vanemate ja laste vaheline sarnasus, vaimsed omadused, päriilised haigused. Sugurakkude kahjustused, mis põhjustavad järglastel vaimset ikaldust ja väärarengut.

Alkoholi ja suitsetamise kahjulikkus arenevale organismile (närvisüsteemile, südame-vereringesüsteemile, hingamis-, seeme- ja erituselunditele, sugurakkudele jne.).

Alkoholi kahjustav mõju (eriti harjumuslik toime) inimorganismile. Krooniline alkoholism.

Vajadus vältida ebatervetel eluviisidel põhinevaid meelelahutusi (eriti kampsades) ja juhuslikke tutvusi. Juhuslike suguliste vahekorjade tagajärjed. Varajase raseduse, sünnituse ja abordi kahjulikkus tütarlapse füüsilisele arenemisele ja psüühikale. Võimalus nakatuda suguhaigustesse. Enesekasvatust ja tahtejõu tugevdamine.

4. Sõprus, armastust ja perekond

Tütarlapse tõelise ilu ja meeldivuse tegurid: füüsiline tervis, puhtus, sobiv riietus, vaimne rikkus, viisakus, tagasihoidlikkus.

Noormehe positiivsed omadused: austav ja abistav suhtumine tütarlastesse ja nõrgematesse, enesevaliteemine, alkoholi tarvitamisest ja suitsetamisest hoidumine, moraalne puhtus.

Tütarlaste ja noormeeste vaheline sõprus ja seltsimehelikkus. Tütarlapse väärrikkus ja au sõbra valikul.

Esimene armastust, vajadust suhtuda sellesse kriitikaga. Aeg ja teineteise põhjalik tundmaõppimine muudavad esimese armastustuse tõeliseks. Puhta tunde innustav jõud.

Perekond kui ühiskonna algrakk. Vajalikud eeldused perekonna loomiseks: vaimne ja füüsiline küpsus, materiaalne kindlustatus, iseloomude ja huvide ühtsus.

XI klass (4 tundi)

1. Üldine tervishoid

Tervise mõiste.

Tervislik päevarežiim: töö ja puhkuse regulaarne järgnevus kui organismi töövõime tõstmise alus; puhkus töö- ja puhkepäevadel, aktiivne ja passiivne puhkus. Töö ja puhkuse reguleerimine eksamipe-

rioodil. Kehakultuuri ja spordiga tegelemise tähtsus. Karastamine.

Menstruatsioonitsükkel, selle põhjused (ovulatsioon, menstruatsioon, emaka limaskesta perioodiline muutumine), väljakujunemine ja kõrvalekalded (rasestumine, organismi kurnatus somaatiliste haiguste tagajärjel jne.). Aborti kahjulikkus tervisele. Rasedusest hoidumine ja rasestumisvastased vahendid.

Menstruatsioonikalendri tähtsus, eriti günekoloogilise abi seisukohalt.

2. Toitlustamise hügieen. Põhijooni psühhohügieenist

Toidu koostis (põhitoidainete korrelatsioon, vitamiinide ja mineraalsoolade sisaldus ja kalorsus). Söömise režiim. Sanitaarrežiim toidu valmistamisel ja säilitamisel. Soolenakkushaigused. Toidumürgistused ja nendest hoidumine.

Psühhiliste häirete tekke põhjused.

Psühhohügieenist perekonnas, koolis ja tööl.

3. Terved eluviisid ja enesekasvatus

Pärilike omaduste edasiantmine sugurakkude kromosoomide kaudu. Pärilikud haigused ja nende tekke põhjused. Alkoholi ja suitsetamine kui halvad harjumused ja nende kahjustav mõju inimese organismile. Alkoholi negatiivne mõju sugurakkudele ning nende kaudu järglastele.

Vajadus vältida ebatervetel eluviisidel põhinevaid meelelahutusi (eriti kampsades) ja juhuslike tutvusi. Juhuslike suguliste vahekorvide tagajärjed. Suguhaigused ja neist hoidumine. Liiga varajase suguelu, raseduse ja sünnituse kahjulikkus naise psühhofüüsilisele seisundile ja lapse tervisele. Optimaalne aeg abiellumiseks ja lapse sünnitamiseks.

4. Sõprus, armastus ja perekond

Tütarlapse tõelise ilu ja meeldivuse tegurid: füüsiline tervis, puhtus, sobiv riietus, vaimne rikkus, viisakus, tagasihoidlikkus. Tütarlaste ja noormeeste vaheline sõprus ja seltsimehelikkus. Tütarlapse väärlikkus ja au sõbra valikul.

Esimese armastuse innustav jõud. Vajalikud eeldused esimese armastuse kujunemiseks tõeliseks: aeg, teineteise põhjalik tundmaõppimine, kriitiline suhtumine.

Perekond - ühiskonna algrakk. Tingimused perekonna loomiseks:

vaimne ja füüsiline küpsus, materiaalne kindlustatus, iseloomude ja huvide ühtsus. Mehe ja naise kohustused perekonna vastu. Põhijooni abielu hügieenist. Laste kasvatamise ühiskondlik tähtsus. Hooldatus ema ja lapse eest nõukogude ühiskonnas.

Poeglastele

VII klass (2 tundi)

1. Murdega muutused

Murdega - tähtis etapp inimese elus. Noormehe füüsiline arenemine. Kasv. Skeleti ja muuskulatuuri areng. Siseorganite areng. Sisesekretsiooninäärmete mõju kasvule ja arengule. Suguline küpsimine. Sekundaarsete sugutunnete tekkimine. Suguelundid. Pollutsioon kui normaalne nähtus (olemus, algus, individuaalsed erinevused, normaalne sagedus, abinõud sagedaste pollutsioonide vältimiseks). Väärmehelikkus.

2. Üldine tervishoid murdega

Tervise mõiste. Kuidas olla alati terve. Kindel päevarežiim: ritmekesine toitumine, värakas õhus viikimine, hommikuvõimlemine, kehakultuuri ja spordiga tegelemine, keha karastamine, une kestus, töö tähtsus.

Isikliku hügieeninõuete tähtsus. Keha puhtuse eest hooldamine (eriti käte, jalgade ja välisorganite puhtus), pärasoole ja põie õigeaegne tühjendamise tähtsus. Pesu ja riietusesemete puhtus. Hügieeninõuded isikliku hügieeniesemete (näit. hambahari, kamm, saunatarbed) ja tualetiruumi kasutamisel. Alkoholi ja suitsetamise kahjulikkus.

VIII klass (4 tundi)

1. Üldine tervishoid

Tervise mõiste. Keha ja riietuse puhtus. Õige toitumise tähtsus. Töö ja puhkuse regulaarne järgnevus kui organismi tööväime tõstmise alus. Kuidas õigesti puhata - aktiivne ja passiivne puhkus. Töö ja puhkuse reguleerimine eksperimentaalsel. Hommikuvõimle-

mine. Kehakultuuri ja spordi osatähtsus kehalises arengus. Sobivad spordialad erinevas vanuses. Spordiga (eriti raskejõustikuga) liialdamise kahjulikkus. Hügieeninõuded matkal ja ekskursioonil.

2. Tervishoid murdees

Sisesekreetsioonihärrmete osatähtsus sugulises küpsemises (füüsiline ja psüühiline arenemine). Üldine ülevaade suguelunditest ja sugurakkudest, pollutsioonist, munaraku viljastumisest, loote tekkiimisest, arenemisest ja lapse sünnist. Onanism (olemus, abinõud sellest vabanamiseks).

3. Terved eluviisid ja enesekasvatatus

Pärilike omaduste edasiandmine sugurakkude kromosoomide kaudu (vanemate ja laste vaheline sarnasus, vaimsed omadused, pärilikud haigused). Sugurakkude kahjustused (järglastel vaimne ikaldus, väärt-arengud).

Alkoholi ja suitsetamise kahjulikkus kogu organismile (igale elundkonnale). Ka väikestel alkoholiannustel on kahjustav toime (harjumus). Krooniline alkoholism.

Ebatervete eluviiside kahjulikkus. Väärmeelikkus (üleolev suhtumine kaaslastesse ja täiskasvanutesse, jämedused, ropendamine, teores käitumine, inetu kõne, suitsetamine ja alkoholi tarvitamine, kergemeelsus). Nekisus ja selle avaldusvormid (enesevalitsemine, viisakas, abivalmidus, ausus, moraalne puhtus, karakas, lugupidav suhtumine tütarlastesse). Varajase suguelu kahjulikkus. Suguhaigused. Homoseksualism.

Enesekasvatuse vajadus ja võimalikkus (leida oma püüdsi, enesekriitika, tahte kasvatamine, suguline karaskus, seksuaalse kiindumise mahasurumine).

4. Sõprus, armastus ja perekond

Inimene kui ühiskondlik olend, oma kaaslaste seltsimees, kolleeg ja sõber. Sõprus kui seltsimehelikkuse kõrgeim aste. Sõprase olemus (vastastikune meeldivus, ühised huvid, traudus, soov teineteist abistada). Väär sõprus (teise egoistlik krakasutamine, silmakirjalikkus).

Armastus kui sügav tundmus perekonnaliikmete vahel, kiindumus teise inimesse, tahte tema eest heolitseda, aidata teisel õnnelikuks elada (näit. oma armastus).

Austus ja armastus ema vastu. Austav ja lugupidav suhtumine õdedesse ja tütarlastesse kui tulevastesse emadesse.

Sugupooltevaheline sõprus ja seltsimehelikkus. Esimene armastus. Puhta tunde immustav jõud.

Tütarlapse tõelise ilu ja meeldivuse tegurid (füüsiline tervis, vaimne rikkus, viisakas, puhtus, tagasihoidlikkus, sobiv riietus). Tütarlaste poolt hinnatavad omadused poiste juures.

Perekond kui ühiskonna algrakk. Vajalikud eeldused perekonna loomiseks: kehaline ja vaimne küpsus, materiaalne kindlustatus (elutse), iseloomäde ja huvide ühtsus, sobivus. Liiga varajase abiellumise negatiivseid külgi. Eeldused esimese armastuse kujunemiseks tõeliseks ja püsivaks (pikaajaline tutvus harmoonilise abielu eeldusena).

XI klass (4 tundi).

1. Üldine tervishoid

Tervise mõiste. Keha ja riietuse puhtus. Tervislik päevarežiim ja selle füsioloogilised alused. Töö ja puhkuse regulaarne järgnevus kui organismi töövõime tõstmise alus. Uneaja planeerimine ööpäeva ulatuses. Puhkus töö- ja puhkepäevadel. Aktiivne puhkus. Töö ja puhkuse reguleerimine eksamiperioodil. Karastamine. Külmetushaigustest hoidumine. Hommikuvõimlemine. Süstemaatiline tegelemine kehakultuuri ja spordiga. Hügieeninõuded matkal ja ekskursioonil.

2. Toitlustamise hügieen. Psühhohügieenist

Toidu koostis ja kalorsus. Söömise režiim. Sanitaarrežiim toidu valmistamisel ja säilitamisel.

Soolenakkushaigused. Toidumürgistused ja neist hoidumine.

Kollektiivis elamiseks vajalikud iseloomjooned (hüüanne suhtumine inimestesse, tähelepanelikkus, abivalmidus, ausus, enesevalitsemine ja nõndlikkus enese vastu).

Psüühilised häired seoses õige keha mitteleidmisega ühiskonnas. Psühhohügieenist koolis, tööl, perekonnas.

3. Terved eluviisid ja enesekasvatuse

Pärilike omaduste edasiandmine munarakkude kromosoomide kaudu. Pärilikud haigused ja nende tekke põhjused.

Alkoholi ja suitsetamise kahjustav mõju kogu organismile. Al-

koholi negatiivne mõju sugurakkadele ning nende kaudu järglastele. Krooniline alkoholism.

Südame- ja veresoonekonna haiguste profülaktika.

Ebatervetel eluviisidel põhinevatest meelelahutustest (eriti kampade) ja juhuslikest tutvustest hoidumise vajalikkus. Juhuslike suguliste vahakordade tagajärjed. Suguhaigused ja nendest hoidumine.

Liiga varajase suguelu negatiivseid külgi (rasestumise ja sünnituse kahjulikkus naise psühhofüüsilisele seisundile ja lapse tervisele). Optimaalne aeg abiellumiseks ja perekonna loomiseks.

4. Sõprus, armastus ja perekond

Sõprus kui seltsimehelikkuse kõrgeim aste.

Austus ja armastus ema vastu. Austav ja lugupidav suhtumine õdedesse ja tütarlastesse kui tulevastesse emadesse.

Noormeeste ja tütarlaste vaheline sõprus ja seltsimehelikkus (vastastikune meeldivus, ühised huvid, truudus, ausus, soov teineteist abistada).

Tütarlaste poolt hinnatavad omadused noormeeste juures. Tütarlapse tõelise ilu ja meeldivuse tegurid (füüsiline tervis, vaimne rikkus, viisakus, puhtus, tagasihoidlikkus, sobiv riietus).

Esimese armastuse innustav jõud. Vajalikud eeldused esimese armastuse kujunemisel tõeliseks armastuseks (teineteise põhjalik tundmaõppimine, pikaajaline tutvus, kriitiline suhtumine).

Perekond - ühiskonna algrakk. Tingimised perekonna loomiseks (vaimne ja füüsiline küpsus, materiaalne kindlustatus, iseloomude ja huvide ühtsus). Armastus kui sügav tundmus perekonnaliikmete vahel, kiindumus, tahe teise eest hoolitseda, aidata teisel õnnelikuks elada.

Mehe ja naise kohustused perekonna vastu. Põhijooni abielu tervishoiust ja naise tervishoiust (rasestumine, rasestumisest hoidumine, rasestumisvastased vahendid, abordi kahjulikkus naise tervisele). Suguelu perverssusi.

Laste kasvatamise ühiskondlik tähtsus. Abielumehe kohustused oma naise ja laste vastu. Hoolitsus ema ja lapse eest nõukogude ühiskonnas.

Eesti NSV
Haridusministeerium
"23." novembril 1963.a.
nr. 1-2384

Eesti NSV
Tervishoiu ministeerium
"26." novembril 1963.a.
nr. 1-10/8

Rajoonide (linnade) haridusosakondade juhatajatele.
Rajoonide (linnade) tervishoiuosakondade juhataja-
tele (rajoonihaiglate peaarstidele)

Keskoolide ja 8-klassiliste koolide V ja VII klassi õpilaste
iskliku hügieeni kursuse sisseviimisest.

Seoses puberteedieas noorukite organismis tekkivate füsioloogiliste muutustega toimivad tõsised muutused ka nende teadvuses ja psüühikas. On loomulik, et noorukitel tekib vajadus kõigest aru saada, leida selge ja ammendav vastus nende seksuaalse küpsemisega seotud küsimustele.

Noorukid ise häbenevad ja kardavad pöörduda taoliste küsimustega täiskasvanute poole ja otsivad vastust neid huvitavatele küsimustele oma eakaaslastelt või neist endist veidi vanematelt noorukitelt. Kuid sellisel teel saadud ettekujutused pole küllaldased ning on vahel ekslikudki. Selle tulemusena tekib noorukitel sageli ebaõige suhtumine ellu, võib täheldada püüet tõlgendada moonutatult erinevate sugupoolte omavahelisi suhteid. Seoses sellega on puberteedieas suur tähtsus seksuaalprobleemidest teaduslikult ja sotsiaalselt õige ettekujutuse loomisel neis küsimustes, mis omakorda on väga tähtis õpilaste moraalse kasvatuses õigel korraldamisel.

Kool ja lastevanemad osutavad määravat mõju nooruki teadvuse ja psüühika arenemisele puberteediea perioodil. Neis küsimustes aga kooli poolt antavad teadmised ja selgitused on väga lünklikud ega avaldavad probleemi kogu keerukat kompleksit.

On tekkinud vajadus puberteediealistele õpilastele sisse viia süstematiseeritud kursus seksuaalküsimustes. Selle kursuse ülesandeks on, ühelt poolt, osutada abi õpilastele seksuaalse küpsemisega seotud nähtuste selgitamisel, teise sugupoolde õige suhtumise kujundamisel, ja teiselt poolt, osutada lastevanematele, kooliõpetajatele, klassijuhatajatele, bioloogidele, kehalise kasvatuses, kirjandusele

duse ja teiste ainete õpetajatele olulist abi nende edasises töös õpilaste seksuaalse ja moraalse kasvatuses korraldamisel.

Lähtudes eeltoodust otsustasid Eesti NSV Haridusministeerium ja Eesti NSV Tervishoiuministeerium sisse viia isikliku hügieeni iseseisva kursuse V ja VII klassi õpilastele. Kursuse temaatika on tütar- ja poeglastele erinev. Tütarlastele - 2 õppetundi V klassis ja 4 õppetundi VII klassis (üldse 6 õppetundi). Poeglastele - 4 õppetundi VII klassis.

Isikliku hügieeni kursuse teemade õpetamine toimub tunniplaanis ettenähtud tööõpetuse, kehalise kasvatuses, bioloogia või teiste ainete arvel (kooli omal valikul) eraldi tütar- ja poeglastele: V klassi tütarlastele 2 õppetundi ühe nädala jooksul & 1 õppetund päevas; VII klassi tütar- ja poeglastele 4 õppetundi kahel järgneval nädalal & 1 õppetund päevas, seega 2 õppetundi nädalas. Tuleb vältida kursuse tundide planeerimist enne või pärast tunde, vaid isikliku hügieeni tunnid tuleb läbi viia kooli tunniplaani raamides.

Nende õppesainete tunde, mille arvel toimub isikliku hügieeni kursuse õpetamine, ei kompenseerita.

Tasumine isikliku hügieeni kursuse õpetamise eest toimub assigneeringutest artikli "Töötasud" säätudest, mis saadud teiste õppeainete jaoks ettenähtud aja lühendamise arvel (kooli omal valikul). Mündatused õpetajate töötasus ja koormases peab õpetajatele teatama õigeaegselt, mitte aga hiljem kui I poolaasta lõpuks, tarifikkatsiooni koostamisega II poolaastaks. Isikliku hügieeni õpetajate tariftseerimine toimub põhiasinete töötasu määra alusel olenevalt õpetaja haridusest ja pedagoogilisest staazist.

Teiste ainete õpetajatel, eriti neil, kelle tunnid järgnevad vahetult isikliku hügieeni kursuse tundidele, tuleb tõsiselt arvestada seda, et õpilased omandasid eelmises tunnis uusi, nende jaoks väga tähtsaid teadmisi, et nende psüühikas toimusid tõsised muudatused, et nad justkui muutusid täiskasvanumaks. Sealjuures tuleb aga otsustavalt, kuid vajaliku pedagoogilise taktiga katkestada üksikute õpilaste võimalikud katsed omandatud teadmiste moonutatud tõlgendamiseks.

Isikliku hügieeni kursust peavad õpetama arstid või pedagoogid (poeglastele mehed, tütarlastele naised). Selle kursuse õpetajaks määratud isikud peavad vastama järgmistele nõuetele: põhjalikult

tundma õpetatavat ainet, õppuse läbiviimisel lähtuma kasvatuslikest nõuetest, omama õpilaste ees täielikku autoriteeti, valdama õpetamise meetodikat, oskama ilmutada pedagoogilist takti ja luua õpilastega vajalikku kontakti.

Enne kursuse õpetamise algust peab kool läbi viima ulatusliku selgitustöö lastevanematega. On vajalik informeerida kõiki lastevanemaid uue kursuse sisust ja eesmärkidest. Kaks-kolm nädalat enne kursuse õppetöö algust korraldab klassijuhataja oma klassi lastevanemate koosoleku. Koosolekul tutvuvad lastevanemad küsimusega tervikuna (loetakse ette katkendeid käesolevast kirjast), samuti õpilaste isikliku hügieeni programmiga, saavad teada õppuste läbiviimise täpse aja ja teemad.

Korduvate lastevanemate koosolekute või kodude külastamise kaudu tuleb püüda kaasa tõmmata eranditult kõik lastevanemad.

Küsimuse selgitamiseks kooli õpetajaile on hädavajalik kogu pedagoogilise kollektiivi ja lastevanemate komiteega läbi arutada käesolev kiri ja programmi teesid koos seletuskirjaga. See on vajalik ühtse arvamuse loomiseks kogu koolis, mis omakorda avaldab soodsat mõju kooli kogu mikrorajooni üldsusele laste seksuaalse kasvatus küsimustes.

Kooli pedagoogiline kollektiiv peab oskama ette näha ja ennetada võimalikud arusaamatused, mis võivad viia isikliku hügieeni kursuse tähtsuse väärale mõistmisele. Taolise olukorra võivad tingida õppuste läbiviimiseks ebaõnnestunult valitud isikud, isikliku hügieeni kursuse sisseviimise vajaduse mittekiillaldane mõistmine mõnede pedagoogide poolt, lastevanematele formaalselt ja kiiruga läbiviidud selgitustöö ja teised põhjused.

Kooli direktor kannab isiklikku vastutust selle kursuse õpetamise eest koolis.

Rajooni (linna) haridusosakonna juhataja teostab kontrolli isikliku hügieeni kursuse õpetamise üle rajooni (linna) koolides; koos rajooni (linna) tervishoiuosakonnaga (haiglagaga) viib läbi spetsialistide instrueerimise neile meetodilise abi osutamise eesmärgil.

Rajooni (linna) tervishoiuosakonna juhataja (haigla peaarst) osutab koolide direktoritele praktilist abi spetsialistide valikul; koos rajooni (linna) haridusosakonnaga korraldab kursuse kohta rajooni (linna) või tsooni instrueerimiskoosoleku. On ka mõeldav, et üksikud arstid spetsialiseeruvad isikliku hügieeni kursuse õpetami-

sele ja vastava graafiku järgi annavad tunde kõigis rajooni (linna) koolides (või reas koolides).

(F.Eisen)
Eesti NSV haridusminister

(A.Goldberg)
Eesti NSV tervisholuminister

MURDEEA ISEÄRASUSTE ARVESTAMINE SEKSUAALSE
KASVATUSE TEOSTAMISEL

Arengeuseadused ja neist tulenevad nõuded igale
vanuseastmele

Seksuaalse kasvatuse puhul tuleb arvestada, et inimene pidevalt muutub. Ta tajub, mõistab ja hindab ümbritsevaid nähtusi täna teisiti kui eile, homme aga võib-olla hoopis omamoodi. See, mis teatud vanuseastmes on huvitav ja eeskuju vääriv, kaotab edaspidi oma võlu ja muutub tühiseks. Laste omadusi, huvisid ja suhtumisi ei määra aga mitte ainult nende iga, vaid väga suurel määral ka ümbros, kus nad elavad, inimesed, kellega nad kokku puutuvad, loetud raamatud, nähtud filmid jne. Peale nende on igapäeval oma sünnipäraseid (närvisüsteemi jt.) erinevused.

Järelikult, selleks et kasvatus, ka seksuaalne kasvatus suudaks oma ülesandeid täita, peab kasvataja arvestama 1) laste vanust, 2) keskkonna mõjusid ja 3) sünnipäraseid omadusi.

Püüame selgitada neid iseärasusi, mis on iseloomulikud lastele ja noortele selles eas, mil programm näeb ette teatud seksuaalprobleemide käsitlemise. Seejuures ei tohi hetkekski unustada, et need omadused esinevad tavaliselt teatud vanuses, kuid võivad ka puududa, ilmuda varem või hiljem, suuremal või vähemal määral.

Murdeea iseärasuste käsitus ei ole mõeldud kogu ulatuses lastele esitamiseks, vaid esmajoones selleks, et kasvataja leiaks õige tooni ja takti oma eesmärkide saavutamiseks.

Ei tohi unustada, et murdeea ja üldse seksuaalküsimuste käsitlemise eesmärk on kasvatamine. Kui lastele näiteks selgitada, et tujukus, ärrituvus on murdeea tavaline nähtus, siis võivad nad end hakata õigustama, püüdmata tõsta oma enesevalitsemise oskust. Aga viimast ongi vaja saavutada. Lastele võib isegi öelda, et ärritavuse esinemine on positiivne, sest see annab võimaluse enesevalitsemise, enese vaoshoidmise arendamiseks.

Inimese arengu võib jagada kolme harusse: 1) anatoomiline, 2) füsioloogiline ja 3) psüühiline. Muutused toimuvad igal alal, kuid ei ole kaugeltki mitte samaaegsed. Üks laps võib anatoomili-

selt olla küps, kuid vaimselt üsna vähearenenud, teine aga vastupidi.

Areng on muutuste seaduspärane järgnevus. Igal vanuseastmel on oma nägu, mis tuleneb väga paljudest üksikjoontest. Neid kõiki eraldi mõtta ja arvestada on võimatu. Seepärast peab püüdma mõista ja haarata tervikut, kogupilti.

Arenemine toimub nii küpsemise kui õppimise alusel. On olemas sisemised arenemisseadused, iseareng (Lenin), mida tuleb arvestada. Kuidas aga küpsemine toimub, see sõltub välistingimustest, harjutamisest, õppimisest. Mõned omadused on ümbrustundlikumad (alluvad ümbruse ja ka kasvatus mõjudele), näiteks mõtlemine, vaimsed tärbed, huvid ja eriline andekus, iseloom, käitumine, maailmavaade jt. Ümbrusstabiilsed omadused, mis ei allu hästi välistele mõjustustele, on liigutuste iseloom, meeltetegevus, vitaalsus, temperament, põhimeeleolu, samuti füüsilised omadused, nagu keha kuju, kasv, lihaste jõud, reageerimiskiirus jt.

Ealised iseärasused ilmuvad tavaliselt teatud järgnevuses, kuidagi mitte kõigil samas vanuses. Naeratus, naer, joonistamine, kõnelemaõppimine, lugemis- ja muud huvid, emotsionaalne käitumine, armumine, päevikukirjutamine, sooliste erinevuste mõistmine, sotsiaalne käitumine jm. tegevused, käitumisviisid ja omadused ilmnevad kindlas järjekorras. Seda on tähtis teada, sest see annab võimaluse "ennustada", arvestada, mis on tulemas.

Teatava vanuseastme põhilisi arenemissuundi ja võimalusi arvestades saame püstitada kõige üldisemad ülesanded, mida peab lahendama see iga.

Esitame siinkohal ainult need nõuded, mis on seotud seksuaalse kasvatusega. Enne kooli (6. eluaastaks) peab laps arvestama eri sugupoolte olemasolu ja silmas pidama kombekust ja häbelikkust. Ta peab vahet tegema tõe ja vale vahel.

6.-14. eluaastani peavad lapsele saama selgeks moraali nõuded ja moraalsete väärtuste astmestus. Südametunnistus areneb pikka-mööda. Juba maast-madalast hakatakse lapsele selgitama, mis on lubatud ja mis keelatud. Viimase puhul hoiatatakse, ähvardatakse karistusega. Keelust üleastumisele järgneb karistus ja sageli ka selgitus, kuidas pahategu lapsele kalleid inimesi kurvastab, last enastki kahjustab. Karistus aga toob lapse ja vanema (hiljem kollektiivi) suhete "jahanemise", mida laps tajub kui puudust, ilmajää-

mist sotsiaalsest kontaktist.

Kogemata või hoolimatult oma lõbu taotledes paha teinud lapsel meenuvad varsti ebamugavused, mis teda ja teisigi võivad oodata. Tekib kahetsus, soov, et tegu oleks tegemata. Selleks et laps juba enne tegevusse astumist oma teo tagajärgedele mõtleks, on tarvis küllalt palju kogemusi ja teadmisi, aga ka enesevalitsemist. Väikelaps pole aga selleks veel võimeline. Samuti on tarvis, et laps oskaks üldistada, missugune käitumine või tegu on veel keelatud liigist, on sarnane nendega, mida talle keelati. Kõik need nii vaimselt kui moraalselt teatud küpsust nõudvad omadused peavad lapsel olema selles vanuses arenenud. Ta peab mõistma moraalselt hinnata mitmesugust käitumist (nagu normikohane, mitte normipärane ja normivastane), ühtlasi mõistma, et kogemata ja sihilikult, teadlikult tehtud teosse suhtutakse erinevalt. Laps peab tundma, et moraali põhiprintsiipide silmaspidamine on palju tähtsam kui mingi juhusliku ühekordse nõude ignoreerimine. Ta peab oskama suhelda oma eakaaslastega, pidama silmas õiget suhtumist vastassugupoolesse, käituma vastavalt neile nõuetele, mis tema eluringis on tavalised. Ja veel on tähtis, et lapsel kujuneks õige suhtumine enesesse kui kasvavasse organismisse. Ta peab teadma, et ta pole veel täiskasvanu, kuid ta saab selleks õige varsti, et tal pole põhjust häbeneda oma iga ega muret tunda tuleviku pärast.

13.-20. eluaastani omandab noormees või neiu täielikult täiskasvanu kehavormid. Vastavalt oma soole tuleb tal omandada ka maskuliinne või feminiinne käitumine. Sel perioodil peavad tal kujunema ka uued suhted oma mõlemast soost eakaaslastega. Kuigi võivad jätkuda lapsepõlvesõprused poiste-tütarlaste vahel, peavad nad õieti teadma, et nad pole enam lapsed ja et neil on tarvis vastutada mitte ainult iseenda, vaid ka oma sõbra eest (näit. mitte äratama teises vääri lootusi jne.). Selle ees suureks ülesandeks on ka valmistumine abieluks ja perekonnaeluks.

Inimene, kes on õigeaegselt omandanud oma eakohased kogemused, käitumisviisid ja töökspidamised, võib oma elu edukalt juhtida, olla ise rahul ja täita ülesandeid, mida nõukogude ühiskond tema ette seab.

Murdeea põhiomadused

Murdeeline taotleb iseseisvust, vabanemist autoriteedist. Nad ei taha enam täita käskke ja kuulata keelde, vaid hakkavad vastu ja seda ägedamalt, mida teravam, "alandavam" on korraldus. Noored võivad kuulda võtta head nõu, mis neile antakse ja mille järgimine jäetakse vabaks. Selleks et demonstreerida oma iseseisvust, julgust ja samaväärsust, on noored sibilikult tähelepanematud, hoolimatud, solvavalt viivitavad. Mõned vanemad ja õpetajad võivad nõrgema närvisüsteemiga murdeelisi muidugi sundida käsku täitma, kuulutama, kuid ei saa öelda, et see oleks kasvatuslikult eriti soovitatav lahendus. Väliselt sõna kuulma ja käskke täitma sunnitud noor muutub süngeks, kinniseks, seesmiselt rahulolematuks, mis võib avalduda hoopis ootamatul viisil (antisotsiaalsus, toorus, kadetus).

Kogu lapsepõlv on pidev iseseisvumine ja arenemise eesmärgiks on iseseisev, ise algatav, otsustav ja vastutav inimene. Järelikult ei ole kasvataja ülesanne hoopiski mitte noort võimalikult kaua alistavuses hoida ega ka mitte talle liigset vabadust anda või vastutust peale panna (milleks noor pole veel küps), vaid teda ettevalmistada iseseisvuseks ja vastutavuseks. Seda saavutame, kui anname noorele järjest rohkem võimalusi ise otsustada, mida teha või tegemata jätta, või küsime tema nõu ja arvamust perekonna, klassi jt. üldiste asjade suhtes. Näiteks peavad vanemad lubama lapsel ise otsustada, mis ta selga paneb, kas ta külastab oma sõpru või kutsub neid enda juurde jms. Teiselt poolt aga tuleb mõnedes küsimustes säilitada täielik kontroll ja nõudlikkus (õhtune õigeaegne või kokkulepitud ajal kojutulek, "aruandmine" oma käikudest ja elust jne.). Aruandmise all ei tohi mõelda murdeelise ülekuulamist. Ta jutustagu oma elust ja käikudest kui huvitavaist asjust. Vanemad hoidugu hinnanguist, eriti negatiivseist. Soovitatud kohtlemist on eriti vaja järgida seksuaalset kasvatust silmas pidades.

Biasi tuleb noortele selgitada, et iseseisvus, täiskasvanud olek ei tähenda sugugi eestkostmise alt vabanemist, vaid vastutuse suurenemist, selle enda peale võtmist. Ja vastutusest ei tule ainult rääkida, vaid seda tuleb nõuda. Täiskasvanud olla ei tähenda õigust kõiki filme vaadata jne., vaid kanda vastutust ja mitte ainult iseenda, vaid teatud määral ka kaaslaste eest. Ei piisa enam sellest, et noor ise ei riku käitumisreegleid, vaid ta peab mõjustama tei-

sigi korralikult käituma.

Kuna murdeeline püüab vabaneda kõigist autoriteetidest, siis on teda raske veenda. Ta ei usu ei vanemate ega õpetajate paljaid sõnu, vaid nõuab tõestusi, mida näiteks moraaliküsimustes pole sugugi väga kerge leida. Mingit veenmisjõudu pole "vanemusel" ega "kogemusel", samuti hoidutagu väljendeist "Ma olen vanem, küll mina tean", "Mul on kogemusi", "Kui mina noor olin..." jne. Veenmiseks sobivad arusaadavad näited, millele peagi (näit. juba 14-16 a. noorukite puhul) lisandugu ka teoreetiline, teaduslik põhjendus.

Teise joonena, mis iseloomustab murdeelisi, nimetagem rahutust, üldist erutatavust ja pinevust. Oma osa etendab siin sisesekretsiooni ja kogu organismi elutegevuse ümberkorraldumine, kiire kasv jne. Kuid näib, et see pole peamine.

Kõigepealt paneme tähele murdeelise huvi kadumist varasemate mängude, tegevuse, isegi õpingute ja üldse senise elu vastu. Talle tunduvad senised tegevused olevat rumalad, lapsikud ja ta ei karda oma uut suhtumist avaldada. Kuid uusi köitvaid huvisid tal veel pole ja neid ei leitagi niipea, sest murdeeline ise muutub pidevalt. Miski ei võlu teda täielikult, ta ei leia rahu. Ta ei suuda paigal istuda, püsida ühes kohas ega ühe tegevuse juures. Kõrgenenud emotsionaalsus suurendab rahutust, eriti siis, kui murdeeline püüab oma tundmusi varjata ja nende avaldumist pidurdada, nagu nende juures sageli juhtub.

Rahutus raskendab kasvatustööd, sest igasugune mõjustus jääb pinnapealseks. Teiselt poolt viib otsisklemine noore kergesti igasugustesse ohtudesse - kas lihtsatele ulakustele või isegi huligaansustele, samuti seksuaalsetele seiklustele, alkoholi proovimisele, suitsetamisele jne. Viimast peetakse sageli ainult ahvimiseks, s.t. täiskasvanu matkimiseks, kuid tõele lähemal on arvamus, et suitsetamine ja maiustuste (kompvekid, jäätis jne.) hulgaline söömine on tingitud sisemisest rahutusest.

Kolmanda joonena märkigem kõrgenenud emotsionaalsust. Tundmuste arengus võime märkida mitut etappi. Väikelaps (kuni 3-aastane) on väga emotsionaalne, tema tundmused afektilaadsed ja kiiresti muutuvad (pisarad veel silmis - juba naerab). Aasta-aastalt õpib laps oma tundmusi paremini valitsema ja suhtuma nähtustesse kaineelt, sest tundmuslik reageerimine ei paranda, vaid halvendab kohanemist. Alklasside õpilane on suhteliselt kaine ja asjalik. Murdeiga tähendab uut emotsionaalsuse elavnemist. Siin oleks laps nagu taas

väikeseks muutunud ja algaks otsast peale, see oleks nagu teine sündimine. Lapsed on tujukad, vähimalgi põhjusel valavad pisaraid, iga märkust võetakse kriitikana, solvutakse. Üsna sõbralikki vihje tekitab ärrituse, sagedased on vaidlused, sõnasõda, kadedus jne.

Võrreldes murdeeaalise emotsionaalsust väikelapse omaga märkame midugi ka olulisi erinevusi. Kõigepealt on muutunud tundmuste sisu ja skaala. 13-14-aastase nutt on hoopis teistsugune kui 3- või 7-aastasel. Väikelaps nutab füüsilise valu, maitsvast palast ilmajäämise pärast, ta kardab kurja koera, et tema või vanaema võib auto alla jääda vms. Murdeeaaline tunneb muret selle üle, mida teised temast arvavad, missugune ta näib teistele, milleks ta kõlbab.

Murdeeaaliste kohtlemisel ja kasvatamisel tuleb nende kõrgenenud emotsionaalsust arvestada. Seepärast välditagu väljendusi ja vihjeid, mis suurendaksid nende muret oma asendi pärast teiste hulgas, riivaksid nende enesetunnet. Murdeeaaline häbeneb, on ebakindel, arg, kuid ei taha seda mingi hinna eest tunnistada ja püüab oma tõelisi tundmusi varjata. Seetõttu pole tema tundeavaldused mitte alati ehtsad. Nad naeravad, kuigi ise on seesmiselt kurvad; braveerivad, kuigi tegelikult on arad; esinevad ükskõiksena, hoolimatuna, kuigi on õrnad, kaastundlikud jne.

Nõuab hoolsat jälgimist ja taht, et mõista noorte tõelist meeleolu. Sageli aga ei mõisteta noorte tõelisi tundmusi ja tehakse neile etteheiteid nende tooruse, külmuse, ükskõiksuse, jõhkruuse vms. pärast. Noored aga leiavad, et neile tehakse ülekohut, neid ei mõisteta. Sellega kaob või väheneb kasvatusliku mõjustamise võimalus suurel määral, sest kontakt lapse ja kasvataja vahel on rikutud või katkenud, suhted häiritud. Tuleb arvestada ka seda, et murdeeaalistel endalgi pole nende tundmused kuigi selged.

Neljandaks murdeiga iseloomustavaks jooneks on eneseteadvuse muutumine, enesehindamise ja -jälgimise tekkimine.

Oma minast kui eri inimesest saavad lapsed teadlikuks juba ammu enne kooli. Nad eristavad end maailmast, kuid jäävad ise selle maailma keskpunktiks. Sageli projitseerivad nad oma elamused ümbritsevasse esemeisse, teevad neist ka inimesed (antropomorfism). Noorem kooliealine on suhteliselt kaine ja asjalik, kuigi naiivne ja vähese kriitikavõimega. Algklasside õpilased ei näe "asjade tahta", võtavad kõike nii, nagu see paistab. Murdeea lävele jõudnud laps, peamiselt kooliõpetuse ja suurenenud elukogemuste mõjul, hak-

kab tähele panema nähtustevahelisi seoseid ja mõistma nende seoste keerukust. Ta muutub kriitiliseks.

Eriti hakkab murdealine juurdlema inimestevaheliste suhete üle. Tema endaga toimuvad muutused äratavad temas huvi, mis suureneb seetõttu, et ka ümbritsevate inimeste suhtumine temasse muutub. See on omakorda esile kutsunud tema kiirest kasvust ja vormide arenemisest. Noor jälgib end, oma kasvu ja teiste suhtumist endasse väga pingsalt ja teatud ebakindlustundega. Selles pole midagi haiglast, sest iga inimene, kes märkab teiste tähelepanelikke pilke, reageerib sellele. Murdealine aga sageli ülehindab teiste huvi enda vastu. Tihtib arvab mõni murdealine, et ta on kõigi tähelepanu keskpunktis, et kõik teda jälgivad, hindavad. Selline tunne tekib noortel mõnikord järsku ja siis on nende eneseusaldus kõigutatud. Nad ei usu enam, et neil kõik õnnestub, nagu nad seda varem arvasid. Murdealine kõhkleb isegi neis ülesannetes, mida ta varem edukalt täitis. Nagu tundmuste puhul, nii püütakse siingi oma puuduvat eneseusaldust maskeerida "mässu" ja uljusega. Enesekindlust õnnestab ka varasemast suurem väsimus, mida tingib kiire kasv. Õppimine ei õnnestu enam nii hästi kui varem.

Kõige selle tõttu on murdealine pöördunud sissepoole, eneseanalüüsile, enesehindamisele, ta on, nagu öeldakse, introvertne (vastandina nooremale koolieale, kus lapse huvi on suunatud välismaailmale).

Sellel enesearvustaval jälgimisel on kasvatuslikult suur väärtus. Siit algab enesekasvatus, mis nõuab enesetundmist, -hindamist ja vastavalt teatud iseloomujoonte omandamist või mõnedest negatiivsetest joontest vabanemist.

Laste seksuaalne areng

Seksuaalse kasvatuse teostamisel tuleb lähtuda laste ealistest iseärasustest, nende huvidest ja probleemidest, mis neil ühes või teises vanuseastmes tekivad. Seksuaalne kasvatus ei või piirduda ainult programmis esitatud tundidega, vaid on pidev töö, mis algab kodus enne kooli ja kestab kogu kooliaja.

Esitame lühidalt Saksa DV uurijate andmed seksuaalse käitumise kohta kogu lapseea jooksul, täiendades seda mõnede vajalike andmetega omalt poolt (eriti murdeea osas).

1.-3. eluaastal õpib laps tundma oma keha, mängides oma kehaosadega. Perioodi lõpul tehakse vahet tädi-omu, poisi-tüdruku vahel, lähtudes riietusest.

3-5-aastastena jätkub sugude eristamine ja huvi märgatud kehaliste iseärasuste vastu. Esmakordselt kerkib küsimus, kust tulevad lapsed.

5-7-aastastena mängitakse isa-ema, kasutades mängus kõike, mida ise iganes on märgatud või teistelt kuulnud, ilma tegevuste mõtet ja tähendust tundmata.

Tekib aktiivne huvi vastassugupoole sootunnuste vastu. Ei osata vahet teha eritusega suguelundite vahel. Huvi sündimise vastu (kuidas?).

Esmakordselt ilmneb vastassugupoole eelistamine.

Armastatakse kasutada rõvedaid väljendusi, kuigi ise sageli tähendust ei teata.

Poisid ja tüdrukud mängivad koos, mingit eraldumist ega pinget ei ole.

7.-10. eluaastal jätkub ja kasvab huvi seksuaalsete nähtuste vastu, eriti jälgitakse loomade vastavat käitumist. Esineb seksuaalset mänglemist, katseid uurida vastassugupoole suguosi (poisid tütarlastel). Ajuti esineb rõveduste kirjutamist.

"Armastuskirjade" vahetamine poiste ja tüdrukute vahel. Siiski ei ole erilist pinget. Klassis istuvad poisid tüdrukutega kõrvuti ja keegi ei leia selles midagi "huvitavat", "pikantset". Aga vaheaegadel hoiduvad poisid poiste ja tüdrukua tüdrukute hulka, mis näitab, et tuntakse oma erinevust teisest sugupoolest. Veel 8-aastastel pole arusaamist abielust: otsustavad abielluda kolmekesi omavahel samast soost, vanematega jne. Abielus olla tähendab koos elada.

10-12-aastaste puhul paneme tähele tütarlaste ja poiste eraldumist, otse tõrjehoiaku kujunemist. See on ärkava seksuaalhuvi avaldus. Suhtumine vastassugupoolele on üleolev, halvustav ja käitumises avaldub otse põlglikkus, millest ei säästeta tihti isegi oma perekonnaliikmeid (ema, isa jt.).

Tesdmised on paljudel lastel ikkagi üsna puudulikud nii sugu-elust kui laste sündimisest. Ka vastavate elundite funktsioonide tundmine on ebamäärane ja ekslik. Otsitakse vastavat kirjandust. Tütarlapsed on huvitatud menstruatsioonist, mis mõnelele on kätte

jõudnud. Algab ka teiseste sootunnuste areng, mille üle mõned tütarlapsed on uhked, teised aga häbenevad. Omavahel arutletakse seksuaalküsimusi, usaldatakse "saladusi" (näit. missugune poistest meeldib jne.). Tehakse esimesi katseid paaride kujundamiseks, sest ärkab (peamiselt tütarlastel) huvi teatud üksikute vastu vastassugupoollest.

Poiste hulgas levib onanism (vanemad poisid õpetavad noorematele).

13.-15. eluaastal on peamiselt tüdrukud huvitatud poistest, püüdes nendes enda vastu tähelepanu äratada. Kuna poisid (omas klassis) hoiavad neist veel eemale, siis suundub tüdrukute huvi vanemate poiste vastu. 14-aastaselt hakkavad juba mõned poisidki äratama tütarlaste tähelepanu ja otsima nende seltsi. Esialgu toimub kontakti otsimine kiusamise, tõukamise, esemete äravõtmise jne. teel, millel näiliselt pole mingit seksuaalset tagapõhja.

Mitmed tüdrukud on "armunud" mõnesse poisisse, teised aga õpetajasse, soost hoolimata. Neist, keda "armastatakse", kujuneb unistuste objekt, kellele mõtlemata ei möödu päeva või tundigi. Soovitakse, et vastav isik neid märkaks, neid tähele paneks, nendega tegeleks. Sageli hakatakse pidama päevikut, mis on täis õhkamisi, ebamääraseid ootusi ja lootusi.

Suureneb huvi sigitamise ja sünnitamise vastu.

16-17-aastaselt on täielikult kadunud halvustav ja üleolev suhtumine vastassugupoolesse. Tuntakse suurt huvi ühiste ettevõtete, nagu ringide töö, õhtute organiseerimise, seinalehtede väljaandmise, albumite koostamise jne. vastu. Kogu sellest tegevusest tuntakse suurt rahuldust just seepärast, et seda tehakse ühiselt. See on nagu sobivaks ettekäändeks, mis õigustab ja võimaldab üksteise seltsis olla, üksteist tundma õppida, üksteise poole pöörduda. Kujunevad välja ka paarid, kes paremini sobivad. Tavaliselt elatakse selles eas läbi ka esimene armastus, mis jätab sügavad jäljed, ujutades kogu noore psüühika üle oma säraga.

Nagu varemgi, on ka siin suhted poiste ja tütarlaste vahel n.-õ. puhtad. Normaalselt on säilinud häbelikkus, mis takistab kasutamast jämedaid väljendeid või käitumast ebaväärikalt.

Häbelikkuse kasvatamine algab juba enne kooli - teatud sõnade, tegude, tegevuste pidamine sobimatuteks. See on teatud stiilitunne, mis eraldab labase, inetu, toore ilusast, väärtuslikust,

puhtast.

Lapsed peavad mõistma, et "hea toon" ei luba nimetada teatud kehaosi või toiminguid rahvapäraste nimetustega, juhtida neile tähelepanu jne. Õigesti ütleb A. Makarenko, et seksuaalküsimust ei või muuta nii igapäevaseks, et sellest võiks kõnelda nagu kompotist.

Varakult arendatud ja säilitatud häbelikkus on suureks pidurdavaks jõuks, mis väldib suhete ja seega ka iseloomude labastumist või muutumist tooreks ning loob eeldused tõeliselt hingestatud armastustunnete arenemiseks omal ajal.

Ei tohi siiski unustada, et tänapäeval leidub ka neid noori, kes mitmesuguste asjaolude tõttu on tõmmatud juba 13-14-aastaselt sugulisse läbikäimisse. Enamik kaasõpilasi neist lugu ei pea ja tavaliselt on nad oma "elutarkusega" isoleeritud. Kuid on esinenud ka fakte "kogemuste" levitamisest, mis on laostanud teiste noorte moraali.

Vaadelnud laste seksuaalsuse arengut, märkigem veel mõningaid erinevusi poiste ja tüdrukute vahel. Laste seksuaalsus on diferentseerumata ja avaldub ebamäärase üldise rahutusena. Tavaliselt suundub huvi vastassugupoole vastu, kuid mõnikord kiindutakse hoopis sama sugupoole esindajasse. Ei noored ise ega täiskasvanud seosta erutust ja rahutust seksuaalsusega. Poistel algab diferentseerumine varem ja sugutung avaldub selgelt suguelundeis (ereksioon). Seepärast on ka onanism poiste hulgas küllalt tavaline või vähemalt proovitud. Poisid peavad võitlema sugutungiga, kuigi selle allasurumine on raske. Üldiselt segab see kontsentreerumist, tähelepanu koondamist ja takistab edukat õppimistki. Rahutust aitavad vähendada füüsiline töö ja sport.

Tütarlaste seksuaalsus jääb kauaks ebamääraseks, üldiseks erutuseks, difusseks ja passiivseks. Vastassoo juuresolekul avaldub see lõkerdamises, edvistavais liigutustes, õrritavas olekus, teatud määral oma käitumise väheses kontrollimises või täpsemalt öeldes jõuetuses oma erutatust maha suruda ja seda varjata. Erutus nagu rööviks tahtejõu, rammestaks ja loiutaks tegevustahte. Väga vähesed tütarlapsed suudavad erutust mingil moel lokaliseerida.

Kino, kirjandus, sõbrannad jt. võivad tütarlapsi samuti juhtida diferentseerituma sugutungiga poole. Kui see viib varajase sugulise läbikäimiseni, siis on see kasvatuslikult äärmiselt raske probleem. Naistel on psüühilised ja füüsilised funktsioonid omavahel

palju tihedamalt seotud. Seepärast vapustavad seksuaalsed elamused väga tugevasti kogu isiksust, kusjuures huvid ja elulised väärtused kontsentreeruvad seksuaalelu ümber. Mõnigi suhteliselt noor kogemustega tütarlaps muutub seksuaalselt aktiivseks ja väljakutsuvaks igas vanuses meeste suhtes.

Poiste seksuaalsed kogemused võivad olla puhtfüüsilised, ilma suuremate hingeliste elamusteta, sest meestel pole üksikud psüühilised ja füsioloogilised protsessid nii läbi põimunud.

Loomulikult ei saa ei murdealistele ega vanematelegi õpilastele neid erinevusi kui fakte esitada, vaid neist lähtudes tuleb motiveerida, kuidas meessugu peab suhtuma naissoosse. Nad peavad arvestama, et armastuses ei ole kuigi olulisel kohal paljas seksuaalsus, vaid eriti teised hingelised komponendid - hoidmine, kaitsmine, südamesoojus, hellus.

Normaalselt ongi noorusarmastuses ka poistel seksuaalsus võrdlemisi peidetud ja isegi muidu küünilised või küünilisust teesklevad noored on üsna häbelikud nii kõnes kui käitumises. Kerge füüsilise puudutus annab juba tugeva ja kauakestva elamuse. Noorusarmastus on midagi jumaldamise taolist, mis mõtteski ei lasku "pühadust rüvetavate" instinktideni.

Muidugi ei kesta selline armastuse "süütuse" ja selgusetuse aste kuigi kaua. Selle iga lüheneb tuttavlikkuse suurenemise, pikaajalise ja sagedase koosolemise tagajärjel. Kasvatuse huvides oleks soovitatav selle pikem kestus. Eriti kahjulik on, kui vanemad või õpetajad ei mõista noorte suhete iseloomu ja hakkavad noorte vahekorrale omistama jämedalt seksuaalset iseloomu. Sellega tõukavad just täiskasvanud noori varakult sellele teele, mille eest nad neid tahavad hoistada ja missuguse suhtumise tekkimist püütakse vältida. Seepärast peab noorte armastustunde esimesi avaldusi ja vastastikuseid kiindumusi käsitlema äärmise tagasihoidlikkuse ja taktitundega.

Tuleb vahet teha kahe suguse suhtumise ja vahekorra vahel. Eespool kirjeldatud esimese armastuse kõrval võib siiski osal poistel esineda teistsugust suhtumist vastassugupoolele: tütarlapses nähakse ainult sugutungi rahuldamise objekti, taset ei peeta lugu, tema puhul ei tekigi mingisuguseid armastustundeid. Sellisest suhtumisest kasvavad välja vägistamiskatsed ja vägistamised.

Sellist kahe suguse suhtumise võimalikkust tuleb tütarlastele

selgitada. See aitab tütarlastes kujundada õiget suhtumist vastassugupoolesse. Nagu märgitud, on tütarlastel seksuaalsus vähe diferentseeritud, nende huvi vastassugupoole vastu on üldine. Nad püüavad äratada meessoos tähelepanu, õrritada neid endale lähenema ja endaga tegelema. Seejuures kasutavad tütarlapsed sageli vaistlikult tajutud võtteid (liigutusi, miimikat, riietust jpm.), oskamata ise hinnata nende mõju või ette kujutada, milliseid ägedaid ja robustseidki reageeringuid see võib teatud tingimustes vastassoo juures esile kutsuda.

Sugudevahelistes suhetes tuleb alati arvestada mõlemat poolt. Samuti peab kasvatustki arvestama vastavalt kummagi poole erinevusi: juhtima poisse seksuaaltungi seostama kõrgemate psüühiliste nähtustega, tüdrukuid aga tagasihoidlikkusele, et mitte omalt poolt soodustada poiste sugutungi avaldumist selle n.-ö. õilistamata vormides.

Vastupanu varajasele tungide rahuldamisele pole mitte pahe, millega inimene elus millestki ilma jääb, vaid hoopis voores, mis pakub kestvat, sügavat rahuldust kogu edaspidiseks eluks. Seda nimelt järgmisel põhjusel: küpsemata hingeelu, sügavamate tunnete puudumine ja välja arenemata väärtusastmestik ei võimalda seksuaalseid elamusi vajalikult läbi töötada, mistõttu need jäävad sageli tooresteks ja loomalikeks kogu eluks, mõjustades omakorda negatiivselt nii abieliu kui ka seksuaalseid suhteid.

Paljas suguinstant ja selle rahuldamine moodustab inimese psüühikast suhteliselt väikese osa. Selle varajane erutamine võib tema psüühikas asetada domineerivale kohale, mille tõttu jäävad välja arenemata kõrgemad vaimsed ja sotsiaalsed tarbed. Seetõttu saavad inimese käitumises ja vaadetes ülekaalu primaarsed, orgaanilised tarbed ja kogu elu jääb tühiseks, sisuvaeseks. Kui esimesed seksuaalsed läbikäimised tekivad pisut küpsemas eas, mil on välja kujunenud suuremal hulgal vaimseid ja sotsiaalseid tarbeid, siis need tõstavad ka suguelu kõrgemale astmele, lisandavad sellele inimlikke väärtusi.

Noorte tähelepanu tuleb juhtida ohtlikele situatsioonidele, mis kergesti võivad viia varajastele intiimsuhetele. Teiselt poolt peavad õpetajad, kasvatajad ja lastevanemad olema neist teadlikud ja piirama miinimumini selliste olukordade tekkimise võimalusi.

Seksuaalsel kasvatamisel pakuvad abi mitmed uurimused, mille-

ga õpetajad peaksid tingimata tutvuma. Toogem siin mõned andmed.

H.Grassel¹ näitab, et esimesele sugulisele läbikäimisele viisid muide järgmised motiivid: armastus 83 naisest 43 juhul, aga 76 mehest 24 juhul; uudishimu 11 naisel ja 27 mehel. Tähelepanuväärne on siin, et meeste oli armastus hoopis vähemal määral aluseks. Võrdlemise suure protsendi aga annab uudishimu. See näitab, et seksuaalne selgitustöö on väga tähtis, sest selle eesmärk on just uudishimu vähendada.

E.Soodre² uurimus näitab, et huvi vastassoo vastu tekib peamiselt 13.-15. eluaastal. Ohtlikud situatsioonid tekivad aga korterites (vanemate äraolekul), olengutel ja ekskursioonidel. Ohtlikesse situatsioonidesse satutakse peamiselt 12-15 aasta vanuses.

Need andmed näitavad, missugustele olukordadele ja mis vanuses tuleb erilist tähelepanu pöörata.

Kõlbeliste veendumuste kujunemine murdeas

Laps on sündides moraalselt indiferentne. Ta ei tee vahet hea ja halva vahel. Varsti õpib ta mõistma, mis on lubatud, mis keelatud. Lapseliku agarusega omandab ta käitumisnormid ja vaaed, mida ta eest leiab. Need on paratamatud ja ainukesed, need on nagu loodusseadused. Alles murdeas hakkab laps mõistma, et moraalnormid on n.-õ. inimeste tehtud, võiksid olla ja mõnel pool ongi teistsugused. Ta näeb ka, et kõik inimesed ei täida kaugeltki moraaliireegleid, mida nad jutlustavad, et nende sõnad ja teod ei ühti. Noored hakkavad aimama, et kõlbelised seadused on suhtelised, et need ei ole igavesed, et paljud neist on sündinud ja kehtivad ainult teatud tingimustes, teatud inimeste kohta.

Sellel kogemusel on nii negatiivne kui ka positiivne külge. Noored tunnevad, et kui moraal sõltub inimesest ja võib muutuda, siis järelikult võin ma ise võtta endale juhiseks niisugused printsiibid, mis mulle meeldivad. Miks ma pean üle võtma teiste, ei tea

¹ Heinz Grassel. Psychologische Problem der Geschlechterziehung. 2. Berheft der Pädagogik, 1962.

² E.Soodre. Seksuaalse arengu ja vastava informatsiooni saamise probleeme eesti noorukitel, "Nõukogude Kool ja Pedagoogika", II, Tartu 1966.

kelle reeglid?! Moraali tekkimise majanduslikke, materiaalseid, tootmissuhetest sõltuvaid aluseid veel ei mõisteta. See teeb arusaadavaks, miks noored suhtuvad üleolevalt ja skeptiliselt moraalinormidesse.

Positiivseks küljeks on aga see, et koos sellise arusaamisega kasvab ka iseseisvus ja vastutustunne. Noor teab, et otsustamine ja teostamine sõltub temast endast. Asi ei seisa enam välistes normides, millest juhindub laps enne puberteediiga, vaid tema enda sisesemis veendumuses, mille tõttu nooruk tunneb, et ta peab nii käituma. Seetõttu võib ta mõnikord õigustada isegi oma normivastast käitumist, sest ta usub, et tal on õigus.

Normide relatiivsuse tunnetamine ja iseseisvumine sunnivad noorukeid järele mõtlema oma käitumise põhjuste üle. Nooruk analüüsib oma tegevuse motive, kaalub poolt ja vastu, hindab ennast oma ja ümbruse mõõdupuuga. Ta võib sattuda konflikti iseendaga, tunda südametunnistuse piina, olla rahulolematu oma käitumisega.

Nii jõuabki nooruk enesekasvatuseeni. Ta hakkab käituma sisetiste põhimõtete järgi, tegutsema teadlikult, seest väljapoole, tal areneb jõud vastu panna välistele negatiivsetele mõjudele. Ta hakkab vähem sõltuma olukordadest ja muutub tõeliselt iseseisvaks. Sellel on aga moraalise arengu ja järelikult ka seksuaalse kasvatuse seisukohalt suur tähtsus.

Kõlbeliste veendumuste kujundamine toimub kogu õppe- ja kasvatustöö käigus, kusjuures väga suurt mõju avaldavad ümbritsev keskkond, sõbrad, kirjandus (nii negatiivses kui positiivses suunas). Meie ülesanne on muidugi välja arendada selliseid vaateid ja veendumusi, mis saaksid lastele käitumise juhisteks ja motiivideks. Selle eesmärgi saavutamiseks on palju teid, kuid soovitada võib silmas pidades järgmisi üldisi põhimõtteid.

1. Moraalsete nõuete põhjendamine. Kuna noored avastavad käitumisreeglite suhtelise iseloomu, siis ei piisa enam moraaliseaduste teatamisest, vaid tuleb selgitada, mispärast meie ühiskond neid siiski vankumatult õigeks peab. Tõestuseks tuleb tuua näiteid, kuidas moraalireeglite ignoreerimine kahjustab ühiskonda ja lõpuks ka rikkujat ennast. Ülearused pole ka ajaloolis-materialistlikud selletused, miks me siiski täidame moraalinorme, vajamata põhjendamiseks üleloomulikku jumalat.

Eriti tuleb tähelepanu pöörata konkreetsete keeldude ja nõue-

te selgitamisele, nagu keelatud filmide vaatamine, jämedate väljendite kasutamine, alkoholi tarvitamine jne. Viidakem siin ainult ühele põhjendamisvõimalusele: meie närvisüsteem on väga plastiline, iga elamus jätab sellesse oma jälje, mis kaob alles närvireakkude hävimisega, s. t. surmaga. Kuigi paljud muljed ununevad, ei möödu nad mõjutult. Nad võivad paljude aastate pärast ka teadvusse kerkida, unenäguades avalduda jne. Seepärast ei ole ükskõik, millega me oma hingeelu "täidame", mis muljeid me vastu võtame ja säilitame. On täielik alus kõnelda "kaunishingedest". Inetute asjade nägemine, inetute mõtete mõtlemine, jõhker käitumine, häbelikkuse ja tagasihoidlikkuse puudumine suhtlemisel vastassugupoollega jne. reostavad inimese isiksust. Võidakse küsida, et miks siis täiskasvanutele on kõik lubatud. Sellele võib vastata: väljakujunenud vaadete puhul ja suuremate kogemuste kõrval ei pääse negatiivsed muljed nii suurt mõju avaldama. Kuid mingiks vooruseks ei pea me inetuste viljelemist ka täiskasvanuil.

2. Moraalsete veendumuste kasvatamine on iseloomu kasvatamine. Moraalsed veendumused avalduvad iseloomus, käitumises, s. t. tegevuses ja praktikas, mitte sõnades. Kuid nad mitte ainult ei avaldu, vaid veel rohkem kinnistuvad praktikas. On äärmiselt oluline, et lapsed saaksid oma veendumuste jõudu proovida, ületada mitmesuguseid kiusatusi, käituda eeskujulikult, viisakalt.

3. Hoiduda tuleb noorte pilkamisest ja halvustamisest. Tuleb toetuda positiivsele! Murdeealise käitumine jätab sageli soovida ja meil on tahtmine neile kätte näidata nende puudused, neid teravalt hukka mõista. Paraku ei anna selline meetod sugugi paremaid tulemusi, sest noored ei ole alati mitte nii "raisku läinud", nagu näib. Noorte enesetunne on hell, nad solvuvad kergesti. Irooniline märkus või lugupidamatu suhtumine rikub kontakti, kutsub esile trotsi ja vastupanu kasvatuslikule mõjustamisele.

Toetumine positiivsele ei tähenda, et tuleks kiita noore inimese olematuid voorusi. Murdeealine on küllalt taiplik niisuguste valede läbinägemiseks. Kuid igal inimesel on mingi tugevam külg, positiivsem iseloomujoon jne. Sellest tulebki alustada.

Seksuaalne kasvatus ei ole lahutatav üldisest kasvatus tööst ega või piirduda ainult selleks määratud tundidega. Suhtumine vastassugupoollesse on üks osa üldisest suhtumisest inimesse ja kollektiivsesse üldse. Kuigi armastustunded ja perekondlikud suhted on näi-

liselt täiesti individuaalsed ja nendesse n.-ö. vahelesegamine riskantne, mõjustavad ometi neidki kollektiivi suhtumine, üldised vaa-
ted ja tavad.

Edasi sõltub nooruki ja täiskasvanugi käitumine vastassugupoo-
le suhtes üldistest moraalsetest omadustest, enesevalitsemisest, ta-
gasihoidlikkusest, teiste mõistmisest ja arvestamisest. Järelikult
oleneb suhtumine vastassugupoolesse ja vastav käitumine inimese kas-
vatuse üldisest tasemest.

TÜTARLASTE SEKSUAALSEST KASVATUSESTArengu iseärasusi

Tütarlapse kujunemine naiseks toimub näiliselt pikkamööda, kuid ometi toimuvad tütarlapse organismis sügavad füsioloogilised ümberkujunemised, mis avalduvad erinevas elueas üksikute küllaltki järskude muutustena.

Tütarlapsel toimuvaid muutusi nii kehavormides, kui ka hingeelus põhjustavad närvisüsteem ja sisesekretsiooninäärmed. Üksikute, uut etappi tähistavate nähtuste (näit. menstruatsioon jne.) ilmumine ei tähenda veel seda, et organismi arenemine on lõpule jõudnud. Naissuguhormoonide mõjul arenevad sugulise küpsemise perioodil vaimesed võimed ja ümbritseva elu muljeid tajutakse sügavamini. Samas on aga võimalikud mitteadekvaatsed reaktsioonid. Et vältida väära elusuhtumist, tuleb õpetajail ja lästevanemail olla tütarlaste suhtes eriti tähelepanelik intensiivse kasvu perioodil. Õige, rahuliku suhtumisega suunatakse tütarlapse kasvamist täitma oma esmase ülesande - emakssaamise kõrval edukalt ka vastutusrikkaid ühiskondlikke ülesandeid.

Füüsiline areng

Intensiivne suguline küpsemine kulgeb tütarlastel 12.-14. eluaasta piires. Sugulise küpsemise perioodil muutub tütarlapse füüsiline konstitutsioon. Füüsilist arenemist iseloomustab sel perioodil teisaste sugutunnuste ilmumine. Küpsemisperioodil äratab tähelepanu kõigepealt karvade ilmumine kaenlaaukudesse ja välistele suguelunditele. Toimub rasva ladestumine nahaaluses koes. Keha kontuurid ümarduvad, piimanäärmed suurenevad ja ümarduvad, vaagnaluud laienevad, muutub hääle tämber.

Suguküpseks saamise algust tähistab tütarlastel menstruatsioonil ilmumine. Kuid sünnitamisevõime ei tähenda veel kaugeltki täielikku suguküpseuse ikka jõudmist ning tütarlaps ei tohi veel pidada end tõeliselt täiskasvanud naiseks.

Sugulise küpsemise perioodil on näärmete ja elundite talitlus eriti ebastabiilne ning kergesti häiritav. Sagedased ja tugevad

jõupingutused võivad normaalse arenemise seisma panna, seda muuta või aeglustada. Vaagnalihaste intensiivne arendamine võib pidurdada tütarlapse vaagnaluude kasvu ja põhjustada kogu keha ebaproportsionaalse arenemise. Füüsiline pingeline, mis ei vasta tütarlapse eale, võib esile kutsuda häireid sugulises arenemises. Eelkõige tuleb õpetajatel pöörata tähelepanu koormuse vähendamisele võimlemistundides menstruatsiooniga ajal. Sisesekretsiooninäarmete talitluse häire avaldusena võib füüsiline pingeline põhjustada eriti eelsoodumuse, s. t. liigkõhnuse, südametegevuse häirete, närvilisuse, ärrituvuse või ka vastupidi tüseduse, hingelise ja kehalise loiduse puhul häireid menstruatsioonikulus. Viimane on aga algavate raskete arenemishäirete alguseks. Menstruatsioonihäirete ilmnemisel, eriti aga esimeste menstruatsioonide ajal, tuleb tütarlaps kehalisest kasvatuses menstruatsiooniga ajaks täielikult vabastada.

Füüsiline ja vaimne küpsemine toimuvad üheaegselt ning jõuavad lõpule umbes 19. eluaastal. Alles 22. eluaastaks lõpeb ka vaagnaluude luustumisprotsess. Seepärast tuleb seda vanust pidada kõige optimaalsemaks eaks tütarlapse tervise suhtes emakohustuste täitmisele asumiseks.

Vaimne areng

Muutustele füüsilises arengus kaasuvad tütarlapsel muutused ka vaimses arengus. Küpsemisperioodil intensivistuv naissuguhormoonide produktsioon soodustab närvisüsteemi, eriti aju edasist arengumist. Arenevad vaimsed võimed, paremini omandatakse kõike uut, tärkab huvi kunsti, kirjanduse vastu. Mõnikord toimuvad sel perioodil tütarlapse iseloomus järsud muutused. Elavast ja jutukast tüdrukust võib kujuneda tõsine ja kinnine, vaiksest lapsest aga elurõõmus inimene. Teisaste sugutunnuste ilmnemisel hakkab tütarlaps tavaliselt häbenema, tema käitumine muutub leebeks, tagasihoidlikuks. Sageli aga esineb küpsemisperioodil tütarlastel alaväärsuskompleks, mida püütakse varjata väljakutsuva käitumisega. Menstruatsiooniga ajal on tütarlapsel vaimne tasakaal sageli häiritud, kaasneb kerge ärritatus, esinevad põhjendamatud nutupuhangud.

Küpsemiseas tekib tütarlastel huvi vastassugupoole vastu. Esimaskordne kiindumus elab tütarlaps üle tavaliselt selles perioodis. Esimesest kiindumusest tõsise armastuseni on aga pikk tee. Tütarlapse kiindumus võib kasvada armastuseks alles pärast seda, kui tei-

neteist on põhjalikult tundma õpitud, on veendunud huvide ja vaa-
dete ühtivuses. Eeskujuks on tavaliselt kodu, oma vanemate vaheli-
sed suhted. Kasvatustöös on vaja rõhutada armastuse õilistavat, jõu-
du andvat osa, juhtides noored suurte eeskujudeni kirjandusest ja
kunstist. Ideaalide saavutamisel on armastusel suur osa. Armastuse
õige käsitus pedagoogi poolt juhib noored õigete arusaamadeni pe-
rekonnast nõukogude ühiskonnas.

Seksuaalse kasvatuse metoodikast

7-11-aastastele tütarlastele ei ole veel vajadust seksuaalse
kasvatuse küsimusi klassijuhataja tundides otseselt puudutada. Sel-
lele vaatamata ei tohi õpetaja jääda vastust võlgu tütarlaste küsi-
mustele menstruatsiooni tekkest, lapse arenemisest ja sünnist. Siin-
juures pole vaja anda üksikasjalist seletust, kuid vastus peab ole-
ma lihtne, lapsele arusaadav ja tõepärane. Küsimusele mittevastami-
ne või viitamine, et seda küsigu laps kodus emalt-isalt, suuren-
dab asjatult huvi nimetatud küsimuste vastu. Tütarlapsele tuleb eel-
kõige rõhutada loomulikkuse momenti. Nimetatud vanusegrupis tuleks
alustada individuaalseid vestlusi tütarlastega, kelle nii füüsiline
kui ka psüühiline areng eeldavad seda. Oluline on, et tütarlaps
ei omandaks teadmisi juhuslikelt inimestelt või vanematelt sõbrata-
ridelt, kes võiksid anda asjast väära ettekujutuse.

12-15-aastased tütarlapsed on jõudnud puberteediikka. Toimub
organismi kiire kasv, teisaste sugutunnuste väljakujunemine, sise-
sekretsiooninäärmete elav tegevus. Suguline küpsemine ei toimu tü-
tarlastel üheaegselt: ühtedel ilmuvad teisased sugutunnused varem,
teistel hiljem. Ajaliselt võib see vahe olla mõnest kuust kuni mit-
me aastani. Ka sugulise küpsemise intensiivsus on igal inimesel in-
dividuaalne.

Selles eas on isikliku hügieeni tundidel seksuaalse kasvatuse
seisukohast oluline tähtsus. Põhiküsimuseks olgu isikliku hügieeni
küsimused ning tütarlaste ettevalmistus esimese menstruatsiooni il-
lumiseks. Juba enne teisaste sugutunnuste ilmumist, umbes 10. elu-
aastal, võib tütarlastel hakata tupest erituma läbipaistvat limast
vedelikku, mis sugulise küpsemise lõpulejõudmisega ja normaalse
menstruatsiooni algamisega kaob. Keha puhtuse eest hoolitsemisele
viidates ei tohi unustada rõhutada vajadust hoida puhtana väliseid

suguelundeid. Igapäevane pesemine (mitte aga ainult saunas või vanis käies) on vältimatult vajalik nii tütarlastele kui ka poeglastele igas vanuses. Välistele suguelunditele kogunev rasunäärmete eritis koos naha pindmiselt kihilt irduva massiga muutub hiljem kollakaks, lehkab ebameeldivalt ning on soodsaks pesitsemispaigaks haigust tekitavatele bakteritele. Suguelundite puhtus ja puhas pesu loovad kehalise värskuse tunde ja annavad tütarlapsele enesekindlust: ta ei tunne kunagi ebameeldivust ootamatu vajaduse korral arsti juures lahti riietuda.

Murdeeaga kaasnevaid muutusi tuleks tütarlastele selgitada järgmiselt: "Kogu meid ümbritsevas looduses valitseb seadus elu edasiandmisest järgnevatele põlvkondadele (tunna näiteid taime- ja loomariigist; vastavalt laste vanuselistele iseärasustele võivad need olla lihtsamad või keerukamad). Kõik elusolendid paljunevad. Sama le seadusele allub ka inimene. Need elundid, mis annavad inimesele võimaluse paljuneda, s. t. saada järglasi, pole aga lastel veel välja arenenud. Koos lapse kasvu ja arenguga arenevad ka need elundid. Seda arengut nimetatakse suguliseks küpsemiseks. See ei toimu ühekorraga, vaid algab 9-10-aastaselt ning kestab ca 20. eluaastani. Selle aja jooksul toimub teie organismis rida muutusi. Ühed neist on väga varjatud - sisemised muutused. Teised seevastu torkavad kohe silma, on välised muutused. Nii ühed kui teised muutused aga annavad end tunda teie välismuses ja enesetundes. Selleks et te olete neist hästi teadlikud ja oskaksite nende muutuste ajal enda tervise eest hoolitseda, räägimegi neist."

Selgitada tuleb tütarlastele menstruatsiooni olemust, põhjendades seda kõige lihtsama seletusega (menstruatsioon on vere eritumine suguelunditest). Menstruatsioon pole haigus, vaid terve tütarlapse juures loomulik nähtus. Menstruatsiooni ajal võib jätkata oma tavalist eluviisi, küll aga tuleb vältida osavõttu spordivõistlustest, hoiduda külmetumisest, ujumisest. Rõhutada tuleb isikliku hügieeni nõuete täitmise ranget vajalikkust menstruatsiooni ajal. Tuleb õpetada menstruatsioonisidemete valmistamist ning nende kandmist ja selgitada individuaalsete hooldusesemete tähtsust.

VIII klassi tütarlaste puhul selline elementaarne lähenemisiis enam ei rahulda. Tavaliselt esineb VIII klassi tütarlastel juba menstruatsioon, mistõttu selle olemuse selgitamine neile on ülearune. Hoopis olulisem on VIII klassis menstruatsiooni toimumise

põhjuste selgitamine. Seda võiks teha järgmiselt:

"Tunnuseks, mis näitab, et teie organism on jõudnud sugulise küpsuse perioodi, on menstruaaltsiooni ilmumine. Sellest ajast alates hakkab sisemiste suguelundite (vastavad elteadmised sugurakkude, sisemiste suguelundite ja loote arenemise kohta on saadud bioloogia tunnis IX ptk. "Organismi arenemine" käsitlemisel) toimuma pidev protsess, mida tinglikult võiks nimetada ettevalmistumiseks emakssaamisele. Munasarjad töötavad pidevalt: neis valmivad munarakud ja erituvad suguhormoonid. Munarakk ootab seemnerakku, et see teda viljastaks. Samal ajal valmistub emakas munaraku vastuvõtlikuks. Sel otstarbel pakseneb emaka limaskest ning sellesse suubuvad veresooneid kannavad sinna üha rohkem verd. See on vajalik munaraku ning sellest väljakujuneva loote hoidmiseks ning toitmiseks. Kui munarakk jääb viljastamata, siis need ettevalmistused toimuvad asjata. Emaka paisunud limaskest laguneb, veresooneid purunevad ja kõik vere ülejääk, limaskestast tükid ning surnud munarakk väljuvad emakast. See ongi menstruaaltsioon."

Seoses füsioloogiliste protsessidega tuleb mõningal määral selgitada vahekordi naise ja mehe vahel, rääkida armastusest, abielust. Intiimne vahekord naise ja mehe vahel on kohane ainult siis, kui mõlemad soovivad saada last. Õpilaste arusaamasid seksuaalküsimustest on selles eas kergesti võimalik korrigeerida. Antud eas aga on noormeeste ja tütarlaste vahelised suhted rajatud sõprusele, sõltimiselikkusele. Kasvatades tütarlapses lugupidamist iseendele vastu, ausat suhtumist ja enesevalitsemist suhtlemises vastassugupoolega, loome eeldused tulevikus õnnelikuks perekonnaks.

16-19-aastaste tütarlaste õpetamisel peaks algul lühidalt peatuma juba VIII klassis läbiviidetud anatoomia ja füsioloogia kursusel ning sellest lähtudes andma teadmisi suguelu hügieenist, suguhaigustest, rasedusest, rasedumisvastastest vahenditest ja abortist. Erilist rõhku tuleb panna eetilisele põhjendusele.

"Tõelisel, sügaval armastusel on palju ühist sõprusega. Armastus, mis algab sõprusest ja läheb üle füüsilisele lähedusele (sugulisele vahekorrale), on kindel ja püsiv. Tihti juhtub aga elus vastupididi. Kui esmalt tuntakse vastassugupoole suhtes seksuaalset kiindumust, siis püütakse sedagi ekslikult samastada armastusega.

Oma kiindumuse objekti idealiseeritakse. Alles siis muutuvad märgatavaks ta vead, kui kiindumus kaob. See võib toimuda üsna rut-

tu. Et mitte käituda "pimedana" ning pärast kahetseda oma eksisem-
me, tuleb igaühel end ise käsile võtta.

Alati on vaja säilitada kainet mõistust ja kriitikameelt. Iial-
gi ei tohi kiirustada, sest ainult aeg võib õigele armastusele olla
katsumuseks. Selles vanuses saab selgeks naise põhiline bioloogiline
ne ülesanne - kinkida elu tervele lapsele ja valmistuda looduse
poolt määratud ülesande täitmisele.

Et inimese õnn ei ole juhuslik, siis tulevase õnne kindla alu-
se rajamiseks peab tütarlaps silmas pidama, et ta ei jätaks pooleli
oma hariduse täiendamist ja kvalifikatsiooni tõstmist. Elukutse
omandamine, edu kutsetöös kindlustab naisele sõltumatuse, enesekind-
luse. Teiselt poolt on õnne aluseks tervis. Tervise huvides ei ole
soovitav suguelu alustada liiga vara."

Üheks põhiküsimuseks, mis tuleb lõppklassi tütarlastega põhja-
likult läbi arutada, on küsimus suguelu algamise optimaalsest ajast.

"Liiga vara alustatud suguelu toob kahju tervisele, sest orga-
nism pole veel lõplikult välja arenenud ega küps lapse sünnitami-
seks. Kuigi paljud tütarlapsed võib-olla ei seostagi armastust
emakssaamisega, võib sugulise vahekorra tulemuseks olla rasestumi-
ne (siin võib korrata rasestumise anatoomilis-füsioloogilist põh-
jendust sarnaselt VIII klassi jaoks antud skeemile). Soovitud rase-
dus ja emakssaamine on suur õnn, kuna juhuslik rasedus võib põhjus-
tada teie elus palju ebameeldivusi. Kui organism pole veel täiesti
küps, pole emakssaamine soovitatav ei ema ega ka tulevase lapse
seisukohalt."

Vajalik on selles vanuses selgitada tütarlastele alkoholi tar-
vitamise ja suitsetamise kahjulikkust. Põgusalt tuleks peatuda su-
guhaiguste profülaktikal - vältida juhuslikku suguhet.

Suguelu hügieenile pühendatagu erilist tähelepanu. Ühtlasi
käsitletagu ka küsimust rasestumisest hoidumisest, aborti kahjulik-
kusest, pärilikkusest jne. Seda tuleb teha äärmiselt suure pedagoog-
ilise taktitundega ning üksikasjadesse laskumata.

"Inimene mitte ainult võib, vaid ka peab juhtima oma elu. Su-
guline vahekord võib viia rasestumiseni, soovimatu rasedus selle
katkestamiseni e. abordini. Abort on operatsioon, mis kahjustab
naise tervist. Esimese raseduse katkestamine võib lõppeda viljakus-
ega. Meditsiini käsutuses on rida vahendeid, mille abil välditak-
se ebasoovitatavat rasestumist. Täpsemat instruksiooni selle kohta

võite saada naiste nõuandlast ja vastavast kirjandusest. Meditsiinitöötajate nõuanded on vajalikud, sest kõiki neid vahendeid tuleb oskuslikult kasutada (vastasel korral on nad kasutud). Kõik noored peavad enne abiellumist külastama nõuandlaid, kust antakse nõu terve säilitamise suhtes."

Tehnikumides ja kutsekoolides, kust noored suunduvad ellu iseiseisvale tööle, tuleb neid küsimusi käsitleda viimasel õppeaastal, et noorel oleks selge ettekujutus heast ja halvast, õigetest elu-ideaalidest. Töökohal on hoolitsus tütarlapse edasise kasvatuses eest usaldatud komsomoliorganisatsioonile, ametiühinguorganisatsioonile, administratsioonile.

Seksuaalne kasvatus on täitnud oma ülesande, kui tütarlaps oskab hoida oma tervist, säilitada terve suhtumise ellu ja vastassugupoole.

POEGLASTE SEKSUAALISEST KASVATUSESTArengu iseärasusi

Noortele ühiste tunnuste - energilisuse, ettevõtlikkuse, tasa-kaalukuse puudumise jms. taustal tuleb arvestada sedagi, et poeglaste arengus esineb mõningaid iseärasusi, mis suurel määral on tingitud meessugunäärmete tegevuse elavnemisest. Näiteks tekib noormeestel alateadlik soov näida täiskasvanuna ja mehisena. Et aga sugunäärmetest verre pääsenud suguhormoonid leiavad eest veel väljakujunemata närvisüsteemi, siis võivad need hormoonid üldise stimuleeriva toime kõrval põhjustada ka mitteadekvaatseid reaktsioone. Väljenduda võib see näiteks selles, et mehelikkust iseloomustavad tunnused (nagu kindlameelsus, julgus, enesevalitsemine) omandavad noorukite juures moonutatud kuju ning avalduvad isemeelsuse, kangekaelsuse, hoolimatuse ja üleoleva suhtumise näol.

Oluliselt mõjustab noorukite arenemist huvi tekkimine vastassoost vastu. Neidudega võrreldes on noormeestel see huvi märgatavalt aktiivsem ja see ei jäta mõju avaldamata viimaste käitumisele, nende mõtte-, tunde- ja tahtemaailma kujunemisele. Huvi vastassoost vastu; samuti nagu soov näida mehisena, on iseloomulik puberteediaalistele poeglastele, mistõttu lastevanemate ja õpetajate ülesandeks ärgu olgu nimetatud nähtuste vägivaldne mahasurumine ega hukkamõistmine, vaid nende oaksulik suunamine.

Füüsiline areng

12.-13. eluaastal tekib poeglastel sugunäärmete talitluse tunnustav elavnemine. See tähistabki suguküpsuse perioodi algust. Juba aasta või paari pärast võib poistel esineda esimene pollutsioon, s.t. seemnevedeliku tahtmatu purskumine. Tavaliselt toimub see magamise ajal. Pollutsioonide tekkimine kõneleb sellest, et lisaks sisesekretoorsele funktsioonile, s. o. suguhormoonide väljatöötamisele, on meessugunäärmed hakanud valmistama ka juba seemneniidikesi. Pollutsioonid tähistavad suguküpsuse algust, ehkki teatud perioodi vältel on seemnerakkude arv seemnevedelikus vähene ning nad on tihti elujõuetud.

12.-15. eluaasta vahel toimub eriti kiire lihaste arenemine. Et suured füüsilised koormused võivad sellal kahjustada südant ning mõjuda püürdavalt luude arengule, siis ei soovitata momendil tegelda suuri, kestvaid pingutusi nõudvate kehaliste harjutustega. Otsustavateks on kiiruse ja täpsuse harjutused. Areneva organismi varustamiseks küllaldase hapnikuga peab kopsu maht olema suur. Seda aitab saavutada õige kehahoid ja süstemaatiline tegelemine kehakultuuriga, eriti ujumine.

Puberteedia vältel arenevad sugunäärmete poolt eritatavate hormoonide toimel kõik meessoole iseloomulikud tunnused. Noormeestel muutub kõri ehitus, mille tõttu hääl madaldub umbes ühe oktaavi võrra. Tekib karvakasv näol, kubeme ja kaenlaalustes piirkondades. Areneb lihaskond.

Organismi kiire arenemise tõttu võib noorukitel tekkida võrdlemisi kergesti mitmesuguseid tervisehäireid, nagu lülisamba kaju muutused, nägemishäired, krooniliste haigusprotsesside (peamiselt reuma ja tuberkuloosi) ägenemine jne. Tõsiste tervisekahjustuste vältimiseks on vaja igasuguste haigusahtude korral pöörduda arsti poole.

Noormeeste organismi enam-vähem lõpliku kujunemise ajaks, s.o. 20.-21. eluaastaks, tugevneb kõikide elundite talitlus ja suureneb vastupanuvõime haiguste suhtes.

Vaimne areng

Aastad, mille jooksul lapsest sirgub täiskasvanud inimene, toovad endaga kaasa suuri muutusi mitte ainult füüsilises, vaid ka vaimses arengus. Siingi toimuvad kiired, mõnikord hüpetena näivad muutused. Üldiselt iseloomustab seda ajajärku närvi- ja emotsionaalsete taaskaalustamatus ning aktiivse pidurduse vähenemine arengus. Seepärast näeme puberteediaalsetel (ja isegi vanematel) poistel kiiret, sageli ootamatut ja põhjendamatu meeleolu muutust, kärsitust, mõeldutunde puudumist jms.

Nähtustele, mis on tingitud soovist näida oma aastastest vanemana, oli juba eespool tähelepanu juhitud. Lisaks peaks aga veel seda, et kõiges püütakse matkida täiskasvanuid, olgu see siis riietumine, suhtumine töösse, käitumine või vaba aja veetmine. Seepärast avaldab täiskasvanute, eriti vanemate käitumiskultuur noorte arendamisele suurt mõju.

Puberteedieas omandavad suurt tähtsust sugupooltevahelised suhted. Teiste sõnadega see, kuidas noormehed suhtuvad neidudesse ja neid noormeestesse.

Huvi vastassoo vastu võib tähele panna lastel veel enne murde-
ea algust, kuid tavaliselt kannab see lühiajalist ja pealiskaudset
iseloomu. Puberteediea saabumisega aga tõuseb huvi vastassoo suhtes
tunduvalt. Sageli võib näha, kuidas selleealised noored teineteisse
tõsiselt kiinduvad, mis aja jooksul muutub eriliseks sõprustundeks -
armastuseks. Siinjuures peab vahet tegema armumise ja armastuse
vahel, mis ei saa rajaneda ainult välisel meeldivusel, vaid on
karastunud elukatsumustes ja saanud kinnitust mõlema püüdluste,
ellusuhtumise ja maailmavaate põhilises ühtelangemises. Täiesti väär
on armastust taandada sugulise instinkti tasemeni. Armastus on
eelkõige tingitud reflekside keeruline kompleks, kus suguline instinkt
on küll oluline, kuid siiski mitte ainumäärava tähtsusega.

Enamikul juhtudel mõjub armastustunde tekkimine noore inimese
arengule soodsalt, mobiliseerivalt. Endisest rohkem hakatakse tähelepanu
pöörama oma käitumisele ja korraldikkusele. Laieneb huvideering.
Elu muutub tundeküllasemaks ja rõõmurikkamaks.

Vahel võib armastuses peituv suur jõud siiski avaldada inimesele
negatiivset mõju (õppetöö jäetakse unarusse, unustatakse igapäevased
kohustused kodu vastu jne.). Sagedamini tuleb seda ette neil noortel,
kelle kasvatamisel ei ole küllaldast tähelepanu pööratud kõrgemate
eluideaalide väljakujundamisele, enesevalitsemise ja tahtejõu
arendamisele. Mõnikord on selles süüdi noore üldine madal arenemistase
või vanemate halb eeskuju.

Noorukite füüsilist ja vaimset arengut mõjustab sugunäärmete
elavnenuid tegevus. Nende hormoonide toimel muutuvad inimesed looduselähedasemateks
ja neis virguvad liigisäilitamiseks vajalikud instinktid. Seda n.-ö.
primitiivsust korvab tsiviliseeritud ühiskonnas kõrgema närvisüsteemi
väsimatu ja sihikindel arendamine, mille tulemusena inimese aju
suudab produtseerida keerulisi mõtteid ning allutada (muidugi mitte hävitada!)
instinktid oma tahtele. Just see, et inimene ei oleks ürgsete instinktide
pime ori, vaid toimiks teadlikult ja juhinduks oma tegevuses kõrgematest
ideaalidest, ongi seksuaalse kasvatuse üheks oluliseks eesmärgiks.

Seksuaalse kasvatuse metoodikast

7-11-aastastele poeglastele, s. t. I-IV klassi õpilastele pole klassijuhataja tundides veel vajadust selgitada seksuaalse kasvatuse küsimusi. See aga ei tähenda seda, et 7-11-aastastel poeglastel ei tuleks koolis üldse kokku puutuda seksuaalse kasvatusega. Kuigi sugudevahelisi suhteid käsitlev küsimustering ei ole selleaastalistel poistel kuigi suur ja enamikul juhtudel pöörduetakse vastuse saamiseks vanemate poole, tuleb mõnikord ka õpetajatel nende küsimustega tegelda. Üheks sagedasemaks küsimuseks on see, kust saadakse lapsi. Tihti esitavad lapsed sellise küsimuse juba enne kooli. Lastes tärganud uudishimu rahuldamine mittetõepärase selgitustega pole õige. Sellelaadsetele küsimustele tuleb vastata võimalikult tõepäraselt, kuid üksikasjadesse laskumata. Näiteks küsimusele, kust tulevad lapsed, võib poeglapsel vastata järgmiselt: "Väikene laps on väga õrn. Seepärast kujunebki laps ema ihus, kus ta saab vajalikku toitu ja kus on vajalikud tingimused lapse kasvamiseks ja arenemiseks." Kui tekib küsimus selle kohta, kuidas laps pääseb ema ihust välja, võib öelda, et emal on selleks otstarbeks olemas vastav avaus. Küsimusele, kuidas laps võib järaku ema ihus arenema hakata, tuleb vastata, et see tekib ainult siis, kui mõlemad vanemad - nii ema kui ka isa - soovivad väga last saada.

Mõnikord leidub III või IV klassis üksikuid poisse, kes füüsiliselt on teistest enam arenenud ja kellel mitmesugustel põhjustel võib huvi seksuaalküsimuste vastu olla suurem. Nii suguste õpilaste jaoks tuleb leida aega sõbralikuks individuaalseks vestluseks, et välja selgitada nende tegelikku huvi ja teadmisi selles osas. Sellised vestlused mõjuvad enamikul juhul poistele rahustavalt ja neil kaob vajadus juurelda neid huvitanud seksuaalküsimuste kallal, kuna õpetaja on need õpilastele loomulikult ja lihtsalt ära selgitanud.

Selles eas tekib paljudel poeglastel harjumus onaneerida. Seda soodustab istumine jalg üle jala, jalgade väristamine, nihelemine jms. Selliste nähtuste esinemise korral tuleb laps korrale kutsuda ja öelda, et see mõjub kahjulikult tervisele. Lapsevanemad jälgigu, et laps peaks kinni päevarežiimist, ning pööraku tähelepanu sellele, et laps pärast ärkamist tõuseks kohe üles ja tegeleks hommikuvõimlemisega.

On soovitatav, et I-IV klassi poisid ei vaataks kinos ega te-

leviisoriekraanilt filme, milles näidatakse tapmist, vägivalda, julmust ja kasvatamatust. On väga oluline, et lapsel kujuneks eelkõige arusaamine heast ja ilusast. Seepärast tuleks lastes kasvatada loodusearmastust, ilumeelt ja heatujulisust.

12-15-aastastel poeglastel (V-VIII klassi õpilased) tõuseb huvi seksuaalküsimuste vastu märgatavalt. Olenevalt perekonnas valitsevast õhkkonnast võib teatud juhtudel poeg ise pöörduda isa poole (harvem ema poole) mitmesuguste seksuaalsfääri kuuluvate küsimustega. Sagedamini aga eelistatakse nendest kodus vaikida ja vastu-seid tekkinud küsimustele hankida sõpradelt. Seepärast peavad vanemad ise olema aktiivsemad. Suureneb ka kooli õsatähtsus. Tuleb arvestada seda, et osa noorukeist võib õiget informatsiooni nendes küsimustes saada üksnes koolist, sest mõnedes perekondades puuduvad seksuaalküsimuste selgitamiseks vajalikud tingimused (isa puudumine perekonnas, vanemate halb läbisaamine, oskamatus seksuaalküsimusi õigesti selgitada jne.).

VII klassis ettenähtud 2 tunni jooksul vesteldagu poistega puberteedieale iseloomulikest füüsilise ja vaimse arengu iseärasustest, selgitatagu, miks tekivad pollutsioonid ja mil viisil need avalduvad. Kindlasti peab rõhutama, et see on täiesti normaalne ja loomulik nähtus. Vestlemisel pühendatagu oluline osa isikliku hügieeni küsimustele. Sel puhul pööratagu tähelepanu sellele, et poisid oskaksid iseseisvalt hoolitseda oma ihu puhtuse eest, koostaksid endale päevakava ja täidaksid seda ning tegeleksid kehakultuuriga. VIII klassi õpilastele peab rääkima ka juba sugunäärmete tegevusest, sugurakkude omadustest ja viljastumisest.

Muidugi ei saa poeglaste seksuaalne kasvatus piirduda üksnes nimetatud vestluste läbiviimisega. Sageli osutuvad vajalikuks individuaalsed vestlused, eelkõige nendega, kes oma arengus on teistest ette jõudnud. Järjekindlalt on vaja sirguvas noorsoos kasvatada enesevalitsemist, seltsimehelikkust, vastutustunnet, ausust ja lugupidavat suhtumist vastassesso.

Võib-olla mõnikord näib, et seksuaalprobleemide käsitlemisel VIII klassi poiste seas pole suurt tähtsust, kuna olulisemad küsimused on sellealastele poistele juba suuremal või vähemal määral teada. Tegelikult ei ole niisugune seisukoht õigustatud, sest väga paljud poisid on seksuaalküsimustes saanud väga ühekülgset informatsiooni. See võib poistes kujundada vääri, sageli vulgariseeri-

tud seisukohti mehe ja naise vahekordadest, armastusest, abielust jne. Õpetaja poolt läbiviidavad vestlused peavad andma nendes küsimustes õige ettekujutuse, peavad korrigeerima ebaõigseid seisukohti.

Seksuaalse kasvatusesega seotud küsimuste käsitlemisel tuleb juhinduda järgmistest nõuetest: 1) vestlused poeg- ja tütarlastele toimugu eraldi; 2) poistega vestelgu meesõpetaja; 3) nendest vestlustest ei tohi osa võtta erineva vanusega õpilased (näiteks VI ja VIII klassi õpilased).

16-19-aastased on enamik IX-XI klassi õpilasi, suurem osa tehnikumide õpilasi ja need noored, kes on juba hakanud tööle. Viimaste seas on seksuaalset kasvatust kõige raskem läbi viia, kuna nad on sattunud täiskasvanute kollektiivi, kus seksuaalse kasvatuses küsimustega praktiliselt ei tegelda. Seda suurem peaks olema ettevõtete ja asutuste administratsiooni, partei-algorganisatsiooni ja ametiühinguorganisatsiooni hoolitsus nende noorte eest, et nad ei langeks ebamoraalsete isikute mõju alla.

Pärast seda, kui VII või VIII klassis on antud küllaldane seletus puberteediaas esinevatest muutustest ja nähtustest, pole vajadust XI klassis neid küsimusi korrata. Küll aga peab siin tähelepanu pöörama noorukite moraalsele kasvatuses. Kindlasti tuleb noortele kõnelda sellest, mis aitaks neil paremini mõista elu, luua endale kindlamad perspektiivid. Siinjuures peaks rõhutama, et elu tähtsamaks eesmärgiks on 1) luua võimalikult rohkem väärtusi (olgu need siis materiaalses või vaimses mõttes), mis toovad kaasinimestele kasu, ning 2) väsimatult end arendada. On otstarbekas noortele soovitada lugeda suurmeeste elulugusid ja filosoofilise sisuga raamatuid, eriti neid, milles rõhutatakse humanismi ja inimkonna progressi ideid.

Sellesse vanuserühma kuuluvatele noortele tuleb pidevalt selgitada suitsetamise ja alkoholi tarvitamise kahjulikkust. Seda ärgu tehtagu üldiselt, vaid toodagu konkreetseid näiteid ning teaduslikult põhjendatud andmeid suitsetamise ja alkoholi tarvitamise kahjulikkuse kohta (suitsetamine tekitab kopsuvähki, soodustab veresoonte lubjastumist, kroonilist maolimaskesta põletikku jne.; alkoholi tarvitamine võib muutuda krooniliseks, põhjustada seedeelundite haigusi, maksapõletikku jne.).

Keskkooli- ja tehnikumide lõpetajatele kui elluastujatele tuleb seksuaalküsimuste käsitlemisel kõnelda ka suguelust (rõhutada

varajase suguelu kahjulikkust ja ohtlikkust!), suguelu hügieenist, rasedusest, rasestumisvastastest vahenditest, aborti kahjulikkusest, seksuaalperversustest, pärilikkusest, elukaaslase valikust, abielust ja hoolitsemisest perekonna eest.

Soovitatakse, et neid küsimusi käsitleks vastava ettevalmistuse saanud arst (selle puudumisel aga õpetaja, kes on kompetentne neid probleeme küllaldase põhjalikkusega noortele esitama).

Vajalik kirjandus tunni läbiviijale.

1. E.Hannioti. Mida peab teadma naine. Kirjastus "Valgus", Tallinn 1967.
2. J.Hynie. Noorukist meheks. ERK, Tallinn 1962 ja 1964.
3. H.Kahn. Õpi ennast tundma. Kirjastus "Eesti Raamat", Tallinn 1966.
4. V.Maanso, R.Selg. Laps on jõudnud V klassi. Kirjastus "Valgus", Tallinn 1968.
5. E.Rõigas. Suguhaigused ja nende vältimine. Kirjastus "Eesti Raamat", Tallinn 1966.
6. R.Petar, N.Sebek, J.Hynie. Tütarlapsest naiseks. ERK, Tallinn 1962 ja 1964.
7. J.Saarma. Vaimne tervis. Kirjastus "Eesti Raamat", Tallinn 1966.
8. Ведяев И.И. Личная гигиена. Москва 1966.
9. Гине И. Ёноша превращается в мужчину. Медгиз, Москва 1960 /перевод с чешского/.
10. Дерандова Е.В., и др. Вопросы пола. Москва 1966.
11. Допусский Я. О чём хочет знать ёноша. Москва 1967.
12. Шибеева А.Н., Заяц Д.Д., Туманян Н.Т. Материалы для санитарно-просветительской работы по гигиене девочки и девушки. Москва 1964.
13. Хетис Г., Кижинска С. Период созревания девушки. Москва 1966
14. Ядревич Э. О чём хочет знать каждая девушка. Москва 1966.

