

M. AMBROS



# LASTE- KASVATUSEST

ARSTI PILGUGA

21307 II  
M. AMBROS

# LASTEKASVATUSEST ARSTI PILGUGA

*2. parandatud ja täiendatud trükk*



KIRJASTUS „VALGUS“ · TALLINN 1966

Kaane kujundanud S. Väljal

2

Tartu Riikliku Ollkooll  
Raamatukogu  
68664

## EESSONA

Et osata lapse arenemist teadlikult suunata, peab teadma kõige olulisemat lapse kehalisest ja vaimsest arenemisest, tundma neid põhitegureid, millest oleneb, missuguseks inimeseks äsja sündinud maailmakodanik kasvab.

Mida noorem on laps, seda raskem on tõmmata piiri kasvatamise ja hooldamise vahele. Teiste sõnadega — lapse kasvatamine ja iseloomu kujundamine algab tema hooldamisest, temaga tegelemisest imikueas. Iga ema kasutab lapsega tegeldes instinktiivselt võtteid, mis väikese arenemist soodustavad: imikut mängitatakse, talle lauldakse jne. Harilikult me ei mõtlegi, miks on see vajalik ja kui vajalik see on. Raamat püüab niisugustele küsimustele vastata. Aastate jooksul, kuni lapsest saab noormees või neiu, tuleb vanematel kokku puutuda paljude probleemidega. Iga vanem tahab, et tema laps oleks terve ja elurõõmus, et temast sirguks mitmekülgsest arenenud inimene. Nagu ütleb raamatu pealkiri, vaadeldakse kasvatusküsimusi arsti pilguga. Lugejaile antakse juhtnööre, kuidas luua lapsele õige elurütm ja vältida kasvatusvigu, mis võivad häirida lapse normaalset arenemist ning vaimset tasakaalu. Silmas on peetud kodust kasvatust, ja see määrab ka koolilast käsitlevate peatükkide ilme.

Raamat on mõeldud eeskätt lastevanematele ja kasvatajatele.

Võrreldes 1963. a. ilmunud trükiga on praeguses väljaandes mitmeid peatükke parandatud ja täiendatud.

# LAPSE KASVAMISE JA ARENEMISE ÜLDJOONI

Uus inimolend saab alguse naise eostumise momendist. Üsasiseses ehk looteeas areneb ta täielikus sõltuvuses ema organismist. Keskmiselt 280 päeva jooksul kujuneb ainsast viljatatud munarakust mitme miljardi rakuline elujõuline inimloode, kelle sündimisega on alanud uus inimelu. Selleks ajaks on ta kasvanud pikkuses esialgsest 0,22 mm-st kuni 500 mm-ni ja raskuses 0,000004 g-st 3000—3500 g-ni.

Lapse arenemise iseloomustamiseks jaotatakse lapsega järgmisteks vanuseastmeteks.

Vastsündinuga on tegelikult osa imikueast ja haarab 3 esimest elunädalat. See on uute elutingimustega kohanemise aeg. Esimese 7—10 päeva jooksul langeb nabakönt ära ja paraneb nabahaav. Sünnikaal (eestlastel keskmiselt 3400—3500 g) langeb esimese 3—4 päeva jooksul 150—300 g võrra. See on füsioloogiline nähtus, mis on tingitud seede- ja erituselundite tegevusseastumisest, kiirenenud ainevahetusest ja pingutustest imemisel ning karjumisel. Sünnikaal taastub 10.—14. elupäevaks. Siitpeale hakkab kaal korrapäraselt tõusma.

Imikuiga kestab esimese eluaasta lõpuni. Imiku närvisüsteem ja elundid arenevad kiiresti. Esimese eluaasta lõpuks võõrutatakse laps emarinnast. Imikueas hakkab laps roomama, siis istuma ja püsti tõusma, hääldama esimesi sõnu. Kaalus ja pikkuses kasvab imik kiiresti: esimesel veerandaastal on kaaluiive keskmiselt 800—700 g kuus, teisel veerandaastal 700—500 g kuus. Teisel poolaastal tõuseb kaal aeglasemalt — 300—250 g kuus. Viieandaks elukuuks kaalub imik kaks, esimese eluaasta lõpuks kolm korda nii palju kui sündides. Pikkuses kasvab laps kõige rohkem esimestel elukuudel. Esimese eluaasta lõpuks suureneb kehapikkus 25 cm võrra. Aastane terve imik kaalub keskmiselt 9,5—10,5 kg ja on 75 cm pikk. Suus on tal 6—8 hammast.

Väikelapseiga algab teisest eluaastast ja kestab kolmanda lõpuni. Laps õpib kõndima ja kõnelema. Piimahammaste tulek jätkub. Kaaluiive on tunduvalt väiksem kui imikueas. Teisel eluaastal võtab laps kaalus juurde keskmiselt 2,5 kg ja kasvab

10 cm. Seega kaalub kaheaastane laps keskmiselt 12—12,5 kg ja on 85 cm pikk. Kolmandal eluaastal langeb kaaluiive veelgi: laps võtab juurde keskmiselt 2 kg ja kasvab ainult 8 cm. Kolmeaastane laps kaalub umbes 14—14,5 kg ja ta pikkus on keskmiselt 93 cm. Lapse kehavormid on ümarad nagu imikueaski.

Imikut ja väikelast nimetatakse ka ühise nimetusega — varaealine laps.

Koolieelne iga (4.—7. eluaasta) on eelkõige mänguiga. Mudilane õpib koos mänguga, ta on väga ettevõtlik. Selles eas kasvab laps jõudsalt ja kõhnub silmanähtavalt: aastane kaaluiive on keskmiselt 2 kg ja pikkuse juurdekasv umbes 7 cm. Viieaastaselt on laps kaks korda pikem kui sündides.

Noorem kooliiga (8.—12. eluaasta). Koolimineku toob kaasa uued kohustused ja uue elurüümi. Sellest hoolimata on see kõige rahulikum arenemisperiood. Lapsed on üldiselt terved ja vastupidavad. Toimub piimahammaste asendumine jäävhammastega (see jätkub ka vanemas koolieas). Keskmise kaaluiive on 2 kg aastas, pikkuse juurdekasv ainult umbes 4 cm.

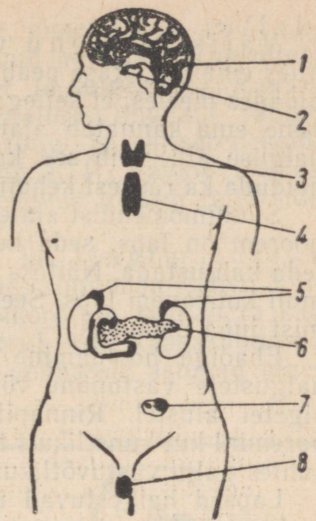
Vanem kooliiga (13.—17. eluaasta) on kõige vastuolulisem arenguperiood. See on murdeiga, selle lõpul astub noortäisea künnisele. Toimub intensiivne kehaline arenemine, kusjuures esimesed aastad on füüsilise sirgumise aastateks, viimased — füüsilise täienemise aastateks. Suguline küpsemine algab tütarlastel keskmiselt 11. eluaastal (s. t. juba nooremas koolieas) ja lõpeb 16—18-aastaselt. Poeglaste suguline küpsemine algab keskmiselt 13. eluaastal ja lõpeb 18—20-aastaselt. Kiiresti areneb juurdlemis- ja mõtlemisvõime, süveneb tundeelu. Noored õpivad tundma oma ülesandeid ühiskonnas ja valmistuvad elukutsevalikuks.

Lapse kehalist arenemist peegeldavad kaalu- ja kasvutabelid on paigutatud raamatu lõppu.

## KASVAMIST JA ARENEMIST MÖJUTAVAD TEGURID

Vastutus lapse arenemiskäigu eest kohustab vanemaid ja kasvatajaid tundma õppima hooldamise ning kasvatamise teaduslikke aluseid. Kasvamise ja arenemine on lapse organismile iseloomulik. Kuidas see toimub, oleneb nii organismi enese omadustest kui ka väliskeskkonna mõjust.

Kasvujõud, samuti kasvamise ja arenemise harmoonilisus sõltuvad suurel määral kesknärvisüsteemi ja sisesekreetsiooninäärmete koostööst. Sisesekreetsiooninäärmed (vt. joonis 1) produtseerivad erilisi tugevatoimelisi aineid — hormoone — ja annavad need otse verre. Organismi kasvu ja arengu seisukohalt on eriti tähtsad kilpnäärme, ajuripatsi ja sugunäärmete hormoonid. Kilp-



Joonis 1. Sisesekretsiooni-näärmed.

- 1 — käbikere, 2 — ajuripats, 3 — kilpnääre, 4 — harknääre, 5 — neerupealised, 6 — kõhunääre, 7 — munasarjad (naisel), 8 — munandid (mehel).

näärme hormoon reguleerib ainevahetust ja suunab kasvu- protsessi. Kõrvakilpnäärmete hormoon soodustab kaltsiumi ja fosfori omastamist organismis, mõjutades nii ka luustumis- protsessi. Ajuripatsi hormoonid mõjutavad kogu ainevahetust ja koordineerivad ka mitmete sisesekretsiooninäärmete talitlust. Et keha proportsioonid ja kasv kujuneksid normaalselt, on vaja teatav kindel hulk ajuripatsi kasvuhormooni. Sugunäärmed (naisel munasarjad, mehel munandid) hakkavad intensiivselt tööle alles sugulise küpsemise eas. Sugunäärmete ülesandeks on luua eeldused soo jätkamiseks. Nad on ka sisesekretsiooninäär- meteks, mille hormoonidest on keha soopärane täienemine murdeeas. Kõhunäärme hormoon tasakaalustab süsivesikute ainevahetust, neerupealiste hormoonid mobiliseerivad vajaduse korral organismi jõuvarusid, käbi- ja harknääre mõjutavad arenemist varasemal, murdeeale eelneval perioodil.

Imiku- ja väikelapseeas soodustab kasvumist harknääre, mille talitlust toetavad kilpnääre ja teised sisesekretsiooninäärmed (välja arvatud sugunäärmed). Koolieelses eas muutub harknäärme talitlus veelgi intensiivsemaks, avaldades mõju pikkuskasvule ja luustumisprotsessile. Nooremas koolieas taandareneb harknääre järk-järgult ning intensiivistub kilpnäärme ja ajuripatsi talitlus. Selle vanuseastme lõpul hakkavad kiiresti arenema sugunäärmed. Murdeeas on ajuripats juhtivaks sisesekretsiooninäärme, sest selle hormoonid suunavad nii organismi kasvu kui ka sugunäär- mete väljakujunemist.

Väliskeskkond võib mõu avaldada juba siis, kui laps on alles emaihus. Rase peab hoolitsema oma toitumise ja tervise eest, pidades meeles, et sellega hoolitseb ta ka oma lapse eest. Kui tulevane ema kannatab alatoitluse, ületoitluse, vitamiinipuuduse või haiguse all, võib see kahjustada ka loodet. Rasedusajal tuleb hoiduda ka raskest kehalisest ja pingutavast vaimsest tööst.

Sünnimomendist alates allub laps vahetult välismõjudele. Mida noorem on laps, seda kergemini võivad ebasoodsad välistegurid teda kahjustada. Näiteks külmetub imik või väikelaps palju kergemini kui vanem laps. Seepärast on oluline alustada lapse karastamist juba imikueas.

Ebaõige hooldamine pidurdab lapse arenemist ja nõrgendab haigustele vastupanu võimet. Väga tähtis on, et toitmine oleks õigetest alustel. Rinnapiimaga toidetav imik kasvab ja areneb paremini kui kunstlikult toidetav imik. Viimane on nakkushaiguste suhtes palju vastuvõtlikum.

Lapsed haigestuvad üldiselt kergesti ja võivad põdeda väga raskesti, kuid seejuures tervistuvad nad täielikumalt kui täiskasvanud. Kasvava organismi kudedel on tugev taastumisvõime. Varasemal laps võib pärast rasket toitumishäiret kasvus ja arenemises maha jääda, teadliku hoolitsuse all paranedes ta elujõud aga kiiresti.

## MIDA ON VAJA TEADA KÕRGEMAST NÄRVITEGEVUSEST

Inimese organism koosneb rakkudest, mis moodustavad keerukaid kudesid ja elundeid. Närvisüsteem ühendab kõiki elundeid üksteisega ja organismi väliskeskkonnaga. Sellega on seletatav elundite tegevuses valitsev kooskõla ja organismi võime kohaneda ümbritseva keskkonnaga. Teateid (ärritusi) organismi sisemusest ja välismaailmast võtavad vastu tundenärvide lõpmed. Neid leidub kõigis kudedes, nii nahas kui ka siseelundites. Peale selle esineb neid kohati tihedalt koos, suuremate rühmitustena, nii et moodustuvad väga tundlikud vastuvõtuaparaadid, mis on spetsialiseerunud teatud kindlat liiki signaalide vastuvõtmiseks. Neid vastuvõtuaparaate nimetatakse meeleeelunditeks (silm, kõrv, tasakaaluaparaat sisekõrvas, haistmiselund ja maitsmiselund).

Ärrituse vastuvõtmisel tekib närvilõpmetes erutus, mis kandub närvikiudude kaudu vastavatesse närvikeskustesse kesknärvisüsteemis (pea- ja seljaajus). Närvisüsteemi juhtiv, kõige kõrgemalt arenenud osa on ajukoore, mis koosneb miljaridest närvirakkudest. Nimelt ajukoore teeb võimalikuks kõrgema närvitegevuse. Alles ajukoore keskustes toimub erutuse esilekutsunud ärrituse omaduste hindamine ja analüüsimine.

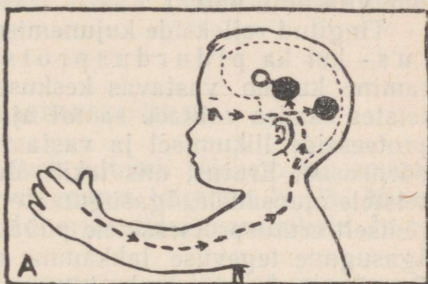
Nii looma kui ka inimese organism vastab ärritustele otsustavalt vastustegevusega. Seaduspäraselt reaktsiooni, mis tekib vas-

tusena organismi mõjutavatele teguritele, nimetatakse refleksiks. Kõige lihtsamad on kaasasündinud refleksid (imemine, aevastamine, köhimine, silma pilgutamine ja sulgemine). Kaasasündinud liitrefleksid on ka instinktid (näiteks lindudel ränne, mesilastel kärgede ehitamine), samuti toite- ja kaitserefleksid, sugulised refleksid. Väljapaistev füsioloog I. P. Pavlov tõestas veenvate katsete varal, et ka ajukoore tegevus toimub reflekside põhimõttel.

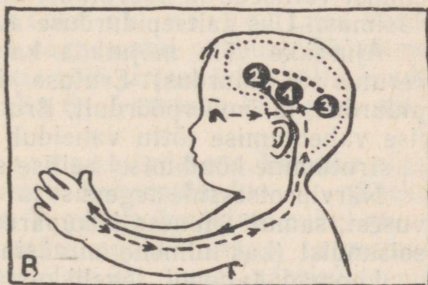
Kaasasündinud reflekse nimetatakse ka tingimatuteks refleksideks. Need on tegevuses alates sünnimomendist. Näiteks kui laps näeb põlevat küünalt esmakordselt, sirutab ta käe leegi poole ja põletab end. Valutunne kutsub esile kaasasündinud kaitsereflexi — laps tõmbab käe ära. Käelihased astuvad tege-

Joonis 2. Tingitud reflexi kujunemine.

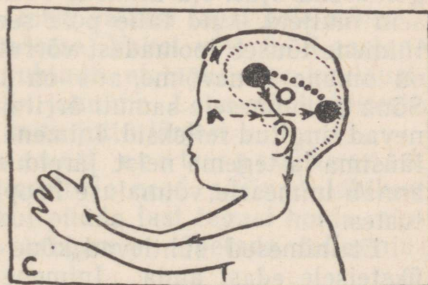
A. Laps puudutab küünlaleeki, mida ta näeb. Samaaegselt tekkinud valu- ja nägemissignaalide liikumine ajukoorele on kujutatud katkendnoolte abil.



B. Nahatundlikkuse keskusest (1) läheb erutus liigutuskeskusesse (2), kust (mööda pidevnoolt) tuleb käsk — tõmmata käsi ära! Tegevusse asus seega tingimatu refleks. Samal ajal aga tekib nägemiskeskuse (3) ja liigutuskeskuse vahel ajutine seos (märgitud punkttiiriga).



C. Järgmisel korral läheb erutus nägemiskeskusest otse liigutuskeskusesse — laps tõmbab käe ära juba leegi nägemisel. On kujunenud tingitud refleks.



vusse siis, kui sinna tuleb käsk ajukoore liigutuskeskusest. Kui laps pärast saadud kogemust näeb põlevat küünalt uuesti, ei puuduta ta enam leeki — kui ta ka käe välja sirutab, tõmbab ta selle kohe tagasi. Kui eelmine kord käivitas refleksi valusignaal, siis nüüd on küllalt nägemissignaalist: nägemis- ja liigutuskeskuse vahel on tekkinud uus ajutine närviseos, on kujunenud tingitud refleks (vt. joonis 2). Tingitud refleks ei ole kaasa sündinud, vaid see tekib mitme ärrituse üheaegsel esinemisel (antud juhul valu- ja nägemissignaal). Tingitud refleks püsib seni, kuni püsivad vastavad tingimused, mis selle esile kutsusid, s. t. kuni seda värskendatakse. Kui refleks ei leia enam kinnitust, siis ta kustub. Näiteks võib lapsel kujuneda tingitud refleksiks nutt, kui ta on harjunud, et nutu peale ta soovid täidetakse. Kui nutule ei reageerita, refleks kustub, s. t. laps ei püüagi enam oma tahet läbi viia nutu abil.

Tingitud reflekside kujunemises etendavad tähtsat osa nii erutus- kui ka pidurdusprotsessid. Mingi meeleeundi ärritamine kutsub vastavas keskuses esile erutuse, kuna ajukoore teiste osades valitseb samal ajal pidurdus. Erutus- ja pidurdusprotsesside liikumisel ja vastastikustel suhetel on omad seaduspärasused. Erutus, mis tekib ühes keskuses, püüab laieneda ka teistele ajuosadele. Igasugune tegevus on seotud erutusega. Vastupidiselt erutusprotsessidele püüab pidurdus koonduda ühte punkti. Igasugune tegevuse lakkamine on seotud pidurdusprotsessidega. Seepärast oleneb nende tegevusest ja liikuvusest inimese võime ennast valitseda ja kasvatada. Samuti hoiab pidurdus ajurakke üle väsimast. Üks kaitsepidurduse avaldusi on ka uni.

Ajurakke võib mõjutada ka naabruses kulgev närviprotsess (erutus või pidurdus). Erutuse järel tekib samas keskuses kergesti pidurdus, ja ümberpöörduvalt. Erutus- ja pidurdusprotsesside rütmilise vaheldumise tõttu vaheldub näiteks ka jalgade kõverdumine ja sirutumine kõndimisel sellise sujuvusega.

Närviprotsesside tegevus ja liikumine oleneb ärritajate tugevusest, samuti inimese isikupärastest omadustest ja ajukoore üldseisundist (kas inimene on väsinud või puhunud jms.).

Loomad tajuvad tegelikkust ainult konkreetsete esemete peegeldusena ajus. Ka inimene võtab välismaailmast vastu konkreetseid muljeid, kuid talle pole see ainus tegelikkuse tajumise viis. Inimene tõuseb loomadest võrratult kõrgemale, sest ainult temale on omane kõnevõime, mis on lahutamatus seoses mõtlemisega. Sõna on inimesele samuti ärritajaks, signaaliks, mille alusel kujunevad tingitud refleksid. Inimene on võimeline saadud muljeid analüüsima ja tegema neist järeldusi. **A b s t r a k t n e m õ t l e m i n e** annab inimesele võimaluse hoopis täpsemini orienteeruda elunäh-tustes.

Et inimesed suhtlevad kõne abil, saavad nad oma kogemusi üksteisele edasi anda. Inimene õpib töötama ja omandab tead-

misi suulise seletuse ja kirjasõna järgi. Seejuures on õppimine tegelikult uute närviseoste, uute tingitud refleksi kujundamine. Kui näiteks mõni töö on inimesele võõras, kulutab ta algul palju energiat oma liigutuste kontrollimiseks, ta mõtleb pingsalt, kuidas tuleb üht või teist asja teha. Seetõttu väsivad aju ja lihased kiiresti. Kui liigutused muutuvad harjutamise tulemusena kindlaks, juba pooleldi automaatseks (reflektorseks), kaob liigne lihasepinge iseenesest. Enam ei tarvitse ka kogu aeg mõelda tööprotsessile. Reflektorseid tingitud järjekorras ilmuvaid tegevusi, mis on vastuseks mingile ärritajale, nimetatakse stereotüüpseks (muutumatuks korduvaks) reaktsiooniks. Ka keerulised loomulikud liigutused, nagu roomamine, istumine, püstitõusmine ja käimine, on stereotüübi näited.

Niisiis kujutavad oskused, vilumused ja harjumused endast tegelikult pikki refleksi ahelikke. Seega põhineb kasvatustöö refleksi kujundamisel.

### LAPSE KÕRGEMA NÄRVITEGEVUSE ISEÄRASUSTEST

Lapse kõrgem närvitegevus erineb mitmeti täiskasvanu omast. Lähemalt on laste kõrgemat närvitegevust jälginud N. M. Aksarina, silmapaistvamaid nõukogude eriteadlasi varaealiste laste pedagoogika alal.

Alljärgnevalt lühidalt laste närvitegevuse mõnedest eripärasustest, mida tuleb kasvatustöös arvestada.

Lapse ajurakkude töövõime on väike. Laps väsib kiiremini kui täiskasvanu ja vajab sagedamini puhkust. Töövõime suureneb aeglaselt. Kolmekuune laps võib järjest ärkvel olla ainult 1½ tundi, kolmeaastane 6 tundi. Ka 6—7-aastane laps peab päeval magama.

Närvisüsteem on vähe vastupidav. Kui üks nõrk ärritaja mõjub pikemat aega, tekib kaitsepidurdus — näiteks õmblusmasina vuringu uinutab lapse. Tugevate ärritajate puhul muutub laps ülierutuvaks — äkilise müra puhul hakkab ta nutma. Paljude välisärritajate üheaegne toime on tema närvisüsteemi jaoks liiga tugev: nad kutsuvad esile pidurduse või tõstavad erutuvust veelgi. See on üks põhjusi, miks väikesi lapsi pole mõistlik kaasa võtta rahvarikastesse kohtadesse. Vahel võib 3—4-aastane laps kinos uinuda, kuid võib ka juhtuda, et laps, olles kuuldustnähtust erutatud, hakkab nutma ja jonnima. Laps väsib kiiresti. Näiteks on talle pingutav kuulata mitu juttu järjest.

Lapse ajukoos valitsevad erutusprotsessid. Pidurdused kujunevad välja aeglaselt ja need püsivad lühikest aega. Selles on kerge veenduda, kui püüda last tagasi hoida mingist huvitavast tegevusest. Palju kergem on õpetada talle mingit uut tegevust.

Lapse keskendumisvõime on nõrk, mis on seletatav erutusprotsesside ülekaaluga. Näiteks ei kõida mäng 3-aastase lapse tähelepanu üle 20—25 minuti, kusjuures iga kõrvaline heli või nähtus võib teda tegevusest eemale tõmmata. Et lapsed reageerivad elavalt ja et nad on väga liikuvad, lähevad nad kergesti üle ühelt tegevuselt teisele.

Tingitud refleksid kujunevad kiiresti, kuid neid on raske muuta. Kui väikelapsele mõned korrad näidata, kuhu tuleb riputada käterätik, jääb see talle hästi meelde. Kui aga tekib vajadus riputada rätik teise kohta, on lapsel raske kohaneda ja uus koht jääb talle meelde alles pärast mitmeid meeldetule-tusi.

Erutus levib kergesti üle kogu ajukoore. Näi- teks ei avalda laps rõõmu ainult naeratusega: ta kilkab, plaksutab käsi ja hüppab rõõmust. Negatiivsed tunded väljenduvad nutus ja jalgade ning kätega vehklemises.

Lapse kõrgema närvitegevuse iseärasused väljenduvad seda ilmekamalt, mida noorem laps on. Üldistele seaduspärasustele vaatamata jääb iga laps kordumatu individuaalsusega olendiks. «Võib öelda, et ei ole isegi kaht last, kellel tingitud reflekside kujunemine kulgeks absoluutselt ühtmoodi.» (Prof. N. I. Kassat- kin, tuntud füsioloog.)

Esimese viie eluaasta jooksul areneb laps kõige kiiremini: ta õpib tegema küllalt keerukaid liigutusi, õpib kõnelema ja konk- reetselt mõtlema (s. t. ta oskab mõelda oma praktiliste kogemuste piires, üldistamisvõime on seejuures algeline). Iga päev õpib ta midagi uut. Järgnevatel aastatel paistab silma eriti mõtlemis- oskuse süvenemine, mida võimaldab kogemuste laienemine. Mõtlemist iseloomustab endiselt konkreetsus. Erutusprotsessid on endiselt tugevamad kui pidurdusprotsessid. Kümnendaks eluaas- taks on aju struktuur üldiselt välja arenenud, kuid kõrgema närv- itegevuse kohta ei saa seda kaugeltki öelda. Abstraktne mõtlemine hakkab märgatavalt kiiresti arenema murdeas, muutudes täisikka jõudmisel valitsevaks. Kui murdealiste noorte erutuvus on kõrge- nenud, mis väljendub impulsiivses ja mõtlematus tegutsemises, siis täisikka jõudmisel kõrgem närvitegevus tasakaalustub. Teadlik enesesuunamine ja -kontroll aitab võidelda oma nõrkustega. Mõt- lemise täiustumine jätkub ka täiseas — ega asjata seota vaimset küpsust hoopis hilisemate eluaastatega.

Närviprotsesside tugevuses, tasakaalus ja liikuvuses on suuri individuaalseid erinevusi. I. P. Pavlov jaotas närvisüsteemi tüübid närviprotsesside tugevuse alusel kahte rühma — tugevad ja nõr- gad. Nõrgal tüübil on nii erutus kui ka pidurdus nõrk (melanhoo- lik). Tugeval tüübil võivad olla ülekaalus kas erutus- või pidurdus- protsessid, vastavalt sellele on tegemist kas taltsutamatu (kolee- rik) või tasakaaluka tüübiga (sangiiniik, flegmaatik). Sangiiniik ja flegmaatik erinevad teineteisest närviprotsesside liikuvuse poo-

lest: esimesel juhul on tegemist liikuva, elava inimesega, teisel juhul — aeglaselt reageeriva inimesega. Seega oleneb temperamendi tüüp kõrgema närvitegevuse tüübist.

I. P. Pavlovi õpilane prof. N. I. Krasnogorski on jälginud kõrgema närvitegevuse ja temperamendi tüüpide väljendumist laste juures.

I. Tugev kiire tüüp (sangviinikud). Siia kuuluvad elavloomulised, liukuvad ja tasakaalukad lapsed. Tingitud refleksid kujunevad neil kiiresti ja nad kohanevad ruttu uute olukordadega. Nad on seltsivad, reipad ja teotahtelised, nende hääl on selge ja tugev, kõne voolav, väljendusrikas.

II. Tugev aeglane tüüp (flegmaatikud). Need lapsed on aeglased ja tasakaalukad. Tingitud refleksid kujunevad neil normaalse kiirusega ja on püsivad. Keskkonna nõuetega kohanevad nad aeglaselt, kuid hästi. Nad on püsivad ja teotahtelised. Õppimisel ei haara nad nii kiiresti kui sangviinikud, kuid teadmised on sügavamad. Kõne on rahulik, pausidega, ilma eriliste tundeväljenduste, žestide ja miimikata.

III. Tugev taltsutamatu tüüp (koleerikud). Sellesse tüüpi kuuluvad lapsed erutuvad väga kergesti, nad võivad olla isegi ohjeldamatud. Tasakaalutus ilmneb eriti siis, kui on vaja kohaneda uute olukordadega. Neil lastel on näiteks raske harjuda koolikorra nõuetega. Tingitud refleksid kujunevad kiiresti, kuid erutusprotsesside tunduva ülekaalu tõttu on lapsed väga ebapüsivad ja rahutud. Kõne on kiire, muutliku intonatsiooniga.

IV. Nõrk tüüp (melanhoolikud). Need lapsed on sageli vähese energiaga, neil pole küllalt eneseusaldust. Tingitud refleksid on ebakindlad, keskendumisvõime on nõrk. Hääl on vaikne, muutudes erutuse puhul sosinaks.

Kõrgema närvitegevuse laadi on väga tähtis arvestada nii lapse kasvatamisel kui ka ravimisel. Seejuures pole tarvis tingimata määrata, millisesse tüüpi laps kuulub; see pole sageli võimalikki, sest esiteks pole olemas puhtaid tüüpe ja teiseks on elutingimused ja kasvatus tüübi esialgseid omadusi mõjutanud. Ühe või teise tüübi jooned ei määra veel ära inimese võimeid. Lapse käitumine, tema tahtomadused sõltuvad kasvatamisest ja õpetamisest nende sõnade kõige laiemas mõttes. Lapse põhiomadusi tuleb aga arvestada. Näiteks sangviinikuid ja flegmaatikuid (mõeldud on lapsi, kellel on ülekaalus nimetatud temperamenditüüpide jooned) on suhteliselt kergem kasvatada kui koleerikuid ja melanhoolikuid. Esimesed alluvad õige kasvatuse korral kergesti distsipliinile, nad on rõõmsad ja teovõimelised. Koleerikute kasvatamine nõuab aga suurt kannatlikkust. Need lapsed on sageli väga andekad, nende eesmärgid eredad ja selged, kuid neil ei jätku püsivust. Püsivust, sihikindlust ja tasakaalukust on vaja neis arendada järjekindlalt. Väga tähelepanelikult ja taktitundeliselt tuleb suunata melanhoolikuid, sest nad on arglikud, hellad ja kergesti solvuvad. Ränga

vea teeb kasvataja, kes kordab lapsele ikka ja jälle, et too saamatuse, nõrkuse või ohjeldamatuse tõttu millekski ei kõlba. Sellega ta lausa sisendab lapsesse tahtejõuetust ja süvendab tema iseloomu nõrku külgi veelgi.

Loomupärastest omadustest võib küll oleneda, kas laps areneb kiiresti või aeglaselt, kas ta saavutab oma eesmärged suhteliselt kergesti või nõuab see talt rohkesti tööd ja eneseületamist, kuid saavutuste taset see ei määra.

Kalduvused ja annete laad olenevad mõnevõrra ka välismaailma tunnetamise viisist. Nn. kunstnikutüübil on meeleeelundite vahendusel saadavad muljed eriti eredad, ta kujutlused on väga pildi- ja värvirikkad. Nn. mõtletajatuüüp armastab enam arutleda ja analüüsida, ta on tugev abstraktses mõtlemises. Väga paljudel on mõlema tüübi omadused enam-vähem tasakaalus.

### MÖNEDEST SAGELI ESINEVATEST KASVATUSVIGADEST JA NENDE TAGAJÄRGEDEST

Varaealise lapse kasvatamisel tehakse sageli vigu teadmatusest. Kui pannakse rõhku ainult lapse toitmisele ja puhtusele, temaga aga ei tegelda, nagu seda esines endiste aegade lastevarjupaikades, jääb lapse arenemine normaalsest maha. Imik, kes lamab päevade viisi mähitult, ilma tegevuseta, uute muljeteta, hakkab pead kandma, end küljelt küljele pöörama ja kõndima hilinemisega.

Kui last kõnetatakse harva, toimub rääkimaõppimine aeglaselt. Füsioloog prof. N. M. Ššelovanov toob näiteks normaalse kuulmisega 4- ja 5-aastased lapsed, kes ei osanud kõnelda, sest nad olid kasvanud üles kurtummade keskel, kes ei kasutanud kõnekeelt.

Samuti tehakse kasu asemel kahju, kui lapsega tegeldakse liiga palju. Kui imikut kantakse alati süles või seatakse istuma veel enne, kui ta suudab iseseisvalt istuma tõusta, või püsti seisma toe najale, enne kui jalalihased on tugevnenud, kõverduvad lülisamm, reie- ja sääreluud, sest luustik ei ole veel küllalt tugev. Toe najal passiivselt istudes ei saa imik arendada oma kere- ja jalalihaseid — väljasirutatud jalgadega istumisasend ei võimalda seda. Seepärast kujunebki päev läbi ühes asendis istuval imikul harjumus kõigutada keha ette ja taha. Nii võib ta end kõigutada tundide viisi, kuni uinub kägarasendis.

Keha kõigutamist ja pea tagumist vastu voodit võib tähele panna ka kroonilist toitumishäiret põdevatel varaealistel lastel, kes peaksid juba kõndima, kuid haiguse tõttu on jõuetud ja suudavad ainult istuda. Nende laste tervist tuleb tugevdada õige toitmise, karastamise ja ravivõimlemisega.

Imiku normaalsele kehalisele arenemisele võib saada takistu-

seks hoidja väheliikuvus. Terve imik tunneb ärkveloleku ajal tarvet liikuda ja roomata. Mõned vanad hoidjad armastavad aga istuda, laps süles.

Leidub vanemaid, kes takistavad imikut roomamast, kartes, et ta võib külmetuda: teda hoitakse voodis või süles, selle asemel et panna mängutarasse või vaibaga kaetud põrandale. Harilikult ei viida last siis ka iga päev õue, sest kord on liiga külm, kord sajune või tuuline. Nii ei saa varaealine laps mõnikord terve talve jooksul värske õhu kätte.

Kui varaealist last toidetakse ühekülgsest ega viida teda õue magama ja jalutama, areneb tal ræhhiit. Viimane takistab luustumist, mistõttu luustik moondub. Eriti soodustab rahhiidihaike luustiku moondumist istumine ja seismine. Et lapse keha on plastiliselt vormuv, võib tekkinud vigu parandada varakult alustatud ravi-võimlemisega, õige toitmisega ja karastamisega.

Kui algklasside õpilane istub nii koolis kui ka kodus kõrge laua taga, jalad rippu, küünitades paremat õlga ülespoole, et ulatada kirjutama või sööma, siis on paratamatuks tagajärjeks lülisamba kõverdumine. Sama juhtub suuremate õpilastega, kui nad peavad istuma väikestele määratud koolipinkides. Ebamugava asendi tõttu muutuvad lapsed rahutuks. Enamasti jääb neil juhtudel ka raamat silmadele liiga lähedale või neist liiga kaugele, mis väsitab silmi ja põhjustab lühinägevust.

Vanemate järelemõtlematu käitumine võib lapse iseloomu jätta parandamatuid jälgi. Nii nagu lapsed erinevad kehalistelt omadustelt, niisamuti on ka nende kõrgem närvitegevus isikupärane. Seda tuleb lastevanematel ja kasvatajatel arvestada.

Vanemad peavad õppima ennekõike enesevalitsemist. Kui puudub kannatlik järjekindel nõudlikkus ja sihikindlus, juhtub harilikult nii, et mida lapsele täna lubatakse, seda homme keelatakse, ja vastupidi. Kui vanemad käituvad oma tujude kohaselt, võib lahke käitumine vahelduda ootamatu pealekarjumisega. Sellisel juhul muutub laps tujukaks, tõrksaks ja distsiplineerimatuks. Tal ei saa kujuneda kindlaid kasulikke harjumusi. Sageli ei peeta kinni kindlast korrast: kord süüakse õigeaegselt, kord mitmetunnilise hilinemisega, kord pannakse lapsed magama enne uneaega, sest ema peab välja minema, kord on nad poole ööni üleval, sest külalistel meeldib nendega tegelda. Kindla režiimita ei kujune lastel õiget elurütmi ja nad ei oska tulevikus oma aega õigesti kasutada. Korrapäratust eluviisist tekivad unehäired, seederikked ning seni rahulik laps muutub virilaks ja jonnijaks.

On vanemaid, kes pimedast armastusest lähevad äärmuseni ja püüavad täita kõiki lapse soove. Arvatakse ekslikult, et lapse suuremaks kasvades jääb küllalt aega tema iseloomu painutamiseks ja kujundamiseks. Need vanemad ei tule hiljem oma hoolealusega toime. Siis imestatakse, miks on laps nii isekas: ei allu korraldustele, valib toite, ei kuula keeldu ega käsku, ei jää õigel ajal ma-

gama, hoiab kõik mänguasjad ja maiustused endale ega jäga neid teiste lastega. Selline väike egoist ei leia seltsi ka omaealiste hulgas, sest ta pole harjunud milleski teisi arvestama.

Üksmeelselt kinnitavad A. S. Makarenko, prof. Ad. Czerny (üks kaasaegse pediaatria rajajaid) ja mitmed teised autorid, et normaalselt areneb laps mitmelapselises perekonnas. Ühte last on raskem kasvatada kui mitut. Ka juhul, kui esineb materiaalseid raskusi, ei tohiks piirduda ühe lapsega. Kui perekonnas on ainult üks laps mõnel muul põhjusel, oleks igati soovitatav lapsendada veel mõni orb. Üksikul lapsel võimaldatagu võimalikult palju viibida teiste laste hulgas.

Pahatihti kujuneb ainuke laps perekonna keskpunktiks, tema ümber on keskendunud vanemate murelik hool ja närveldav armastus, milles peitub alateadlikku hirmu. Lapse haigestumine või surm elatakse sellises perekonnas üle väga raskelt. Suurimaks ohuks ainsale lapsele, kes kasvab täiskasvanute keskel, on ülikiire enneaegne arenemine. Õppides varakult vanemate kõnelust jälgima, areneb üksik laps varatargaks, kellele ei paku huvi eakaaslaste lapselikud mängud ja rõõmud.

A. A. Ljubjanskaja raamatus «Perekondlike suhete mõju lapsele» leidub järgmine elust võetud näide. Seitsmest täiskasvanust koosnevas perekonnas kasvab ainsa lapsena 8-aastane Jüri. Kõik jumaldavad last. Täiskasvanud perekonnaliikmed peavad oma lemmikut igal sammul hirmuga silmas, jälgivad tema näoilmet, katsuvad otsaesist, vaatavad keelt — kas ehk lapsuke pole ootamatult haigestunud? Terve perekond elab Jürile. Tarvitseb tal vaid huvitada joonistamisest või muusikast, kui juba tundub kodustele, et poisist saab suur kunstnik või kuulus helilooja. Lapsele jagatakse teenimatult kiitust. Seetõttu on Jüri, nagu teisedki perekonnaliikmed, nõrдинud ja siunab õpetajaid, kui koolis suhtutakse nõudlikumalt ja hinnatakse tema teadmisi keskpärase hindega.

Mida kujutab endast Jüri? Eelkõige on laps küllastunud maiustustest ja mängukannidest. Seetõttu kannatab ta isupuuduse ja tüdimuse all. Teda ei köida kallid iseliikuvad rongid ega muud mänguasjad, ta nõuab enda lõbustamist. Poisi soovide täitmine muutub iga päevaga raskemaks.

Vanaema kaotab prillid. Selle asemel et aidata prille otsida, peidab Jüri need meelega ära. Ta sasib vanaema kudumislõnga ja määrib tindiga oma vihikud, piinab loomi ja tirib putukatelt tiibu. Ta on tüdinenud kõigest. Pahandusi teeb ta nüüd juba igavusest.

Jüri on kahvatu ja tujukas, magab rahutult. Kodused otsivad närvilisuse põhjust ja usuvad, et süüdi on üleväsimus. Jüri koolikoormust püüavad nad vähendada sellega, et lahendavad kodused ülesanded ise, ja kui poisil on veidigi halvem enesetunne, jätavad ta koolist koju. Nii on Jürist saanud väheste huvidega, ebapüsiv, endasse ärmunud närviline laps.

Mõnes teises perekonnas koheldakse lapsi liiga karmilt. Kogu

kasvatuse põhineb karistusehirmu. Sage pealekäratamine, alatine keelamine mõjub kahjulikult lapse tervisele, riisub talt julguse ja algatusvõime. Sel juhul võib laps käituda küll eeskujulikult, kuid ta on nagu liistule tõmmatud, kadunud on rõõmus usalduslikkus ja loomulik elavus.

Ei tohi unustada, et varajases lapseas rajatakse inimese tundeelu ja käitumise alused. Igal hellitatud lapsel, keda ei pidurdata milleski, kujuneb tahtejõuetu egoistlik iseloom. Liigne karmus aga tekitab trotsi ja umbusku ning lähendab teo tahte juba eos.

«Kasvatuse põhiarvused,» on öelnud A. S. Makarenko, «rajatakse enne viiendat eluaastat. See on üheksakümmend protsenti kogu kasvatuse protsessist. Hiljem inimese kujundamine küll jätkub, kuid üldiselt hakkate siiski sööma marju, lilled aga, mille eest te hoolitsesite, õitsesid enne viiendat eluaastat.»

Suurema lapse puhul tuleb arvestada seda, milliseks ta juba on kujunenud, missuguseid mõjutusi tal varem on tulnud vastu võtta. Algusest peale õigesti kasvatada on lihtsam kui hiljem varasemaid vigu parandada. Võib ka juhtuda, et lapse iseloomus tekib mõra hilisematel aastatel. Näiteks ilmneb, et keskkoolis õppival Tiinal on näitlejaannet. Ta esineb igal koolipeol, teda kiidetakse, kaaslastel on talle uhked. Kui kodustel ja õpetajatel pole küllalt kriitilist meelt, hellitatakse tüdruk liigse tähelepanuga. Varsti laseb Tiina end mitu korda paluda, kui on vaja deklameerida, ta nõuab endale näidendis tingimata peaosat, solvub, kui talle julgetakse teha kriitiline märkus. «Oli enne tore tüdruk, aga nüüd peab ennast tähtsaks,» ütlevad koolikaaslastel harilikult niisugusel juhul. Üleolev suhtumine toob alati kaasa konflikte kaasinimestega, sellest tekkiv närvilisus omakorda moonutab inimese hinge. Enesimeetlemine võtab tiivad tugevaltki andelt, sest millegi saavutamiseks on vaja ka tööd ja enesekriitikat. Lapse võimeid tuleb tunnustada, kuid ei tohi loobuda nõudlikkusest, ei tohi vaadata läbi sõrmede tema nõrkustele.

Alati ja kõiges on vaja meeles pidada, et meie lastest peavad kujunema niisugused inimesed, kes võivad täie õigusega kanda kommunistliku ühiskonna liikme nime.

## VASTSÜNDINU

Vastsündinul on tähelepanuväärselt suur pea, pikk kere ja lühikesed jäsemed. Tema loomulik asend meenutab asendit emahhus: ta lamab, jalad ja käed kõverdatud, sõrmed rusikas, lihased kergelt pingul. Vastsündinu ei valitse oma lihastikku: püstitõstmisel langeb ta lõdvalt kägarasendisse (vt. joonis 3). Liigutused on reflektorsed, tõukelist laadi. Nahk on õrn ja vererikas. Mõnel lapsel on õlad ja käsivarred kaetud nn. lootevillaga. Nähaalune rasvpadjand ümardab lapse keha ühtlaselt. Luustik on ainult osaliselt luustunud. Koljuluude vahel on tunduvalt rohkem sidekude kui täiskasvanul. Järk-järgult luustudes lähenevad luud üha enam üksteisele — kujunevad õmblused. Kõige suurem sidekoeline ala on suur lõge, mis asub pealäe keskmises osas. Suur lõge sulgub tavaliselt 13—16 kuu vältel. Hammaste puudumise tõttu on nägu suhteliselt väike. Pea on kaetud mõne sentimeetri pikkuste juustega, nn. titejuustega, mis mõne nädala pärast asenduvad pärisjuustega.

Aju on mõõtmetelt suhteliselt suur, kuid välja kujunemata. Eriti puudulikult on arenenud suuraju koor.

Vastsündinu liigutused pole veel teadlikud ega tahtelised. Tal on ainult kaasasündinud refleksid. Kui puudutada ta silmalaugu või ripsmeid, suleb ta kohe silmad. Kui teda kätel üles-alla kiigutada, sirutab ta käed kõrvale ja surub siis vastu rinda (haardefleks). Peopesa puudutamine kutsub esile kiire sõrmede sulgemise, jalatalla puudutamisele vastab ta ronimisliigutustega. Kui puudutada vastsündinu huuli, hakkab ta tegema imemisliigutusi.

Teatud määral võtavad meeleeelundid välisärritusi vastu esimestest elupäevadest alates, kuid ajukoore arenemata tõttu vastsündinu näeb, aga ei vaata, kuuleb, aga ei kuula. Kui ta silma langeb valguskiir, aheneb silmatera. Heleda valguse puhul ta pilgutab ja kissitab silmi. Pilg on sihitu, ta ei oska seda suunata mingile esemele. Silmade töö on koordineerimata, seetõttu esineb koordivaatamist. Füsioloogiline kõõrsilmsus on loomulik nähe, mis kaob pärast 3. elunädalat. Kõikide vastsündinute silmad

on tumehallid. Vikerkest selgineb esimese elupoolaasta jooksul ja silmad jäävad siis kas halliks või lähevad siniseks või pruuniks.

N. I. Kassatkini uurimused tõestavad, et helile reageerib laps sünnimomendist alates. Terav heli paneb ta võpatama. Seega ei pea paika arvamus, nagu laps esimestel elunädalatel üldse ei kuuleks.

Vastsündinu kehatemperatuur langeb esimestel elutundidel kuni 36-ni, kuid tõuseb esimese elupäeva jooksul normaalseni (36,6—37° kaenla alt või kubemest mõõdetuna). Öhutamperatuuri muutuste suhtes on vastsündinu tundlik: külma õhu käes on ta rahutu, soojas vannis aga rahuneb silmapilk. Naeratada ta veel ei oska, pisarad puuduvad.



Joonis 3. Vastsündinu.

Tingitud reflekside kujunemine algab juba esimestel elunädalatel. Kui vastsündinut on korduvalt imetatud, hakkab ta rinna juurde võtmisel iga kord tegema imemisliigutusi. Korrapärasel toitmisel ilmneb 10. elupäeva paiku refleks seoses imetamise ajaga: laps muutub enne seda rahutuks, ilmuvad ka imemisliigutused.

Esimestel elunädalatel, mil vastsündinu kohaneb väliskeskkonnaga, magab ta ööd ja päevad, välja arvatud toitmisel, mähkimisel ja vannitamisel. Uni on rahutu ja katkendlik. Näolihastes võib märgata naerumuigetaolisi tõmblusi, poolsuletud laugude all on silmad liikvel, aeg-ajalt teeb laps tõukelisi liigutusi ja häälitseb.

Valu ja ebamugavuste suhtes on ta äärmiselt tundlik. Tühi kõht või märjad mähkmed kutsuvad esile vääksuva nutu ja rahutuid liigutusi.



Joonis 4. Kolmenädalane imik.

Esimestel elupäevadel eritub uriini vähe, see on punakaskollane. Toiduhulga suurenemisega suureneb ka uriini hulk. Normaalselt teeb laps end kaks korda sagedamini märjaks, kui on tema päevane söögi- ja joogikordade arv. Roe on esimestel elupäevadel must kleepuv mass, mis sisaldab allaneelatud lootevett, soolte limaskestast rakke, rasvatilgakesi ja sapipigmenti, nn. lapsepigi. Pärast viiendat elupäeva muutub rinnaga toidetava imiku väljaheide hapu lõhnaga kõrtjaks kuld kollaseks massiks. Imik roojab 1—3 korda päevas.

Vastsündinu nõuab pidevat hoolt: tuleb vahetada mähkmeid, et need oleksid alati kuivad, vannitada teda iga päev ja hoolitseda naba puhtuse eest. Algusest peale tuleb kinni pidada toitmisrežiimist, s. t. imetada last alati õigel ajal.

Vastsündinuga käiakse ümber õrnalt. Sülle võttes asetab täiskasvanu lapse pea oma käsivarrele ja sama käega toetab teda kaenla alt. Teine käsi on toeks lapse tuharate ja lülisamba all.

Alates 3. elunädalast võib vastsündinut iga mähkimise ajal mõne silmapilgu kõhuli hoida, et ergutada teda kõhulilamangust pead tõstma. Ema seab lapse küünarvarstoengusse (nii nagu joonisel 4) ja asetab oma käe talle rindkere alla toeks.

## TEINE ELUKUU

Teise elukuu vältel võib märgata üldist elaynemist ja nägemis-, kuulmis-, haistmis- ning maitsmismeele arenemist: imik suunab pilgu eredavärvilistele esemetele, kuulatleb helisevat või kõrisevat

mängukanni ja haistab mitut lõhna. Ta teeb vahet vee ja suhkruvee vahel ning võtab meelsamini magusat jooki. Tasakaalumeel on samuti arenenud, sest ta eristab kiigutamist üles-alla kiigutamisest rõhttasapinnas.

5—6-nädalaselt toimub imiku uneaja ja ärkveloleku vaheldumises põhjalik muutus: tekib erinevus öö ja päeva vahel. Õigesti hooldatud terve imik magab öösel rahulikult. Et keha areneks ühtlaselt, on soovitatav teda kord paremale, kord pahemale küljele keerata. Päeval on imik lühikest aega ärkvel, peamiselt toidu nõudmiseks.

Teise kuu lõpuks pikeneb igakordne ärkvelolek kuni tunnini. Kõnetamisele vastab imik naeratusega, mis muutub järjest ilmekamaks ja kestvamaks. Ta häälitseb ühetooniliselt — koogab. Lihastik tugevneb: kõhuli- ja püstiasendis suudab ta hetkeks pead hoida.

Kesknärvisüsteem täiustub päev-päevalt ja imik suudab ikka enam muljeid vastu võtta. Et laps õpiks vaatlema, tuleb anda talle esemeid, mis ta tähelepanu köidavad. Esimene mängukann olgu suur ja ere. Ese kinnitatakse voodi kohale nii, et see ripuks imiku rinna kohal, rinnalt mõõdetuna 60 cm kõrgusel. Vale vaatenurk võib põhjustada kõörsilmsuse, sest imiku silmade liikumine ei ole veel kooskõlaline.

Rippuval mängukannil ei ole mõtet, kui ema või kasvataja ei aita aeg-ajalt imikul pilku mängukannile keskendada. Voodikesest möödudes peatugu ema hetkeks, hõigaku last ja pangu rippuv kõrin liikuma. Et laps saaks uusi muljeid, tuleks mänguasju aeg-ajalt vahetada. Täiesti ebamõistlik on aga riputada korraga terve hulk kanne: see väsitab lapse närvisüsteemi ja takistab eristamisvõime arenemist. Vahelduse loomiseks on soovitatav vahel imik tõsta mähkimislauale, et tal oleks uut vaadata.

Kui imikut iga häälituse puhul kätele võtta, kujuneb nõudev kisa, mis vaibub alles süles hoidmisel. Et vältida halba ja tülikat harjumust, peab sülle võtmisega olema tagasihoidlik. Kui laps nutab, tuleb esmalt vaadata, kas ta on märg ja ootab mähkimist. Seejärel kummarduda naeratades voodi kohale, liigutada mängukanne ja kõnetada teda. Imik rahuneb varsti, kui temaga tegeldakse, ja siputab meelsasti oma voodis.

See ei tähenda sugugi, et 2—3 kuu vanust last ei tohi kunagi sülle võtta. Peale selle, et imik on kätel nii imetamise, mähkimise kui vannitamise ajal, tohib teda aeg-ajalt ka muidu mõneks minutiks sülle tõsta, et ta harjuks pead hoidma.

Igal mähkimiskorral lastagu imikut  $\frac{1}{2}$ —1 minut paljalt siputada. Ta asetatakse ka kõhuli, nii et küünarvarred toetuvad alusele. See arendab selja- ja kaelalihaseid. Samal ajal peab last hooliga jälgima, sest ta väsib kergesti. Esimese väsimusmärgi puhul tuleb imik keerata jälle selili. Väsimus avaldub tihkumises ja rahunutes, hiljem ägedas nütus.

Kolmandal elukuul hakkavad kujunema ka pidurdusprotsessid, mis on kõrgema närvitegevuse keerukamaid avaldusi. Esimesena ilmub kustumispidurdus: süllevõtmisel ei tee imik enam iga kord imemisliigutusi, sest teda on sülle võetud erinevatel põhjustel, ilma et sellele iga kord oleks kaasunud imetamine. Tarbetuks osutunud tingitud refleks kustus. Tekib uus tingitud refleks: laps hakkab imemisliigutusi tegema alles siis, kui näeb, et talle pakutakse rinda. Kui mitmel päeval ei ole rinda antud, vaid on toidetud pudelist, võõrdub imik rinnast. Võõrdumine toimub ka siis, kui lisaks rinnapiimale antakse rohkesti kunstlikku toitu pudelist. Imemine muutub loiumaks ning mõne aja pärast ei võta laps enam rinda. Imiku arenemisele on korrapärane imetamine väga oluline, sest imemisel arenevad keele- ja suulihased, mis võtavad osa hääldamisest. Kui vastavad lihased on hästi ette valmistatud, jääb hääldamisvigade tekkimiseks vähem võimalusi.

Imik võib järjest ärkvel olla kuni poolteist tundi. Kolmandal kuul saab talle luua kindla päevakava. (Näidispäevakava vt. lk. 23.)

Rahva seas tuntakse mitmeid imiku suigutamise võtteid, nagu kiigutamine, patsutamine, monotoonne laulmine ja kätel õõtsutamine. Need uinutamisiisid on pigem kahjulikud kui kasulikud. Kui näiteks kiigutamine lõpetatakse, ärkab imik sageli üles. Kujuneb und häiriv harjumus, mis ühtlasi koormab vanemaid. Parim uinutaja on jahe värske õhk. Imik, keda on mõnda aega iga päev välja magama viidud, uinub seal kiiresti. Ka toas olgu alati värske õhk.

Kõnetamisele ja vaatekaugusel olevate värviliste mängukannide liigutamisele reageerib kahekuune imik elavnemisega: ta vaatleb ja kuulatleb, ilmutades rõõmu mitte ainult naeratusega, vaid ka hääliitsuse ja käte ning jalgade elavama siputamise. Päeva jooksul tuleb imiku asupaika korduvalt muuta, et avardada ta vaatevälja ja arendada vaatlusvõimet.

$2\frac{1}{2}$ -kuuselt suureneb lapse huvi mängukannide vastu. Ta hakkab käsi sirutama, mis näitab tahet haarata. Kompimistahte ergutamiseks tuleb imiku rinda vahel mängukanniga kergelt puudutada. Mängukann riputatakse nüüd 25—30 cm kõrgusele lapse rinna kohale. Tema tähelepanu on tarvis juhtida rippuvale kõri-nale, ergutada teda sirutama kätt, nii et ta eset juhuslikult puudutusest liikuma, püüab imik järgmine kord saavutada sama juba teadlikult.

Siputamine tugevdab käte ja jalgade lihaseid. Sirutaja- ja painutajalihaste töö kooskõlastub ning liigutused muutuvad enam koordineerituks. Imik lamab meelsasti kõhuli, toetudes küünarvartele ja vaadeldes ümbrust (vt. joonis 5). Kaenla alt hoituna



Joonis 5. Kahe ja poole kuune imik.

toetub ta jalgadele, mis on veel puusaliigesest ja põlvest kõverdunud.

Mähkimisel lastakse imikut mõni minut vabalt siputada. Aegajalt keeratakse ta kõhuli küünarvarstoengusse ja näidatakse eraldat kanni kord ühelt, kord teiselt poolt. Kõhuliolek tugevdab kaela-, selja- ja jalalihaseid sedavõrd, et imik hakkab sellest asendist suurt mõnu tundma. Jalgadele toetumise oskuse arendamiseks tuleb last 3—5 korda kergelt hüpatada, hoides teda kaenla alt. (Vt. ka pt. «Massaaž ja võimlemine imikueas».)

Kui imiku tähelepanuvõimet arendada, oskab ta 3-kuuselt oma pilku täiskasvanu näole keskendada, kui see teda süles püstiasendis hoiab. Vastuseks kõnetamisele ta naerab, laliseb ja siputab elavalt.

#### Näidispäevakava 1½—3 kuu vanusele imikule

6. elunädalast kuni 3. kuu lõpuni on soodsaim 4 uneajaga režiim, kusjuures toidetakse 6 korda päevas (iga 3½ tunni järel).

Kell 6.00—7.30	— ärkvelolek: mähkimine ja söögiaeg.
7.30—9.30	— uneaeg toas.
9.30—11.00	— ärkvelolek: söögiaeg ja tegelus*.
11.00—13.00	— uneaeg õues.
13.00—14.30	— ärkvelolek: söögiaeg ja tegelus.
14.30—16.30	— uneaeg aias või rõdul.
16.30—18.00	— ärkvelolek: söögiaeg ja tegelus.
18.00—20.00	— uneaeg toas ja vannitamine.
20.00	— söögiaeg ja õörahu.
23.30	— söögiaeg.

Õörahu ajal imetatagu last hämaras valguses, hoidudes teda erutamast.

\* Tegelus — lapsega mängimine ja tegelemine, tema arendamine.

Neljandal elukuul areneb lapsel diferentseerimispidurdus, s. t. võime eristada üht ärritajat teisest. Ta hakkab vahet tegema rohelise, kollase ja punase värvi vahel. Seda võimet tuleb arendada, ulatades värvilisi, eriti kollaseid, rohelisi ja punaseid mängukanne. Samal ajal õpib imik üha enam eristama heli kvaliteeti (näiteks kõristi, kelluke, vilepill). Seepärast on soovitatav kasutada helisevaid mängukanne.

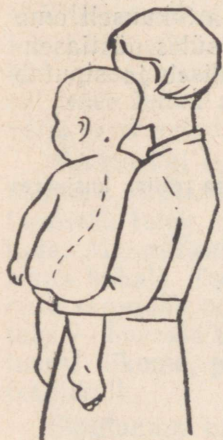
Ärkveloleku ajal on imik heatujuline, teda hakkavad huvitama ümbritsejad. Ta vaatleb ja jälgib liikuvaid esemeid ja proovib neid puudutada. Imik on avastanud, et ta saab oma käsi soovikohaselt liigutada. Söötmise ajal kompab ta emarinda või toidupudelit. Ta hakkab mängukanne teadlikult haarama, haarded on aga veel ebatapsed. Last tuleb ergutada tegevusele ja juhtida ta käsi haardekaugusel asuva kanni suunas. Mängukanne ei ole soovitatav asetada imikule liiga lähedale, sest see võib soodustada lühinägevuse kujunemist.

Haarama õppinud imik pistab iga kättesattuva asja suhu, proovides selle maitset ja tugevust. Seetõttu võib imikule ulatada ainult puhast mängukanni, mis on parajalt suur, nii et ta ei saa seda alla neelata. Lubamatu on imiku kätte anda ube, nööpe ja muid väikesi esemeid, mida ta võib hingetorusse tõmmata — see on eluohtlik. Selles vanuses imikule ei tohi veel anda ka kuivikut ega leivakoorukest.

Imikut tuleb vahetevahel hüüda eemalt, olles kord nähtav, kord peidus. See kutsub teda otsima heliallikat ja vaatega jälgima kõnelevat täiskasvanut. Nii tekib seos nägemise ja kuulmise vahel.

Kui imik on õppinud jälgima liikuvaid esemeid, võib õpetada teda laulu kuulatama. Täiskasvanu laulab, võttes lamava imiku mõlemad käed oma kätte: laulu taktis viib ta lapse käed pehmelt kõrvale ja toob seejärel tagasi rinnale. Need liigutused arendavad ka rinnalihaseid ja käe sirutajalihaseid. Viimased on imikul vähem arenenud kui painutajalihased.

Neljandal elukuul areneb imik kehaliselt väga jõudsalt, ta lihased tugevnevad. Imik muutub väga liikuvaks. Ta õpib end kõhuliasendist küljeli keerama. Kõhuliasendis hoiab ta pead ja tõstab üles ka õlavöötme, seliliasendis püüab samuti pead ja õlgu tõsta. Nüüd tuleb imikut võimalikult tihti kõhuli panna ja näidata talle värvilisi ning helisevaid mängukanne ühelt ja teiselt poolt — siis õpib ta mitmes suunas



Joonis 6. Vildakselgsuse kujunemine imikul.

pead ja õlavöödet pöörama. Sagedane sülllevõtmine, süles hoidmine ja kandmine on imikule kahjulik. Kui teda hoitakse kaua ühes asendis, väsib lihastik ja lülisammas kõverdub keharaskuse surve all. Sagedasel süleskandmisel võib imikul kujuneda vildakselgsus (vt. joonis 6).

## VIIES JA KUUES ELUKUU

Seoses nägemise ja kuulmise arenemisega süveneb 5. ja 6. elukuul eristamisvõime: imik tunneb ema hääle teiste häälte seast ja tuttava eseme tundmatute esemete hulgast. Mida vanemaks ta saab, seda täpsemalt oskab ta ümbrust tähele panna.

Kui laps on esimestest elunädalatest peale harjunud kindla režiimiga, hakkab ta ise nõudma režiimi täitmist. Kui kõik toimub korrapäraselt, on ta alati rõõmus, rahul ja laliseb omaette. Kui imikule ei anta õigel ajal toitu või teda ei panda harilikul ajal magama, erutub ta, sipleb rahutult ja nutab. Režiimi võib muuta



Joonis 7. Neljakuune imik.

ainult siis, kui see on põhjendatud. Näiteks kui imik söögiaegadel järjest magab, hakates toitu nõudma alles 4-tunnilise vaheaja järel (kuigi teda on seni toidetud 3 $\frac{1}{2}$  tunni tagant), võib üle minna uuele, imiku toiduvajadust rahuldavale režiimile.

Laps hakkab kuulutama täiskasvanu kõnet. Kui hääldata imikule omaseid häälikuid ja silpe (näiteks ma-ma, gu-gu, pa-pa), hakkab ta kuulnud silpe kordama. Kui temaga tegeldakse ja teda lahkkesti kõnetatakse, naerab ta laginal. Rõõmustumine on imikule

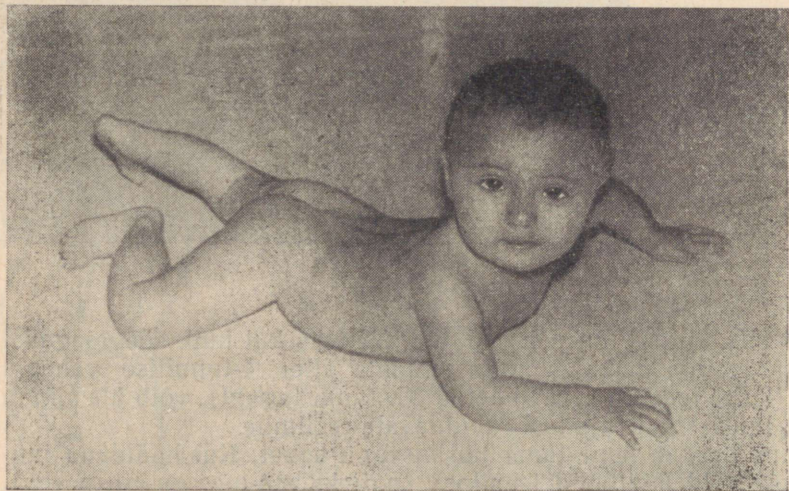
kasulik, sest roomu väljendamist võtab tal osa kogu lihastik, samuti avaldab see mõju hingamisele ja südametegevusele. Rõõmu-  
elamus mõjub positiivselt ka sisesekretsiooninäärmete talitlusele.

Liigutused on paremini koordineeritud, kauguse määramine täpsustub. Viiendal elukuul haarab imik mängukanni, mida hoitakse tema rinna kohal (vt. joonis 7).

Haaramisliigutuste arendamiseks tuleb lähendada helisevat mängukanni kord ühelt, kord teiselt poolt. Samal ajal tuleb õpetada last haarama ja hoidma nii vasaku kui ka parema käega. 5—6-kuuselt on enamik imikuid jõudnud niikaugemale, et suudavad ise leida käest kukkunud mängukanni. Siis kaob vajadus kanna üles riputada, need võib panna imiku lähedusse. Mänguasjad peaksid olema omadustelt erinevad: kõrin, pehme piuksuv kummiloom, rõngad jne. Tuleb jälgida, et imik mängiks, mitte aga ei lamaks passiivselt sõrmi lutsides.

Imikut, kes meeeldi lamab kõhuli, hoiab hästi pead ning ülakeha ja suudab kõhuli olles haarata mängukanni, peab õpetama keerama küljelt kõhule. Selleks tuleb teda ettevaatlikult käest hoides küljeli tõmmata, kutsudes sel teel esile kõhuli laskuda.

Viiekuune imik pöörabki end ümbruse vaatlemiseks juba seljalt kõhule ja valmistub roomamiseks, hakates põlvi keha ligi tõmbama ja end käte kaasabil edasi nihutama (vt. joonis 8). Roomamisalgeid soodustatakse: ärkveloleku ajaks riietatakse imik siputus-pükstesse, nii et jalad saavad vabalt liikuda, ja asetatakse kõhuli tasasele pinnale, mis ei vaju ega nõtku. Tema lähedusse pannakse



Joonis 8. Viiekuune imik.

mängukanne, mis meelitavad last enda poole liikuma. Kui imik iseseisvalt kuidagi ei suuda end edasi nihutada, toetatakse tema jalataldu peopesaga, nii et ta saaks end ära tõugata. Et harjutada jalgadele toetumist, tõstetakse laps mõneks sekundiks jalgadele, hoides teda kaenla alt. Kuuenda elukuu lõpul pöörab imik end juba ka kõhult seljale. (Vt. ka massaaži ja võimlemisharjutuste näidiskava lk. 129.)

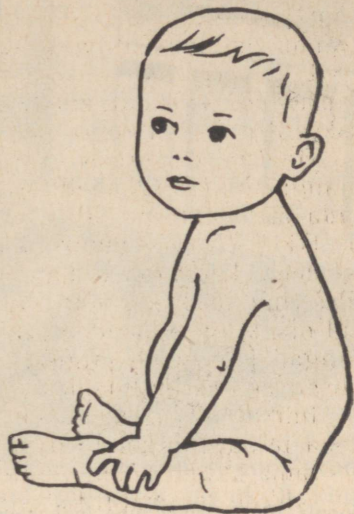
Viiekuuselt tõstab imik seliliasendis pead ja õlavöödet. Paljud vanemad püüavad imikut abistada, pannes ta istuma patjade vahele. Toe najal istumine on aga imikule väga kahjulik. Imiku seljalihased on nõrgad ega suuda lülisammast toetada. Kui seljalihased väsivad, jääb lülisamba toeks ainult sidemeline aparaat, ülakeha langeb ette, lülisamm kõverdub ja selg vajub kühmu. Tekib kumerseltsus (vt. joonis 9). Imikul, keda on asetatud toe najale istuma, ei arene lihastik normaalselt: ta istub pikka aega liikumatult, nõrkade selja- ja jalalihaste tõttu ei ole ta võimeline roomama. Laps muutub passiivseks vaatlejaks.

Liikumisoskus areneb järk-järgult: kõigepealt peab imik õppima kõhulilamangus pead ja õlavöödet tõstma, siis roomama ja iseseisvalt istuma tõusma. Imikut võib istuma asetada alles siis, kui ta suudab iseseisvalt istuma tõusta ja istumisasendist pikali laskuda. Selleks on ta võimeline kaheksakuuselt.

### KOLMAS ELUVEERANDAASTA

Režiimi järgi kasvatatud 7—9 kuu vanusel imikul kujunevad tingitud reflekside read, stereotüüpsed reaktsioonid: tarvitseb anda ainult esimene signaal ja omavahel seotud refleksid astuvad tegevusse. Näiteks imikul, kes on harjunud sööma kindlatel kellaaegadel, tekib valmisolek söömiseks juba eelnevate toimingute ajal: sülje ja maomahla eritumine suureneb juba söögipõlle ettesidumisel, süllevõtmisel ja söögilaua juurde istumisel.

Kolmandal veerandaastal õpib imik vabalt roomama (vt. joonis 10). Kasvataja peab jälgima, et imik ei veaks roomamisel ühte jalga järel ega lohistaks end istudes käte abil ühest kohast teise. Imikule tuleb luua võimalus vabalt roomata vaibaga kaetud põrandal või mängutaras. Õigeaegselt neljakäpakil roomama õppinud



Joonis 9. Kumerseltsus.



Joonis 10. Seitsmekuune imik roomamas.

imikul areneb lihastik harmooniliselt ja peatselt tõuseb ta roomamisasendist iseseisvalt, ilma toeta istuma. Ta istub, põlved kõverdunud ja selg sirge (vt. joonis 11). Väsidus heidab ta ise pikali. Mida kauem imik roomab, seda painduvamaks kujuneb tema lülisamm, seda kaunimaks kujuneb lapse kõnnak tulevikus, sest roomamisel areneb ja võlvub jalapöid veatult. Kui imikut hoitakse kitsas voodis, kus ta ainult võre najal õpib püsti seisma ja liikuma, jääb arenemiseks vajalik roomamisaste vahelt ära.

Kui imik suudab toe najal ise püsti tõusta ja jälle istukile laskuda, pole ülepingutust karta, sest väsimuse puhul ta istub. Kui ta aga ei suuda iseseisvalt toe najale tõusta ja kardab püstiasendist istukile laskuda, on ta lihastik ja luustik veel nõrgad. Siis ei tohi teda panna võre najale kauemaks seisma, sest nii võivad sääreluud keha raskuse all kõverduda, põlavõlv kahjustub ja kujuneb lampjalgsus.

7.—9. elukuul tulevad esimesed piimahambad. See võimaldab süüa tahkemat toitu. Nüüd on õige aeg õpetada last sööma lusikast ja jooma tassist. Hiljem on teda pudelist joomise harjumusest raske võõrutada.

7—9 kuu vanune imik mängib iga ettejuhtuva mängukanniga. Ta pistab neid suhu, klopib üksteise vastu ja keerutab, võtab eseme ühest käest teise, viskab eemale ja vaatab järele. 9. elukuul hakkab laps mänguasjade kasutamisevõimalusi avastama: palli ta veeretab, kõristit klopib, väiksemaid esemeid topib suuremasse. Ta kordab meelsasti vastanditest koosnevaid liigutustepaare: võtab ja annab.

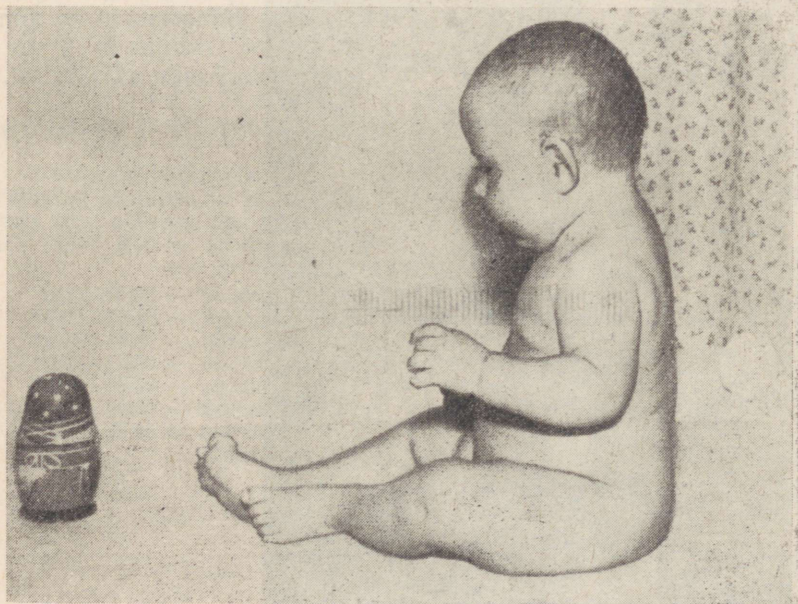
teeb lahti ja paneb kinni, tõmbab ja lükkab. Kui mängukann ära võtta, hakkab ta nutma. Niisama kerge on nutvat imikut rahustada uue eseme andmisega.

Imik hakkab suhtlema teda ümbritsevate täiskasvanutega. Kui teda nimepidi hüüda, kuulatab ta, keerab ümber ja naeratab. Ta püüab kõigiti hooldaja tähelepanu äratada, kallutades kelmikalt pead või haarates teda kleidisabast.

7. elukuul seostab imik mõningaid kindlal kohal asetsevaid esemeid ja nende nimetusi. Kui näiteks küsida: «Kus on lamp?», suunab ta pilgu sellele.

8. elukuust alates on võimalik tema tegevust sõnade kaudu teatud määral mõjutada. Ta hakkab mõistma lihtsaid küsimusi, näiteks «Kus on pall?», «Mida teeb kass?» jm. Ta pöörab pead ja otsib nõutud eset silmadega. Meeleldi täidab ta täiskasvanu soovi, kui too ütleb: «Anna patsi!», «Tee kooki!» vm. Selles vanuses imikut saab ette valmistada kõnelemiseks. Keelelihased on juba niivõrd arenenud, et talle meeldib laliseda üksikuid silpe: ma-ma, ta-ta, la-la, pa-pa jne. Kui täiskasvanu kordab tuntud silpidest koostatud lihtsaid sõnu selgesti, hakkab imik neid matkima, nii et 9. kuu lõpuks võib ta häälendada mõne üksiku sõna.

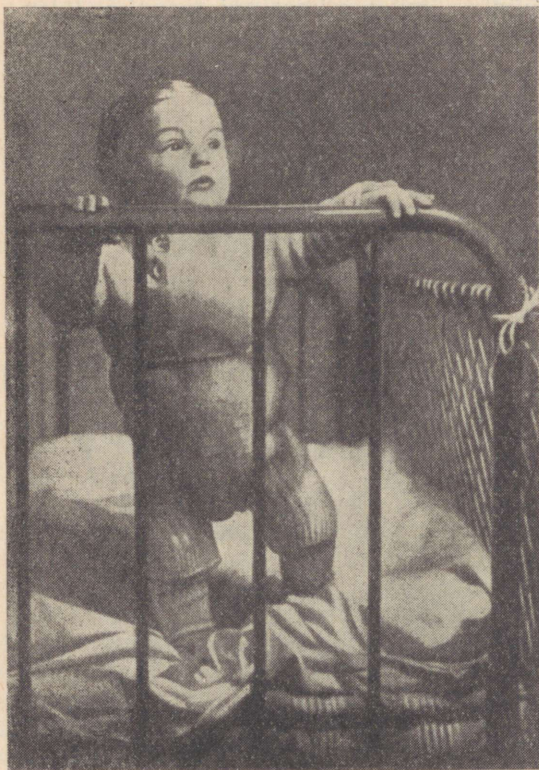
Emal või kasvatajal püüdku imiku silmaringi tasapisi laiendada. Ta näidaku, kuidas üht või teist eset kasutada, tutvustagu



Joonis 11. Seitsmekuune imik istumas.

koera, kassi, nukku ja näidaku mänguasju, mis liikumise ja heliga juba iseenesest lapse pilku endale tõmbavad. Tabades last tegevusetä, hüütagu teda vahetevahel nimepidi ja küsitagu näiteks, kus on kass miau-miau, koer auh-auh või mõni muu mänguasja, mis asub parajasti lapse vaateväljas. Lapse tähelepanu tuleb suunata ka inimese kehaosadele: silmadele, suule, ninale jne.

9. elukuul reageerib laps erinevatele heliridadele erinevalt: tantsuviis paneb ta liikuma, rahulik muusika — kuulutama. Ta hakkab üht meloodiat teisest eristama. Helide rohkus (kära, müra, samuti keerulised muusikapalad) on kuulmise arenemisele kahjulikud, sest imik ei suuda neis üksikuid helisid eristada ja ta närvisüsteem väsib; see aga omakorda aeglustab kõne arenemist. Imikule lauldakse ikka ja jälle paari lihtsat laulukest. Talle isegi meeldib kuulata nimelt seda, mis on teda juba varem rõõmustanud, ta naudib seda juba ette. Sama lugu on värsside ja piltidega: parem lugeda mõnd tuttavat värssikest ja vaadata tuttavat suurt ja selget pilti, kui koormata laps üle kirevate muljetega.



Joonis 12.  
Üheksakuune imik.

Liigutuste arendamiseks võib kasutada matkimisel põhinevaid rahvamänge, salmikesi, nagu «Kuts läks karja», «Hernes, hernes, uba», «Patsi, patsi kooki».

Imikut tuleb endiselt ergutada roomama. Püstitõusmise harjutamiseks asetatagu mängutara või voodi servale huvitavaid mängukanne ja kutsutagu imikut neid haarama. Samuti saab imikut ergutada toe najal edasi liikuma kõnetamise ja mängukanni abil. Kui ta kannile ligineb, eemaldatakse see. Kui on märgata, et laps väsib, tuleb mänguasi talle kätte anda. (Vt. ka massaaži ja võimlemis-harjutuste näidiskava lk. 129.)

Niisiis — 7-kuuselt roomab imik vabalt, 8. kuul tõuseb iseseisvalt istuma ja heidab pikali, 9. kuul tõuseb põlvele toetudes püsti ja laskub tagasi istukile. 9. kuu lõpul liigub ta vabalt toe najal, astudes külge ees (vt. joonis 12).

Potitamine tuleb lükata ajani, kui imik suudab iseseisvalt istuma tõusta, kõverdatud põlvedega vabalt istuda ja ise istukilt toe najal püsti tõusta. Seega võib potilkäimist hakata harjutama 8.—10. elukuul. Algul tuleb tabada momente, kus imikul on füsioloogiline vajadus soole või põie tühjendamise järele. Siis ta niheleb või kangestub hetkeks. Ühtlasi peab kasvataja kordama füsioloogilist vajadust tähistavat signaali, nagu «piss-piss» või «aa-aa», et puhtusepidamiseks tingitud refleks välja kujuneks. Hiljem on soovitatav imikut potitada kindlatel aegadel pärast ärkamist (kui ta uneajal märgunud pole) ja veerand tundi pärast sööki. Niipea kui imik on urineerinud, tuleb ta kohe potilt ära võtta. Ka siis, kui ta ei ole 2—3 minuti jooksul midagi teinud, tuleb ta potilt ära tõsta, et vältida pärasoole väljalangemist siseelundite survele.

#### Näidispäevakava 4—9 kuu vanusele imikule

5.—9. elukuuni toidetakse imikut 5 korda päevas, iga 4 tunni tagant. (Kunstlikul toitmisel minnakse 5 söögikorrale üle juba 3. elukuul.) Päeva jooksul peab tal olema kolm uneaega, sest ta suudab ühtejärge ärkvel olla 2—2½ tundi.

Kell 6.00— 8.00 — ärkamine, hommikune pesemine, riietamine, söögiaeg  
ja ärkvelolek.

8.00—10.00 — uneaeg toas (soovitatav lahtise akna all).

10.00—12.30 — ärkvelolek: söögiaeg, tegelus ja mäng.

12.30—14.00 — uneaeg aias või rõdul.

14.00—16.00 — ärkvelolek: söögiaeg, tegelus, suvel mäng väljas.

16.00—18.00 — uneaeg aias või toas (lahtise akna all).

18.00—20.00 — ärkvelolek: söögiaeg, tegelus ja mäng.

20.00—22.00 — uni ja vannitamine.

22.00 — õhtune toitmine ja öörahu.

Neljandal eluveerandaastal areneb kõneoskus kiiresti, kui lapsega tegelemisel püüda seda edendada. Imik reageerib lihtsatele sõnadele. Näiteks küsimusele, kus on suu, silm ja nina, osutab ta sõrmega oma suule, silmale ja ninale. Veel veidi edasi, ja laps hakkab küsimustele andma ühesõnalisi vastuseid, mida saadavad žestid ja miimika. Ta hakkab rääkima: nähes koera või kassi, nimetab ta neid, nagu talle õpetatud.

Täiskasvanu peab last kõnelemisele õhutama. Kui näidatakse pilti tuttavast esemest, tuleb eset ka nimetada. Väikese läheduses viibides räägib ema ühtlasi, mida ta teeb, näiteks: «Teen karbi lahti, panen paela sisse, nüüd panen karbi kinni.» Last tuleb õpetada korraldusi täitma, paludes anda soovitud eset, näiteks: «Mare, anna emale pall!» Kui laps soovib midagi saada, tehes vastava käeliigutuse, tuleb õpetada soove sõnades väljendama. Näiteks sirutab Andres käe õuna järele. Enne õuna ulatamist õpetab ema: «Ütle, palun anna!» See kiirendab kõne arenemist ja ühtlasi distsiplinee-



Joonis 13. Aastane laps.

rib last. Tänu kõne arengule muutub väikese suhtumine ümbritsevasse: kaob nõudev kisa, sest laps on saanud «sõnaõiguse».

Kui imikueas on kasvatamine toimunud kindla režiimi kohaselt, sööb laps söögiajal isuga, uinub õhtul kiiresti, magab rahulikult ja ärkab hommikul värskena. Laps on siis alati heatujuline ja rõõmus. See viitab kõrgema närvitegevuse tasakaalustatusele ja hästi kinnistunud tingitud reflekside olemasolule. Ka hilisemad keerukad harjumused ja oskused tekivad kiiremini ning kindlamini, kui kasvatus on rajatud kindlale süsteemile. Ja vastupidi: kui kodus valitseb korralagedus, on vajalikke harjumusi raske kujundada.

Esimese eluaasta lõpul istub ja seisab imik iseseisvalt (vt. joonis 13), roomab osavalt, ronib kõrgendikule ja laskub sealt alla. Suurem osa aastasi lapsi käib juba iseseisvalt, ülejäänud astuvad käest hoituna mõned sammud. Käimahakkamist ei maksa kiirustada, sest niipea kui imiku selja- ja jalalihased on roomamisel küllaldaselt tugevnenud, tõuseb ta ise püsti ja harjutab käimist tugede najal. Hiljem võib meelitada last toest lahti laskma ja iseseisvalt kõndima: näiteks kutsub ema teda enda juurde, näidates paari sammu kauguselt mõnd mänguasja. Seejuures peab muidugi olema valvel, et laps ei kukuks. (Vt. ka massaaži ja võimlemisharjutuste näidiskava lk. 130.)

Neljandal eluveerandaastal pannakse laps mängutarasse ainult siis, kui see on hädavajalik (näit. kui ta jääb üksi tuppa). Selles vanuses vajab laps roomamiseks ja kõndimise harjutamiseks võimalikult avarat pinda. Et põrand oleks soojem, kaetakse see vaibaga. Tuppa, kus mängib väike laps, ei tohi minna tänavajalatsites ega -riietuses, vaid need tuleb kohe vahetada koduste vastu.

Et võimalikud tervisehäired ja mahajäämus arenemises avastataks juba eos, et need ei saaks märkamatuult süveneda, peab ema imikut kord kuus näitama laste nõuandla arstile. Siis saab arst õigel ajal anda juhtnõore, kuidas ühel või teisel juhul toimida.

#### Näidispäevakava lastele 10. elukuust kuni 1½ aastani

Neljandal eluveerandaastal võib 5-kordselt toitmiselt üle minna 4 korrale. Lapsel peab olema päeval kaks uneaega, kokku 3½ tundi. Korraga võib ta ärkvel olla 2—4 tundi. Last potitatakse 15 min. pärast söömist ja joomist, pärast und, enne ja pärast jalutuskäiku. (Õine potitamine vajaduse korral.)

Kell 6.30—7.00 — ärkamine, pesemine, riietamine.

7.00—7.30 — hommikusöök.

7.30—9.00 — mäng.

9.00—11.00 — uneaeg (soovitav väljas).

11.00—11.30 — söögiaeg.

11.30—13.30 — mäng ja tegelus.

13.30—15.00 — uneaeg (väljas).

15.00—15.30 — söögiaeg.

15.30—18.30 — mäng ja tegelus.

18.30—19.00 — vannitamine.

19.00—19.30 — õhtusöök.

19.30 — öörahu.

Märkus. Paljud lapsed ärkavad hommikuti hiljem. Esimesel päeval uneaegal magavad nad siis vähem või lähevad õhtul veidi hiljem voodisse.

# VÄIKELAPS JA KOOLIEELNE IGA

## VÄIKELAPS

Väikelapseas, s. t. teisel ja kolmandal eluaastal areneb kiiresti kõneoskus.

Poolteise aastani areneb kõne aeglaselt, sest lapse tähelepanu on seotud kõndimaõppimisega. Poolteiseaastane laps saab aru 30—60 sõnast. Aktiivselt kasutatav sõnavara on väike — 6—10 sõna. Algul ei omanda laps sõnu (eriti pikemaid) tervikuna, kuid hääldada suudetud sõnaosadel on tema jaoks juba kindel mõte. Mingil juhul ei tohi täiskasvanu lapsega kõneldes matkida seda nn. pudikeelt. Et lapsel oleks kergem hääldada, võib kasutada üldtuntud lastekeelseid sõnu. Aeg-ajalt tuleb lastekeelsete sõnade kõrvale öelda ka «õige» sõna (kiisu on kass jne.). Mida rohkem täiskasvanu väikesega kõneleb, seda enam tunneb too vajadust end väljendada. Talle meeldib, kui teda kõnetatakse. Rõõmuga nimetab ta iga tuntud eset nimepidi ja avaldab end kahesõnalistes lausetes, nagu «tita pai» (s. t. laps on hea), «atäh kooki» (s. t. ema andku lapsele kooki) jms. Nõudmise peale otsib ja toob ta soovitud eseme või näitab sellele käega. Keskmiselt 1 aasta 8 kuu vanuselt toimub kõne arengus suur hüpe ja aktiivne sõnavara kasvab kiiresti 200—400 sõnani. Omaette mängides kordab ta tuntud sõnu. Hakkavad esinema 3—4-sõnalised laused. Sõnad kutsuvad esile juba lihtsa mõttekäigu. Kui ema ütleb: «Näe, vanaisa tuleb», lisab laps: «Vanaisa toob lapsele õuna.»

Kui me aastaselt lapselt nõudsimе kõnest arusaamist, siis kaheaastane peab juba sõnadega vastama. Seepärast on kõige parem, kui täiskasvanu nüüd lapse žeste ja miimikat lihtsalt ignoreerib ja reageerib siis, kui küsitakse sõnadega. Vanemate kõne osatähtsus ja mõju kasvab. Laps on väga tundlik, kiitusest innustatult hüpleb ta heameele pärast, noomituse puhul muutub nukraks ja puhkeb nutma.

Kolmanda eluaasta lõpuks tunneb laps 1000—1500 sõna. Ta hakkab kasutama ka kõrvallauset ja võrdlusi, kirjeldab eset või pilti. Suureneb kõne tähtsus ka eakaaslastega suhtlemisel. Hääldamine muutub puhtamaks. Vead r, l, k hääldamisel vähenevad.

Puhtalt hääldama õpib laps ainul siis, kui kasvataja hääldab sõnu aeglaselt ja selgelt ning selgitab võimalikult sageli oma tegevust. Ahju küttes kõneleb ema lapse juuresolekul näiteks nii: «Teen ahjuukse lahti, panen ahju puid, saame sooja toa.» Seejuures õhutatakse teda sõnu kordama, näiteks: «Kutsu Aino sööma, ütle Ainole: «Aino, tule sööma.»» Kõne areneb lasteraamatute ja piltide vaatlemisel, muinasjuttude ja lastelugude kuulamisel ning jutustamisel, laulmisel. Kõik see loob elamusi. Lapsel kujuneb oma lemmikraamat ja lemmiklaul. Vestlused vanematega on seda arendavamad, et laps esitab teadmishimust sageli küsimusi («Mis see on?»). Küsimustele tuleb alati vastata, kusjuures vastused olgu selged, lühikesed, tõepärased ning lapsele arusaadavad.

Seoses kõnega areneb välismaailma tajumine, mälu, kujutlus ja mõtlemine, teravneb tähelepanu: 3. eluaastal võib laps 10—15 minutit kuulata jutustust või jälgida tegevust.

Väikelapse mälu on ebakindel, ta mäletab vaid üksikuid episoode. Kui meenutada möödunud suve, tuleb lapsele meelde: «Tädil oli maal koer Muki», või kui jutt on nääripühist, ütleb ta: «Nääri-vana tõi lapsele nuku.» Käsu ja keelu unustab ta ruttu. Näiteks on korduvalt keelatud raamatuid puudutada. Ema hoiatava pilgu all laps raamatutele ei lähene, aga niipea kui ema hakkab ruumist lahkuma, seab laps sammud raamaturiiuli poole. Käsu ja keelu kuulamist saab õpetada ainult kannatlikkuse ja järjekindlusega. Kui midagi on keelatud, ei tohi teha ühtegi erandit. Kui puudub nõudlikkus, pole keelust kasu. Seejuures tuleb arvestada, et väikelaps on väga elav ega suuda ennast pidurdada. Lapselt ei tohi nõuda tema tahtejõudu ületavat. Targem on näiteks maiustused, mida laps ei tohi võtta, nähtavalt ära panna.

Väikelapse tundeelu areneb kiiresti. Ta tunneb mõnu hellitusest, kümblysest, päikesepaistest (vt. joonis 14). Talle pakub rõõmu uus kleit, huvitav mäng, laul, lihtne muusikapala. Ta vaimustub lilledest, liblikatest ja loomadest. Samuti tunneb ta rõõmu korrastatud ning kaunistatud eluruumidest ja uhkust oma võimete üle (näiteks kinga jalgapanemise või kuue kinninööpimise üle). Väiksema õe või venna vastu, keda ema kätel hoiab ja hellitab, tekib tal armukadedustunne. Võõraste juuresolekul hakkab ilmnema häbelikkus.

Laps õpib tundma linde ja loomi, marju ja puuvilju, saab ettekujutuse asjade omadustest (suur ja väike pall), ruumist (see koer on siin, aga teine koer on seal), kujuneb ajamõiste (laps läheb õhtul magama ja tõuseb hommikul üles) jms. Tähelepanekute põhjal hakkab ta lihtsaid järeldusi tegema: kui vihma sajab, saab laps märjaks; kohv aurab, järelkult on ta kuum; tuleb lund, peab botikud jalga panema. Ta teab, et arst teeb haigeid terveks, autojuht juhib autot, ema keedab süüa.

Teisel eluaastal hakkab laps ikka paremini valitsema oma keha üle. Ta roomab osavalt ja kiiresti. Koordinatsioonivõime on tal



Joonis 14. Väikelaps.

nüüd juba rohkem arenenud: ta suudab ilma toeta kõndida, tõstab esemeid maast üles, teeb ronimisharjutusi. Et ulatuda kõrgemale, tõuseb ta mööbliesemeist kinni hoides kikivarvule.

Kolmandal eluaastal ronib laps hästi, kõnnak muutub kindlaks ja sujuvamaks. Ta läheb trepist üles ja alla, võib seista tasakaalu kaotamata ühel jalal ja hüppab üle takistuse. Kolmeaastane laps käib, jookseb, hüppab, ronib, viskab ja heidab. Kui teda on õpetatud, valitseb ta mõnel määral ka väikesi käelihaseid: suudab pliiatsit hoida, lusikaga süüa ja kuube nõõpida.

Ärkvel olles on laps alatasa liikvel ja tegutsemas. Seda tuleb igati soodustada. Ühes asendis istumine ja seismine väsitab tema närvisüsteemi ja kahjustab luustikku.

Liigutusi arendavad mitmesugused mängud, nagu palli veeretamine ja põrgatamine, peitus ja lihtsad liikumismängud rütmilise kõndimise, käteplaksutamise, kükakilelaskumise ja püstifõusmisega, hüpete ja ronimisega. Et laps kehaliselt hästi areneks, tuleb järjekindlalt tegelda kehakultuuriga (vt. ptk. «Kehalised harjutused väikelapseas»).

Väikelaps on alati rõõmus ja rahulik, kui tema vajadused on rahuldatud. Elurütmi rikkumine (söögikorra või uneaja hilinemine,

tegevusetus jms.) peegeldub otsekohe väikese meeolus, ta muutub virilaks ja rahutuks.

Teisel eluaastal muutub laps terasemaks: ta märkab uut sulepead isa laual, ema uut kübarat, näitab näpuga uuele vaibale. Kuid tähelepanu on põgus ning registreerib ainult asja välise vormi, värvi või lõhna. Et laps harjuks vaatlema, antakse talle aeg-ajalt uusi asju tutvumiseks ja seletatakse nende otstarvet. Aknast välja vaadates juhitakse tähelepanu möödasõitvale autole, siis kassile, kes jookseb üle tee, poisile, kes tuleb koolist jne. Nii õpib ta pilku pikemalt ühel esemel peatama.

Laps ei tegutse veel sihikindlalt. Ta lihtsalt tegeleb asjadega: tõstab, viskab, võtab välja, paneb sisse. Ta jookseb ühest toanurgast teise ja tegeleb esemega, mis parajasti vaatevälja juhtub. Nägi palli, mängib sellega; nägi kassi, viskab palli ära ja jookseb kassile järele... Kasvataja ülesandeks on arendada püsivust, äratada huvi ühe mänguasjaga pikemalt tegelda. Selleks näidatakse, kuidas mängida: kuidas nukku sööta ja vannitada, kuidas teda tant-sitada.

Lapse tegevuses väljendub kõik see, mida ta korduvalt näeb. Ta pühib pörandat, «loeb» ajalehte, «ajab habet» jms.

Teine eluaasta on soodus aeg pidurdusprotsesside kujundamiseks. Last tuleb õpetada ootama. Kui ta sirutab käe mänguasja järele, mis on parajasti teise lapse käes, öeldakse: «Oota, Tiit mängib palliga, sina mängid pärast.» Natukese aja pärast antakse talle siis pall kätte või ulatatakse mõni muu paeluv ese, sest laps ei jõua veel kaua oodata.

Lapsele peab andma veidi aega korralduse mõistmiseks. Kui ootamatult haarata tal käest, et teda kuhugi viia, tõuseb protestikisa. Kui aga öelda kannatlikult: «Tule, läheme nüüd sööma» või «Vaatame, mis siin on», tuleb laps hea meelega kaasa.

Kolmandal eluaastal võib lapse tegevuses märgata suuremat sihikindlust. Ta hakkab klotsidest ja liivast ehitama. Tekib huvi eakaaslaste vastu. Mängu ajal ulatab ta kanni teisele või näitab oma ehitust, annab nõu ja pahandab, kui teine midagi ära on lõhknud. Vanemad aitavad hoolitseda selle eest, et laps ei istuks tegevusetult, vaid oleks alati aktiivne. Aeg-ajalt on tarvis lastele õpetada uusi mängu, anda uusi mõtteid. Mõnel vabal minutil näitab isa, kuidas seebimulle puhuda või kuidas hobust mängida. Ema korraldab lapsele meeldejääva sünnipäeva, kus külalisteks on paar väikest sõpra. Hoiduda tuleb aga suurtest pidudest ja rahvakogunemistest — need väsitavad last üleliia ja loovad nakkusohu.

Lapse käed muutuvad osavamaks. Kahe ja poole aastaselt hakkab ta pliiatsiga kindlamaid jooni tõmbama. Ootamatult märkab ta, et tema joonistatud kujund sarnaneb mõne esemega, ja hüüab: «See on pall! See on nukkl!» Varsti ütleb ta juba ette, mida ta kavatses joonistada.

Väikelaps tunneb suurt huvi töö vastu. Et ta seda armastama



Joonis 15. 1 aasta  
8 kuu vanune laps  
riietumas.

õpiks, peab püüdlusi iseseisvusele suure kannatlikkusega soodustama. Alates teisest eluaastast õpetatagu teda iseseisvalt riietuma. Harilikult pole last vajagi õhutada, sest ta tahab väga kõike ise teha (vt. joonis 15). Algul ulatatakse särk: laps kummardab pea ja pistab käe varrukasse, pihikule sirutab ta käed vastu jne. Kaheaastast last tuleb õpetada riideid õiges järjekorras toolile panema. Selles eas oskab laps juba sukki jalga ja mütsi pähe panna. 3-aastane laps suudab ise riietuda, süüa, käsi pesta ja kuivatada.

Emal õpetused jooksevad tühja, kui vanaema last haletseb ja teda ise riietab ning söötab. Siis ei õpi laps niipea enda eest hoolitsema. Lapse tegevusiha vägivaldne mahasurumine aga kustutab temas töö vastu tekkinud huvi. Oskuste ja kogemuste omandamine nõuab lapselt muidugi pingutusi, aga annab talle ka töö rõõmu ja enesekindlust. Laps, kelle eest kõik ära tehakse, püüab ka hiljem igasuguseid pingutusi vältida.

Laps peab harjuma alustatud tööd lõpule viima. Kui ta väsib, enne kui jõuab magamamineku eel oma mängukannid kokku korjata, läheb ema appi ja aitab lõpetada, nii et laps saaks tehtud tööst rõõmu tunda.

Harilikult osutab laps täiskasvanutele meelsasti väikesi teeneid. Täname teda siis abi eest, et ta tunneks end kasulikuna! Laps on väga vastuvõtlik: kui me tema väikesi saavutusi hindame, püüab

ta meie lugupidamist säilitada. Tuletame meelde, et ta oleks tähelepanelik: «Vanaemal kukkus lõngakera, ulata talle see!», «Pilleke kukkus, aita tal tõusta!»

Et lapsel oleks alati hea isu, et ta ei jätaks toitu järele, on vaja välja kujundada kindel tegevuse järjekord (stereotüüpne reaktsioon), mis muutub sissejuurdunud harjumuseks: enne sööki peseb laps käed, toob oma tooli laua juurde, võtab põlle ja laseb selle ette siduda. Need väikesed toimingud rahuldavad lapse tegutsemisvajaduse ja äratavad igapäevasel kordumisel reflektorselt isu.

Järjekindla vannitamise, hammaste puhastamise ja potitamise puhul harjub laps puhtust pidama. Talle tuleb aga puhtusenõudeid (näiteks kätepesemist) kannatlikult meelde tuletada, sest tegevushoos unustab ta kergesti kõik muu.

### Näidispäevakava väikelapsele

Laps võib järjest ärkvel olla 5—6 tundi, päeval magab ta ainult üks kord. Süüa antakse 4 korda päevas. (Potitamine 20 min. pärast iga söögikorda.)

Kell 7.00—7.30	— potitamine, pesemine, riietamine, hommikusöök.
7.30—9.00	— mängimine.
9.00—11.00	— jalutuskäik ja mängimine välisõhus (enne ja pärast jalutuskäiku potitamine).
11.00—13.00	— kätepesemine, lõunaoode, mängimine.
13.00—15.00	— magamine väljas (enne ja pärast uneaega potitamine).
15.00—15.30	— kätepesemine, lõunasöök.
15.30—19.00	— jalutuskäik ja mängimine (enne ja pärast jalutuskäiku potitamine).
19.00—20.00	— kätepesemine, õhtusöök, lahtiriietamine, kümblus.
20.00	— potitamine ja öörahu.

### KOOLIEELNE IGA

Esimesel 3 eluaastal areneb laps ülikiiresti: ta õpib kõndima, jooksma, ronima ja õige kasvatuse korral väljendab kõiki oma soove sõnades. Enne koolieelsesesse ikka jõudmist toimub lapse iseloomus ja eneseavalduses sügav muutus. Enesest kolmandas isikus kõnelemise asemel hakkab ta kasutama mina-vormi: mina tahan, mina teen jne. Laps on leidnud oma mina, temas ärkab tahe, laienevad silmaring ja huvid. Ta õpib mängima, matkides täiskasvanute tegevust ja olemist.

Koolieelses eas, 4.—7. eluaasta vahel, areneb jõudsalt eristamisvõime. Laps hakkab aru saama, kas rõõmu, kurbust või valu põhjustasid sisemised või välised ärritajad. Emotsioonid annavad värvingu lapse kõikidele eluavaldustele. Tundeelu areng kulgeb ülekaalus olevatest momenditundmustest püsivate tundmuste suunas. Lapse kiindumus ümbritsevatesse inimestesse omandab sügava laadi. Joonistamisel, laulmisel ja luuletuste või juttude kuulamisel arenevad esteetilised tundmused.

Lapse vaatlusvõime, mis seni suutis haarata ainult üksikuid

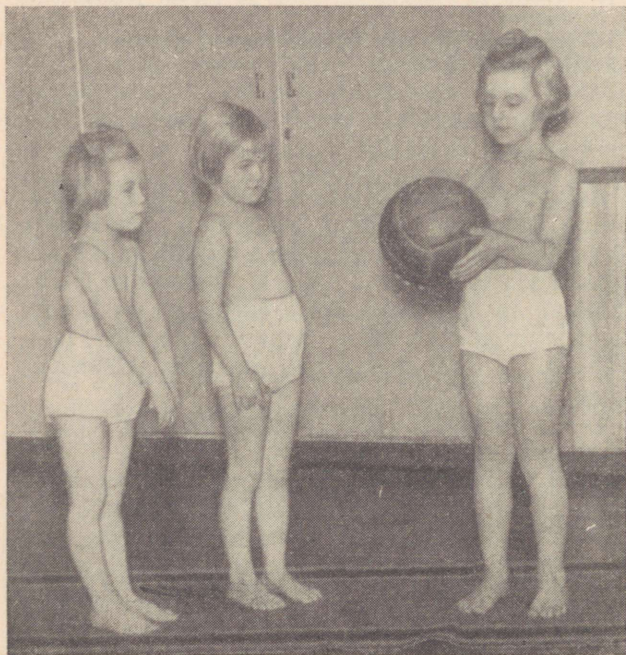
iseloomustavaid jooni, muutub laiahaardelisemaks. Mõte ja kujutlusvõime põimuvad, nii et laps ajab kergesti segi tegelikult toimunu ja kujutletu. See on tingitud elavast fantaasiast ja suurest sisendatavusest. Vanemad ja kasvatajad ei tohi lapse fantaseerimist ajada segi valetamisega.

5.—6. eluaasta vältel süveneb loominguiline tegevus. Laps ilmub mõningaid kalduvusi ja andeid, kuid hiljem võivad palju suuremad võimed esile kerkida hoopis muul alal. Selles eas oleneb palju kasvukeskkonnast. Kui lapse joonistamisoskust on teadlikult arendatud, võib ta sel alal oma kaaslaste hulgas silma paista. Hiljem aga osutub tõeliselt andekaks võib-olla keegi teine. Seepärast ei maksa lapse annete üle otsustamisega rutata.

Kõnekeel rikastub ja täpsustub pidevalt. Viiendaks eluaastaks valdab laps oma emakeelt.

Koolieelse ea paremaks iseloomustamiseks vaatleme last nooremas (3—4-aastased), keskmises (5-aastased) ja vanemas koolieelses eas (6-aastased). (Vt. joonis 16.)

Noorem koolieelne iga. 3—4-aastase lapse kõrgem närvitegevus pole veel küllalt arenenud ja seetõttu on ta töövõime väike. Ta väsis kiiresti, kuid intensiivse ainevahetuse tõttu ka puhkab kiiresti. Laps võib üleval olla 6—6½ tundi järjest. Päeval peab ta magama 2 tundi. Öörahu peab algama kell 20.00.



Joonis 16. Nelja-, viie- ja kuueaastane laps.

Kõik põhilised liigutused on välja arenenud. Nüüd täiustuvad need kiiresti. Kui 3-aastane laps teeb sama liigutust iga kord isemoodi ja kulutab kõndides ning joostes üleliia energiat (näiteks võtab kord lühemaid, kord pikemaid samme), siis 4-aastase lapse kõnnak on muutunud kindlaks, liigutused ja hüpped osavamaks ja jõudusäästvamaks. 4-aastane laps jookseb ja hüppab osavalt ilma sellele mõtlemata, ta võib kõndida mööda kitsast lauaserva jne. Kiiresti arenevad käe- ja põialihased. Sõrmede haare muutub täpsemaks: ta püüab palli ning hoiab lusikat kindlamalt ja joonistab meelsasti.

Et laps areneks harmooniliselt, on vaja tema kehalise kasvatusega järjekindlalt tegelda (vt. ptk. «Kehalised harjutused eelkoolieas»). Kasvataja peab jälgima last ja juhtima tähelepanu kõnnaku- ja rühvigadele, pliitsi ja lusika õigele käsitlemisele. Tuleb arvestada, et laps väsib ühetaolisest asendist või korduvatest liigutustest kiiresti. Tegevus olgu vaheldusrikas, jõukohane, kuid võimeid arendav, nii et see annaks usku endasse. Jälgige lapse mängu ja tegevust. Tähtis on, et ta paneks välja oma parima, kogu oma jõu ja hinge. See on füüsiliste ja vaimsete jõudude arenemise eeltingimus. Lapse abistamiseks tuleb leida õige moment. Enneaegne appitõttamine kujundab lapsest saamatu, alati abiotsiva inimese.

Samuti on kahju väikesest, kellele antakse liiga raskeid ülesandeid ja kes siis sagedaste ebaõnnestumiste tõttu kaotab usu endasse, muutub araks ja teotahtetuks. Lapse liigutused muutuvad rahutuks (nn. motoorne rahutus), esinevad unehäired ja hirmuhood. Et laps oleks rõõmus ja teohimuline, peavad tema põhilised elulised vajadused olema rahuldatud. Võib-olla me ei mõtlegi alati, et laps otse vajab õrnust ja tähelepanu, siirast vahekorda vanematega. Ta vajab elamusi ja mängu teiste lastega. Kui sellest on midagi puudu jäänud (või on millegagi üle pakutud), muutub laps jonnakaks, liiga tundlikuks või eraklikuks. Selliste iseloomuomaduste juuri tuleb otsida varasest lapseast.

Kõrgemas närvitegevuses valitsevad endiselt erutusprotsessid, pidurdused kujunevad aeglaselt. Laps on kergesti erutuv, tundlik ja püsimatu. Seepärast on last kergem juhtida uuele tegevusele kui huvitavast ettevõttest tagasi hoida. Seda tuleb lapse suunamisel silmas pidada: kui talle üht tegevust keelatakse, soovitatagu kohe midagi muud huvitavat. Kui last milleski veendakse, tehtagu seda napolisõnaliselt ja kindlalt, et laps taipaks, mida tahetakse. On möödapääsmatu, et ranget manitsust tuleb aeg-ajalt korrata, näiteks: «Ei tohi vennale haiget teha!» või «Ei tohi ronida aknale!»

Kui väline ärritus on lapse närvisüsteemile ülemäära tugev (näiteks järsk pealekäratamine), võib ajukoos tekki tugeva pidurduse tõttu reageerimisvõime kustuda (laps jääb liikumatult ja taipamatult seisma) või tekib erutus seisund, mis paneb ta raeutsema. Seepärast ei anna lapse peale karjumine või tema löö-

mine soovitud tulemust. Vastupid: see kutsub esile trotsi või, mis veel halvem, närvisüsteemi häireid.

3—4-aastast last iseloomustab suur sisendatavus ja matkimisvajadus. Ta usub iga sõna, mis talle öeldakse, kogu ümbritsev õhkkond mõjutab teda. Need omadused on lapse isiksuse kujunemise seisukohalt väga tähtsad. Mudilast on kerge juhtida, sest ta allub kergesti eeskujule. See paneb täiskasvanutele kohustuse suhtuda endasse nõudlikult. Täiskasvanu isik, tema käitumine, kõnetoon, suhtumine esemetesse, loomadesse ja teistesse inimestesse kujundavad lapse iseloomu kas positiivses või negatiivses suunas. Püüdkem siis lastele anda ainult head eeskujul!

Mudilast köidab mäng teiste lastega. Ta sõbruneb kiiresti. Kui osa lapsi otsib vaikset mängunurka, siis ei tähenda see kollektiivsustunde puudumist. Põhjus on varaealise lapse kiires väsimises uutest muljetest ja kärast.

Sõbralikku suhtumist kaaslastesse tuleb sisendada maast-madalast. Ta harjugu varakult jagama kõike õe-venna ja mänguseltsilistega. Jagamisel ei tohi ta ilma jätta ka oma vanemaid. Täiskasvanu kohus on lapse väiksema pakkumise vastu võtta, sest vastasel korral õpib laps endastmõistetavalt kõike omaks pidama ja temast võib kujuneda egoist.

Mudilase sõnavara on piiratud (u. 1500 sõna) ja hääldamine sageli ebapuhas. Lapse hääldamist on vaja parandada, lastes korrata lauseid või laulukest, milles esineb talle raskust valmistavaid sõnu. Lastega ei tohi rääkida pudikeeles. Sõnavara aitavad rikastada vestlused ja lasteraamatud.

Laps on väga tundlik. Arusaamatud ja võõrad olukorrad, loomad ja inimesed tekitavad hirmu, lahke heatahtlik suhtumine kutsu aga esile rõõmurõkatusi ja vaimustust. Kõik on talle huvitav ja uudne. Ta vajab organiseeritud tegevust ja jõukohast õpetust. Tegevusetus ja ühetoonilisus masendavad teda ja takistavad arengumist.

Keskmine koolieelne iga. Viieaastane laps sarnaneb vaimselt arengult kuueaastase lapsega, kehaliselt arengult on ta aga viimasest taga. Kehaline aktiivsus kasvab nüüd märgatavalt. Laps jookseb, hüppab ja ronib igal võimalusel. Lihaste koordineerimine täiustub, ta hakkab oma liigutusi teadlikult kontrollima. Kõnnak muutub rütmiliseks, kuid liigutustes puudub veel sujuvus. Püsivust ja osavust nõudev tegevus on talle raske. Kui last on õpetatud, hoiab ta 5-aastaselt õigesti pliiatsit, pintslit, seob kinni paelu ja suudab end iseseisvalt riietada. Ta peab harjuma ise oma asju korras hoidma. Peale selle usaldatagu talle ka lihtsaid ülesandeid (lusikate-kahvlite kuivatamine, lillede kastmine vms.).

Muljed välismaailmast muutuvad täpsemaks, huvi ulatub kodust kaugemale. Muljete üliküllus aga väsitab lapse närvisüsteemi samuti nagu varasemas eas. Näiteks. Lastekodusse toodi kaks 5-aastast orbu. Sattunud vaiksest kodust äkki uude keskkonda, vä-

sitas muljeterohkus poisse niivõrd, et nad eraldusid teistest lastest ja uinusid püstijalu ammu enne uneaega. Lastega võib tegelda kuni 20 minutit korraga, siis antagu neile võimalus omaette vaikselt mängida.

Lapsel kerkib järjest rohkem uusi küsimusi. Vastata tuleb lühidalt ja selgelt. Lapsed, keda pole tegevusse rakendatud, küsivad küll palju, kuid nende küsimused on mõttevaesed ja nad unustavad need varsti. Tegevus aga äratas asjalikke küsimusi.

Lapse sõnavara täieneb 2000—2500 sõnani, ta hakkab kasutama ka liitlauset. Kõnelaadi kujunemisele avaldab suurt mõju ümbritsevate inimeste kõnekultuur. Jälgigem seepärast, kuidas me räägime, kas väljendume alati täpselt, selgelt ja ilmekalt. 5-aastaselt lapsel ei tohi enam esineda puudulikku häälendamist. Lapsed, kes ei suuda oma mõtteid hääldega väljendada või kõnehäire tõttu seostatult väljendada, tuleb saata ravimisele kõnehäirete eriteadlase (logopeedi) juurde. Väikestele on vaja anda võimalusi kõnelemiseks. Näiteks vestlused ja paeluv pildiraamat tekitavad iseenesest soovi ennast väljendada. Lapsele meeldib kuulata muinasjutte ja neid hiljem ise jutustada. Ta mõistab nii mõndagi oma meeleolu, kuid tähtis on, et ta selgelt ja õige järgnevusega jutustaks. 4—5-aastaselt lapsel on iseloomulik püsimine lihtsa tuttava süžee juures: ühte ja sama juttu soovib ta korduvalt kuulata ja elab sündmustikule iga kord sügavalt kaasa. Samasisulist joonistust püüab ta järjest täiendada, kuni huvi selle vastu lõpuks kaob. Joonistamisel suudab ta eseme tähtsamaid tunnuseid skemaatiliselt edasi anda, näiteks maja on korstnaga, jännes pikkade kõrvadega, puud lehtedega jne. Ta armastab väga ennast ja nukku ehtida, talle meeldivad meloodilised helid, mis kutsuvad tantsima.

Lapse silmaring laieneb vestlustel ning jalutuskäikudel looduse. Tutvustatakse loomi ja taimi, juhtides tähelepanu looduse mitmekesisusele. Lapsele võib teha ülesandeks midagi vaadelda ja jälgida. Kui ta siis nähtust jutustab, saab tema mõtlemist suunata. Peale selle annab see elamusi ja uut toitu fantaasiale. Ühine tegevus süvendab kontakti vanemate ja laste vahel.

Viieaastane laps on kergesti erutuv ning iga pidurdus mõjub talle väsitavalt. Tema enesevalitsemisvõimet tuleb tugevdada tunnustava sõnaga. Laps peab õppima piirama oma soove ja täitma korraldusi, olema viisakas täiskasvanute vastu ja mängima teiste lastega sõpruses.

Vanemkoolieelne iga. Kuueaastast last valmistatakse ette kooli astumiseks. Ta on üldiselt vastupidav, aktiivne, tähelepanelik, arenenud kõnega ja teenindab end ise.

Närvisüsteem areneb ja tugevneb, samuti ka lihastik. Liigutused muutuvad sihikindlamaks ja haare täpsemaks. Tunniajaline jalutuskäik on kuueaastasele täiesti jõukohane, samuti ei väsita teda 30—40-minutiline tegevus. Laps on vilgas ja mänguhimuline, harjutab pidevalt osavust ja täpsust. Nõrkade seljalihaste tõttu

on aga kehahoid lõtv: järjest tuleb lapsele meelde tuletada, et ta käiks ja istuks sirgelt.

\* Erutusprotsesside tasakaalustamiseks on võimalik välja töötada kindlaid pidurdusprotsesse. Järelikult saab lapses arendada enesevalitsemist sõnas ja teos. Temalt võib nõuda kohustuste mõistmist ning täitmist, samuti leplikkust ja sõbralikkust teiste lastega mängimisel. Lihtsamadki võimlemisharjutused ja tööliigutused tuleb aga ikka ise ette näidata, et laps aru saaks. Kui tegevus on uus ja võõras, käib ainult seletuse järgi tegutsemine talle üle jõu.

Loogilise mõtlemise kujunemist soodustab ruumi- ja ajataju arendamine: last õpetatakse vahet tegema suure ja väikese, pika ja lühikese, parema ja vasaku, tänase ja homse vahel. Samuti õpetatakse teda arvutama esimese 10 piires. Paljud lapsed võivad loendada tuhandetes, kuid teevad seda mehaaniliselt, ilma õige kujutluseta arvudest. Seepärast ei tule nad algul kooliülesannetega toime. Õpetada tuleb konkreetsete esemete abil, näiteks üks õun ja veel üks õun, aga mitte üks ja üks on kaks.

Uudishimu muutub aktiivseks teadmishimuks («Miks?», «Milleks?»). Lapsi peab õpetama vaatlema, kuulama, võrdlema, ja mis peamine — eristama olulist ebaolulisest.

Koolieelses eas peab lapse tegevus olema võimalikult mitmekülgne. Tal peavad juba kindlasti olema ka oma kohustused. Lapsele on jõukohane mõnikord nõusid pesta ja kuivatada (mis sest, et ta mõne asja lõhub!), tolmu pühkida jms. Kõige parem on kasvatada lasteaias, mis on loomulikult eelastmeks koolile. Lastega tegelevad seal spetsiaalse ettevalmistuse saanud kogenud pedagoogid, kes sisendavad lastesse austust töö, kaaslaste ja kollektiivi vastu, õpetavad neid armastama kodumaad ja tundma tema loodust.

#### Näidispäevakava 4—5-aastasele lapsele

Lapsel võib olla päevas üks 20-minutiline «õppetund», kus talle õpetatakse joonistamist, voolimist, paberitööd vms. Päevane uneaeg on veel vajalik. Söögikordi on päevas 4.

Kell 8.00— 9.20	—	ärkamine, õhukümbelus, hommikuvõimlemine, pesemine, riietumine, hommikusöök.
9.20— 9.40	—	«õppetund».
9.40—13.00	—	jalutuskäik, mäng.
13.00—15.00	—	lõunasöök, päevane uni.
15.00—16.00	—	mäng.
16.00—19.00	—	jalutuskäik, õhtuode, mäng.
19.00—20.00	—	õhtusöök, mäng, pesemine.
20.00	—	öörahu.

Lapsed, kes käivad lasteaias, tõusevad hommikul kell 7, et jõuda lasteaeda õigeks ajaks.

Kuni kooliminekuni on kogu lapse tegevus mänguline. Mäng on talle töö ja töö on mäng. Ka nooremas koolieas võetakse õpinguid pooleldi mänguna ja mäng täidab kogu väikestest kohustustest ülejääva aja.

Esimesel ja teisel eluaastal mängib laps üksi, ka siis, kui on palju samaealisi lapsi koos. Kolmandal eluaastal hakkab ta otsima mänguseltsilisi. Kui ta seni liigutas ja tõstis mänguasju ning toksis neid üksteise vastu, siis nüüd hakkab ta ehitama ja nukunurgas mängima. Sellised loovad mängud otse nõuavad mitut osavõtjat ja normaalselt kujunebki ühismäng. Seepärast ei tohiks üksi mängimise aeg kesta kauem kui kaks esimest eluaastat. Kui lapsel ka veel neljandal eluaastal ei ole omaealisi mängukaaslasi, hakkab see tema kujunemisele ebasoodsalt mõjuma: lapse käitumises ja kõnes võivad ilmnedä vanainimeselikud jooned; kooli minnes võib tal tulla raskusi kohanemisega, sest ta ei ole harjunud teiste lastega suhtlema.

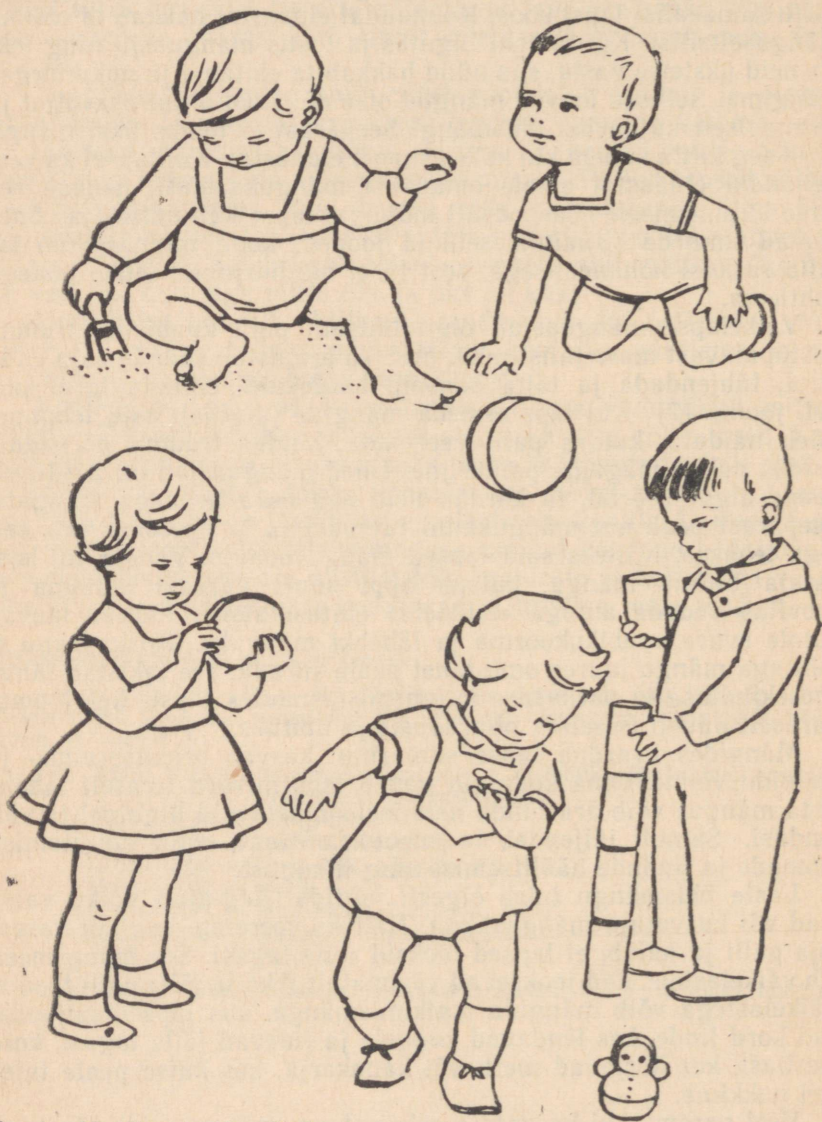
Väikelapse mänguasjad olgu lihtsad: pall, kuubikud, trumm, vastupidavast materjalist nukk jms. Ta armastab vedada asju enda järel, tühjendada ja täita õõnsaid kuubikuid, ehitada torni jne. (vt. joonis 17). Kui laps ei oska mängida ja kipub asju loopima, tuleb näidata, kuidas palli veeretada, kuidas trummi põristada, kuidas nukku magama panna jne. Uued mänguasjad on 2—3-aastasele algul võõrad, ta kardab neid ega oska nendega mängida. Seepärast peab uut mängukanni tutvustama ja õpetama, mis sellega tehakse. Näiteks said lapsed mänguveoauto. Vanem või kasvataja lülitub mängu, kutsub appi suurt garaaži ehitama ja soovitab vedada autoga «telliseid» ehitusplatsile. Lapsed laovad autole suure kuubikukoorma ja lähebki mänguks. Täiskasvanu ei tohi aga mängu juures oma tahet peale suruda: see takistab tahte, enesekindluse ja aktiivsuse kujunemist, muutes lapse, kes loomupäraselt püüab iseseisev olla, loiuks ja abituks.

Mängides avardub lapse silmaring, kasvab orienteerumis- ja matkimisvõime. Oma koduseid päneb laps niivõrd teraselt tähele, et ta mängus võib ära tunda neid iseloomustavaid liigutusi ja väljendusi. Samuti jäljendab ta mootorimürinat, auto tuututamist, loomade ja lindude häälitsemist ning liikumist.

Laste ühismängu tuleb õigesti juhtida. Aeg-ajalt võtku vanemad või kasvataja mängust osa. Näiteks veeretab ema või kasvataja palli ja palub, et lapsed tooksid selle tagasi. See mäng meeldib väikelastele, nad jooksevad väsimatult ikka ja jälle palli tooma. Väikelastega võib mängida matkimismänge, kus lapsed jäljendavad kord linde, kes lendavad kaugele ja tulevad jälle tagasi, kord mesilasi, kes korjavad mett, või kanakarja, kes kutse peale tuleb teri nokkima.

Veel parem, kui kasvataja oskab tuua mängu veidi põnevust.

Näiteks võtab kasvataja mänguasjadekastist mõne mängulooma ja küsib: «Kes tuleb meie juurde? See on ju kukk. Kuidas teeb kukk?» «Kukeleegu! Kikerikii!» vastavad lapsed kooris. «Aga kes nüüd tuleb? Miau-miau, miau-miau. Kes teeb miau?» «Kiisu!» hüüavad lapsed õhinal. Eriti armastab väikelaps peitust mängida. Üks laps



Joonis 17. Mängivaid väikelapsi.

peidetakse ära (kas või lihtsalt kaetakse rätikuga), teised otsivad ta üles ja tõmbavad rõõmurõkatusega rätiku pealt ära.

Eelkooliealised lapsed mängivad püsivalt ja täie innuga, püüdes oma osa võimalikult hästi täita. Nad juhivad lennukit, lendavad raketil, võitlevad vaenlaste vastu jms. Mängu kestel elavad nad läbi mitmesuguseid tundmusi, mängivad vaprust, julgust, visadust. Kõige rohkem mängivad lapsed perekonda. Nende mängus peegelduvad vanemate omavaheline käitumine, isa-ema armastus laste vastu ning hoolitseva perenaise toimekas askeldamine. Kui ka täiskasvanud vabal hetkel mängus kaasa löövad, valmistab see lastele palju rõõmu. Vanemad püüdku selleks võimalikult sageli aega leida — nii saavad nad laste arenemist jälgida ja seda suunata.

Mõnikord kipuvad lapsed mängima julma mängu, näiteks tapmist, peksmist, piinamist jms. See äratav negatiivseid tundeid ja kujundab tooreid iseloomujooni. Näiteks Saksa-Rooma riigi keisri Karl V poeg ja troonipärija Philipp põletas kord tuleriidal oma isa lemmiku — väikese vallatu merikassi. Kui keiserlik isa nägi oma lemmikut posti külge seotuna, kõrbenuna, valust kokkukärgadununa, suu avatud viimseks karjeks, tahtis ta poega julma teo eest nuhelda. Samas aga sosistas troonipärija kasvataja, kõrge katoliku vaimulik, et sel kombel õpib troonipärija ketsereid põletama, ning isa ja kasvataja lahkusid naeratusena. Hiljem, kuningana, sai Philipp II kurikuulsaks hüüdnime all «Verine», sest tema korraldusel lõomasid kogu riigis kohutavad inkviitsioonitule-riidad.

Kui mäng kaldub julmusele, peab vanem või kasvataja juhtimise enda kätte võtma. Näiteks mängivad lapsed rõõvleid, kes tapavad ja riisuvad. Siis selgitatakse lastele, et rõõvliid teevad palju kurja. Et samale mängule uus suund anda, soovitatakse rõõvliid kinni võtta ning nende ohvritele esmaabi anda. Vestluse ja vastavasisuliste juttudega saab lapsi õpetada vahet tegema hea ja halva vahel. Siis loobuvad lapsed vabatahtlikult sellistest mängudest.

Et rahuldada laste liikumistarvet, korraldatakse mitmesuguseid liikumismänge. Meelsasti mängitakse pimesikku, «Kassi ja hiirt», eriti aga peitust. Mängureeglitest kinnipidamine nõuab distsipliinitunnet ja keskendusvõimet. Mäng arendagu last ka vaimselt. Siin võib iga lapsevanem oma leidlikkust proovida ja tuua tuntud mängudesse uusi huvitavaid momente.

Väga armastatud on laulumängud «Rongisõit», «Kes aias» jms. Laps armastab laulu. Esimesel ja teisel eluaastal ei laula ta veel harilikult kaasa, vaid kuulab laulu hiirvaikselt. Kolmandal eluaastal hakkab ta «omal viisil» kaasa laulma: kohandades lauluviisi oma hääleulatusele, muudab ta laulu lihtsamaks. Laps ei ole seepärast veel ebumusikaalne. Tema kõri on väike ja häälepilu kitsas, mistõttu hääl on kõrgem ja õrnem täiskasvanu omast. Keelelihased

on alles arenemas, seetõttu pole keel veel täielikult vormunud ja täidab suukoopa. Pealegi ei valitse laps oma kõri- ja hingamislhaste üle, mis võib põhjustada vale tooni. Lapse lauluoskust tuleb arendada, kuid ühtlasi on vaja hoida tema häälekurde ülekoormuse ja liigse pingutuse eest.

Muusikalise kuulmise arenemine oleneb ka lapse kasvutingimustest. Näiteks alalises kätkest ja müras väheneb kuulmisteravus tunduvalt. Lapsed ei tohi kisendada ega karjuda, sest see pingutab häälekurde niivõrd, et võib esile kutsuda raskesti ravitava häälekähisemise. Soodsalt mõjub hääle kujunemisele rahulik keskkond, suitsu- ja tolmuvaba õhk, eakohane muusikaline kasvatus ja rõõmsameelne lauluarmastav lastekollektiiv. Kui lapses on ärganud soov kaasa laulda, õpetatakse talle lihtne lauluke, kus viis liigub mõne noodi ulatuses. Laulu sisu jutustatakse lapsele arusaadavalt ja näidatakse, kuidas sisule vastavaid liigutusi kaasa teha. Laps laulab esialgu kaasa ainult lihtsamad sõnad.

Lapse esteetilisel kasvatamisel ja käelihaste arendamisel on tähtis osa voolimisel ja joonistamisel.

Voolimiseks on vaja savi või plastiliini. Kasulikum neist on savi, mis on odavam ja määrab vähem käsi. Savi ja plastiliini tuleb hoida jahedas ruumis, märja lapiga kaetult. Enne kasutamist muljutakse materjali käes, et see muutuks pehmeks ja elastseks. Kaheaastane laps ei oska veel voolida, ta õpib tundma materjali omadusi. Kolmeaastaselt voolib ta lihtsaid vorme, nagu palli, õuna, keppi jne., kasvataja juhtimisel ka õõnesesemeid (kaussi, tassi jms.). Koolieelses eas saab laps hakkama juba keerulisemate vormidega: taimede, puuviljade, lindude, loomade, isegi masinatega. Harjutamine teeb meistriks.

Huvi joonistamise vastu tekib teisel eluaastal. Algul pakub paber huvi ainult kui materjal, mida saab tükkideks rebida ja kokku kortsutada. Kolmandal eluaastal hakkab laps tõmbama õrnu, hiljem tugevamaid sirgeid, lainelisi ja ümaraid jooni. Ranne harjub vabalt liikuma ainult siis, kui laps surub algul pliiatsile kergelt. Seepärast lastagu 2—3-aastaselt joonistada ja kritseldada vabalt. Kolmanda eluaasta lõpul kujutab ta inimest, joonistades pea sõõrina ja tõmmates kaks sirget joont käteks ning jalgadeks. Koolieelses eas õpib ta joonistama kindlakäelisemalt, pildid muutuvad jutustavateks. Algul antagu lapsele joonistamiseks must pliiats. Kolmandast eluaastast alates võib tarvitada ka värvilisi pliiatseid, hiljem kätte- ja vesivärve. Õnnetuste ärahoidmiseks ei tohi lapse pliiatsit liiga teravaks teritada.

Värvilised paberid äratavad juba õige väikeste tähelepanu. Et huvist värvide ja paberi vastu kujuneks kasulik ja huvitav tegevus, näidatakse, missuguseid toredaid asju võib valmistada rebimise, voltimise ja lõikamise teel. Laps ise omandab vajaliku osavuse neljandal eluaastal. Siis võib täiskasvanu valve all tema kätte usaldada ka käärid, aga need peavad olema ümarate otstega. Lõikamise

ajal istugu laps rahulikult kindlal istmel. Algul rebitakse või lõigatakse ribasid, lipukesi ja kleebitakse mustreid. Ümarad vormid (lehed, lumememm jms.) tulevad hiljem. See tegevus arendab sõrmelihaseid ja silmamõõtu. Rõõmu annab lapsele ka teadmine, et ta saab koduseid üllatada omavalmistatud kenade kingitustega (raamatu järjehoidjad, nõelaraamatud, karbikesed jms.). E. Lootsar on koostanud albumi «Rebime ja lõikame», mis annab head eeskju. (Täpsed andmed raamatukese kohta leiate soovitatud kirjan-duse nimestikus.)

Lapsed armastavad ka lauamänge. 3-aastasi lapsi huvitab pilt-mosaiigi kokkuseadmine. 4—5-aastased vaimustuvad mosaiikmängudest, mis nõuavad värviliste rattakeste või erisuguste kujundite kokkusobitamist. Selline ühe käega võtmine ja paigutamine arendab hästi ka väikesi käelihaseid, mis on olulised töötamisel. 6-aastased ja vanemad lapsed mängivad meeleldi selliseid üldtuntud lauamänge nagu «Reis ümber maailma», «Tsirkus», pildiloto jms. Oluline on, et mängitaks täpselt mängureeglite kohaselt. Ainult siis kasvatab mäng distsipliinitunnet, püsivust, õiglust ja oskust kaotusi kannatlikult kanda.

Laps peab tingimata võimalikult palju mängima väljas. Kuigi aastane laps ei oska liiva ja veega veel midagi peale hakata, meeldib talle uue materjaliga tegelda: esialgu ta vaatleb, puudutab, ja kui kasvataja pole valvas, siis muidugi ka maitseb. Kui laps juba mängima hakkab, kogub ta liiva kuhja ja pillub laiali, täidab nõusid, veab ühest kohast teise. Kolmandal eluaastal oskab ta niiskest liivast liivavormide abil juba midagi teha. 5—6-aastane ehitab liivast maju, uuristab koopaid ja «küpsetab» liivakooke. Liivaga mängimine pakub suurt lõbu veel nooremas koolieaski.

Väikesi lapsi ei või hetkekski silmist lasta, sest nad võivad liiva pildudes puru silma ajada või liiva söömisega endale kahju teha.

Lapsele pakub suurt rõõmu mängimine veega. Talle meeldib laevu ujutada, nukku vannitada jne., olgu siis kasutada kas või suur pesukauss. Iga mänguväljaku juures võiks olla väike bassein. Eriti kasulik on mängimine mere, jõe või järve ääres. Vesi peab olema puhas, parajalt soe (20° või üle selle, õhutemperatuur vähemalt 20°C). Vee ääres võib laps mängida näiteks kühvli, ämbri, kastekannu, paadi ja kummist nukuga. Õnnetuse vältimiseks ei tohi last vee juures kunagi valveta jätta.

Laste mängumuru peab olema ümbritsetud taraga, et lapsed välja ei pääseks ja et koduloomad seda reostada ei saaks. Kõige tähtsam on puhta liivaga täidetud liivakast. Liiva tuleb aeg-ajalt uuendada. Vaiksemateks mängudeks peab olema puude ja põõsastega varjatud nurk, kuhu paigutatakse ka laud ja pingid. Mängumurul peaksid olema ka kiiged, pikk kitsas madal pink tasakaaluharjutusteks ja redelid ronimiseks. Puududa ei tohi ka laudsein «Pallikooli» mängimiseks ja liumägi. Talvel olgu laste käsutuses

kelk, labidas, suusad, suvel suur puust auto, kuhu saab istuda mitu last, käru, pallid jms. Karvaseid mänguloomi ega riidest nukke ei maksa mängumurule kaasa võtta, sest need määrduvad. Väljas mängitagu puust ja kummist asjadega. Ka talvel hoitagu mängumuru lumest puhas, et lapsed saaksid seda kasutada.

Väikelaps võib süvenenult mängida 15—25 minutit, 5—6-aastane 25—45 minutit. Kui laps ühest tegevusest väsib, tuleb ta suunata teisele tegevusele. Kahjulik on lapse tähelepanu mängult ära tõmmata sagedaste küsimustega («Mis see on?», «Mis sa siia näed?», «Kuidas nimetatakse seda?»). Lapsele tuleb jätta võimalus iseseisvalt vaadelda ja mängida. Alles hiljem võib küsida, mis ühes või teises mängus on meeldinud.

Kui laps on mänguhoos, ei tohi mängu järsult katkestada. Mängusse süvenenud laps ei pane algul käsku tähelegi. Kui aga ema läheb ja haarab lapse, et teda ära viia, hakkab ta nutma, jonnima ja siplama. Väljakujunemata kõrgem närvitegevus ei võimalda kiiret üleminekut ühelt tegevuselt teisele. Õige on last mängu lõpetamiseks ette valmistada, öeldes näiteks: «Hakka nüüd oma asju kokku panema ja mine siis käsi pesema, õhtusöök ootab.»

Ka väikeste lastega tuleb suhelda kui iseseisvate olenditega. Nende muredesse suhtub mõistev kasvataja täie tõsidusega. Metoodik M. Terri tõi näite emast, kes ei osanud pisitütrest aru saada, kui see õnnetuna tema poole pöördus: «Ema, Mallel tuli jalg ära!» Ema vastas ükskõikselt: «Mis sa rumalusi räägid. Ise ei oska mängida, lõhud nuku ära. Enam ma sulle mänguasju ei osta, sa ei oska muud kui lõhkuda.» Teine ema käitus aga hoopis teisiti. Ta ütles: «Malleke on ju haige. Viime ta haiglasse.» Pani siis nuku kappi, et see hiljem ära parandada. Veenmisel tuleb toetuda asjadele, mis on lapsel selged. 3—4-aastast last saab veenda, puudutades tema tundeid: «Ära rebi nukku, nukul on valus, nukuke nutab.» Põhjus peab olema lühike ja selge.

Et laste omavahelised suhted oleksid sõbralikud, tuleb leplikkust kasvatada maast-madalast. Väikelaps tegeleb momenditundmuste ajal ega oska veel küllalt teisi arvestada, seepärast peab täiskasvanu tüli ärahoidmiseks õigel ajal vahele segama ja suunama lapsed jälle koos mängima. Väikelele õpetatakse, et kui ta tahab teiselt mingit eset endale mängida, tuleb ilusti paluda.

Suuremad lapsed peaksid oma konfliktid ise lahendama ja õiglaselt kokku leppima. Vanemad või kasvataja abistagu ainult nõuga. Seejuures on vaja suurt taktitunnet. Otsus olgu rangelt õiglane, sest aususe ja õigluse küsimustes on lapsed väga tundlikud. Alati ei ole kerge last järele andma mõjutada. Sund kutsub pahatihti esile trotsi või muudab lapse passiivseks, nii et ta ei oska ka siis õiguse eest välja astuda, kui seda vaja on. Last peab õpetama üldkasulikke huve veenmisega kaitsma ja isiklikke huve kollektiivi omadele allutama.

Täiesti lubamatu on ässitada last tülitsema või tüli jätkama.

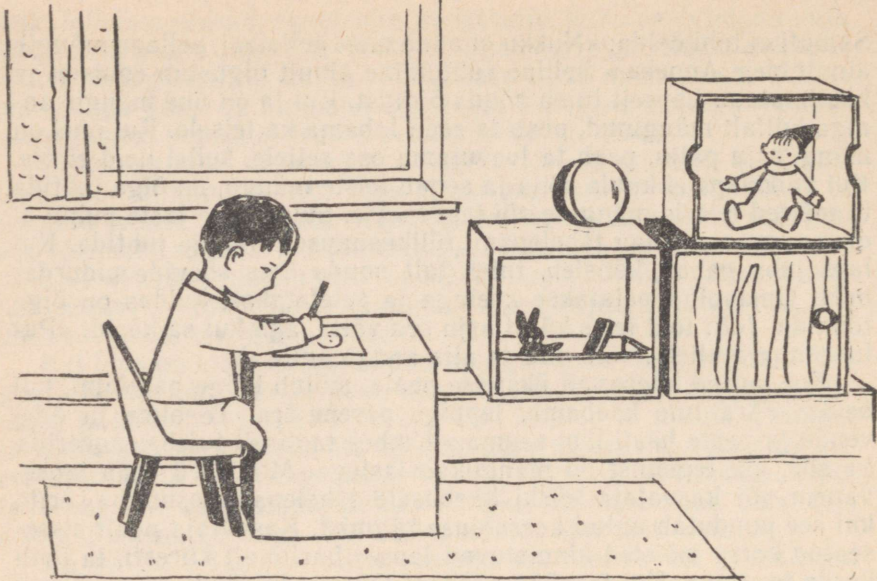
Samuti ei tohi öelda: «Nukku ei anna meie kellelegi, sellega mängib ainult meie Anneke.» Selline suhtumine ainult õigustab egoismi ja hoolimatust. Lapselt tuleb nõuda õiglust. Kui ta on ühe mängukanniga küllalt mänginud, peab ta seda lubama ka teisele. Kui ühel on mänguasju palju, peab ta loovutama osa sellele, kellel neid ei ole. Kui väikelaps ei kuula sõna ja segab teiste mängu, on õige juhtida ta mõtted teisele mängule või tegevusele. Suuremate laste puhul ei ole enam soovitatav tähelepanu tülikäsimisest mujale juhtida. Kui laps juba vabalt kõneleb, tuleb talt nõuda oma soovide pidurdamist. Omavoli lõpetatakse keeluga ja seletatakse, kuidas on õige toimida. («Ei tohi teise käest asju ära võtta, aga kui sa küsid: «Palun anna mulle!», võib-olla ta siis annab sulle.»)

Kui lapsed kaebavad üksteise peale, mõjub kõige paremini, kui öelda: «Ära tule kaebama, leppige parem ära. Te olete ju õde-vennda ja peate hästi läbi saama.» Umbes taoliselt tuleb reageerida ka siis, kui tegemist on mängukaaslastega. Mõnikord peab lapsevanem või kasvataja siiski kaebusele tähelepanu osutama, eriti, kui see puudutab antud korralduse täitmist. Kasvataja poolt sisseseatud korra mõisted kinnistuvad lapses harilikult kiiresti, ta õpib korda austama. Kui ta nüüd näeb, et teine seda rikub, on tal õigus teda korrale kutsuda ja kasvatajale teatada («Airi ronis aknalauale!», «Ain ei korjanud oma mängukanne kokku!» vms.).

Lasteraamatutele kuulugu lapse elus kindel koht. Raamat peab muidugi vastama eale. Kui laps ei ole veel aastane, näidatakse talle korraga üht pilti, kus on selgelt ja suurelt kujutatud ainult üks ese. Lapsel lubatakse ka pilti kombata, siis pannakse see korra ära, ja näidatakse jälle. Nii korratakse mängu mitmel päeval. Alles siis võetakse uus pilt. Ka poolteiseaastasele ei anta korraga mitut uut pilti vaadata. Algul huvitavad väikelast suured eredavärvilised pildid tuttavatest loomadest, lilledest ja esemetest, hiljem meeldib talle kuulata ja korrata ka salmikesi piltide juures. Kaheaastasele lapsele võib näidata jutustavat pilti, millel on üks konkreetne tegevus. Täiskasvanu räägib, mis pildil on. Kui laps hakkab ise jutustama, lastakse tal seda teha; vajaduse korral abistatakse ja suunatakse küsimustega. Kolmeaastased vaatavad pildiraamatuid juba iseseisvalt ja jutustavad hiljem, mida nad nägid.

Teksti osatähtsus kasvab järk-järgult. Raamatud rikastavad fantaasiat, annavad mänguainet, õpetavad vahet tegema hea ja kurja vahel. Näiteks muinasjuttude jutustamisel või ettelugemisel võib tähele panna, kui siiralt ja veendunult avaldavad lapsed põlastust õeluse ja ahnuse puhul ning rõõmustuvad õigluse võidulepääsemise üle. Teiste laste tööst ja mängudest, loomade ja lindude elust, meie suure kodumaa rikkustest ja muust jutustavate raamatute kaudu saab laps teada rohkesti uut ja huvitavat.

L a p s e n u r k. Lapsele tuleb luua tingimused, mis soodustavad tema arenemist. Eelkõige peavad lapsevanemad aru saama mängu



Joonis 18. Lapse mängunurk.

kasvatustlikust tähtsusest. Laste mängu tuleb kõigiti soodustada. Nii väikelaps kui ka eelkooliealine vajavad rahulikku mängunurka. Kui samasse paigutatakse ka lapse voodi, siis tuleb meeles pidada, et see ei tohi olla akna, ukse ega ahju juures. Lapsenurka muretsetakse lapse kasvule vastav laud ja tool ning riidul mängukannide ja raamatute hoidmiseks. Rikkalikke võimalusi pakub kastide kombinatsioon, sest igaüht neist võib kasutada vastavalt vajadusele kord lauana, kord panipaigana, kord mänguasjana (vt. joonis 18). Aknalauale võib panna toalille või vaasi lilledega, mis jääb lapse hooldada. Seinal lapse vaate kõrgusel võiks olla klaasitud ja raamitud pilt. See olgu muidugi lapse ea kohane ja maitsekas. Mõni kodustest peab aeg-ajalt last puhtuse ja korra loomisel kontrollima ja teda abistama. Nii harjub laps oma asju korras hoidma.

Mänguasjade valikust. Väikeste laste mänguasjad olgu küllalt suured. Mõned kuubikud või kastid peaksid olema niisugused, et saaks neid tõsta, vedada ja neile peale ronida. Kui selliseid mänguasju ei ole, veab laps toole, kohvreid jm., sest tal on alateadlik tung lihaste arendamiseks.

Kõik lapsed armastavad palle, kärusid, liivavorme, samuti pildiraamatuid. Väikelapse raamat olgu kõvast papist lehtedega.

Kingituse valimisel arvestatagu lapse arenemisastet, samuti huve. Tütarlapse lemmikmänguasjadeks on harilikult nukk ja nuku-

vanker. Nuku riided peavad olema seljast võetavad, nii et neid saab hõlpsasti pesta ja triikida. Poiss tahab enamasti autot, traktorit, kraanat ja hobust. Üldiselt meeldivad lastele asjad, millega nad saavad mängida täiskasvanute tööd: tüdrukud ihaldavad nuku-kööginõusid, mängutriikrauda jms., poisid väikest haamrikest, saagi jne. Sellised mänguasjad on kasulikud, sest nii omandab laps mitmesugused vajalikud oskused sõna otseses mõttes mängides. Soovitavad on mosaiikmängud, ehitusplokid, mitmesugused laua-mängud.

Leidub vanemaid, kes külvavad oma lapsi üle kingitustega, nii et neile ei valmista enam miski tõelist üllatust ja rõõmu. Sel juhul ei kujune lapsel vajadust luua oma mänguvormi, mistõttu kujutus- ja algatusvõime väheneb. On üldtuntud, et mänguasjadeta laps oskab kujutleda isegi puuhalgu nukuna ja mähib selle rätkusse, värvilisest klaasikillust saab ta muinasjutulise ehte jne. Suvel maal ei kõida vist ükski mänguasi nii kui lihtne puuksast lõigatud kepphobune — sellel traavitakse lõpmatuseni.

Lapsel võib olla ainult nii palju mängukanne, kui ta iseseisvalt jõuab korras hoida. Üleliigsed mängukannid tuleb kõrvale panna ja aeg-ajalt teha vahetust.

Tööarmastuse kasvatamiseks peab laskma lapsel tööst võimalikult noorelt osa võtta, kui ta veel suure huviga matkib täiskasvanu tegevust (vt. joonis 19). Väikelaps ei arvusta oma töö tulemusi, kuid tööd tundma ja tööriistu käsitsemata õpib ta siiski. Ta on väga uhke, kui tal on lubatud «suurte» tööd teha. Lapsele on jõukohane lauda katta, nuku pesu pesta, lilli kasta, jäneseid süüta jne. Koolieale lähenev laps võib vabalt ka nõusid kuivatada, puid tuppa tuua, kauplusest leiba osta jms. Laps ei õpi aga tööd armastama, kui ta peab tegema ainult ühetoonilisi, püsivust nõudvaid töid, näiteks rohtu kitkuma, marju puhastama vms. Tuleb arvestada tema töövõimet ja vahelduse vajadust. Laps peab saama tegutseda ja askeldada ka oma tahtmist mööda. Tüdrukuke õmbleb või keedab ema kõrval pliidil väikestes nukunõudes oma «lastele» maitsvat toitu. Poiss veab kokku lauajuppe ja keppe, ehitab ja meisterdab neist midagi. Hea oleks, kui lapsel oleks koht, kus ta võib haamriga toksida ja kus pole karta pahandust, kui tööga palju prahti tuleb. Väikestele meisterdajatele tuleb nõu anda. 6—7-aastaselt poissi võib õpetada lindude toidumaja tegema. Ja kuigi see ei tule eriti nägus ega tugev, täidab ta oma otstarbe ja laps saab terve talve oma kätetööst rõõmu tunda. Tüdruk võib-olla õmbleb emale pühadeks rõõmsatest lappidest pajakinda vms. Tähelepanekud näitavad, et huviga mängivad ja tegutsevad lapsed ei hakka kunagi tegevusetult tänavail hulkuma.

Milliseks kujuneb inimese koht ühiskonnas, oleneb küllalt suurel määral lapsepõlvkodust. Kui armastavad vanemad teevad kõik lapsele jõukohased tööd ise ära (seavad nende raamatud ja mänguasjad korda, puhastavad riided ja jalatsid jne.), oskavad lapsed



Joonis 19. Pesupäev.

küll puhtust ja korda nõuda, kuid nad ise ei armasta tööd teha ega vaeva näha ja suhtuvad puhtuse eest hoolitsejatesse, ka oma vanematesse, üleoleva nõudlikkusega. Sellistest lastest ei kasva teerõõmsaid inimesi.

Tuleb ainult kasuks, kui laps peab mõne üldkasuliku eseme valmistamiseks oma jõudu pingutama ja mõnikord selle huvides mõnest lõbustusest loobuma. Seda enam oskab ta töövaevast lugu pidada. Vanemad ja kasvatajad peavad lapse tööd hindama, juhtima puudustele ettevaatlikult tähelepanu ja andma nõu, kuidas teha paremini ja ilusamini. Tähtis on, et lapsed saaksid jõukohase ülesande, mida nad iga päev peavad sooritama, et neil kujuneks harjumus teha üldkasulikku tööd.

Kui oli juttu uhkusest, mida laps tehtud töö puhul tunneb, siis üks ole see esimene töörõõmuavaldus. Tunda töörõõmu tähendab aga tahta veelgi rohkem ja paremini teha.

Kuni laps ei hoolitse veel ise enda eest, kujuneb tal õige hooldamise korral passiivne puhtuseharjumus — ta muutub rahulolematuks, kui tavalist režiimi ei täideta. Teisel eluaastal võib aga juba hakata õpetama käte pesemist. Algul toimugu pesemine pooleldi mängides: ema seebitab lapse käed ja hõõrub neid vastamisi, seletades kogu aeg, mida nad kahekesi parajasti teevad. Kuigi laps ei suuda üksi hakkama saada, ergutab selline «peaaegu ise tegemine» (ema ju ainult aitab natuke!) tema teotahet. Toimingu saatmine kõnelusega arendab ka lapse kõneoskust.

Kahe-kolmeaastane laps saab juba üsna hästi aru, kui talle pilllikult seletada, et mustadel kätel ja küünte all elavad «kurjad mehikesed» (s. t. tõvestavad mikroobid), kes haigusi toovad. Need haigusetoojad on nii väikesed, et neid ei näegi. Et nad lapse juurde ei saaks tulla, tuleb käed alati hästi puhtaks pesta, eriti enne söömist. Sellised seletused jäävad hästi meelde. Tuleb hoolitseda, et lapsel oleks mugav pesta: käised kääritakse üles, jalgade alla pannakse pingike, et ta vabalt kraanikausi juurde ulatuks. Igal lapsel olgu oma käterätik. Algul kontrollitakse iga kord, kuidas pesemisega toime on tulnud. Õigeid pesemisevõtteid õpetatakse korduvalt ja kannatlikult: eraldi hõõrutakse käeselga, peopesa ja sõrmenukke, küünealused puhastatakse harjaga. Pärast loputamist kuivatatakse käed hoolega, sest märg nahk lõhkeb ja muutub karedaks ning hel-laks.

Järgmisena peab laps harjuma õhtuti nägu, kaela, kõrvu, käsi- varsi ja jalgu seebiga pesema. 5—6-aastane teeb seda juba ise- seisvalt. Hommikuti loputatakse nägu ainult veega (vt. ka lk. 159). Juba väikelaps pesku ise hommikuti ja õhtuti hambaid (lähemalt ptk-s «Suuõõne ja hammaste eest hoolitsemine») ja kasutagu ise taskurätikut (vt. lk. 107).

Väikelapse püüe ise hakkama saada paneb vanemate kannatuse sageli proovile, sest lapsel kulub igale toimingule palju rohkem aega. Tihti võib emade omavahelises jutus kuulda ütlust: «Ei mina jõua oodata, kuni ta valmis saab! Kui ise teen, on see selle ajaga juba mitu korda tehtud!» Mõni ema kardab, et tema tütar või poeg ei pese käsi küllalt korralikult ja teeb seda siis parem ise. Sellised väited peavad ju omast kohast paika, kuid — millal siis laps õpib ise enda eest hoolitsema? Kui esimene huvi ja innustus ise teha on maha surutud ja laps on jõudnud harjuda, et kõige eest hoolitsevad teised, siis ei maksa loota, et ta hiljem esimese korralduse peale kohe puhtuse- ja korranõudeid täitma hakkab.

Potitamise alustamisest oli juttu juba eespool (lk. 31). Veel kord tuleb toonitada, et laps ei tohi istuda potil üle 3 minuti, vaid ta peab harjuma oma vajadusi kiiresti õiendama. Pott peab olema paraja suurusega, sest ainult siis saab laps istuda sirgelt. Mugav on algul kasutada potitooli: tavalise, lapse kõrgusele vastava käe-

tugedega tooli põhjas on auk, mille all asub pott. Siis saab laps istuda vabalt ja teda pole vaja toetada. Poolteiseaastaselt hakkab laps teadlikult valitsema oma põie ja soole tühjendamise üle. Kindla ja püsiva harjumuse kujundamiseks potitatakse väikest samadel aegadel kui imikueas, s. t. une eel, pärast ärkamist ja jalutuskäiku. Kuigi laps juba oskab potile küsida, tuleb talle seda siiski aeg-ajalt meelde tuletada. Juhtub, et ta unustab end mänguhuos ja ruttab potile alles siis, kui püksid juba märjad. Sellise äparduse puhul tuleb last tõsiselt noomida ja korduva pahanduse järel häbitada, et puhtusepidamine kiiremini harjumuseks saaks. Mõned lapsed magavad öösel kuivalt, ilma et neid äratataks ja potitataks. Kui aga laps saab juba poolteist aastat vanaks ega maga veel kuivalt, on potitamine hädavajalik.

Varakult õpetatakse, kuidas puhastada pärasoole ümbrust pärast soole tühjendamist: pehme paberiga pühitakse eestpoolt tahapoole, kodus võimaluse korral ka pestakse tuharatevahe toasooja veega (kasutatakse ainult selleks otstarbeks varutud veekaussi ja kuivatusrätikut). Põletikulised nähud lapse välissuguelunditel annavad tunnistust sellest, et puhtust ei ole peetud korralikult. Lasteaias kasutavad lapsed ühist klosetti. Ei tohi istuda märjaks tehtud klosetipotile! Laps peab teatama kasvatajale või koristajale, kui klosetti ei ole puhas. Kui on vaja kasutada linnaklosetti, hoidu tagu puudutamast sealseid esemeid, sest neil võib olla soolenakkuse tekitajaid. Pärast klosetis käimist tuleb alati käed pesta.

Puhtuseharjumuste kasvatamisel on väga tähtis, et vanemad ja teised lapsega koos elavad täiskasvanud kõiges eeskujuks oleksid. Iga nõude puhul tuleb lapsele seletada, miks tuleb teha nimelt nii.

Et kodus valitseks kord, peab igal esemel olema kindel paik ja ka lapselt tuleb järjekindlalt nõuda, et iga ese pandaks oma kohale. Näiteks tegi ema 3-aastasele Peebule korralduse panna kingad ja tuhvliid alati kappi, sest äsja toodud kutsikas kippus neid närima. Ema meeldetuletuse peale tegi Peep seda mitu õhtut järgmööda, kuid kord unustas ja kutsikas näris kingad katki. Peep oli väga õnnetu. Ta jutustas kodustele ikka jälle lugu, kuidas kutsu näris ära Peebu kingad, sest Peep unustas nad kappi panemata. Laps püüdis edaspidi oma riided ja jalatsid korras hoida.

Laps peab õppima kandma vastutust oma väikeste kohustuste täitmise eest. Oma mängunurka hoidku ta ise korras. Täiskasvanu näidaku ainult, kuidas tolmu võtta, pörandat pühkida jms. Sellised tegevused meeldivad lapsele väga. Suuremat puhastust aitavad teha muidugi isa-ema. Laps harjugu kontrollima, kas ta välimus on korras (juuksed kammitud, nõöbid kinni, kingapaelad seotud). Ka kodustes töodes olgu igaühel oma kindlad ülesanded.

Kooliminekuks valmistuv laps peab tundma lihtsamaid käitumisreegleid: oskama viisakalt tervitada, tänada, korralikult süüa jms. Tänamist ja tervitamist tuleb õpetada juba väikelapsele. Lapses on vaja kasvatada lugupidamist kaasinimeste vastu, muidu

nõuab ta kõike ainult endale ega arvesta teisi, räägib täiskasvanute jutu vahele, püüab valega oma süüd varjata ja ennast õigustada.

Vanemad ei tohi oma lapse käitumist arutada võõraste inimestega, kui laps on juures. Ka väikelapsed panevad täiskasvanute kõnelust paremini tähele, kui seda harilikult arvatakse. Tartu Riikliku Ülikooli Arstiteaduskonna professor A. Valdes meenutab, kuidas tema ema öelnud: «Sa ei tohi oma last võõraste ees kiita, ta läheb edevaks. Ja sa ei või last võõraste ees ka laita, ta saab tige-daks!» Pahandused tuleb lapsega läbi arutada nelja silma all. Kui talle lubatakse, et kõnelus jääb ainult omavahele, tuleb lubadust pidada. Vastasel korral kaotatakse lapse usaldus.

Pole kaugeltki ükskõik, kuidas lapsed söövad. Istuda tuleb korralikult (vt. joonis 20). Kui tool on lapse jaoks kõrge, on tarvis lisaks pingikest, et jalgadel oleks toetuspind. Imikut ja väikelast söödetakse omaette, sest «suurte» lauas on nende tähelepanu hajutatud ja isu rikutud. Süües ei tohi kiirustada, sest korralikult peenestamata toit seedib halvasti ja osa väärtuslikke toitaineid läheb organismile kaduma. Kui süüakse aplalt, suu lahti, on seda pealegi inetu vaadata. Lusikat hoida ja iseseisvalt süüa üritab laps juba teisel eluaastal. Algul haarab ta lusika rusikasse ja tuleb toime ainult täiskasvanu abiga. Kolmandal eluaastal õpitakse lusikat õigesti hoidma, nii et see toetub parema käe keskmisele sõrmele. Neljandal eluaastal tehakse tutvust kahvliga. Nelja-aastane laps



Joonis 20. Lapsed söömas.

istub juba vanematega ühises lauas ja õpib ka nuga kasutama. Toidu ulatamisel oskab ta oodata oma järjekorda. Jälgitagu, et lapsed ei räägiks, suu täis. Ka see pole ainult viisakusnõue: rääkimisel võidakse tõmmata toitu hingetorusse.

Sageli annavad täiskasvanud halba eeskujut, lugedes söömise ajal ajalehte või raamatut. Lapsed jäljendavad vanemaid kõiges, viimased aga imestavad sageli, kust lapsed ühe või teise harjumuse on omandanud.

Vanemad sisendagu lastesse austust tehtud töö vastu. Väikelastele võib öelda, et mänguasju peab ilusasti hoidma, sest need on teinud inimene, kes on tahtnud lastele rõõmu valmistada. Samuti võib koputada lapse tunnetele ja seletada, et nukk või mängukaru saavad haiget, kui neid hoolimatult loopida. Lapse arusaamade kohaselt tuleb seletada, et riiete ja jalanõude ostmiseks peavad isa-ema mitu päeva tööd tegema. Sellega seoses õpib laps aegapidi tundma ka raha väärtust.

Koolieelses eas tuleb lastele tingimata tutvustada ka tähtsaid liiklusmäärusi (kuidas ületada tänavat jms.).

## NOOREM KOOLIIGA

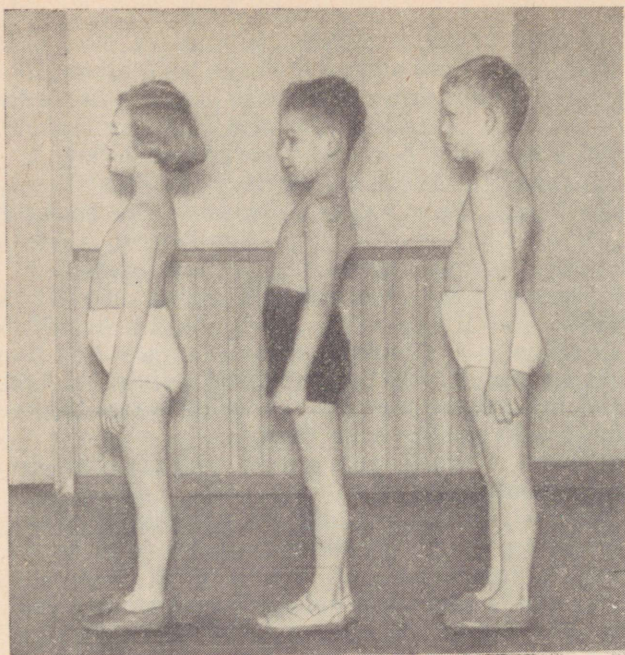
Kui koolieelses eas on laps püsimatult ja kergesti mõjutatav, siis 8.—12. eluaasta kestel muutub ta püsivamaks, osavamaks, täpsemaks. Tal jätkub jõudu liikvel olla terve päev.

Närvisüsteem tugevneb. Kiiresti tugevnevad pidurdusprotsessid: laps muutub tagasihoidlikumaks, tähelepanelikumaks, enesekontroll süveneb. Sellele aitab kaasa koolikorra nõudlikkus. Üldiselt on see lapse arenemises kõige rahulikum periood: ta ei kasva nii kiiresti kui teistes vanusejärgkudes ja on seetõttu tugevam. 7—9-aastaselt ei ole poiste ja tüdrukute kehaproportsioonides veel erinevusi (vt. joonis 21). Erilist tähelepanu tuleb pöörata rühile (vt. ptk. «Kehalised harjutused nooremas koolieas»). Samuti hoolitsetagu, et laps saaks küllalt väljas liikuda.

Silmapaistev on kõnelemise ja mõtlemise kiire areng. Suuline kõne ja kirjasõna avaldavad suurt mõju lapse käitumisele, tema mõttemaailmale. Ta mõtleb nähtust ja kuulust, põimides tegelikkust fantaasiaga. Et algklasside õpilasel on abstraktne mõtlemine veel nõrk, peavad sõnalist seletust toetama konkreetne näidismaterjal ja lapse senised kogemused. Lapsel on väga tugev mehaaniline mälu, ta mäletab kõike, mis ta tähelepanu on äratanud: sündmusi, liigutusi ja nimesid. Päheõppimine ei anna aga tegelikke teadmisi, kui laps sellest aru ei saa, mida ta õpib. Selline õppimine ainult väsitab. Muidugi on ka päheõppimist vaja (luuletuste deklameerimine, võõrkeele sõnade omandamine jm.), kuid selles ei tohi seisneda kogu õppimisprotsess.

Lapse tähelepanu koondub peamiselt otsesele huvialale, teadlik süvenemine on veel nõrgalt arenenud. Selles vanuses on lapse tähelepanu raske suunata ja kerge hajutada. Õppetöö nõuab temalt tahtlikku tähelepanu, seetõttu hakkab kujunema teatud harjumus oma tähelepanu suunata.

Laps astub üle kooliläve uute muljete ja avastuste ootel. Ta tunneb uhkust oma kohustuste üle, muutub iseseisvamaks ja asjalikumaks. Samas suhtub ta töösse veel mänguliselt. Kas esialgne rõõm ja teadmishimu säilib, oleneb lastevanemate ja pedagoogide koostööst.



Joonis 21. Seitsmeaastasi lapsi.

Õppe- ja kasvatustöö saab olla edukas ainult siis, kui kodu ja kooli nõudmised on kooskõlas. Kui laps on juba varakult harjunud režiimiga, kohaneb ta ka uue elurütmiga kergemini. Töö ja puhkuse korrapärane vaheldumine hõlbustab õppetööd.

Päeva tuleks tingimata alustada hommikuvõimlemisega (näiteks raadio järgi, kui saate aeg sobib). Pärast võimlemist pesta ja hõõruda keha üle jaheda veega. Enne kooliminekut tuleb korralikult süüa.

Kui laps käib koolis hommikusel vahetuses, läheb ta pärast koolist tulekut ja lõunatamist umbes tunniks õue mängima. Seejärel ta õpib. Ka osa vabast õhtupoolikust veetku laps väljas (päeva jooksul peab algklasside õpilane väljas viibima 3—4 tundi). Õhtusöök olgu hiljemalt kell 20. Magama tuleb heita kell 21, sest uneaeg peab kestma 10—11 tundi.

Kui õpilane käib koolis pärastlõunases vahetuses, tõusku ta hommikul siiski kell 8. Siis jõuab ta enne lõunat õppetükke korjata ja ka väljas mängida. Pärast koolist tulekut mängib ta õues umbes tund aega, siis õpib. Magama heidab ta samuti kell 21.

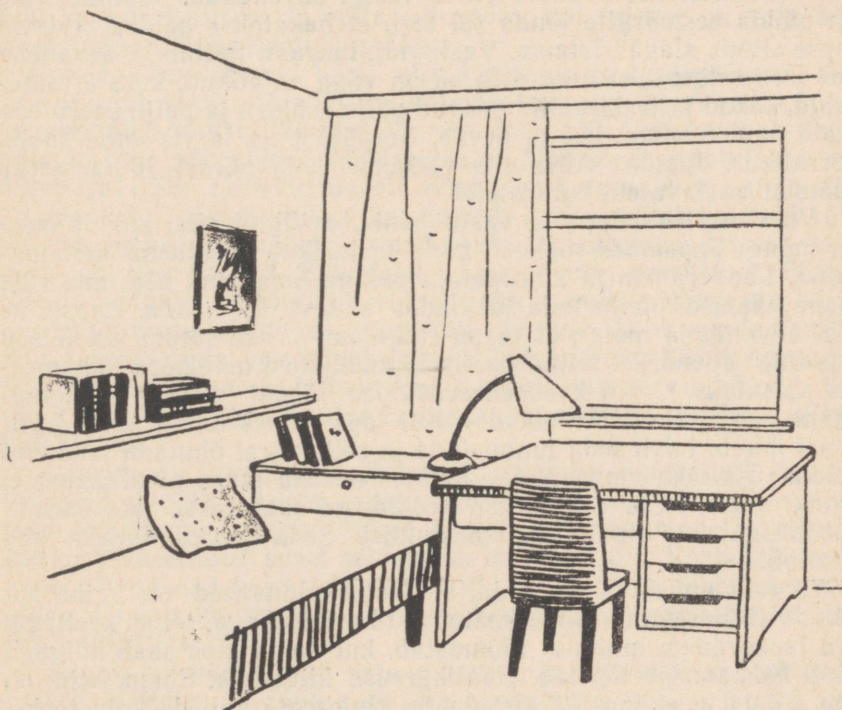
Vanemad õpetavad last aega nii jaotama, et seda jätkuks kõigeks. I—II klassi õpilastega on hoolt muidugi enam: tuleb jälgida, et nad õigel ajal kooli jõuaksid, et nende riietus ja välimus oleks korras. Õppeülesanded peab laps ette valmistama iseseisvalt. Kui

ta ei oska ülesannet lahendada, annab ema või isa tarvilikke seletusi. Mingil juhul ei tohi koduseid õppeülesandeid laste eest ära teha. Siis nad ei harjugi juurdlema ega ennast kokku võtma.

Koolilapsel peab olema oma kindel töökoht. Kui tal tuleb iga natukese aja pärast töö katkestada ja raamatutega teise kohta rännata, väsib ta palju kiiremini, sest iga kord tuleb uuesti süveneda. Töökoht olgu akna lähedal. Tool ja laud peavad vastama lapse kasvule, nii et istudes ulatuksid jalad vabalt põrandale ja küünarnukid lauale. Valgus peab lauale langema vasakult. Loomulik päevavalgus võib langeda ka eest, laualamp peab aga tingimata asetsema vasakul, et käe vari kirjutajat ei segaks. Raamatute hoidmiseks on õpilasel tarvis ka oma väikest riiulit. (Vt. joonis 22.)

Õppimise ajal vajab laps vaikust. Ümbritsevate valjuhäälnete jutt ja mängiv raadio hajutavad tähelepanu ja väsitavad närvisüsteemi.

Mõnikord annavad vanemad lastele niipalju koduseid töid, et nad ei jõua oma koolitööd korralikult teha või saavad selle juurde asuda alles õhtul, kui väsimus juba võimust võtab. Tuleb arvestada, et algklasside õpilane on ikkagi alles päris laps: ta väsib kiiresti, peale selle vajab ta ka mänguaega. Teisest küljest



Joonis 22. Koolilapse oma nurk.

ei ole ka õige koolilast kodustest töödest eemale jätta. Talle tuleb anda jõukohane ülesanne, mille täitmise eest ta vastutab iga päev (põrandapühkimine, lillede kastmine vms.). Peale selle nõelub ta ise oma sokid, hoiab riided puhtad, peseb kraed ja patsipaelad. Vanemad peavad lapse tööd hindama, taktitundeliselt juhtima tähelepanu puudustele ja andma nõu, kuidas teha paremini. Kui laps on harjunud täitma oma väikesi kohustusi, kujuneb tal sise-mine tarve anda ka oma panus kodule, hiljem ühiskonnale.

Lastesse on vaja sisendada, et iga töö tuleb püüda teha võimalikult hästi. Koolilapse põhitöö on õppimine, järelikult on tema esimene ülesanne õppida korralikult. Mingil juhul ei tohi aga huvituda ainult lapse hinnetest, olles samal ajal ükskõikne selle vastu, missugused ained talle meeldivad, mispärast just need teda köidavad jne. Hinne peegeldab muidugi teadmiste taset, kuid lapsi tuleb õpetada vaatama sügavamale: nad peavad õppima mõistma, kui suur jõud on teadmistel. Ei saa ju tänapäeval ühelgi alal töötada elteadmisteta.

Kui näiteks Mati või Tiiu ei taha õppida, kuulutab ta harilikult kodus isale-emale, et talle meeldivat hoopis tööd teha (olenevalt huvialast nimetatakse siis kas autojuhi, koka, traktoristi või mõni muu amet). Kui lapsega kärkida, teda ähvardustega sundida, võib see vastumeelsust koolitöö vastu veelgi süvendada. Samuti vale on püüda eesmärgile jõuda sel teel, et hakatakse neid elukutseid lapse silmis alavääristama. Vastupidi, targasti talitab lapsevanem, kes teeb selgeks, et need tööalad on väga vajalikud, kuid et autojuhid, kokad ja traktoristid peavad palju rohkem ja palju keerulisemaid asju teadma, kui ta arvab. Seepärast on tarvis enne koolis korralikult õppida. Alles siis võetakse teda pärast 16-aastaseks saamist vastavatele kursustele.

Vastumeelsus õppetöö vastu tekib harilikult siis, kui õpilasel on mõnes õppeaines raskusi, mida ta hakkab kujutlema ületamatuina. Lapsevanem ja aineõpetaja pidagu omavahel nõu, mis võis mahajäämuse põhjustada ja kuidas sellest üle saada. Lapses ei tohi süvendada mõtet, et ta on rumalam ja saamatum kui teised ega tule sellepärast toime (selliseid süüdistusi mõnikord pahameeles paisatakse). Nii kaob eneseusaldus täiesti ja laps ei püüagi enam raskustele vastu astuda. Kui laps mõnes teises aines hästi edasi jõuab, tuleb seda tunnustada ja selle varal õhutada teda end kokku võtma ka muus. Kõige halvem on, kui lapse püüdlikkust ei hinnata, kui tema väikestesse võitutesse suhtutakse ükskõikselt, kui märgatakse ainult ebaõnnestumisi. Seda hoolimatumaks laps muutub.

Ei tohi unustada ka seda, et laste kalduvused on erinevad. Üks tuleb paremini toime matemaatika-füüsikaga, teine keeltega. Iga lapsevanem muidugi rõõmustab, kui tema laps saab kõigega hästi hakkama ja lõpetab klassikursuse kiitusega. Ebamõistlik on aga nõuda, et laps kõigis ainetes tingimata «viied» koju tooks.

See tähendaks ainult auahnuse õhutamist. Tuleb ette sedagi, et mõni ema või isa tasub iga hea hinde rahaga, mille õpilane siis kasutab maiustuste ostmiseks. Nii võib juhtuda, et laps hakkab mõtlema ainult hindede: kui ta saab «nelja», on ta juba õnnetu. Ta teeb kõik korralikult, aga tõsisemat huvi ei tunne ta võib-olla millegi vastu. Palju olulisem on suunata last nii, et ta mõne aine vastu niisugust huvi tunneks, mis õhutab teada saama enam, kui ametlik õppeprogramm nõuab. (Sellega pole tahetud öelda, et muud ained võiksid hooletusse jääda!) Kui lapsel on raskusi näiteks võõrkeelega, tuleb tema tõsiseid püüdeid ja pingutusi hinnata, mis sest, et hindeks on ainult «kolm». Nõudis ju selle saavutamine talt samasugust või suurematki vaeva kui mõnel teisel «viie» saamine. Sellisel tublil «kolmemehel» on samasugune õigus klassi lõpetamist pühitseda kui igal teisel. Kui vanemad seda mõistavad, õhutab see last rohkematki saavutama.

Vanemad ei tohi õõnestada õpetaja autoriteeti. Kui halva hinde saanud koolipoiss tuleb koju pahurana ja süüdistab õpetajat ebaõigluses, siis ei tohi ema poega õigustada ega talle kaastundest järele kiita. Ta peab sisendama lapsesse, et iga õpetaja tunneb oma ala: kui ta halva hinde pani, küllap oli tal siis selleks ka põhjus. Isegi kui lapsevanem leiab, et õpetaja ei toiminud õiglaselt, ei tohi ta teda kritiseerida õpilase kuuldes; kui asjasse on vaja selgust, tuleb rääkida õpetaja endaga.

Kui laps on õppinud hästi, olnud rõõmus ja tasakaalukas, siis aga muutub teadmata põhjusel hajameelseks ega hooli enam õppimisest, tuleb kontrollida lapse tervist. Ema pöördugu arsti poole ja palugu laps põhjalikult läbi vaadata. Mõnikord avastatakse nii õigel ajal hiiliv tuberkuloos või mõni muu haigus. Arst annab nõu ka siis, kui laps osutus terveks. Enamik õpilasi võtab õppetöö kõrval osa mõne ringi tööst (muusika- või tantsutunnid, kunsti-, tehnika- või spordiring). Paljudel on koguni mitu harrastust. Füüsiline ja vaimne ülekoormus võivad aga samuti põhjustada hajameelsust; lapse liigutused muutuvad rahutuks, ta ei suuda rahulikult paigal istuda, vaid nihutab ja kehitab end närviliselt, õppepõhjus langeb. Pikapeale kutsub liigne pingeline esile tervisehäireid. Sel juhul annab arst nõu, kuidas koormust reguleerida ja päevarežiimi korraldada.

Lapsele on tarvis organiseeritud tegevust omaealiste seltsis. Parimad võimalused loob selleks pioneeriorganisatsioon. Siin leiab laste tegutsemisiha õige suuna — korraldatakse maastikumänge, matku, lõkkeõhtuid, suvel sõidetakse laagrisse jne. Vastavalt huvialale võivad nad tegutseda pioneeride maja juures töötavates ringides. Lapsed harjuvad üksteist seltsimeheliikult abistama, tugevneb kollektiivsustunne.

Sageli tulevad lapsed oma plaanide ja unistustega vanemate juurde. Näiteks pöördub poeg isa poole: «Isa, mis sa arvad, kas ma saan ise lennuki ehitada?» Isa on aga parajasti millegagi

ametis ja vastab ükskõikseltselt: «Eks sa proovi.» Halvemal juhul aga pahandab: «Mis ehitamist sul tarvis on! Vaata parem, et sa oma matemaatikaülesanded tehtud saad!» Poiss jääb kurvaks ja hakkab endale mujalt innustajaid otsima. Muidugi, alati ei ole ju kohe aega süveneda lapse plaanidesse. Miks ei võiks siis aga lapsele lubada, et peetakse nõu hiljem? Ka see on õige, et kõrvalharrastused ei tohi koolitööd segada, aga oma nõudeid saab esitada ka tasakaalukalt ja asjalikult.

Et vanemate ja laste vahel valitseks vastastikune arusaamine ja usaldus, on vähe ainult sugulussidemest. Laps vajab mõistmist. Seepärast peaksid vanemad püüdma leida laste jaoks aega ka siis, kui nad on tööga koormatud. Üks Karl Marxi tütardest, Eleonor, jutustab oma mälestustes, et kuigi nende isa oli tööga äärmiselt seotud, võttis ta aega nendega tegelemiseks. Ta oli oma tütarde parim seltsiline: luges neile ette, õpetas neid mõistma kunsti. Kord oli väike Eleonor niivõrd seiklusjutu mõju all, et tahtis kohe reisisa minna. Ta küsis isalt, kas ta ei peaks laevale tööle minema, et võimalikult kiiresti kapteniks tõusta. Isa ei naeruvääristanud tütre plaane, vaid soovitas laevale minekuga veel veidi oodata, kuni nad on kõik põhjalikult läbi arutanud. Eleonori vaimustus jahtus kiiresti. Sellise suhtumisega säilitas aga isa tütarde usalduse.

Kui perekonnas suhtutakse austavalt üksteisesse ning vanemasse ja -isasse, siis õpib ka laps kaasinimestest lugu pidama. Laps peab harjuma ennast valitsema: ta ei edvista, ei teeskle ega ole arg, kuid allub distsipliinile. Oma kaaslastesse peab ta suhtuma sõbralikult ja õiglaselt. Tuleb meelde tuletada, et laps bussis ja trammis vanematele inimestele viisakalt istet pakuks, liikluseeskirju täidaks jne. Asendamatu on vanemate eeskuju: kui vanemad ise ei käitu nii, nagu nad lastelt nõuavad, ei kanna kasvatus vilja. A. S. Makarenko kirjutab: «Ärge mõtelge, et te kasvatate last ainult siis, kui te temaga vestlete, teda õpetate või teda käsitate, te kasvatate teda oma elu igal hetkel, isegi siis, kui teid pole kodus. Kuidas te riietute, kuidas te kõnelete teiste inimestega ja teistest inimestest, kuidas te rõõmutsete või kurvastute, kuidas te kohtlete sõpru ja vaenlasi, kuidas te naerate, ajalehte loete — kõigil sellel on lapse jaoks suur tähtsus.»

Siit hargneb veel üks mõte. Kui laps harjub enda ümber nägema ilusat, muutub see talle vajalikuks. Algab ju ilu nägemine kõige lihtsamast — loodusest, kenast ja korras eluruumist, riietusest. Ilu meie ümber peab hoidma igaüks. Kui sageli võib aga näha, kuidas lapsed tormavad mänguhoos läbi heki, üle ilumuru ja põõsaste, määrivad kriidiga seinu ja kõõluvad piirdetaradel. Täiskasvanudki tallavad muruväljakutesse jalgradu. Iga mööduja kohus on iluhävitajad korrale kutsuda.

Kui vanemad õpetavad last nägema ja hindama ilu, toob see tema ellu palju rikkusi. Looduse tundmaõppimine, ilukirjandus,

kunstinäitused — kõik see toidab nii mõtteid kui ka tundeid. Hea, kui koolis on kirjandus- ja kunstiring, kus lastele osatakse anda jõukohaseid ülesandeid. Laps peab õppima eraldama ilusat sobimatust. Ta peab oskama endale ise mõnd riietuseset valida (algul toimugu see muidugi ema juuresolekul), sõbrale kingitust osta jne. Oma nurka korraldagu ta ise, oma äranägemise järgi. Praktiliselt katsetades õpib ta paremini otsustama. Kui ilu on maast-madalast harjutud ühendama lihtsusega, ei juhtu ka hiljem, et ema peaks oma tütre või poja välimuse üle ehmuma.

## VANEM KOOLIIGA

### ÜLDINE ISELOOMUSTUS

Vanem kooliiga on kehalise sirgumise ja täienemise ning kiire vaimse arenemise periood. Sellesse perioodi langeb suurelt osalt ka suguline küpsemine, mis, nagu öeldud, kestab poistel keskmiselt 13.—19. eluaastani, tütarlastel 11.—17. eluaastani (viimane kaasa arvatud).

Murdeele on omane sisesekretsiooninäärmete talitluse hoogustumine, mistõttu suuraju koore erutuvus on kõrgenenud. See tingib tormilise reageerimise välisärritustele. Laps muutub enamasti ettevõtlikuks, ülevoolavalt energiliseks ja oma otsustes kategooriliseks. Kuna ta alati ei arvesta reaalseid olukordi, võib ta sattuda ümbritsevatega ja sageli ka iseendaga vastuollu. Tema enesekriitika ja -kontroll ei vasta veel kaugeltki täiskasvanu omale. Laps on emotsionaalselt väga kõikuv, nii et mõnikord esineb spontaanseid tunnetepurskeid.

Meeleolu kõikuvus muudab lapse ühest küljest ebakindlaks ja endassetõmbunuks, teisest küljest tõstab kasvav sisemine jõutunne ta iseteadvust ja julgust. Ta püüab näida tähtsana, mis põhjustab otsitud teravmeelitemist ja mõnel juhul ka toorutsemist. Vanemad märkavad oma lapsel tõrksaid ja isemeelseid jooni, mida varem ei esinenud. Mõnikord võib VII—VIII klassi õpilastel täheldada ka õppeedukuse ajutist langust ja kalduvust põhjendamatu ja kavatsematule tegutsemisele. Seejuures kulgeb sugulise küpsemise algperiood tütarlastel üldiselt rahulikumalt kui poeglastel. Ka osal poistest möödub see periood mahedalt, ilma et käitumises ja enesetundes oleks märgata nimetamisväärseid kõikumisi. Üksmeelses mitmelapselises perekonnas, kus ollakse sõbralikud ja tähelepanelikud üksteise vastu, kus raskused ja ebaõnnestumised võidetakse vapralt, ületab laps murdeea rahulikult.

Murdeea's tugevneb abstraktne mõtlemine. Laps õpib end loogiliselt ning täpselt väljendama ja otstarbekalt vaatlema. Areneb analüüsimisvõime, oskus seostada põhjusi ja tagajärgi. Kujuneb

teadlik ja tahteline tähelepanu: õpilane on võimeline pikemat aega jälgima ettekandeid ja kõneleja jutulõnga.

Noorematel õpilastel on põhiliselt mehaaniline mälu. Loogiline mälu on neil vähe arenenud. Õppimine toimub vaatlemise, kuulamise ja kordamise teel. Murdeealiste õpetamisel panevad pedagoogid rõhku just loogilise mälu arendamisele; nooruk õpib meelde jätma asjadevahelisi seoseid.

Nõukogude ühiskond tahab näha uues põlvkonnas tõelisi inimesi, kes tunnevad vastutust inimkonna tuleviku ees. Nõukogude kord on andnud noortele piiramatud õppimisvõimalused. Õpetagem noori neid võimalusi hindama ja kasutama!

Polütehnilise õpetusega nõukogude kool, pioneeriorganisatsioon ja Kommunistlik Noorsooühing kasvatavad noori kommunismiehitaja moraalikoodeksi vaimus. Kollektiivis kasvades saab ühiskondlikult kasulik töö neile vajaduseks. Ka murdeealistele iseloomulik soov oma võimeid näidata leiab rahuldust terves võistluses. Rahulik ja sõbralik kodu, kus nooruki huve ja taotlusi mõistetakse, aitab samuti kiiremini saavutada tasakaalu.

Ometi on vanemad sageli probleemi ees, kuidas käituda oma murdeealise poja või tütrega. Murdeealist last peab püüdma mõista, et teda õigesti suunata. Temas tuleb kasvatada häid pidureid. Edu saavutatakse ainult siis, kui järjekindlalt ja teadlikult kujundatakse kasulikke harjumusi ja välditakse negatiivsete juurdumist, kui õpetatakse alluma tervishoidlikule eluviisile ja päevarežiimile.

Muidugi, murdeeas on võõrdumine vanemate ja laste vahel kergem tulema. Teisest küljest oleneb palju sellest, kuidas on last kasvatatud. Kui vanemad on seni olnud oma lastega lähedases ja usalduslikus vahekorras, siis on võõrdumist vähem karta. Samuti on siis kergem anda lastele vajalikke seletusi nende organismis toimuvatest muutustest. Igal lapsel on oma mured ja probleemid. Pange oma last tähele ja abistage teda õigel ajal!

Põhiline, millest vanemad peavad aru saama, on see, et nende laps pole enam väike. Murdeealine on selles küsimuses äärmiselt hell: ta tahab, et teda tõsiselt võetaks, et tema arvamusi ja kavatsusi naeruks ei pandaks. Just liigse helluse ja ohjeldamatuse tõttu nõuab murdeealise suunamine suurt taktitunnet. Kui vanemad lapse iseseisvuspüüdeid mõistavad, on neil teda ka kergem suunata. Suunamise all on siin mõeldud just murdeealise tegevusiha õiget rakendamist. Noorukit õhutatakse tegutsema ta huvialal. Põhimõtteks olgu terve keha ja ergas vaim. (Vt. ka ptk. «Kehakultuur ja murdeiga».) Võib juhtuda, et noort haarab mõni ala, näiteks sport, niivõrd täielikult, et ta unustab kõik muu. Ometi on inimkond loonud nii palju väärtuslikku, et selle vastu ükskõikseks jäämine näitab inimese piiratust. Noori tuleb õpetada armastama teadust, kirjandust ja kunsti, et neist kasvaksid mitmekülgselt arenenud inimesed. Oma osa on siin täita nii koolil kui kodul.

Üksmeelses kodus on murdeealised perekonna aktiivsed liikmed.

Nad on alati heatujulised, abistavad vanemaid kodustes toimetustes ja väiksemate õdede-vendade hooldamisel, võtavad osa perekonna muredest ja rõõmudest. Koos loetakse uusi raamatuid ja ajakirju. Loetut arutatakse ühiselt. Vahel kerkivad vanemate ja laste vahel vaidlused. Noored kaitsevad ägedalt oma seisukohti, kuid vaidlus jääb korrektsuse piiridesse, kui vanemad ja lapsed austavad üksteise mõtteid ja ideaale.

Ainult rütmikindl eluviis loob soodsad eeldused kehaliseks ja vaimseks arenemiseks. Vajaduse korral võib režiimi muuta, kuid unerežiimist peab lapse tervise huvides rangelt kinni pidama. Mõnes perekonnas peetakse küll une- ja toidurežiimi, kuid jäetakse õppimise aeg ja puhkuse veetmine lahtiseks. Nii kaldub laps kergesti õppimisest kõrvale. Kui töö- ja puhkeaja rütmiline vaheldumine kaob, tuleb pärast tükk aega hoogu võtta ja alata arvestada meeleoludega. Kindla režiimiga inimesel on töö alustamine kerge, sest juba kirjutuslaua või tööpingi juurde asumisel tekib valmisolek tööks. Korratu eluviisiga noored muutuvad vaimselt tasakaalutuks, motoorselt rahutuks. Neil kujunevad neurootilised nähud — rahutu igavlemine, mõtete hajuvus, unehäired jms.

#### Näidispäevakava hommikusel vahetuses käivale keskkooliõpilasele

7.00— 7.25	— ärkamine, võimlemine, pesemine ja karastamine, voodi korrastamine.
7.25— 7.40	— hommikusöök.
7.40—14.20	— kool (kaasa arvatud minek ja tulek).
14.20—16.00	— lõunasöök, tegevus väljas, kodused toimetused.
16.00—19.00	— õppimine kodus (iga tunni järel 5 minutit silmade puhkamiseks).
19.00—21.00	— vaba aeg.
21.00—22.00	— õhtusöök, vaba aeg.
22.00	— öörahu.

#### ... ja õhtuse vahetuse õpilasele

7.00— 7.40	— ärkamine, võimlemine, pesemine ja karastamine, voodi ja toa korrastamine.
7.40— 8.00	— hommikusöök.
8.00—11.00	— õppimine kodus.
11.00—13.00	— tegevus väljas ja kodused toimetused.
13.00—13.40	— lõunasöök ja ettevalmistus kooliminekuks.
13.40—20.20	— kool (kaasa arvatud minek ja tulek).
20.20—22.00	— õhtusöök ja vaba aeg.
22.00	— öörahu.

Tuleb hoolitseda, et noor saaks segamatult õppida. Õppeedukust peab pidevalt jälgima. Kui on märgata õppeedukuse langust, hajameelsust, väsimust või mingit tervisehäiret, tuleb kontakti astuda nii arsti kui ka klassijuhataja ja õpetajatega. Õppetöö ja õpilase tervislik seisund sõltuvad teineteisest niivõrd, et ei aita ainult õpetaja või ainult arsti nõuannetest. Näiteks selleks, et arst võiks teha kindlaks peavalude või kehvveresuse põhjuse, peab tal olema ülevaade lapse õppimistingimustest ja päevarežiimist. Samuti ei

saa halva õppeedukuse põhjusi aalüüside ilma õpilase tervislikku seisundit tundmata. Puudujäägid tuleb püüda kõrvaldada varakult, sest teistest mahajäämine solvab lapse enesetunnet, ta meeleolu on alatasa rõhutatud. Ükskõiksuse teesklemiseks muutub ta kõigi ja kõige vastu näiliselt hoolimatuks, tekivad vastuolud kodus ja kollektiivis. Selliseid meeleolusid aitab kõige paremini ületada tegevus, milles laps tunnetab oma võimeid ning saavutab edu.

On hea, kui murdealise päev on täis tegevust. Aga hea on see seni, kui last ei kihutata auahnusele. Mõnes kodus arvatakse, et nende laps on kõige võimekam ja targem. Õppetöö kõrval peab ta edu saavutama ka kunstis, muusikas ja spordis. Aga laps ei jõua võib-olla neid nõudeid täita, muutub närviliseks ja teesklevaks. Seepärast peab silmas pidama, et huvialad ei käiks õpilasel üle jõu. Ülekoormuse korral killustub tähelepanu ja nõrgeneb keskendumisvõime, nii et kõik ülesanded täidetakse pealiskaudselt, süvenemiseta. See võib luua harjumuse teha kõiki asju «kuidagi». Kui noor on valinud mõne jõukohase huviala, jälgitagu, et ta sellest kergekäeliselt ei loobuks. Kui ilmnevad raskused, tuleb last abistada, selgitada, aidata muretseda puuduvaid vahendeid, et ta saaks valitud alasse süveneda.

Linnades esineb laste kasvatamisel enam raskusi just seetõttu, et isa-ema töötavad kodust eemal. Maal näevad lapsed maast-madalast, kuidas vanemad töötavad, ja sel töö on selge, käegakatsutav eesmärk: tehakse heina, et loomad oleks talvel süüa jne. Linnas on teisiti: isa ja ema lähevad hommikul tööle ja sageli on lastel väga ähmane ettekujutus, milles vanemate töö seisneb. Linnas ei saa lapsed kunagi vanemaid päevatöös abistada, nagu see on loomulik maal. Ja keskkütte ja gaasiga varustatud linnakorteris piirduvad kodused tööd peamiselt korrastustöödega ja toiduvalmistamisega, mis ei paku rakendust näiteks suurematele poistele, kes meelsasti täidaksid jõudu ja osavust nõudvaid ülesandeid. Seepärast oleks kasvatus seisukohalt õige, et vanematelgi oleks kodus mingit konkreetset tegevust nõudev harrastus. Vanemaid jälgides õpivad lapsed austama tööd, neis ärkab huvi ka ise meisterdamisest osa võtta. Ühine tegevus liidab perekonna kodukolde ümber. Noorest kasvab siis kuldsete kätega inimene, kes ei põlga ühtki tööd.

Murdealine vajab järelevalvet. Iga vanem peab teadma, kuidas tema laps oma vaba aega veedab, mis tal täna kavas on. Kuid lapselt ei tohi võtta tegutsemisvabadust. Tähtis on, et noor peaks kinni oma lubadustest ja ilmuks õigeaks ajaks koju, nii et unerežiimi ei rikutaks.

Murdealise rahaasjades peab valitsema kindel kord. Ta vajab tagasihoidlikku taskuraha ootamatuks õppimisega või huvialaga seoses olevaks ostuks, kingituseks sõbrale, meelelahutuseks. Raha annab isa või ema, aga veel parem, kui laps on selle ise teeninud, näiteks suvel maal. Mõistlik lapsevanem hoiab lapse vajadusi tagasihoidlikkuse piires — lihtsad puhtad riided, lihtne ratsio-

naalne toit, last arendavad meelelahutused. Suure vea teeb see, kes riietab oma lapse moodsaimalt, annab tema käsutusse sõiduki ja hiilgava taskuraha. See võimaldab hiilata kaaslaste ees, soodustab looderdamist ja eneseimetlemist. Kui murdealisele on usaldatud raha mingiks ostuks, tuleb arveid kontrollida. Kui kodus on raha siin ja seal laokil, võib see ahvatleda näppamisele. Kõik väikesed eksimused tuleb kohe läbi arutada, et neist ei kujuneks tõsised pahed.

Kui vanematel pole lapse jaoks aega, on murdeiga eriti ohtlik, sest sel perioodil on laps väga vastuvõtlik mitmesugustele mõjutustele. Järelevalveta, tänaval kasvavad lapsed ei allu sageli korrale ega arvesta ühiskonna nõudeid. Halvemal juhul võib selline laps sattuda kuritegevuse teele.

Lastevanematele, kelle tööaeg ei võimalda kontrollida oma laste tegevust pärast kooli, on vastu tulnud. Paljudes vabariigi koolides on loodud pikapäevarühmad. Seal õpivad lapsed kasvatajate hoole all, mängivad väljas, tegutsevad isetegevusringides. Ka toitolustamise eest on hoolitsetud. See ühiskondliku kasvatusvorm on end igati õigustanud.

Suhteliselt hõlpsasti saab suunata murdealise teatrikülastusi ja lugemishuvi. Raskem on tundma õppida laste omavahelisi suhteid. Kaaslastel on aga lapse arenemisele erakordselt suur mõju.

Sageli ei ole vanemad rahul oma lapse sõpradega. Tavaliselt peetakse oma last loomult heaks, tema kaaslastel aga leitakse jooni, mis «heale lapsele» halba mõju avaldavad. Laste käitumine oleneb kõrgema närvitegevuse tüübist, kasvatuses ja eeskujust. Ühe suure elamu mängumurul üksmeelselt mängivate laste hulka ilmus uus tugev poiss, kes pani teised jahmatama oma ulakuse ja hulljulgusega. Varsti koondus tema ümber imetlejaid. Senisest rahulikust lasteperest seltsis temaga kolm poissi. Ulakad poisid lõhkusid elamu postkaste, vedasid ära teiste laste jalgrattaid ja hoidsid hirmu all väiksemaid. Mängumurul leidis poisse, kes läksid ulakatega võitlusse, teised läksid mujale mängima, kolmandad jooksid kabuhirmus laiali, neljandad jäid nurga taha piiluma. Neis kolmes poisis, kellele meeldis ulakas poiss, olid peidus vastavad kalduvused: neile meeldis ulaka võim ja uljus, nad ei suutnud vahet teha hea ja halva vahel. Suurem osa lapsi tahavad olla head, kuid neil on vähe julgust, nad kardavad teiste naeru ja mõnitamist. Et mitte memmepoja nime kanda, teevad nad kaasa ka halva. Mõnikord on raske otsustada, kas tohib korda rikkunud seltsimeest välja anda või ei. Siin peavad vanemad oma nooruse kogemusi meenutama, et lapsele nõu anda, kuidas ühel või teisel juhul toimida. Last ei tohi eraldada kollektiivist. Tal tuleb suhelda nii hea kui ka halva kaaslasega. Teda tuleb vaimselt karastada, oma eeskujuga õpetada, et ta julgeks ülekohtuselt koheldud nõrgema kaaslasest välja astuda, et ta julgelt loobuks julmast mängust, alkoholist ja siga-

retist, kartmata teiste naeru ja pilget. Ta peab õppima olema ise-  
seisev ja oskama otsustada, mis on õige, mis vale.

Et tundma õppida lapse kaaslast, võimaldage tal oma sõpru  
kodus vastu võtta. Kui lähete lastega näitusele, kontserdile või  
metsa matkama, kutsuge mõnikord kaasa ka nende parimad sõbrad.  
Lapsed on teile selle eest tänulikud ning pühendavad teid hiljem  
ise oma plaanidesse, küsivad nõu ja abi. Siis ei pruugi teil karta, et  
laps hakkab kahtlaste, juhuslike tuttavatega seltsima.

Kui murdeealine siiski kipub halvale teele, tuleb vanematel  
ja pedagoogidel äratada temas huvi mingi uue tegevuse vastu, et  
eemaldada ta senistest kaaslastest.

Energiaküllus muudab murdeealised aktiivseks ja seiklushimu-  
liseks. Nad tahavad olla isiksused, kellega arvestatakse, ja neil on  
selleks õigus. Kui murdeealine ei leia hindamist ega mõistmist  
kodus, hakkab ta otsima seda väljaspool kodu. Mõnes perekonnas  
hoolitsetakse noore eest nagu lapse eest, tema eest hoitakse kõik  
raskused ja mured. Kui aga lapsekingadest väljakasvanud noor  
tahab oma probleemidele lahendust, kui ta esitab oma arvamusi ja  
küsimusi, siis peetakse seda väljaastumiseks vanemate autoriteedi  
vastu. Sellises kodus õpivad lapsed vaikima ja varjama. Kodu  
jääb siis lapsele võõraks, ta põgeneb igal võimalikul juhul mõne  
sõbra koju, kus ta end vabalt tunneb. Võõrdumine on vanematele  
valus. Mõnikord võib aga isegi nii juhtuda, et vanemate silmis nii  
hästi kasvatatud poeg või tütar paneb ootamatult toime mõne alatu  
teo. Siis ei ole kodustel tegelikult juba ammu aimu olnud, millest  
mõtleb nende poeg või tütar.

On vanemaid ja sugulasi, kes aina imetlevad lapse ilu ja tarkust,  
aimamata, et rikuvad sellega tema elu. Sellisest lapsest võib kas-  
vada rahulolev eneseimetleja, kellel hiljem on raske leida oma  
kohta elus. Ta enesearmastus on riivatud, kui teised ei näe temas  
midagi erilist, ja ta hakkab kujutlema, et ta on õnnetu inimene,  
keda ei mõisteta. Ta mõtleb ainult enesele. Seepärast õpetagem  
lapsi armastama teisi. Rikas on inimene, kes oskab ka võõrast  
õnnest rõõmu tunda. Armastada inimest tähendab töötada ausalt,  
abistada nõrka ja ülekohtu all kannatanut, hinnata igaüht, kes  
püüab puhtuse ja siiruse poole. Armastus on sidemeks, mis hoiab  
koos perekonna. Andke vanavanematele oma kodus aukoht ja käi-  
tuge nii, et lapsed teist lugu peaksid.

Vanema kooliea lõpul on noor juba tasakaalukam. On toimu-  
nud tunduvad nihked: käitumises asendub impulsiivsus tahtliku  
tagasihoidlikkusega, mõttetegevuses on saanud tähtsa koha juurd-  
lemine loodusnähtuste ja ühiskondlike probleemide üle. Tõuseb  
töövõime. Huvialad on muutunud tõsisemaks. Kujuneb kriitiline  
suhtumine ümbritsevasse ja endasse. Seisab ees elukutsevalik.

Alates 10. eluaastast hakkavad suguhormoonide toimel arenema sekundaarsed sugutunnused. 12. ja 15. eluaasta vahel valmivad sugunäärmed, algab sugurakkude reeglipärane väljatöötamine ja suguhormoonide eritumine koemahladesse tõuseb järsult. Üldine kehaline ja vaimne arenemine võtab aga veel aega ja täisealiseks saanuks loetakse 18—20-aastast noort.

On täheldatud, et möödunud sajandi lõpust käesoleva ajani on suguline küpsemine umbes kahe aasta võrra kiirenenud. Tänapäeva inimese kujunemist mõjutab oluliselt linnastumisprotsess. Linn, eriti suurlinn oma kära, elamistiheduse, liiklemiskiiruse, ruttava töö- ja elurütmiga ning elu ülekandumisega öötundidele kiirendab organismi arengut. Suurlinna närvitsevas tempos saavad lapsed suguküpseks varem kui rahulikes maaoludes.

Suurel määral oleneb lapse kehaline arenemine ja suguline küpsemine toitumisest. Valgurikka, teravalt võrtsitatud lihaga ületoidetud lapsed saavad vara suguküpseks. See on tingitud valgu erutavast toimest kesknärvisüsteemis. Kui närvisüsteem on pidevalt erutus seisundis, kiireneb sisesekretsiooninäärmete talitus. Varane täiskasvamine pidurdab keha sirgumist pikkusesse (eriti paistab see silma jäsemete osas).

Viletsus ja hingelised vapustused pidurdavad laste arengut. Eriti võis seda tähele panna sõjaajal. Kõige suuremaid muutusi esineb murdeealetel ja murdeeaale lähenevatel lastel: kehakaal on kuni 3 kg võrra ja kasv 2—3 cm võrra väiksem, suguline küpsemine võib hilineda.

Suguhormoonid mõjustavad organismi kõiki talitlusi, muutes jõuliseks nii kehalised kui ka vaimsed eluavaldused. Kohitsetud loomad on vagurad ja võitlusvõimetud. Ka raugastunud inimene, kelle veres on lõppenud suguhormoonide ringlemine, kaotab töövõime, algatusvõime ja elujõu.

Suguelundid hakkavad arenema juba varases looteas. Esimestel nädalatel valmib mõlemale soole ühine ürgsuguelund, millest kujuneb kas naise või mehe suguelundkond. Sünnimomendiks on laste suguelundid arenenud selgesti määratavateks.

### Poeglaste suguline küpsemine ja tervishoid

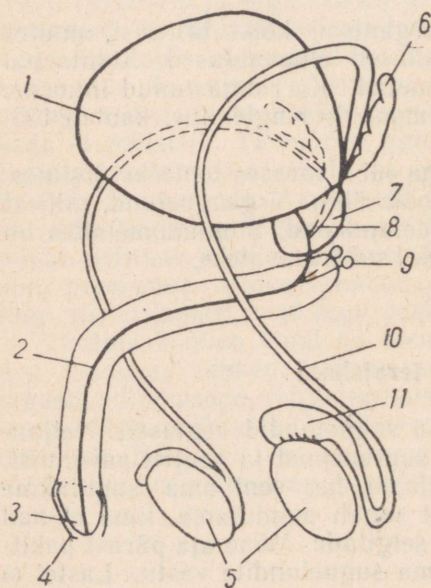
Esimestel eluaastatel arenevad suguelundid aeglaselt. Neljandal eluaastal on märgata suguti suurenemist ja hootist paisumist. See mõjutab 3—4-aastasi poeglapsi, kes seni oma suguliikme vastu pole huvi tundnud, viimast sageli puudutama, ilma et nad suudaksid selle vajaduse põhjust selgitada. Mõne aja pärast pakitsus kaob ja laps kaotab huvi oma suguelundite vastu. Lastel ei

esine normaalselt mingisugust eritist suguelunditest. Selle märkamisel tuleb kohe arsti poole pöörduda.

Sugulise küpsemise ajal (s. t. 13. ja 19. eluaasta vahel) valmivad sugunäärmed. Meessuguhormoonide toimel sirgub keha, tugevnevad lihased, tiheneb ja tumeneb karvakasv näol, kaenla all, häbemel ja hiljem rinnal; kõrisõlm suureneb, häälm muutub sügavamaks. Kõnelemisel ilmnevad hääle ootamatud üleminekud kõrgemalt toonilt madalamale — on saanud nn. häälemurre. Poiss mehestub ja muutub paari aastaga tundmatuseni. Samal ajal suurenevad ja täienevad nii sisemised kui välimised suguelundid. Ühtlasi suurenevad ajutiselt rinnanäärmed.

Välimesteks suguelunditeks on suguti ja munandikott. Suguti koosneb juureosast, kolmest korgaskehast ümbritsetud keskosast ja lukist. Ta alumises osas jookseb kusiti, mis avaneb lukil. Suguti pealiskihk moodustab lukile üleminekul seda varjava nahavoldi, mida nimetatakse eesnahaks. Sisemisteks suguelunditeks on munandid koos munandimanustega, seemnejuhad ja -põiekesed ning eesnääre. Mõlemad munandid paiknevad munandikotis ja on sugutiga ühenduses seemnejuha kaudu (vt. joonis 23). Suguküpsuse algusest peale hakkavad munandid välja töötama suguhormoone ja sugurakke. See kestab täismeheas vahetpidamata kuni vanaduseni. Pärast 60. eluaastat sugunäärmete talitlus nõrgeneb, kuni sugurakkude valmimine lõpeb.

Meessugurakkudeks on seemneniidid ehk spermatoosoidid. Nad



Joonis 23. Mehe suguelundid.  
1 — kusepõis, 2 — kusiti, 3 — sugutilukk, 4 — eesnahk, 5 — munandid, 6 — seemnepõieke, 7 — eesnääre, 8 — seemnejuha ja seemnepõiekesse eritusjuha ühine suue, 9 — näärmed, 10 — seemnejuha, 11 — munandimanus.

koosnevad peast ja pikast sabaosast, mille abil nad liiguvad. Seemneniidid kogunevad munandist munandimanusesse, millest kulgeb edasi seemnejuha; viimasega ühineb seemnepõiekese eritusjuha. Seemnejuha suubub kusitisse, läbides eesnäärme. Eesnäärme asub kusepõie all ja ümbritseb kusiti algusosa. Eesnäärme limarikas nõre, mis eritub kusitisse, on üks seemne (sperma) koostisosi. Sugulise erutuse puhul purskub seeme kusiti kaudu välja. Algul purskub eesnäärmenõre, siis seemneniidid seemnejuhast ja lõpuks seemnepõiekeste sisu.

Poisi organism vabaneb seemnest iseenesliku väljapurske — pollutsiooni — teel. Tavaliselt toimub see une ajal, jättes voodipesule valkjaid valgulaike. Pollutsioon on loomulik nähtus, seda pole vaja häbeneda ega karta. Pollutsioon esineb ka täiskasvanud mehel, kes ei ela suguelu.

Murdealisi poisse häirib uus tundmatu tung ja elamus tõsiselt. Paljud ei julge selgituse saamiseks pöörduda vanemate ega kasvatajate poole. Sageli häbenetakse sellest kõnelda isegi omaealistega. Selle tagajärjel kannatab poiss ilmaaegu endasüüdistuste ja muremeeleolude all, muutub töös ja õpingutes hajameelseks. Kõik need asjatud mured jäävad ära, kui poisile on tema organismi eripärasusi õigeaegselt selgitatud. Seepärast peab isa või kasvataja tingimata poistega sel teemal vestlema.

Pollutsioon vabastab suguelundid seemneküllusest ja pinevusest ning ärgates on nooruk värske ja heas meeleolus. Kui pollutsioone esineb üle kolme korra kuu jooksul ja mitte ainult öösiti, vaid ka päeval ja sellele järgneb väsimus, meeleolu langus ja ristluuvalu, siis on tegemist haigusliku nähtusega, millest on tarvis rääkida arstile.

Et pollutsioone esineks harvemini, tuleb eesnahk hoida puhtana ja kuivana. Eesnaha ärritus kutsub esile liigseid pollutsioone. Iga päev tuleb pesemisel eesnahk tagasi lükata ja selle sisemine osa uriinist ja seemnest loputada. Ei tohi magada liiga pehmes sängis ega liiga sooja teki all — liigsoojumine soodustab pollutsiooni tekkimist. Töötamine istudes takistab vereringet jalgades ja tekitab allkehas verepaisu, mis võib esile kutsuda sugulise erutuse. Pärast istumist nõudvat tegevust on kasulik teha mõni minut kehalisi harjutusi ja enne uinumist jalutada või joosta värskes õhus. Öhtul tuleb hoiduda söömast valgurikkaid ja vürtsitatud toite.

Mõnel on eesnahk kitsas ja seda on raske lukilt tagasi pöörata; mõnikord võib see koguni teatud määral lukiga liitunud olla. Sellist nähtust nimetatakse fimosiks. Lastel ja noortel on võimalik eesnaha või eesnaha eesosa operatsiooni teel kergesti laiendada. Eesnaha täielikku eemaldamist ei saa tervishoiu seisukohalt õigeks pidada, sest eesnaha ülesandeks on kaitsta õrna lukki hõõrdumise, määrdumise ja vigastumise eest.

Parafimosiks nimetatakse nähtust, kus eesnahk on küll tagasilükatav, kuid pigistab lukki sel määral, et takistab sealset vere-

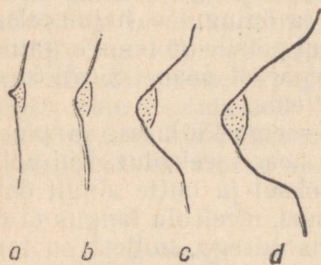
ringet. Lukk tursub tugevasti, mis kutsub esile valu- ja hirmutunde. Arst kõrvaldab parafimoosi kergesti.

Suguküpsuse algul on suguline vahekord tervisele kahjulik. Nooruk ei ole veel kehaliselt ega vaimselt välja arenenud ja on isaduseks ebaõige.

## Tütarlapse suguline küpsemine

Tütarlapse suguline küpsemine toimub 11.—17. eluaastani.

Naissuguhormoonide toimel sirgub tütarlaps neiuks. Tema puusad laienevad, kujuneb neiupiht ja kehavormid ümarduvad ühtlaselt. Järk-järgult suurenevad rinnanäärmed. Keskmiselt 11. eluaastal võib märgata väikest valulist pungakest algul ühes, siis mõlemas rinnas. 12.—14. eluaastaks on kujunenud nn. rinnapungad, mis pärast 15. eluaastat arenevad ümarateks neiurindadeks (vt. joonis 24).



Joonis 24. Rinna kujunemine.  
a — lapserind, b, c — rinnapungad, d — neiurind.

Tütarlapse kaenlaalused ja häbe kattuvad tiheda karvastikuga. Juuksed kasvavad jõudsasti, muutudes tihedamaks ja tooni võrra tumedamaks. Hääl tugevneb, muutudes kõlavamaks ja sügavamaks. Samal ajal arenevad küpsuseni suguelundid.

Välimised suguelundid koosnevad suurtest häbememokkadest, nendevahelises pilus asetsevast kõdistist ja väikestest häbememokkadest. Viimaste vahel olevat ruumi nimetatakse tupe esikuks, kus asub sissekäik tuppe. Mõlemal pool tupe sissekäiku on esikunääre, mille nõre niisutab tupe esikut. Tupe sissekäigust eespool on kusitisuue, tagapool päarak. Päarakust on tupe sissekäik eraldatud lahklihaga. Tütarlapsel on tupe sissekäik suletud limaskestavoldiga — neitsinahaga. Tütarlapse häbe on väga õrn ja kergesti vigastatav.

Sisemisteks suguelunditeks on emakas, tupp, munasarjad ja -juhad. Emakas on umbes keskmise pirni suurune elund, mis paikneb põie ja pärasoole vahelises ruumis. Alt toetavad emakat tugevad vaagnapõhja lihased ja kolmest küljest hoiavad teda vetruvad sidemed, nii et emakal jääb teatav liikumisvabadus, mis

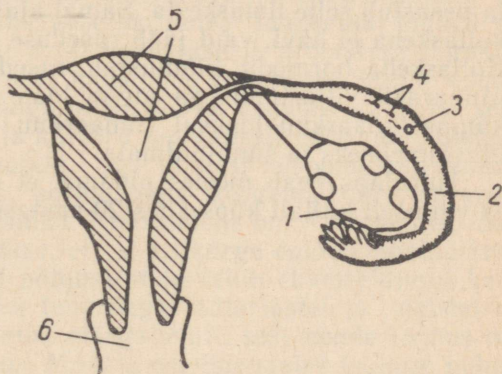
võimaldab tal raseduse puhul suureneeda. Emakas on tugev lihase-line elund, mis on seestpoolt kaetud vere- ning näärmerikka limas-kestaga. Rahvas nimetab teda ka emakojaks, sest seal areneb loode. Emakaõõs avaneb tuppe. Tupp on veniv silelihase-line toru, mida seestpoolt katab kortsuline limaskest. Tupe kaudu on emakas ühendatud välimiste suguelunditega.

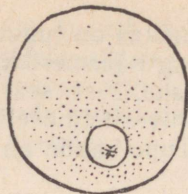
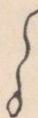
Naissugunäärmeiks on munasarjad, mis asetsevad väikese vaagna ülemises osas üks ühel, teine teisel pool emakat ja kinnituvad sidemete abil emaka ja väikese vaagna külge. Munasarjade ülesandeks on munarakkude ja suguhormoonide valmistamine. Munasarjad on ovaalsed, väikese ploomi suurusel. Nad koosnevad välimisest kihist (koorollus) ja sisemisest kihist (säsiollus). Koorolluses paiknevad mitmesuguses küpsusjärgus noored munarakud. Ainult osa neist valmib täiesti, enamik hävib valmimisprotsessi jooksul. Säsiolluses kulgevad veresoone ja lümfiteed, mille kaudu saab toitu ka koorollus. Närvid säsiolluses aitavad reguleerida munasarjade talitlust. Kumbagi munasarja ümbritsevad munajuha lehitraoliselt avatud suudme servadel olevad narmad. Juha teine ots avaneb emakaõõnde. Munajuhade sisekest on kaetud virve-epiteeliga, mille karvakaste liigutuste tõttu liigub munasarjas val-minud munarakk emakasse (vt. joonis 25).

Murdeeas kasvab munasari jõudsalt, selle koorolluses hakkavad valmima munarakud. Iga valmivat munarakku ümbritseb rakkude-kiht, mis kaitseb ja toidab teda. See moodustis areneb Graafi põie-keseks. Kui munarakk on lõplikult valminud, tungib Graafi põieke väikese kühmuna munasarja pealispinna alla, kus lõhkeb, paisates munaraku välja. Munaraku haaravad tõrvetaoliselt avatud muna-juhahetri narmad. Munaraku irdumist munasarjast nimetatakse ovulatsiooniks. Pärast Graafi põiekesse lõhkemist ja muna-raku irdumist hakkab põiekeses arenema kollaskeha. See on rak- kude vohamisest tekkinud kollast värvi nääre, mis eritab verre hormooni, mille toimele emaka limaskest pakseneb ja muutub vere-rikkaks.

Joonis 25. Naise suguelundid ja munaraku viljastumine.

1 — munasari põiekestega, milles valmib munarakk, 2 — munajuha, 3 — mööda muna-juha emaka poole liikuv munarakk (suurendatult), 4 — munarakule vastuliiku- vad seemneniidid (tegelikult nähtamatud), 5 — emaka sein ja õõs, 6 — tupp.





Joonis 26. Vasakul seemneniit, paremal munarakk.

Kui vabanenud munarakk ei viljastu, siis see hukkab. Munaraku hävides taandareneb ka kollaskeha ja katkeb emaka limaskestast ettevalmistumine viljastatud munaraku vastuvõtuks. Emaka limaskestast pealmine, vererikkaks muutunud osa koorub lahti ja veri voolab koos limaskestatükikestega tupe kaudu välja. On toimunud esimene menstruaatsioon. Rahvapäraselt kutsutakse seda ka kuuriieteks ehk kuupuhastuseks. Viimane nimetus pärineb tõenäoliselt iidsest ajast, kui veel ei tuntud menstruaatsiooni põhjust, vaid peeti seda halvast verest puhastumiseks. Pärast menstruaatsiooni lõppemist emaka limaskest uueneb.

Iga kuu valmib uus munarakk, tavaliselt kord ühes, kord teises munasarjas. Menstruaaltsükli pikkuseks loetakse ajavahemikku ühe menstruaatsiooni algusest järgmise menstruaatsiooni alguseni. Tavaliselt on tsükli pikkus 28 päeva, kuid selles võib olla isikupäraseid erinevusi: näiteks võib tsükkel olla ka lühem (kuni 21) või pikem (kuni 31—32 päeva). Iga tütarlaps peab teadma, et menstruaatsiooni ilmunisega on saanud suguküpsus ning on avanenud võimalus saada emaks.

Suguühete puhul pääsevad miljonid mehe seemneniidid naise tuppe, kust need liiguvad emakasuudmesse, sulatades emakasuuet sulgeva limatropi. Edasi rändavad spermatoosid emakaõõne kaudu munajuhadesse, kus kohtuvad valminud munarakuga (vt. joonis 25 ja 26). Munarakk viljastatakse üheainsa seemneniidi poolt, ülejäänud hukkuvad. Viljastatud munarakk kandub emakasse ja pesastub selle limaskestast. Samal ajal munasarjas moodustunud kollaskeha ei hävi, vaid jääb raseduse esimesel poolel tegevusse. Kollaskeha hormoon kindlustab raseduse normaalse arenemise. Munaraku viljastumisega algab loote arenemine. 40 nädala ehk kümne lunaarkuu jooksul (lunaarkuu = 28 päeva) areneb loode eluvõimeliseks ja sünnib ilmale.

Tütarlaps peab mees pidama, et emaduseks on ta kehaliselt ja vaimselt küllalt küps alles 20-aastasena.

## Menstruatsioon ja tütarlapse tervishoid.

Menstruatsiooni ilmunise aeg sõltub mitmesugustest teguritest: pärilikkusest, elu-olust, toitumisest ja kliimast. Üldiselt levinud arvamus, nagu küpseksid lõunamaa rahvad põhjamaistest varem, ei vasta tegelikkusele. Uurimused näitavad, et menstruatsioon algab norralannadel keskmiselt 14,5 aasta vanuselt, inglannadel 13,5-aastaselt, meie kliimaatilistes oludes elavatel tütarlastel 13—14-aastaselt, hispaanlannadel Sardiinia mäestikuga aga 16,9-aastaselt. O. G. Ušnurtseva andmetel algab menstruatsioon usbeklannadel ja venelannadel Usbekistani palavas kliimas pärast 15. eluaastat. Antud näited viitavad, et mereline kliima tõenäoliselt kiirendab sugulist küpsemist, mandriline kliima ning mäestikukliima aga aeglustavad.

Osalt tütarlastest hakkab menstruatsioon kohe toimuma korrapäraselt. Enamasti muutub see täiesti reeglipäraseks aga alles 1—2 aasta jooksul. Menstruatsioonihäired suguküpsuse algul on tingitud munasarjade talitluse väljakujunemast ja organismi aeglasest kohanemisest, mistõttu uus munarakk ei valmi järjekindlalt iga kuu.

Iga menstruatsiooni eel toimuvad tütarlapse ja naise organismis hormoonide toimel teatud muutused. Emaka limaskest, mis oli valmistunud viljastatud munaraku vastuvõtuks, katkestab munaraku hävimisel järsult oma ettevalmistused ja taastab endise seisuga.

Sugunäärmete talitluse muutus annab vähemal või suuremal määral tunda (olenevalt naise närvisüsteemi tugevusest ja tasakaalustatusest ning üldisest tervislikust seisundist). Enamikul tütarlastel ja naistel kulgeb menstruatsioon valutult, võib märgata vaid rindade paisumist, tavalisest suuremat puhkusevajadust ja üldist tundlikkuse tõusu. Igapäevane töö ja tegevus ei tundu neile tavalisest raskemana ja enesetunne on madalseisus ainult menstruatsiooni eel.

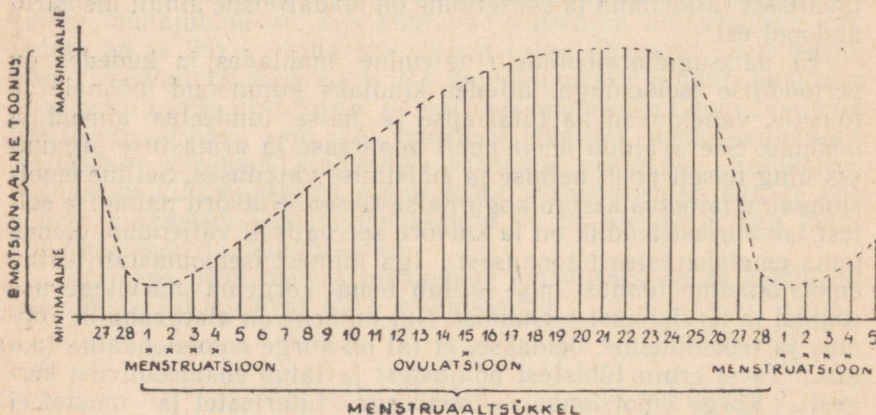
Et naissuguhormoonide ringlemine mahlades ja kudedes on perioodilise iseloomuga, alludes kindlaks kujunenud mõõnale ja tõusule, vahelduvad ka tütarlapse ja naise tundeelus tõusud ja mõõnad. See avaldub ühelt poolt hoolitsuse ja armastuse jagamises ning teiselt poolt helluse ja mõistmise vajaduses. Selline emotsionaalne lainetus kestab kogu naise täisea. Kuivõrd naine ise sellest lainetusest teadlik on ja kuivõrd see väliselt väljendub, oleneb tema emotsionaalsest toonusest. Iga inimest iseloomustab teatav emotsionaalne toonus, mis sõltub tema kõrgema närvitegevuse tühüst ja tervislikust seisundist. Kui inimene on alati rahulik, rõõmus ja teovõimeline, öeldakse, et tal on kõrge emotsionaalne toonus. Ta ei erutu tühüstest põhjustest ja talub ebameeldivusi kergesti. Kõrge emotsionaalse toonusega tütarlastel ja naistel ei avaldu emotsionaalne lainetus märgatavalt, sest nende toonus on küllalt kõrge ka madalseisus. Madala emotsionaalse toonuse puhul

avaldub aga menstruatsioonist tingitud tundlikkuse tõus erutuvuse, kiiresti väsimise, kerge solvumise jne. Emotsionaalse toonuse langusi ja tõuse vastavalt menstruaaltsüklile on tinglikult kujutatud joonisel 27.

Valurikas menstruatsioon esineb peamiselt kõrgema närvitegevuse tasakaalutu tüübiga naistel, kui munasarjade tegevus on loid. Ka täiesti tervetel naistel võib seoses haiguse, külmetuse või hingelise vapustusega ajutiselt esineda valuline menstruatsioon. Mõnel juhul on valulise menstruatsiooni põhjuseks emaka väärasend, mis võib olla tekkinud murdeas kukkumise, põrutuse või tõuke tagajärjel. Nimelt on murdealise tütarlapse emakas tavalisest vererikkam ja järsk tõuge võib emakakaela painutada. Seda peaksid mees pidama ka spordipedagoogid. Lapsi tuleb õpetada oma loomulikke tarbeid alati õigel ajal rahuldama, sest pidevalt täitunud kusepõis ja pärasool takistavad emaka normaalset arenemist.

Menstruatsiooni puhul võivad esineda tuimad või kramplikud valud kõhus ja ristluude piirkonnas, millele sageli kaasuvad peavalud, iiveldus, puhitused ja üldine närvilisus, isegi töövõime ajutine vähenemine. Raskesti kulgeva menstruatsiooni puhul tuleb arstiga nõu pidada.

Menstruatsiooni ärajäämine rasedus- ja osalt ka imetamisajaks on loomulik füsioloogiline nähtus. Menstruatsioon võib ära jääda ka raske haiguse või sellest tervistumise ajal (näiteks tüüfuse, sarlakite ja tuberkuloosi puhul), kui munasarjade tegevus on ajutiselt jõuetu. Mõnikord võib menstruatsioon ajutiselt vahele jääda jõe säästmiseks (näiteks heinatöö ajal või koormaval turismimatkal). Ka kliimamuutus võib põhjustada menstruatsiooni ärajäämist või tavalisest varasemat ilmumist. Oodatust varem võib menstruatsioon ilmuda ka kehalise või vaimse ülepingutuse korral.



Joonis 27. Naise emotsionaalne toonus ja menstruaaltsükel.

Hingeline vapustus ja hirm mõjutab närvisüsteemi kaudu menstruatsiooni kulgu. Suure Isamaasõja ajal puudus menstruatsioon paljudel tütarlastel ja naistel. D. I. Aroni ja M. D. Bolšakovi andmetel ei ilmunud sõja kestel Orjolis menstruatsiooni 97,4 protsendil 13-aastastest tütarlastest, 83 protsendil 14-aastastest, 67 protsendil 15-aastastest ja 40 protsendil 16-aastastest tütarlastest.

Normaalselt kestab menstruatsioon 3—6 päeva. Kestus oleneb emaka veresoonte ahenemise ja limaskesta taastumise kiirusest. Kui tütarlapse lihastik on hästi arenenud, on ka emaka kokkutõmbed jõulised ja veresoonte ahenemine kiire; kui emakas on lõtv, kestab verejooks kauem. Üle 7 päeva kestev menstruatsioon on haiguslik nähtus.

Menstruatsioonivoolus sisaldab limaskesta tükikesi, hüübimata verd ja vere hüübimist takistava lisandiga lima emakanäärmetest, mis annab menstruatsiooniverele omapärase lõhna. Menstruatsiooni kestel eritub 50—100 g verist voolust, mida pealiskaudsel vaatlusel kiputakse üle hindama. Normaalse menstruatsiooni puhul tuleb päeva jooksul vahetada 3—4 sidet.

Korduvad vererohked menstruatsioonid kurnavad organismi. Selliste emakaverejooksude puhul leidub veres harilikult hüübinud vere kloppe; normaalselt menstruatsiooniveri ei hüübi. Menstruatsiooniga kaasnevate ülemäära tugevate verejooksude põhjuseks on emakalihase lõtvus või haiguslikud muutused emakas või munasarjades. Iga niisuguse verejooksu või muude menstruatsioonihäirete esinemise korral peab tütarlaps günekoloogi poole pöörduma.

Menstruatsiooni ajal tuleb pidada piinlikku puhtust. Menstruatsioonivoolus on heaks söödaks pisikutele. Ebapuhas pesu ja pese-mata keha levitavad vastumeelset lehka. Sidemeid tuleb vahetada küllalt sageli, et pesu ei määrduks.

Hügieenilisi sidemeid saab osta apteegist, kuid neid võib valmistada ka kodus. Sideme pikkus on 30—35 cm, laius 7—8 cm. Kahekordne marlitükk (või riidelapp) õmmeldakse kotitaoliselt kokku. Sisemisele küljele jäetakse avaus, mille kaudu side täidetakse vatitampooniga. Otstesse õmmeldakse 20—25 cm pikkused aasad. Side kinnitatakse vastava vöö külge, nii et ta hoiduks vastu häbemepilu. Menstruatsiooni puhuks peab tütarlapsel olema 15—20 sellist sidet. Verega läbiimibunud vatitampoon tuleb kohe ära põletada. Tarvitatud sidemed leotatakse külmas vees, pestakse, keedetakse ja triigitakse kuuma triikrauaga, nii et sidemed oleksid pisikutevabad. Hoitakse neid tolmu eest kaitstuna eraldi kotis või karbis. Veel parem ja mugavam on kasutada sidemeid ainult üks kord ja need seejärel terveni põletada.

Viimasel ajal on hakatud kasutama tuppe pandavaid tampoone. Neid ei saa soovitada, sest nad ärritavad tupe limaskesta ja viivad tuppe pisikuid, mis rikuvad selle loomulikke happelist keskkonda ja soodustavad valgevooluse tekkimist. Emaka veritseval

sisemisel pinnal arenevad pisikud aga eriti jõudsasti. Pealegi takistavad sellised tampoonid menstruatsioonivere väljapääsu. Lubamatu on teha ka tupelopotusi. Allkeha kaitsmiseks tolmu eest tuleb menstruatsiooni ajal kanda kinnisi pükse. Pükse ei tohi kunagi jalga tõmmata üle tänavajalatsite.

Peale igapäevase pesemise vajab allkeha menstruatsiooni ajal erilist hoolt. Vähemalt kaks korda päevas tuleb pesta välimisi suguelundeid ning tuharaid sooja vee ja seebiga. Kuivatatakse pehme puhta rätikuga kergelt vajutades. Igas koolis (või tööstuses), kus õpivad (või töötavad) tütarlapsed ja naised, peab olema hügieenituba, kus saab end pesta ja vahetada sidemeid. Nakkusohu pärast ei ole menstruatsiooni ajal soovitatav võtta vanni ega supelda meres, jões ega järves. Selle asemel võib käia duši all.

Menstruatsiooni ajal ja eelneval päeval on tütarlapse ja naise organismi kaitsevõime madalseisus. Jalgade ja allkeha ülemäärane jahenemine või külmetumine põhjustab vereringehäireid, mis muudavad menstruatsiooni valuliseks ja võivad kutsuda esile põletikulisi muutusi munasarjades. Seepärast tuleb külmal ja niiskel aastaajal kanda sooja pesu, villaseid pükse, villaseid sukki ja niiskuskindlaid jalatseid.

Menstruatsiooni ajal on soovitatav hoiduda ülemäärastest pingutustest, millega tütarlaps ei ole harjunud. Raskuste kandmine ja suurt närvipinget nõudev tegevus on parem edasi lükata. Öine ülevaleolek ja oakohvi joomine ergutusvahendina on nendel päevadel eriti kurnav ja sellest tuleb hoiduda.

Kasvatatajaid huvitab, kuidas on tütarlapse osavõtuga võimlemistundidest, kui tal on menstruatsioon.

Tervishoiu seisukohalt ei ole kehakultuuri mõõdukas harrastamine menstruatsiooni ajal keelatud. Vastupidi, uurimused on tõestanud, et jõukohased kehalised harjutused leevendavad menstruatsiooniga seotud vaevusi. Valurikka menstruatsiooni puhul rakendatakse raviks ka võimlemist. Küll aga peab tütarlaps menstruatsiooni ajal hoiduma keskmisest suuremast koormusest. Lubatud ei ole riistvõimlemine, ujumine, ratsutamine, jalgratta- ja motosport, jõuharjutused ja kõik uued harjutused, mida tütarlaps pole varem sooritanud. Treeninguist on kõik tütarlapsed menstruatsiooni ajal vabastatud. Kui tütarlaps soovib sel ajal sportida, tuleb tal hoiduda väsitavatest treeningutest, võistlustest, pikkadest matkadest jalgsi, jalgrattal või suuskadel. Võistlemine menstruatsiooni ajal kahjustab tervist.

On tähele pandud, et kui tütarlaps, kellel on parajasti menstruatsioon, treenib ühes teistega, võib ta olla edukas lühimaajooksus. See on seletatav sellega, et erutuvus on menstruatsiooni tõttu kõrgenenud. Kõikidel spordialadel, mis nõuavad keskendumist ja vastupidavust, on tütarlapse võimed menstruatsiooni ajal langenud. Eidner toob näiteks andmed spordikooli naisõpilaste kohta, millest ilmneb, et menstruatsiooni ajal on hüppevõime vähenenud 29,5

protsendil, tõuke- ja viskejõud – 25 protsendil, käe survejõud — 11,8 protsendil, tõstejõud — 43,8 protsendil ja üldine vastupidavus pingutuste puhul — 56,3 protsendil naisõpilastest.

Mingil juhul ei tohi tütarlast sundida menstruaatsiooni ajal kehalisi harjutusi tegema. Osavõtt võimlemistundidest jääb sel ajal tütarlapse enda otsustada. Mõned noored kasutavad seda võimalust nendest tundidest kõrvalehiilimiseks. Seepärast ei tohi lubada tütarlast tunnist puududa, vaid teda tuleb rakendada abilisena tagajärgede mõotmisel ning märkimisel jne.

**V a l g e v o o l u s t ü t a r l a p s e l.** Enne murdeiga ei ole tütarlapsel tupest mingit eritist. Sugulise küpsemise perioodil, umbes 11 a. vanuses hakkavad suguelundid eritama happelise reaktsiooniga valkjat lima; selles leidub kasulikke baktereid, mis on loomulikuks kaitseks tõvestavate mikroobide sissetungi vastu. Menstruaatsiooniga seoses intensiivistub iga kord emakanäärmete tegevus, mistõttu 3—4 päeva enne ja pärast menstruaatsiooni eritub suguelunditest vähesel hulgal läbipaistvat või piimjat lima. Valgevooluseks tuleb lugeda lima rohket ja pidevat eritumist.

Valgevoolust võib põhjustada kestev kõhukinnisus või kurnatus raske haiguse, näiteks tuberkuloosi, suhkurtõve, kehveresuse jne. puhul. Kõhukinnisuse vastu aitab tegelemine kehakultuuriga ja aedviljadieedi pidamine.

Valgevoolust võivad põhjustada ka naaskelsabad. Need on valged, umbes 1 cm pikkused ussikesed. Ühe inimese soolestikus võib parasiteerida mitu tuhat naaskelsaba. Emased naaskelsabad roovavad öösel päraku kaudu välja, et muneda. Nende liikumine tekitab sügelemist. Päraku ümbrusest võivad nad ronida tütarlapse välimistele suguelunditele ja tuppe, kandes sinna tõvestavaid mikroobe, mis kutsuvad esile põletiku ja mädase eritise. Saastatud kätelt võivad naaskelsaba munad sattuda suhu ja sealt soolestikku, kus nad arenevad täiskasvanud nugalisteks. Kui peetakse rangelt kinni isikliku hügieeni reeglitest (tingimata pesta käsi enne söömist ja pärast klosetis käimist!) ja kantakse nii päeval kui ka öösel kinnisi pükse (neid iga päev vahetades), siis hävivad naaskelsabad 30 päeva jooksul. Kiiresti hävitab parasiidid arsti määratud ravi-kuur.

Voolust kutsuvad esile haigused, mis tekitavad põletikulisi muutusi suguelundites. Mädane voolus esineb gonorröa (tripperi) puhul, mille tekitajaks on gonokokk — pisik, mis levib peamiselt sugulisel teel. Mädaga saastatud voodipesu, pesemiskäsna, määratud käte jne. kaudu võivad suguhaigust põdevad vanemad nakatada oma lapsi, eriti tütarlapsi, kes (suguelundite anatoomilise ehituse tõttu) nakatuvad kergemini.

Voolust põhjustab ka põletikku tekitav parasiit trihhomonas. Trihhomonoosi puhul voolab naistel tupest kollakasrohelist haisvat eritist, mis sageli kutsub esile välissuguelundite sügelemise. Vane-

mad või hooldajad võivad nimetatud haigust lastele edasi anda samal viisil kui gonorröad.

Suguhaigused lastel takistavad suguelundite normaalset arenemist ja võivad põhjustada sigimatust. Iga ema ja isa peab olema teadlik oma tervislikust seisundist ja kahtluse korral küsima nõu arstilt. Igal lapsel olgu oma voodi, isiklikud pesemistarbed ja -nõud. Lapse eest hoolitseja peab enne lapsega tegelemist pesema käed. Tervetel väikestel lastel ei esine mingisugust eritist suguelunditest, seepärast tuleb selle ilmnemisel kohe arsti poole pöörduda.

Suguelundite vääramise ja sugunäärmete talitluse häirete sagedaseks põhjuseks on lapsepõlves põetud suguelundite haigused, nakkushaigused ja rahhiit. Rahhiitiliselt kitsenenud vaagen takistab sünnitust ja sageli tuleb sel juhul teha operatsioon — keisrilõige. Ebasoodsad kasvutingimused võivad täiseas tunda anda munasarjade nõrgenenud ja häiritud talitluses. Last kasvatades peame meeles pidama, et ainult tervena, hästi arenenuna suudab ta täita looduse poolt pandud ülesannet — anda elu järgmisele põlvkonnale.

## Sugulise arenemise häired

Õigeaegne, normaalne suguline küpsemine eeldab sisesekretsiooninäärmete kooskõlastatud tegevust. Kui kas või ühe sisenõristusnäärme talitus on häiritud, võivad kujuneda rasked arenemisvead.

Sugunäärmete alatalitluse või nende sünnipärase arenemata puhul võib noormehel kujuneda ebaproportsionaalne kehaehitus — pikad jäsemed ja hiidkasv. Tal jääb püsima lapselikult kõrge hääletämber, suguelundid on vähe arenenud, habemekasv kidur. Tütarlapsel ei ilmu menstruatsiooni ja keha ei kujune naiselikuks: rinnad ei arene välja, puusad jäävad kitsaks. Esineb kalduvus ebakorrapärasele rasvumisele. Tänapäeval on võimalik õigeaegse raviga taastada normaalne sisesekretsioon ja suunata lapse sugulist arenemist.

Sagedamini esineb varajast suguküpsust. Sugutunnused kujunevad välja enneaegselt: tütarlastel algab menstruatsioon, suurenevad rinnad ja laienevad puusad, poistel ilmub häälemurre, kasvab habe, sisemised ja välimised suguelundid arenevad kiirendatult. Samal ajal arenevad ka vaimsed ja kehalised võimed. Endokrinoloog D. D. Sokolov kirjeldab varaküpsenud poissi, kes on Üleliidulises Endokrinoloogia Instituudis arvel. Poiss arenes kehaliselt ja vaimselt täiskasvanuks 13. eluaastaks. Selleks ajaks lõpetas ta keskkooli ja kaugõppe teel ühe tehnilise õppeasutuse ning sai loa astuda kõrgemasse kooli, kus ta juba teisel kursusel üllatas pedagooge oma andekusega. Varajase suguküpsuse puhul ei ole

tarvis arstlikku vahelesegamist. Küll aga vajab varaküpsenud noor head eeskuju ja õiget suunamist, et ta ei satuks kõlbeliselt rikutud täiskasvanute mõju alla.

Sugulises arenemises võib esineda teisigi rahutuks tegevaid nähte. Poistel on sageli märgata rinnanäärmete suurenemist ja kehavormide ümardumist, nagu see on loomulik tütarlastele. Sugunäärmed ja neerupealised võivad suguküpsuse algperioodil eritada nii mees- kui naissuguhormoone. See on möödunud nähtus. Tähtis on vaid, et tütarlapsel oleks valitsevaks hormooniks naissuguhormoon ja poeglapsel meessuguhormoon. Kui murdeealise poisi suguelundid on normi piirides, on rinna ja puusa ümardumine ainult ajutine. Vajaduse korral määrab arst ravi.

Äärmiselt harva sünnib lapsi, kel on mõlema sugupoole suguelundid. Neid nimetatakse hermafrodiitideks. Tänapäeva kirurgia on võimeline seda looduse eksitust operatsiooni teel parandama.

Sagedamini tuleb ette, et poeglastel ei ole üks või mõlemad munandid laskunud munandikotti, vaid need on jäänud kubemekanalisse või koguni kõhuõõnde. See võib põhjustada sigimatust juhul, kui seemneniitide väljumine ja kandumine sugutisse on takistatud. Esimesel kümnel eluaastal võib arenemine veel kesta ja munand võib laskuda normaalsesse asendisse iseeneslikult. Kui seda ei ole toimunud, aitab operatsioon.

## Onanism

Murdeealistel poistel hakkab organism välja töötama sugurakke, mille kuhjumine tekitab teatavat rahutust. Pakitsuse loomulikuks lahenduseks on pollutsioon. Mõnikord ei oodata aga seda ära, vaid kutsutakse seemnepurse välja kunstlikult. Suguelundite kunstlikku ärritamist nimetatakse onanismiks. Sellele kalduvad rohkem üksildased, kollektiivist võõrdunud poisid, kes tegelevad liiga palju iseendaga. Onaneerimine muutub harjumuseks ja vajaduseks ning tõmbab kasvava noore tähelepanu ära õppimiselt ja töölt, nõrgendab tema närvisüsteemi ja tahtejõudu. Onaneerimine solvab ja alandab noort tema enda silmis, nii et tal võib kujuneda alaväärsustunne.

Tütarlastel esineb onaneerimist harvem, sest küpsmisealine tütarlaps vajab enam hellust. Ta rohkem unistab ning ta ei ole ka nii kärsitu kui poisid. Kuid võib juhtuda, et tütarlaste kollektiivi on sattunud kõlbeliselt rikutud varaküps eakaaslane, kes koondab enda ümber vastastikku onaneerijate grupi. Sellise ohu võimalust peavad kasvatajad arvestama. Et ebaterve õhkkonna kujunemist varakult märgata, on tarvis teravat silma.

Noortes pulbitsevat energiat tuleb suunata huvitavale kollektiivsele tegevusele: ühiskondlikult kasulikule tööle, isetegevusele jne. Noori paelub matkamine, köidab kollektsioonide koostamine,

distsiplineerib kehakultuur ja sport. Teatri, kontsertide ja kunstinaütuste külastamisega süveneb huvi kultuuriväärtuste vastu. Siis pole huvi ega aega endaga tegelda. Parim ravim onanismist võõrdumiseks on hea kollektiiv, rahulik uni siledal kõval asemel paraja soojusega teki all, järjekindel hommikune veega ülehõõrumine ja õhtune pesemine jaheda veega, lihtne puu- ja juurviljarikas toit harvade liharoogadega (ilma teravate vürtsideta, ja peasi — ilma alkoholita).

Noorte tähelepanu tuleb juhtida veel homoseksualismiga kokku puutumise võimalusele. Homoseksualistid on ebanormaalse sugutungiga inimesed (enamasti mehed): nende suguiha on suunatud omasoolistele isikutele. Homoseksualism on seadusega rangelt karistatav. Meeshomoseksualist püüab esialgu võita murdealise poisi või noormehe sümpaatiat kingituste, maiustuste ja alkoholiga või meelitada teda rahaga. Murdeelist ja noort peab hoiatama, et ta ei lubaks mingil tingimusel end puutada. Tähtis on, et patoloogiline inimtüüp varakult avastataks ja eemaldataks.

### Sugudevahelised suhted murdeas

10. eluaastani ei tee lapsed vahet sugude vahel ja suhtuvad üksteisesse samaväärselt. Sugulise küpsemise esimesel perioodil, 10. ja 14. eluaasta vahel, tekib laste vahekordades järsk muutus. Poiste iseteadvus tõuseb järsult. Hakates tunnetama oma füüsilist üleolekut tütarlastest, soovitakse näida täismehena. Poiss võtab omaks üleoleva suhtumise naissoosse ja kipub häbenema hoolitsevat ema, kelle põlle küljes ta alles hiljuti rippus. Ta hakkab kiusama nooremaid õdesid ja vaatab ülevalt alla kooliõdedele ja seniste mängukaaslastele. Nüüd ei sobi talle enam ükski hell ega õrn tunne, sest see nagu riivaks tema «täismehes-väärikust». Isa või kasvataja peab oskama poisile rahulikult ja sõbralikult seletada, kui väär ja mõtlematu on tema suhtumine naissoosse: on ju tema ema ja õde samuti naissoost ja kõik inetud vihjed ning üleoleku teesklemine on solvavad nii emale, õele kui ka kooliõele.

14.—18. eluaasta vahel tekib huvi vastassoo vastu, mis avaldub soovis meeldida. Noored hakkavad oma soengu ja riietuse eest erilist hoolt kandma ning muutuvad üksteise suhtes tagasihoidlikuks.

Päevakorda ilmuvad sugudevahelised suhted. Noorte armumine võib võtta tõsise ilme vanemates kooliklassides. Mõned vanemad ja pedagoogid loevad seda ebaterveks nähtuseks. Armumine suguküpsuse algul on aga loomulik ja seaduspärane elamus. See on hoolsalt varjatud puhas tunne, mis ainult kogemata, tahtmatult tungib avalikkuse ette. Mõnda noort haarab uus võimas tunne säärase jõuga, et ta kaotab söögiisu, unustab senised huvialad ning isegi õppetöö ja, leidmata vastuarmastust, langeb meeleheitesse. Väljanaermine ja mõnitamine võib noort sügavalt riivata. Vastupidi, neisse küsimustesse tuleb suhtuda suure taktitundega. Noo-

rega sellel teomal kõnelemine eeldab südamlikku ja usalduslikku vahekorda.

Kui vanemad ja kasvatajad ei mõista last ja vaatavad tema tunnetele põlastavalt, võib noor sulguda iseendasse ning võõrduda neist. Õnnetult armunud noor vajab lohutust. Tuleb aidata tõsta tema eneseväärikustunnet, selgitada talle eneseohjeldamise vajadust, et ta õpiks võitma oma nõrkusi.

Esimene põgus kiindumus ei pruugi veel olla armastus. Mõnikord elab esialgne kiindumus üle pettumuse ja jahtub kiiresti. Mõnikord on kahe noore mõtted ühised, huvi siiras ja arusaamine vastastikune. Sellest kasvab tõeline armastus: armastus, mis andestab, mis mõtleb alati teise heaolule. Kes nõuab endale teise arvel eeliseid, see ei armasta, see pole veel tõelist tunnet kogenud. Ka armukadedusel pole midagi ühist tõlise armastusega.

Veel isegi käesoleva sajandi algul hoiti tütarlapsi range järelevalve all, nii et nad peaaegu ei saanudki noormehega kahekesi jääda. Vastavalt seisusele, varakusele ja positsioonile valisid vanemad oma täiskasvanud lastele sobiva elukaaslase. Nüüd ei ole abielumine enam äritehing. Meie ühiskond tunnistab normaalseks ja moraalseks ainult sellist abielu, mis on ehitatud vastastikusele armastusele. Noortele on jätetud vabad käed valikuks, kuid ühtlasi langeb igale noorele vastutus oma valiku õigsuse eest.

Kooliaja pikenemise tõttu on ühiskondlik küpsus kandunud tänapäeval vanemale eale, kui see oli mõni aastakümmend tagasi. Noored peavad palju õppima, enne kui nad on võimelised töötama soovitud erialal. Füüsiline küpsemine on aga kahe viimase generatsiooni kestel tunduvalt kiirenenud. Sugulise küpsuse poolest võiksid 18—20-aastane neiu ja noormees juba perekonna asutada. Kutse omandamine nõuab aga täit energiat, perekonna loomine oleks sellele takistuseks. Nii jääb igale noorele mitu rasket üleminekuaastat, mida tuleb otstarbekalt kasutada. Ei tohi unustada, et noorus on õppimiseks ja tahtejõu arendamiseks soodsaim aeg. Just sel ajal pannakse alus oma ellusuhtumisele ja enesedistsipliinile. Ehkki iseloomu kontuurid kujunevad juba esimestel eluaastatel, on iga noor küllalt tugev, et luua uusi positiivseid ja kustutada sissejuurdunud negatiivseid harjumusi. Korrapärane eluviis tõstab tööjõudlust ja kohustab end kokku võtma. Enesetunnet tõstvalt mõjub kehaline töö. See mitte ainult ei suurenda vastupidavust, vaid rikastab ka oskuste ja kogemustega. Hästi tehtud töö annab usku endasse ja tiivustab seadma uusi eesmärke.

Sel ajal peab iga noor saama selguse armastuse, sõpruse ja sugulise vahekorra tähendusest. Armastavad vanemad ning oma eeskujuga usalduse võitnud kasvatajad peavad neid küsimusi südamlikult selgitama. Karl Liebknecht kirjutas kord oma pojale: «Sa astud meheikka, Sinu hinges ärkavad uued tungid, mida kergesti on võimalik valele teele juhtida, või mis iseenesest võivad valesi suunduda; olgu Sul usaldus minu ja ema vastu. Mitte

midagi meie eest varjata, mitte midagi ette võtta, mida Sa häbened tunnistada. Meie saame kõigest aru — ma olen kõik inimsüdame eksirännakud läbi käinud... Midagi ei või Sinule juhtuda, mida mina ei mõistaks.» Mida selgemalt ja mitmekülgsemalt on sugulise vahekorra olemust noorte selgitatud, seda kindlamaks kujunevad nende moraalsed tõekspidamised.

Sugutung on loomupärane nii suguküpsele inimesele kui loomale. Inimese suguelu läheb aga loomade omast põhjalikult lahku, sest paaritus- ja imetusaja möödudes on loomad täiesti ükskõiksed teineteise ja oma poegade vastu. Armastus oma elukaaslase ja järelpõlve vastu on ainult inimesele omane tunne. Kui see armastus on õigetel alustel, süveneb ta aastate jooksul ja püsib elu lõpuni.

Loomupäraselt on 15—20-aastased noorukid suuremeelsed ja üllad, õiglustundega, mis ei luba nõrgemat solvata. Nende seksuaaltungid on puhkeseisundis. Noorukid on huvitatud tehnikast ja spordist, tütarlastesse suhtuvad nad kerge uudishimu, huvi ja poolehoiuga. Parimaks sõbraks on samaealine poiss, kellega koos võidakse lõpmatuseni unistada suurtest tegudest või midagi meisterdada.

Kahjuks leidub ka poisse, kelle sugutung on halva koduse eeskuju, mõne allakäinud töökaaslase, kirjanduse, filmide või alkoholi mõjul enneaegselt kunstlikult ülespiitsutatud. Nad loevad sugulist vahekorda täismehe tunnuseks ja praalivad kergete võitudega või olematute seksuaalvahekordadega. Mehisusega pole siin midagi ühist: enneaegne tormamine seksuaalvahekordadesse röövib noortelt ilusa sügava tunde, mida nad õnnestavana tajusid hiljem tõsisel armastuses.

Tervishoiu seisukohalt on enneaegne suguelu nooruki organismile äärmiselt kahjulik: see pidurdab vaimset arengut, nõrgestab küpsevate suguelundite talitlust ja võib välja kutsuda raskeid närvisüsteemi häireid, nagu suguvõimetust ja üldist nõrkust. Varajane suguline läbikäimine raiskab nooruki elujõudu, tõrjub huvi õppimisest ja elukutseks valmistumisest ega anna vastu midagi positiivset. Pealegi võib juhuslik suguline vahekord kaasa tuua suguhaiguse, näiteks gonorröa, mis sageli põhjustab sigimatust, või süüfilise — organismi laostava haiguse, mis hilinevad ravi puhul kandub edasi järgnevale sugupõlvele.

Tütarlaps on 14. ja 20. eluaasta vahel kujunemas täiskasvanud naiseks. See tõsiasi aga ei sega teda õppimast, töötamast, tegelemast huvialadega. Temaski tärkab huvi vastassugupoole vastu. Omaealised noorukid tunduvad talle poisikestena, nooremate vendadena, kellesse ta suhtub hoolitsevalt. Oma unistustes kiindub tütarlaps endast vanemasse noormehesse. Seksuaaltunnetest hoiduvad kõik tütarlapsed instinktiivselt eemale. Nende tõekspidamistes ei tule seksuaalvahekord üldse kõne alla enne tõelist armastust täiskasvanuna. Oma kargusega mõjuvad nad vaigistavalt nooruki

tormakale kiindumusele. Noorusea romantiline armastus innustab mõlemaid enesearendamisele ja tööle.

Noorest tütarlapsest kiirgab siirust, pulbitsevat elurõõmu. Tal jätkub julgust ja head tahet kaitsta oma eelisseisundit. Kui teda on kasvatatud sügavalt austama eluülesandeid ja kui teda on õigesti valgustatud seksuaalküsimustes, ei toimi ta kunagi järelemõtlematult. Iga küpsev tütarlaps peab olema teadlik, et suguelu toob endaga kaasa võimaluse emaks saada. Ükski raseduse ärahoidmise vahend ei ole absoluutselt kindel. Varajane suguelu on tervisele kahjulik: enne 20. eluaastat pole naise organism emaduseks küps. Kunstlik raseduse katkestamine ohustab aga tervist, haavab naise sisetunnet, põhjustab ainevahetus-, sisesekretsiooni- ja närvisüsteemihäireid. Iga neiuga tuleb need küsimused läbi arutada, sest seksuaalküsimustest vale arusaamine võib viia eksisammudele.

Günekoloogi vastuvõtule tuleb 16-aastane tütarlaps rasedusega 4. kuus. Range isa ja järeleandliku ema ainuke laps. Küsimusele, mida ta oma seisukorrast mõtleb, kehitab tütarlaps õlgu ja arvab: üks on kindel, isa viskab ta kodust välja, aga sõber elab ühiselamus. Edasi ilmneb, et tütarlapse teadmised seksuaalküsimustest on tuhmid. Opingutest tunneb ta taimede paljunemist ja algloomade sigimist, aga inimese kohta pole ta õiget selgust saanud. Ta on püüdnud ema käest küsida, kuid ema on jutu ikka teisale käänanud ja vastuse võlgu jätnud. Üks tuttav naine on teda siiski pühendanud seksuaalsaladustesse, valgustades seda kui kerget ja lõbusat seiklust. Hiljem tutvus ta noormehega, kes sarnanes tema lemmikfilmitähedega. Nad armusid esimesest pilgust ja käisid koos tantsimas. Õppimise laokilejätmise ja hilise kojutuleku pärast oli pahandusi, kuid ta suutis emale ikka midagi usutavat ette luisata, nii et viimane teda alati kaitses isa viha eest. Ühel õhtul, klaasi veini juures istudes, veenas sõber teda pealekäivalt lähema vahekorra vajaduses ja selle ohutuses: lapsesaamist polevat karta, kuna tema, tütarlapse sõber, olevat neis asjus teadlik. Kui tütarlaps veelgi puikles ja vaagis, lubas noormees ta lihtsalt maha jätta ja endale lahkema sõbratari otsida. Kui arst tütarlapsele nüüd selgitas tema tõelise olukorra, hakkas too kibedasti nutma: miks pole talle keegi sellise tõsidusega seda küsimust selgitanud, miks on talle valetatud. Sotsiaaltöötaja vahendusel õnnestus arstil vanematele selgeks teha, et nüüd pole aeg oma last ära tõugata. Nii jäi tütarlaps vanematekoju, hakkas õppima kutsetööd ja tas oli märgata huvi tekkimist tulevase lapse vastu. Ka tütarlapse sõbrale tehti tema kohustused selgeks. Tõenäoliselt nad abielluvad. Lapsel on siis küll isa, kuid kas selline hädaabiellu on õnnelik ja püsiv?

Kui tütarlaps on probleemi lahendanud abordiga, vajab ta abistavat ja armastavat kätt, head kollektiivi ja usaldusväärseid sõpru, kes teda aitavad elu uuesti alustada. Vastasel korral muutub ta kergeks saagiks igale südametunnistusega mehele, sest neiuuhkuse kaotamise tõttu puudub tal sisemine kindlus.

Masendav on, kui alkohol leiab tee noorte sekka. Siis ei pea paika õpetused ega nõuanded. Alkohol halvab inimese mõistuse ja moraalsed tõekspidamised. Siis ei otsita sobivat elukaaslast. Kii- resti sõlmitud sidemed purustatakse julmalt. Ärge lubage oma ala- ealisi lapsi tantsupõrandatele ja pidudele, kus müüakse alkoholi! Tantsida saab küllalt koolipeol ja koduski võib korraldada peo- õhtuid. Kuni lapsed on vanemate hoole all, tuleb neil alluda kodu- sele režiimile.

Vanemad ja vanavanemad peavad lastele eeskujuks olema. Lapse aju registreerib kõik saadud muljed suure täpsusega. Kujut- lused mehe ja naise vahelistest suhetest ning hilisem ideaal abi- elust on üles ehitatud varases lapseas saadud muljete baasil. Meie ühiskonnas on naine ja mees võrdõiguslikud. See võrdsus on mak- sev nii ühiskondlikus elus, töös kui ka kodus. Ometi leidub meil veel väljajuurimata eelarvamusi. Mõnes kodus tehakse piinlikku vahet naise ja mehe töö vahel. Näiteks töölt tulnud pereisa ootab ajalehte sirvides kärsitult, kuni samuti töölt tulnud pereema valmistab toidu ja katab laua. Nii hakkab ka sirguv noor mõningaid töid endale alavääristavaks pidama. Tütart last rakendatakse kodustele töödele, poiss hulgub aga tööta, sest temal ei sobivat lapsi hoida, toitu keeta, pesu pesta jms. Vestluses lastega tuleb juhtida tähele- panu sellele, et naised ja mehed töötavad iga päev koos kõigil elu- aladel. Kui üksteist ei abistataks, ei jõutaks ühegi tööga kuigi kau- gele. Iga kasvav noor peab õppima mõistma, kui tähtis on seltsi- mehelikkus ja sõprus sugupoolte vahel. Kui ta seda mõistab, siis kujunevad ka tema arusaamised armastusest ja perekonnast terve- tel alustel.

### Suguelu küsimuste selgitamine lastele

Paljusid vanemaid ehmatavad lapse küsimused, sest nad ei tea, kuidas reageerida. Kardetakse, et suguelu küsimusi tõepäraselt selgitades tuleks paljastada oma intiimelu. Seepärast leiavad nad, et lihtsam on jutustada vana tuntud kurelugu. Aga ühel päeval saab lapsele selgeks, et ema, keda ta piiritult on usaldanud, kõne- les ebatõtt. Siit algab usaldusliku vahekorra mõranemine, mis hili- sematel aastatel kujuneb võõrdumiseks. Et lapsele alati nõuandjaks jääda, tuleb usalduslikku vahekorda alal hoida ja tõsisele küsimu- sele tõepärane vastus anda.

Väikelaps suhtub inimese sündimist puudutavatesse seletus- tesse väga asjalikult. Oleneb vanematest, kas laps jääb ka edas- pidi loomulikuks või hakkab tundma piinlikkust ja salatsema. Sood- saim aeg selgitamiseks on siis, kui laps ise küsimuse esitab. Esi- mene küsimus esitatakse 4—6-aastaselt umbes selliselt: «Kust tule- vad väikesed lapsed?» või «Kuidas tulin mina teie juurde?» Vastuse anname lapse arusaamale vastavalt: «Väikesed lapsed kasvavad ema kehas.» Mõni aeg hiljem pärib laps juba enam: «Miks asuvad

tillukesed lapsukesed emaihus?» Siis tuleb lihtsalt ja arusaadavalt jutustada elu imelisest uuenemisest looduses. Arvestatagu, et laps ei tea midagi vanemate tunnetest ega sugulisest armastusest, ta tahab vaid lapsukese saamise lugu tundma õppida. Tuleb asjalikult seletada, et laps on algul imetilluke ja õrnake, võib elada ja kasvada ainult ema soojas kehas tema jaoks sissesetatud kambrikeses. Seal kasvab ta nii suureks ja tugevaks, et suudab siputada käte ja jalgadega, oskab imeda ja häälitseada, alles siis sünnib ta meile. Iga ema jutustab seda omal kombel, peasi, et lugu oleks lihtne ja tõepärane.

Rase ema võib julgesti oma 5—7-aastasele lapsele jutustada väikesest õekesest või vennakesest, kes areneb tema kehas, isegi liigutab oma väikeste käte ja jalgadega. Seda imeväikest last tahab ema hoida ja kaitsta, et ta kiiresti kasvaks ja haiget ei saaks. Sellise suure saladuse usaldamine on lapsele elamuseks, ta püüab ema vastu hästi hell ja hoolitsev olla. Ja kui ta hiljem kuuleb võõrastelt lapsesaamise kohta pahatahtlikku naeru ja mõnitavaid jutte, ei häiri need teda.

Maalapsed on linnalastest paremas olukorras: nad elavad keset loodust, näevad poegivaid koduloomi ja munast kooruvat kanapoega ning teevad laste ilmaletulemise kohta oma järeldused.

Kõigil 8—9-aastastel lastel kerkib aga keelele uus küsimus: «Kuidas pääseb lapsuke ema kehast välja?» Nüüd tuleb jutustada lapse sünnimisest. «Niipea kui tilluke lapsuke on nii elujõuliseks saanud, et võib väljaspool kaitsvat emaüsa elada, hakkavad ema ja lapsuke ühisel jõul sünnitamiseks teed valmistama. Sünnitustee tuleb nii avar, et lapsuke parajasti välja pääseb. Siis sulgub tee, ja sünnitusteed ei olegi enam. Kõik emad lähevad sünnituse ajaks sünnitusmajja, kus arstid ja õed võtavad vastsündinu vastu ja hoolitsevad ema ja lapse eest õigesti.» Selline seletus on rahuldanud paljude väikeste teadmishimu.

Lapse kasvades tõusevad uued küsimused. Suguelu selgitavat kõnelust ei tohi alustada liiga vara. Õige aeg on siis, kui lapsel areneb selle probleemi vastu tõsine huvi. Vanem peab andma mõista, et see on väga tähtis teema, mille tundmine on väga vajalik. Selgitused suguelust nõuavad usalduslikku vahekorda ja lapse hingeelu mõistmist. Lapsed peavad teadma, et nad tohivad oma probleemidega alati vanemate ja kasvataja ette astuda. Täiskasvanu ei tohi lapse usaldust petta. Kui laps on juhuslikult kuulnud küünilisi jutte naise ja mehe vahekorra kohta, tuleb neid asjalikult korrigeerida ja soovitada pahatahtlikud jutud tähele panemata jätta.

Raskem on vastata 10—11-aastasele lapsele, kui see ühel päeval on kuulnud inetut ütlust ja tuleb nuttes ema juurde: «Kas on õige, et isad teevad lapsi?» Lapsele meenutatakse tillukese lapse sünnimise lugu. Talle seletatakse täiendavalt, et inimlaps areneb imeväikesest munast, mis asub hästi kaitstult ema kehas. Taimel kasvab vili ainult siis, kui õied on tolmutatud ja tolmuterade poolt

viljastatud. Lapse saamiseks on vaja ema, kelle kehas peitub muna, ja isa, kellel on seeme. Kui noormees ja neiu teineteist armastavad, siis asutavad nad ühise kodu ja soovivad endale last, keda armastada ja ühiselt kasvatada. Täiskasvanud inimestel on võime armastuses ühineda. Siis rändab isa seeme sügavas ema kehas peidus oleva muna juurde ja viljastab selle. Sellisest viljastatud munast areneb ema kehas inimlaps, kes kuulub nii emale kui ka isale. Mõnel lapsel on ainult ema ja isa ei olegi. Lapsukese isa on siis ema juurest ära läinud veel enne, kui lapsuke sündis. Mõnel teisel lapsel on isa varakult surnud ja ema on lapsega üksi jäänud. Üksikutel emadel on raskem last kasvatada, seepärast peab isata jäänud lapsi veel enam armastama, et neil oleks rõõmsam elada.

Küsimustele vastamise laad oleneb lapse vanusest, kuid vasfama peab alati. Muidu tekibki lapsel mulje, nagu oleks mehe ja naise vahekorras midagi kahtlast ja halba, millest püütakse mitte rääkida.

Et tänapäeval jõuavad lapsed (eriti linnalapsed) suguküpsusikka endistest sugupõlvedest kiiremini, on vanematel põhjust jälgida oma lapse kehalist arengut ja sekundaarsete sugutunnuste ilmumist juba pärast 9. eluaastat, et õigel ajal lapsele tema muredest abiks olla.

Murdeelist tütarlast ei tohi jätta teadmatusse menstruatsiooni olemusest. Pole soovitatav, et ta tunneks esimese menstruatsiooni puhul hirmu või, veel halvem, et ta kuuleb vastutustundetult inimestelt halvustavaid, moonutatud andmeid menstruatsiooni ja suguelu kohta. Ema peab ise andma vajalikke selgitusi või muretsema tütrele naise tervishoidu käsitlevat kirjandust, sest iga tütarlaps peab teadma suguküpsuse tähendust.

Murdeikka jõudnud poeglaps vajab enne pollutsiooni ilmumist isa ettevalmistavat selgitust.

Sageli häbenevad noored suguelusse puutuvate küsimustega vanemate poole pöörduda. Seepärast on hädavajalik, et kooliarst vestleks poeglaste ja tütarlastega eraldi ning annaks neile tervishoiulisi nõuandeid. Noortele võib soovitada lugeda brošüüre «Tütarlastest naiseks» ja «Noorukist meheks» (täpsemad andmed vt. soovitatud kirjanduse nimestikus) — need on kirjutatud soojalt ja noori mõistvalt.

Murdealise suguelundite arenemine ruttab üldisest arenemisest ette. Sugutungi väljakujunemist peab püüdma nihutada võimalikult vanemale eale. Enneaegse sugulise erutuse ärahoidmiseks peavad lapsed magama vanematest eraldi, võimaluse korral teises ruumis.

Isegi päris väike laps vaatab ümbritsevat lahtiste silmadega ja paneb kõike terasemalt tähele, kui me oskame arvata. Kui elatakse ühes toas, peavad vanemad leidma mingi viisi, kuidas abieluvoodit lapse pilgu eest varjata. Ka väikelaps ei tohi olla vanemate intiimelu tunnistajaks. Tuleb ära peita igasugused suguelu tervishoiu va-

hendid. Tarvitatud menstruaatsioonisidemed ei tohi iialgi lapse silma alla sattuda. Laps võib nähtut ja kuuldot mõista valesti ja mõnikord võib sellest kujuneda vastikus- või isegi püsiv põlgustunne vanemate vastu.

Rangelt jälgitagu, et alaealine ei pääseks vaatama täiskasvanuile määratud filme (ka mitte kodus televiisoris), sest tundeküllased armastus- ja vihkamisstseenid kutsuvad murdeas esile tugeva matkimistahte, ergutades noorte fantaasiat mittevajalikus suunas. Olgem laste juuresolekul tagasihoidlikud ja kaitskem neid kahemõtteliste anekdootide ja nilbuste eest niisamuti, nagu hoiame neid külmetuse eest.

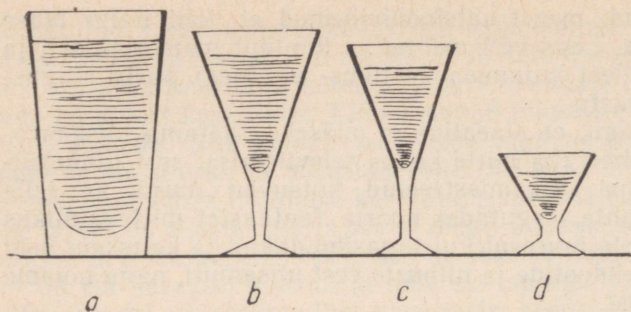
Murdealise lugemisvara tuleb valida. Kõik ilukirjanduslikud teosed ei ole lapsele jõukohased, sest ta ei suuda sügavaid probleeme täiel määral lahti mõtestada ega õigesti hinnata. Juhuslik raamatute «neelamine» võib kasu asemel kahju tuua. Vanemad tunnevad oma lapse arengutaset ja saavad teda aidata. Kõige parem on, kui noor tuleb omal algatusel usalduslikult nõu küsima. Soovitust võetakse kuulda ainult siis, kui see pole pealetükkiv, vaid asjalikult põhjendatud. Ebasoovitavast kirjandusest tuleb last võõrutada mõistetava kriitikaga.

Nõukogude laste- ja noorsookirjanduse tase tõuseb pidevalt. Arvukad andekad kirjanikud on pühendanud lastele oma parima. Iga lapsevanem olgu kursis lastekirjandusega, lugegu ülevaateid ja kriitilisi artikleid, nii et ta võiks oma last teadlikult suunata. Raamatul peab olema lapsele võluvõim, mis õpetab armastama kõike ilusat, puhast ja siirast.

Muidugi on vähe ainult vestlustest ja õpetustest. Kasvatuse mõjuvaimaks teguriks jääb eeskuju. Lapse iseloomu kujundavad eelkõige vanemate eluviis ja kodune õhkkond. Valitseb kodus kord, ausus ja vastastikune usaldus vale ja pettusega, siis saab laps areneda normaalselt ja rahulikult. Ainult terve keskkond võimaldab kehaliselt ja vaimselt harmoonilise inimese kujunemist.

## ALKOHOLI JA TUBAKA KAHJULIKKUSEST

Kõik joovastavad joogid sisaldavad alkoholi, mis tekib suhkruid sisaldavate vedelike käärimisel. Alkohol on tugev mürk. Vere ja lümfi kaudu tungib ta igasse rakku. Kui alkoholi kontsentratsioon veres ületab teatava taseme, siis ta halvab raku elutegevuse; veelgi suurema kontsentratsiooni korral aga rakk sureb. Alkohol nimelt kalgendab elava valkaine — raku tuuma ja protoplasma. Alkohol kahjustab kõike elavat. Näiteks kui lisada kas või tilk piiritust vette, kus on idanemas rukkiterad, siis idanemine lakkab. Eriti kahjustab alkohol närvirakke. Mao ja soolte veresoonte kaudu imendub alkohol maksa, kus ta tehakse kahjutuks ainult sel juhul, kui



Joonis 28. Tavaliste joogiklaaside maht. a — 250 ml õlut, b — 100 ml naturaalveini, c — 75 ml dessertveini, d — 25 ml viina. Igaüks neist sisaldab keskmiselt 10 ml puhast alkoholi.

organismi ei satu ühe tunni jooksul üle 8 ml alkoholi. Vastasel korral tungib ta ajurakkudesse ja halvab viimaste tegevust, eriti kahjustades noori kasvavaid rakke. Joogiklaaside mahtu illustreerib joonis 28.

Kui verre on pääsenud 0,1—1<sup>0</sup>/<sub>100</sub> alkoholi (keskmiselt 0,5 ml alkoholi kehakaalu iga kilogrammi kohta; 60 kg kaaluv inimene oleks siis joonud 30 ml), kannatavad esmalt ainult suuraju koore rakud: otsustusvõime nõrgeneb, osavus väheneb, reageerimisvõime aeglustub. Mõistuse kontrolli nõrgenedes muutub inimene lõbusamaks, muretumaks, lobisevaks ja seltsivaks. Ta eneseusaldus tõuseb järsult. Katsetega on tõestatud, et juba pärast üht klaasi veini on reageerimisvõime häiritud. Moskva Linna Kiirabijaama Teadusliku Uurimise Instituudi 1953. ja 1954. a. statistilistel andmetel oli õnnetusjuhtumitel vigastatutest 56% alkoholi mõju all.

Kui alkoholi hulk veres tõuseb 1—2<sup>0</sup>/<sub>100</sub>-ni (keskmiselt 1,5 ml alkoholi kehakaalu iga kg kohta), häirub muude suurajuosade ja väikeaju töö. Liigutused muutuvad ebakindlaks, kaob tasakaalutunne, valutundlikkus väheneb. Enesekontrolli nõrgenemise tõttu teeb joobnu kergemeelseid tegusid. Kui alkoholi hulk veres suureneb 2—3<sup>0</sup>/<sub>100</sub>-ni (keskmiselt kuni 150 ml inimese kohta), puudub mõistuse kontroll täiesti. Inimene muutub loomalikuks: räuskab, solvudes tungib teistele kallale, lõhub, peksab. Joobnu ei tea enam kindlalt, kes ta on ja kus ta viibib. Veel suurema alkoholihulga puhul jäävad funktsioneerima ainult selja- ja piklikaju. Joobnu langeb kokku ja magab teadvusetult, kusepõis tühjeneb reflektorselt. Sageli esineb oksendamine. Võib saabuda hingamiskeskuse halvatus ja surm.

Alkoholi sagedasti pruukijatel tekib tung juua ikka enam ja enam. Kui seda tungi rahuldatakse, kujuneb aja jooksul krooniline alkoholism, sest organism ei jõua enam kunagi alkoholist täieli-

kult vabaneda. 40—100 ml alkoholi mürgistab organismi 24—48 tunniks. Inimene, kes tarvitab iga päev või üle päeva 100—200 ml alkoholi, võib muutuda alkohoolikuks. Sagedasest joomisest nõrgeneb organism sedavõrd, et tarvitaja joobub juba vähesest alkoholiulgast. Alkohoolik kaotab töövõime ja kohusetunde. Ta muutub kahtlustavaks egoistik. Kaob huvi perekonna ja ühiskonna vastu. Alkohoolik väsis kiiresti, mälu nõrgeneb, ta muutub hajameelseks ja tahtejõuetuks. Võib täheldada käte värisemist, krampe, nägemise ja kuulmise nõrgenemist. Psüühika häired võivad hiljem kujuneda vaimuhaiguseks — psühhoosiks. Peale selle võib alkohoolikutel täheldada südamelihase rasväärestust, neeru- ja maksakahjustusi ja vereloome häireid. Ilmnevad veresoonte enneaegse lupjumise nähud. Alkohoolik on vastuvõtlik haiguste, eriti tuberkuloosi suhtes.

Alkohoolik ohustab isegi oma tulevasi järeltulijaid. Kui tiinetele loomadele järjekindlalt joota alkoholi, sünnitavad nad väikesi, vähese elujõuga ja nõrga närvisüsteemiga järglasi.

Lastele on alkohol veel tugevamaks mürgiks kui täiskasvanuile, sest nende organismi vastupidavus on tunduvalt väiksem. Ajakirja «Sovetskaja Meditsina» 1957. a. 3. numbris on kirjeldatud kaht surmajuhtu alkoholi joomise tagajärjel. Üks surnuist oli 13-aastane poiss, kes kihlveo pärast oli joonud 800 ml viina. 1949. a. toodi Tallinna Linna Lastehaiglasse ravile 5-aastane poisike, kes oli joonud 150 ml kodus pruulitud viina. Laps oli sügavas teadvusetuses, millele järgnes hingamiskeskuse halvatus ja surm.

I. P. Pavlovi õpilane M. K. Petrova tegi katseid noorte koertega, lisades nende toidule alkoholi. Koerte närvitalitluses tekkisid raskeid häired: väljatõotatud tingitud refleksid, s. t. õpitud oskused ja harjumused kadusid pikemaks ajaks, ilmnisid ka muud kesknärvisüsteemi talitluse häired.

Ka murdeaalise närvitalitus ei ole veel küllalt tasakaalustatud, seepärast tekivad neil häired alkoholi mõjul kergemini kui täiskasvanul. Nähes joobnult huligaanitsevaid noori, unustame sageli, et oleme süüdi nende pahes ja õnnetustes. Paljud ebamõistlikud vanemad pakuvad ka oma kooliealise lapse sünnipäevale tulnud väikestele külalistele alkohoolseid jooke, arvestamata teiste vanemate seisukohti. Pole siis ime, kui noortel kujuneb arvamus, et viin on rõõmu ja tervise jook. Ometi toob alkohol ühiskonnale suurt kahju, vähendades tööjõudlust, soodustades kuritegevust ja moraallagedust. Joobnud noor otsustab enda ja teiste üle valesti: ülehindab oma võimeid ja usaldab ka halbu kaaslasi. Seadusest ülestamine tundub siis vaid naljana. Sageli lõhub alkohol perekonna, sest alkoholiuimas kaotavad armastus, vastutus- ja kohusetunne oma tõsiduse.

Üldiselt loetakse 20-aastast inimest vastutusvõimeliseks ja otsusekindlaks. Kui aga nooruk on 13—20 a. vanuses sageli purjus, siis on karta, et temast ei saagi otsustusvõimelist, täisväärtuslikku

inimest. Üleminek lapseast täiskasvanuks on raskemaid eluastmeid. Õppides ja töötades inimene mõistab, kui vähe ta teab ja oskab. See sunnib end maksimaalselt pingutama ja ohjeldama, ikka ja jälle õppima, et jõuda soovitud sihile. Need aga, kes on kogenud, et joove teeb nad ilma vaevata enesekindlaks täismeheks, ei taha millegi saavutamiseks vaeva näha. Nende vaimne areng, teadmised ja võimed känguvad. Seepärast peavad vanemad, kasvatajad ja kogu avalikkus looma terve õhkkonna, milles igast lapsest kasvab väärtuslik inimene.

Kosmoseajastu nõuab igalt noorelt kainust ja arukust. Tänapäeval karistatakse rangelt alkoholi pruukinud autojuhti. Tehnika arenemisega suurenevad aga kiirused pidevalt ja ei ole lihtsalt mõeldav teisiti, kui et kõik töötajad on korrektsed ja vastutustundelised.

Murdealisele tuleb selgitada suitsetamise kahjulikkust. Tubaka kahjustav mõju ei tule nii teravalt ilmsiks kui alkoholi oma, seepärast pole seda tõsiselt hukka mõistetud. Tubakasuitsus leidub nikotiini, sinihapet, süsinikoksiidi, süsihappegaasi, väävelvesinikku, ammoniaaki ja eeterlikke õlisid. Need ained kahjustavad inimese, eriti alaealise organismi. Ühekordne 0,08—0,16-grammine nikotiiniannus on inimesele surmav. 20 keskmise kangusega paberossi sisaldab umbes 0,1 g nikotiini. Et see satub organismi väikestes annustes, siis ägedat mürgistust ei teki. Nikotiiniga harjumatul järgneb suitsetamisele peapööritus, iiveldus, oksendamine, rahutus ja üldine nõrkus. See on organismi kaitsereaktsioon. Kui suitsetamisega ollakse harjunud, siis nikotiin esialgu ergutab, hiljem aga pärsib närvisüsteemi tegevust, sest aju on nikotiini suhtes väga tundlik. Pideval suitsetamisel kujuneb aga krooniline mürgistus. Suitsetajail areneb ateroskleroos välja enneaegselt: aju verevarustus halveneb, mälu ja tähelepanu nõrgenevad. Nikotiin mõjub seljaaju närvikeskustele, soodustades meestel suguvõimetuse tekkimist ja naistel emakalihaste nõrgenemist, mistõttu menstruatsioon muutub korratuks ja vererohkeks. Raseduse puhul kahjustab nikotiin loote arenemist ja võib esile kutsuda enneaegse sünnituse.

Nikotiinil on tugev mõju ka soolte talitlusele: algul hoogustab ta soolte peristaltikat, pikapeale aga pidurdab ja halvab seda. Toidu seedimine maos aeglustub, see aga on katarri ja haavandi tekkimist soodustav tegur.

Viimasel ajal suitsetatakse rohkem kui varem, ja peamiselt sigarette. Suitsetamise tagajärjel tekib kopsutoru limaskestast krooniline põletik. Tubakas ja selle pigi sisaldavad ka radioaktiivseid aineid. Seetõttu on haigestumine kopsuvähki saagenenud. Üleliidulise Tervishoiuministeeriumi 1962. a. andmetel on viimase 20 aasta vältel suuremine kopsuvähki tõusnud meestel 3,5-kordseks ja naistel 2,5-kordseks.

Murdealise lapse organismile on suitsetamine erakordselt kah-

julik. Uurimused kinnitavad, et varajane suitsetamine takistab kasvamist, vaimsete võimete arenemist. Suitsetamine vähendab lihaste koordinatsiooni ja soodustab enneaegset väsimist. See pärast on head sportlased loobunud suitsetamisest.

Täiskasvanud peaksid eelkõige kasvatama iseennast. On ju praegu nii, et paljud lugupeetud ja silmapaistvad inimesed suitsetavad. Noored püüavad aga oma eeskujusid jäljendada kõiges, ka välistes joontes.

Suitsetamine on kahjulik ka ruumis viibivatele mitesuitsetajatele, eriti lastele. Suitsetaja saastab õhku süsinikoksiidiga, mis sissehingamisel seostub verevärtnikuga, nii et organism ei saa eluks vajalikku hapnikku vastu võtta. Areneb kehvveresus. See pärast tuleb suitsetamisest loobuda vähemalt lastetoas.

# NÄRVILINE LAPS

Last võivad tabada mitmesugused kahjulikud elamused. Tugeva ja tasakaalustatud kõrgema närvitegevusega laps saab lühiajalistest kahjulikest mõjudest kergesti üle. Pikka aega kestnud kahjulikud elutingimused jätavad aga ka tasakaalukale lapsele kauakestvaid jälgi, nii et ta võib ajutiselt muutuda närviliseks. Tasakaalustamata või nõrga närvitegevusega lapsel võivad rasked elamused tekitada isegi selliseid närvisüsteemi häireid, mis takistavad tema arenemist. (Kõrgema närvitegevuse tüüpide kohta vt. lk. 12—13.)

Lapse närvilisuse kõige sagedasemaks põhjuseks on kasvatusvead. Ebaõige kasvatus võib põhjustada või soodustada selliste negatiivsete iseloomuomaduste kujunemist, nagu ohjeldamatus, püsimatus, hajameelsus, ülitundlikkus jms. Paljudel lastel sügenevad sellest sisemised konfliktid, mis rikuvad erutus- ja pidurdusprotsesside liikuvust ja tasakaalu.

Sügavalt solvab lapsi vanemate ebaõiglane suhtumine. Tihti kujuneb emal oma lemmiklaps. Tavaliselt on see teistest saamatum või haiglasem. Lemmikule andestatakse kõik, antakse paremad suutäied, vabastatakse raskematest ülesannetest. Selline suhtumine mõjub kahjulikult nii lemmiku kui ka teiste laste iseloomu kujunemisele, tekitades kadedust, salatsemist ja vaenu ning põhjustades närvilisust.

Perekonnas, kus on kasuisa või -ema, kes ei suuda võõrasse lapsesse suhtuda täie tunnustuse ja heatahtlikkusega, vaid ilmub peidetud või avalikku vaenulikkust, ei saa lapsed areneda ja kasvada rahulikult. Laps tunnetab teravalt armastuse puudumist ja see kutsub temas esile sisemisi konflikte, mis põhjustavad närvilisust.

Mõnes perekonnas hellitavad kasuvanemad kasulast liialt, ei julge olla tema vastu nii nõudlikud, nagu nad võib-olla oleksid oma lapse vastu. Kardetakse näiteks naabrite etteheiteid, kes olukorda tundmata on valmis «vaeslast» haletsema. Nii võib laps muutuda tänamatuks, isemeelseks ja distsiplineerimatuks.

Lahkhelid, riid ja arusaamatused perekonnas mõjuvad lastele äärmiselt kahjulikult, kutsudes neil esile mitmesuguseid närvi-

süsteemi talitluse häireid (õised hirmuhood, voodiniisutamine, unehäired jms.). Vanemad peavad end laste juuresolekul taltsutama, tuleb hoiduda ägedatest vaidlustest, rääkimata riiust või kähmlusest, milleni ei tohi laskuda ükski kultuurne inimene. Laps ei tohi näha oma vanemaid joobnuna.

Juhtub ka seda, et isa on vali, ema aga liiga järeleandlik, või kasvatavad vanemad last ühes suunas, aga vanaema arvab teisiti ja toimib omamoodi. Laps ei tea siis enam, keda rohkem uskuda, ja muutub ebakindlaks.

Kui ühe katuse all elab palju inimesi ja kõik nad püüavad üksteise võidu lapse erilist poolehoidu võita (küll kingitustega, küll tujude täitmisega, mis vanemad olid õigesti tähele panemata jätnud), siis lõhub see vanemate autoriteeti ja lapsest kasvab närviline egoist.

Samuti kahjustavad lapse arengut närvilised vanemad, kes küll suure armastusega hoolitsevad laste eest, kuid iga vähemagi haiguse või õnnetuse puhul kaotavad hingelise tasakaalu. Laps võtab üle vanemate varjatud või avaliku närvilisuse ja muutub samuti rahutuks ning närviliseks.

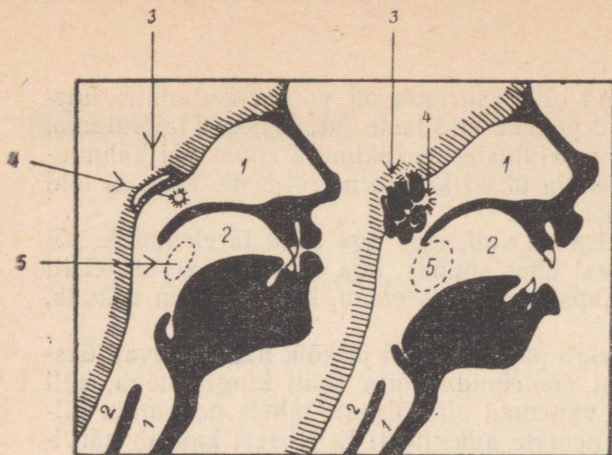
Eriti tundlikud on kehalise puudusega, invaliidistunud lapsed (näiteks küürakad). Nad kannatavad alaväärsustunde all, sest kehalistes harjutustes pole nad võimelised võistleva tervete lastega. Pealegi kipuvad viimased neid pilkama. Kasvataja peab olema väga taktitundeline ja püüdma avastada ning arendada invaliidistunud lapse võimeid ja andeid, nii et ta oma vaimse üleolekuga võidaks teiste laste lugupidamise ja tunnustuse.

Närvilisust põhjustavad ka varases lapseas põetud haigused, nagu leetrid, mumps, düsenteeria, tuberkuloos, eriti aga raskekujuline alatoitumus ja vitamiinipuudus. Haigused nõrgestavad kogu organismi, s. t. ka närvisüsteemi, nii et kõik tingitud refleksid (harjumused, kogemused, oskused ja võimed) töötatakse välja palju aeglasemalt ja need on ebapüsivamad kui tervel lapsel.

Kõrgemale närvisüsteemile mõjuvad kahjulikult kroonilised kõrvahaigused, mis vähendavad kuulmist. Ninaneelumandli vohamine takistab nina kaudu hingamist, põhjustab unehäireid ja nõrgestab tähelepanu, soodustades loidust ning takistades nii ka vaimset arenemist (vt. joonis 29). Soolenugilised mürgistavad organismi ja kahjustavad eriti närvisüsteemi, kutsudes esile unehäireid, tundlikkuse tõusu ja peavalusid.

Murdeelistel tuleb sageli ette kilpnäärme suurenemist. Kujuneb nn. pugukael, sageli ka pungsilmsus (vt. joonis 30). Laps muutub kärsituks, närviliseks, kiiresti väsivaks ja hajameelseks. Esinevad südamepekslemine, ülemäärane higistamine ja sagedased sedehyäired. Murdeelistel esinev kilpnäärme suurenemine ja sellega kaasnevad häired võivad täisealiseks saamisel täielikult taanduda. Vajaduse korral määrab arst ravi.

Närvilisus väljendub mitmel kujul. Vanemad ja kasvatajad pea-



Joonis 29. Vasakul normaalne nina, suu ja kurk. 1 — õhutee, 2 — toidutee, 3 — neelumandel, 4 — kuulmetõri, 5 — kurgumandel.

Paremal neelumandli vohandi (adenoidi, 3) tõttu moonunud nina, suu ja kurk. Normaalse õhutee (1) on vohandist suletud, hingamine saab toimuda peaaegu ainult suu kaudu. Suurenenud kurgumandli (5) tõttu on ka ava hingetorusse ahenenud.



Joonis 30. Kilpnäärme suurenemine tütarlapsel.

vad närvisüsteemi talitluse häireid õigeaegselt tähele panema ja pidama nõu arstiga, et vältida närvilisuse väljakujunemist. Kui lapse närvilisusele ei pöörata tähelepanu, võidakse tema kasvatamisel teha parandamatuid vigu, mis edaspidi takistavad tulemusrikast ravi.

Närvilisuse peamisteks tunnusteks on ülierutuvus ja närvisüsteemi kiire väsimine.

Osad närvilistel lastel avaldub kõrgema närvitegevuse nõrkus pidurdamatuses, ohjeldamatuses. Sellised lapsed on lobisemishimulised, rahutud, püsimatud, rikuvad sageli korda, kalduvad äkkvihale ja vägivallale. Nende huvid on kiiresti vahelduvad, mistõttu nad ei suuda ühegi asjaga püsivalt tegelda. Sellisele lapsele on jõukohane lühiajaline, vahelduva iseloomuga tegevus. Täiskasvanu aidaku siis huvi ja teotahet üleval hoida ning õhutagu püsivusele.

Ei tohi ära vahetada närvilist last täiesti terve, ülielava lapsega, kes meenutab närvilist last ja võib muutuda tüütavaks, kui ei osata tema ülekeevat energiat õigesti rakendada. Sellisele lapsele tuleb leida tegevust, millesse ta süveneks.

Teine liik närvilisi lapsi on kinnise iseloomuga, vähese energiaga, kartlikud ja arad. Nad haavuvad kergesti ja värisevad iga ülesande ees. Tahe ja ettevõtlikkus puuduvad. Teiste abita ei tule nad oma ülesannetega toime. Eelkoolieas hoiudavad nad kärarikkast

mängust ja elavatest kaaslastest ega kohane kollektiiviga. Hiljem on nad endassesüvenenud eraklikud lapsed, kes loevad küll palju, kuid valikuta ja süvenemata. Nad tunnevad oma saamatust ja hoiuduvad igast vastutusrikkast ülesandest. Igasuguse ebaõnnestumise elavad nad läbi raskelt. Uni on neil rahutu: öhtul ei jää nad kaua magama, hommikul aga ärkavad roidunult. Kõik ärritab ja pahan-dab neid ning vähemgi vastumeelsus kutsub esile nõrdimuse, kusjuures reaktsioonid on purskelised ja võivad mõnikord lõppeda krambihoo või minestusega.

Olenevalt närvisüsteemi omadustest võivad ühel närvilisel lapsel esineda ühed, teisel aga hoopis teised nähud.

**Lapseea hirmud.** Iga väike laps kardab uut eset või olukorda, kuni ta pole seda tundma õppinud. Närviline laps on tervest kartlikum. Ta tunneb iga uue asja ja ettevõtte ees suurt hirmu. Sellised lapsed kardavad pimedust, äikest ning tormi ega julge üksinda tuppa jääda. Ka suuremana kardavad nad väljakuid ületada, hoiuduvad kramplikult teravate asjade külge puutumast, tunnevad hirmu vee ja tule ees jne.

Hirmutunde tekkimise põhjuseks võib olla hirmutamine. Kui kergesti erutuv ema karjub lapse peale, ähvardades teda saata metsa huntide hulka, võtab hirmunud laps ähvardust tõsiselt, hakkab nägema hirmu-unenägusid ja elab pidevas kartuses. Muinasjutud Punamütsikesest, hallist hundist, inimsööjatest jms. hoiavad hirmu all tundlikke eelkooliealisi lapsi. Lastele ei tohi jutustada hirmu- ja õudusejutte. Lapse ehmatamine on halb nali.

Hirmunud laps kahvatab, tal sinetavad käed, värisevad põlved, silmad on pärani, süda peksleb ja keha kattub higiga. Hirmu ei tohi sundida ületama karistuse ähvardusel, sest siis võib läbielatud hirm jätta palju tugevamad jäljed. Hirmutunne tuleb võita selgituste ja harjutamise abil. Näiteks algul harjub pimedust kartev laps uinuma pimedas ruumis, kui ema istub voodi kõrval. Järgmisel öhtul viibib ema lapse uinumise ajal kõrvaltoas, mõne aja pärast aga jätab ta lühikeseks ajaks üksi. Nii vabaneb laps üsna varsti hirmust pimeduse ees. Kui miski on last hirmutanud, peab andma talle võimaluse oma hirmust üksikasjaliselt jutustada. Siis tuleb selgeks teha hirmu tekitanud asjaolu ja näidata, et tegelikult polnudki põhjust karta, nii et laps saaks rahuneda ja üleelatud hirmu kiiresti unustada.

Näiteks oli lapse ülesandeks iga päev lähedasest allikast joogivett tuua. Kord unustas laps päeval vee toomata ja pidi minema allikale pimedal öhtul. Kohisev mets ja sünged varjud kohutasid last, samas nägi ta küürutavat loomakogu hiilgavate silmadega. Hingetu jooksust ja suurest hirmust, jõudis laps koju. Kuulnud jutustust, läks isa koos lapsega hirmutist vaatama. Selgus, et tegemist oli suure mädaneva kannuga, mis hiilgas fosforestseerivate bakterite toimel. Laps vabanes kohe hirmutundest.

Hirmuelamust pole tarvis lapsele meelde tuletada.

**Õised hirmuhood.** Paljud lapsed kannatavad rahutu une all. Magama heites esinevad neil lihastes kerged tõmblused, unes vehivad nad käte ja jalgadega, kõnelevad ja nutavad. Üsna sageli tuleb ette hirmuhoogusid: laps ärkab keset ööd, kargab voodis püsti, karjub, veehib kätega, vahel hüüatab ahastavalt. Kui last rahustada, uinub ta varsti uuesti. Unehäired viitavad lapse närvilisusele ja kohustavad nõu pidama närviarstiga.

Õist hirmu võivad põhjustada mitmesugused tegurid: õhtul kuulnud ärevad muinasjutud, hirmutamised korstnapühkijaga, miilitsamehega jne. Unehäired võivad tekkida ka ägeda nohu või suurenenud ninaneelumandli puhul, sest nina kaudu hingamine on siis takistatud. Nagu öeldud, võivad närvilisuse põhjuseks olla ka soolenugilised.

Õiste hirmuhoogude vältimiseks tuleb jälgida, et laps uinuks alati kindlal kellaajal. Enne uneaega ei tohi teda erutada. Öhtusöök olgu kerge ja vedelikuvaene, ilma muna ja lihata (valgurikad toidud mõjuvad erutavalt). Sageli annab tulemusi lapse voodi asukoha muutmine. Veel kord — hoidutagu õuduslugude ja hirmutavate muinasjuttude vestmisest!

**Oksendamishood.** Närvilisel lapsel võivad esineda perioodiliselt korduvad või iga päev tekkivad oksendamishood. Harilikult esinevad need koolieas. Oksendamishoog kordub iga päev pärast hommikusööki, enne kooliminekut. Vabadel päevadel ja pärast kooli sellist häiret ei teki. Sealjuures õpivad need lapsed hästi ja käivad koolis hea meelega. Niisuguse oksendamise põhjuseks on lapse alateadlik hirm uue tööpäeva ees. Sel juhul tuleb lapsega hommiikuti kõnelda eriti rahustavalt: talle sisendatakse, et täna on tore päev, et tal kindlasti läheb hästi, sest tal on korralikult õpitud jne. Korduv sisendamine kaotab alateadliku hirmu ja ka oksendamine ei kordu enam.

Vahel tekib iiveldus või oksendamine seoses mõne toiduga, mille söömisel lapsel on olnud ebameeldivusi. Näiteks oli lõunalaual isuäratav aedviljasupp ja selle kõrval kausike peenestatud petersellilehtedega. Ema riputas oma supile peterselli ja kiitis supi maitsvust. 12-aastane tütar riputas seepeale oma supile eriti rohkesti peterselli. Toit tundus vängena ja tütarlaps sõi seda vastu tahtmist. Sellest ajast alates ei võinud ta aastate viisi kannatada petersellilõhna. Isegi möödumisel aiast, kus kasvas petersell, tekis tal iiveldus.

Oksendamisrefleks tekib kiiresti, kuid kustub väga aeglaselt. Seepärast ei ole mõistlik sundida lapsi sööma harjumatu toitu. Et lapsed sööksid kõiki toite meelsasti, tuleb neid harjutada, andes uut toitu algul ainult vähesel hulgal.

**Kõhukinnisus.** Mõnel närvilisel lapsel võib sooletegevus kiireneda, teisel seevastu aeglustuda. Isu on neil tujukas: kord hea, kord halb. Isupuuduse all kannatavatel lastel esineb kõhukinnisus sageli, nad söövad vähe ja seetõttu jääb seedimisel ka vähe jääk-

aineid. Nii pole lapsel mitmel päeval vajadust soole tühjendamise järele. Kui lapsel on seedehäire, tuleb sellest kõnelda arstile. Asjatundmatu ravi võib ainult kahju tuua. Kui lapsele iga kõhukinnisuse puhul antakse lahtistit või tehakse klistiiri, kujuneb tingitud refleks ja soolestik ei tühjenegi ilma selleta. Arst teeb kindlaks seedehäirete põhjuse ja määrab ka ravi.

**Kogelemine.** Küllalt sageli teeb lastevanematele muret, et nende 3—4-aastane laps on hakanud kogeleva. Kui häirele ei juhita lapse tähelepanu ja temaga räägitakse rahulikult, möödub kogelemine tavaliselt iseenesest, ilma erilise ravita. Sel juhul on kõnekomistused tingitud sellest, et laps tahab oma mõtteid väljendada kiiremini, kui tema väljendusoskus seda lubab. Kui aga häire muutub neuroosiks (kõnetakistused omandavad krampliku laadi), tuleb kohe kõnehäirete eriteadlase (logopeedi) poole pöörduda.

Kogelemise tõttu muutub laps tagasihoidlikuks ja ebakindlaks. Sageli ilmuvad unehäired ja virilus. Solvumise puhul võib laps muutuda raevutsevaks ja tasakaalutuks. Mõnikord süvendatakse kogelemist sellega, et juhitakse kõnehäirele tähelepanu ja sunnitakse ikka ja jälle kordama halvasti hääldatud sõnu või lauseid. Veel vähem saab kõnehäiret välja juurida alatiste märkuste ja karistustega. Selline teguviis mõjub halvasti. Kõnehäire ilmnemisel peab last rahustama, sest kogelemisest on hoolsa raviga võimalik täielikult vabaneda. Peab ainult kannatlik olema ja ravi mitte katkestama.

Kõnehäire vältimiseks tuleb elava ja mõteterikka, kuid nõrga väljendusoskusega lapse kõnelemistungi pidurdada. Kasulik on temaga rahulikult vestelda ja koos pilte vaadata: nii harjub laps oma muljeid paremini väljendama.

Lapsega tuleb kõnelda selgelt ja aeglaselt, mitte rutakalt. Ei ole hea, kui laps puutub kokku kõnehäiretega inimestega. Viieaastane poiss, kes kõneles selgesti, kohtas kogelevat vanakest. Poisile tegi vanakese kõneviisi matkimine algul nalja. Aga matkimise tagajärjel kujunes tal endal kõnehäire, mis paranes alles visa ravimise tulemusena.

Kui laps kogeleb, võib häire süveneda kooliea algul, mil laps on tulvil uutest muljetest. Õpetaja peab, niipalju kui võimalik, hoiduma kõnehäirega lapse puhul karmusest ning kiirustamisest. Lastele tuleb selgeks teha, et kogeleva osatamine on julm ja et ka osataja ise võib muutuda kogelevaks.

Tuleks pöörata tähelepanu veel ühele asjaolule. Paremakäelistel asub liigutus- ja kõnekeskus vasakus, vasakukäelistel aga paremas ajupoolkeras. Samal ajal pole aga ka teine ajupoolkera kõne ja käte liigutuste koordineerimise suhtes täiesti passiivne. Sellega seletub paremakäeliste inimeste võime tarbe korral vasaku käe osavust arendada; samuti seletub sellega asjaolu, et vasakukäelised ei tee sugugi kõiki töid vasaku käega. Kui lapsel kooliikka jõudmisel esineb juba väljakujunenud vasakukäelisus ja koolis

nõutakse kirjutamist parema käega, on kohanemine seotud suurte raskustega. Võivad tekkida isegi kõnehäired. Seetõttu ei ole õige sundida last tingimata kasutama paremat kätt, kui vasakukäelisus on tal juba juurdunud. Vanemad püüdku lapse paremat kätt arendada juba enne kooliiga. Seda tehtagu mängides, mitte mingil juhul sundides, häbistades või karistusega ähvardades.

**Krambid.** Krambid (lihaste mittetahtlikud kokkutõmbed) esinevad sagedamini varaealistel lastel. Krambiseisundeid võivad välja kutsuda D-vitamiini puudus organismis, mineraalide-ainevahetuse häired, vereringehäired jm. Krambid viitavad alati närvisüsteemi talitluse häiretele. Närvilistel lastel võivad tekkida afekti- ehk vihakrambid.

Kui lapsel on esinenud krambid, tuleb kohe arsti poole pöörduda. Et arst saaks tõhusalt aidata, peab lapsevanem oskama üksikasjaliselt kirjeldada krampide iseloomu. Tuleb tähele panna, kas kramp ilmus ootamatult või oli enne krambihoogu kuulda karjatust, kas kukkus laps järsult maha või langes sujuvalt. Peab teadma, kas ilmus krambihoog päeval või öösel, magamise või ärkveloleku ajal. Oluline on, kas laps oli enne krambi ilmumist täiesti terve või oli tal kõrge palavik, halb enesetunne ja ta oksendas; kas tõmblused ilmsid kehas, kätes või jalgades, või lamas laps kangelt väljasirutatult; kas seoses krambihooga oli märgata kusepidamatust; kas suust tuli verist vahtu; kas silmad olid suletud või avatud. Minutilise täpsusega tuleb jälgida krambi kestust. Arstile tuleb seletada, kas lapsel pole eelnevalt olnud peavalusid või kas keegi lapse omastest on kunagi kannatanud krambihoo- gude all. Üldiste krampide puhul (tõmblused kõikides lihastes) pannakse lapse suhu riidesse mähitud lusikavars, et ta keelt katki ei hammustaks. Rõivad avatakse. Hoolitsetakse, et toas oleks värske õhk ja täielik rahu.

Krampidele kalduvatel lastel võivad krambid tekkida palaviku järsu tõusu puhul seoses haigestumisega või täiesti ootamatult, kuigi laps on näiliselt terve. Kõige sagedamini esineb kõrikramp. Harilikult ilmub krambihoog lapse erutumisel. Nutu pealt laps kahvatab, pea viskub kuklasse, huuled tõmbuvad sinakaks, keha kattub higiga ja pärast asjatuid katseid sisse hingata katkeb hingamine täielikult. Laps kaotab meelemärkuse, kukub maha, lihastes tekivad kerged kramplikud tõmblused. Siis kõrikramp lakkab, laps hakkab sügavalt hingama ja mõne minuti jooksul on raske seisund möödunud. Ka sel puhul vajab laps täielikku rahu. Kram- pidele kalduvad lapsed alluvad hästi ravile ja hiljem ei jää neil mingeid kahjustusi.

Et lastel ei tekiks kalduvust krampidele, tuleb neid kehaliselt karastada ja hoolitseda eriti selle eest, et nad ei haigestuks rahiiti. Toit olgu puuvilja- ja aedviljarikas. Kui krampe põhjustavad vereringehäired, aitab päevarežiim ja ravivõimlemine. Kui tege-

mist on langetõvega, peab laps jääma pikemaks ajaks psühho-neuroloogia dispanseri valve alla.

Afektikrambid võivad ilmuda seoses jonnimisega või hüsteerilise hooga (vt. ka lk. 109). Jonniv laps viskub maha, heidab pea kuklasse, lihastes tekivad krambitaolised tõmblused. Hüsteeria puhul langeb laps maha sujuvalt, hoides end vigastamast. Mõlemal juhul teadvus säilib. Närviline ja hellitatud laps püüab oma tahet läbi viia ja olla tähelepanu keskpunktiks. Afektikrampide vältimiseks tuleb jonnija jätta tähele panemata ja tema tujud täitmata. Juhtunust ei maksa lapsega rääkida, vaid püüda juhtida ta tähelepanu huvitavale tegevusele. Mingil juhul ei tohi jonnija soovi pärast krambihoogu täita. Ainult siis loobub laps katsetest oma tahet läbi suruda.

**Negativismist ja jonnist.** Negativism on jonnii äärmine aste ja esineb närvilistel mudilastel ja murdeaalistel. Nõrga ja tasakaalustamata kõrgema närvitegevuse puhul võivad käsk ja keeld kutsuda esile reaktsiooni, mis on normaalselt oodatavale vastupidine. Näiteks kui lapsele öeldakse: «Tule, istu sööma,» tõuseb ta üles ja läheb ära, ehkki kõht on tühi. Lapsele öeldakse: «Lähme jalutama», tema aga tahab koju jääda. Lapsele öeldakse: «Jääme siis koju ja hakkame mängima», aga nüüd tahab ta jalutama minna. Ema hakkab last riietama, aga too ei soovi enam jalutama minna. Lõpuks hakkab laps nutma ja visklema. Ta ise ei ole oma käitumise põhjustest teadlik.

Negativismi murdmine vägivallaga ainult tugevdab haiguslikku reaktsiooni. Lapsega tuleb käituda lahkesti ja esitada soov ettepaneku vormis: «Soovid jalutama minna?», «Tahad lõunale tulla?». Selliste ettepanekutega on laps meelsasti nõus, ainult käsk ja keeld kutsuvad esile risti vastupidise väljaastumise. Vanemate rahulik, kannatlik käitumine tasakaalustab lapse närvitegevust ning mõne aja pärast haiguslikud reaktsioonid kustuvad. Õigel kasvatamisel on nii negativism kui ka jonn täiesti välditavad.

Harjumus jonnida kujuneb ka täiesti tervetel lastel, kui vanemad teevad lapsele ühtelugu tarbetuid järeleandmisi. 4-aastane Ene nõuab šokolaadi. Ema püüab selgitada, et enne sööb ta lõunalauas kõhu täis, siis saab šokolaadi. Ene mangub edasi veel karedamalt: ta ütleb ära lõunasöögist ja nõuab vaid šokolaadi. Et ema hoidub lapsele tähelepanu pööramast, tõstab laps kisa, viskub maha, trambib jne. Ägestunud ema viskab viimaks šokolaadikarbi lapse kätte ja jonnimine on seks korraks lakanud. Mida enam vanemad järele annavad, seda jonnakamaks aga laps muutub.

Üsna tihti tuleb ette järgmist. Kui laps on veel õige väike, lubatakse tal käekellaga mängida, raamatuid lõhkuda, tasse pilduda, isegi vanemaid lüüa jne. Kui ta on 3—4-aastaseks saanud, leiavad vanemad äkki, et laps tuleb ümber kasvatada: enam ei anta käekella mängimiseks ega lubata raamatuid lõhkuda. Tekib kokku-

põrge lapse harjumuste ja vanemate tahte vahel. Seni kõike saama harjunud lapsel kujuneb jonnimine abinõuks oma tahte läbi-surumisel.

Ka alalõpmata korduvad märkused, manitsused ja keelud («Ära määri!», «Ära istu!», «Ära roni!», «Ära puutu!») kutsuvad lapses esile protesti keelaja vastu. Mõnikord avaldub jonn passiivses vastupanus: laps ei arvesta keeldu ega käsku, vaid täidab oma soovi.

Laps tuleb panna sellisesse olukorda, et pole vajadust teda järjest keelata. Ta riietatakse mänguriietusse, nii et ta võib roomata ja ronida. Ei tohi lapse loomupärast aktiivsust lausa maha suruda: tal tuleb lubada ka ise käsi pesta, ise riietuda jms. Eluruumist eemaldatakse asjad, mis võiksid last kuidagi ohustada või mis võivad kergesti katki minna. Siis on last vaja keelata ainult harukordadel. Näiteks on elutoas lubatud ronida, joosta ja mängida oma mängukannidega, kuid on keelatud raamaturiiulit puudutada ja kirjutuslauale ronida. Vanemad ei tohi ühelgi juhul loobuda oma nõudest. Esimesest eluaastast alates peab laps õppima eristama, mida võib tahta ja mida mitte. Järjekindla nõudlikkuse puhul ei muutu laps kunagi jonnakaks. Seepärast tuleb enne hoolega kaaluda, kas on võimalik lapse üht või teist soovi rahuldada. Lapse pealekäimisele, et talle midagi ostetaks, antaks või et tal lubataks kuhugi minna, tuleb alati anda selge ja kindel vastus.

**Kapriisid.** Kapriis on ebatavaline reageerimine sisemistele ja välistele ärritustele. Sellist ootamatut isemeelset tujutsemist võib lastel esineda igas vanuses. Põhjuseks on ajukoore pidurdusprotsesside nõrkus, mistõttu erutusprotsessid levivad takistamatult. Kapriisuse kutsuvad esile väärkasvatus, füsioloogilised muutused organismis ja närvisüsteemi häired. Seepärast suhtutagu kapriisidesse samasuguse tõsidusega kui muudesse haigusesümptomidesse (palavikku, peavalusse, isutusse jne.). Tuleb leida kapriiside põhjus ja see kõrvaldada. Muidu tekivad lapse iseloomus püsivad muutused.

Ebaõigest kasvatuses sünenenud kapriisid esinevad hellitatud lapsel: ta ei ohjelda end, oma tahtmise saavutamiseks simuleerib haigestumist, nutab ja tujutseb ning türanniseerib vanemaid. Teiseks kapriisitsevad lapsed, kelle vanemad pole kasvatusküsimustes üksmeelsed: üks keelab ja teine lubab. Tujukad on ka kindla une- ja toitumisrežiimiga lapsed: nad tujutsevad enne uinumist ja ärkavad pahuras meeleolus. Lapsed, kelle aktiivsus on keeldude ja käskudega alla surutud, kapriisitsevad rahuldamata tegevusiast.

Mida väiksem laps, seda tugevamad on tema kaasasündinud refleksid. Kui lapsega ei osata käituda, võib ta reageerimine tunduda kapriisitsemisena. Näiteks: lapsele antakse mängukann, aga ta viskab selle ära, sest ta ei soovinud seda; või: laps nutab, sest king pigistab, aga ta ei oska vanemate tähelepanu sellele juhtida.



kohane passiivne meetod: kapriisidele lihtsalt ei pöörata tähelepanu.

Kui kodune õhkkond on väga närviline ja kasvataja oma hoolealusega konfliktis, tuleb laps anda uue kasvataja hoole alla mõnes väikeses rühmas.

Kui kapriisi on põhjustanud ebaõiglus või arusaamatus, tuleb kord ja õigus maksma panna. Kui täiskasvanud on käitunud valesti, tuleb oma suhtumist muuta, nii et laps seda märkab.

Haiguslike kapriiside puhul ravitagu põhihaigust, kontrollitagu päevarežiimi, kasutatagu õhu-, vee-, ja päikesevannie.

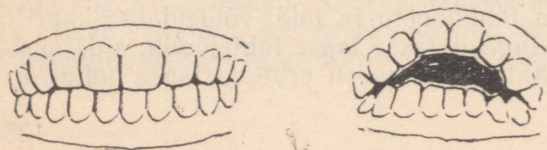
Raskem on toime tulla neuropsüühilisel alusel kujunenud kapriisiga. See nõuab kasvatajalt kannatust, vastupidavust ja meelekindlust, kuid ka taktitunnet ja suurt armastust lapse vastu. Tuleb arvesse võtta lapse vanust ja tervislikku seisundit. Aktiivne meetod on sobivam väikeste loitude laste puhul. Ülielavate laste puhul kasutatagu järjekindlalt passiivset meetodit. Kasvataja ega ükski perekonnaliikmeist ei tohi vähemaski küsimuses järele anda. Kunagi ei tohi last teiste ees häbistada. Samuti tuleb hoiduda tasu lubamisest selle eest, et laps end kokku võtab. Lapse poole pole vaja vaadata hardusega, aga kunagi pole põhjust ka lootusetult käega lüüa.

Parim ravivahend on jõukohane töö koos range režiimiga. See täidab vaba aja ja toob vaimset rahuldust. Muidugi olgu töö niisugune, et laps saaks näidata oma oskust ja edusammudest rõõmu tunda.

**Halvad harjumused.** Närvilisus väljendub ka mitmesuguste halbade harjumuste näol. Kasvatamisvigade tõttu võivad aga niisugused harjumused kujuneda ka täiesti tasakaalulikal lapsel.

**N ä p u i m e m i n e.** Kui puudutada vastsündinu suud, vastab ta sellele imemisliigutustega. Nii hakkab ta ka suu juurde sattunud rusikat kohe imema. Teisel-kolmandal elukuul, kui imik juba ise rusikat avab, leiab ta oma sõrmed ja hakkab imema kas põialt või sõrmi. Sellest võib kujuneda harjumus, mis võib kesta seni, kuni koolis õpetajate nõudlikkus ja teiste laste pilked sellele lõpu teevad.

Imetava sõrme küüne kuju ja hammaste asend (sellega seoses ka suu kuju) võib muutuda. Ülemised lõikehambad tungivad ette, alumised on aga tahapoole surutud, nii et nad ei satu enam kohakuti, kui suu on suletud (see soodustab muuhulgas lõikehammaste enneaegset väljalangemist). (Vt. joonis 31.) Näpu imemisel kantakse suhu pisikuid ja soolenugiliste mune. Et harjumust ei kujuneks, peab ema alati näpu imiku suust ettevaatlikult välja võtma.



Joonis 31. Vasakul normaalne hammastik, paremal hammaste asendi muutus sõrme imemise tagajärjel.

Seda tuleb suure kannatlikkusega ikka ja jälle teha ning lapse tähelepanu mõnele huvitavale mängukannile või tegevusele juhtida, kuni ta imemisest loobub. Häid tulemusi annab käe sidumine 2—3 nädalaks. Harilikult on imik selle ajaga harjumuse unustanud.

Kuigi luti kasutamist ei saa üldiselt soovitada (imik ei saa siis laliseda, see on aga eelastmeks kõnelemisele), võib seda anda närvilisele, rahutule imikule, kes imeb näppu. Esiteks on lutt hügieenilisem, teiseks unustab siis imik senise harjumuse mõne aja pärast. Lutt peab olema täiesti puhas. Lutte (neid olgu kaks-kolm) pestakse 3%-lises soodaveelahuses, siis kastetakse nad keeva vette, kuivatatakse puhta rätikuga ja hoitakse alal kaanetatud klaasnõus (vt. joonis 32). Mahapillatud lutti ei tohi enam imikule suhu pista.

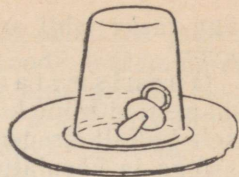
**Nina urgitsemine.** Laps puudutab oma nina ainult vajaduse korral. Kui ta nina korralikult ei puhastata, püüab laps seda ise näppimise ja urgitsemise teel teha. Nii võib kujuneda inetu harjumus, mis püsib visalt veel koolieaski. Nina limaskestast vigastamisel võib tekkida põletik, mille tagajärjel sõõrmed paksenevad.

Imiku nina puhastatakse (ainult vajaduse korral!) niiske vatitupsuga. Nuuskamisel kasutab laps ainult isiklikku taskurätikut (ühine taskurätik on soodus tee nakkuse levimiseks). Nuusata ei tohi kahest sõõrmest korraga: ühe sõõrme nuuskamisel surutakse teine kinni, ja vastupidi. Nimelt on ninaneel kuulmistörve kaudu ühenduses sisekõrvaga; kui nohu puhul nuusatakse tugevasti, pressides mõlemast sõõrmest korraga, võib nakkus kanduda ka kõrva ja põhjustada keskkõrvapõletiku.

Kui ninahingamine on raskendatud, s. t. laps hingab nii öösel kui päeval läbi suu, tuleb pöörduda nina-, kurgu- ja kõrvahaiguste arsti poole.

**Küünte närimine.** Küünte närimine saab alguse hooldamata küüntest, mis mänguhoos murduvad. Harilikult eemaldab laps murdunud küüne hammaste abil ja hakkab siis oma küüsi ikka sagedamini niiviisi korrastama. Lapsevanem, tabades lapse küünte närimisel, peab kohe kontrollima ta küünte korrashoidu. Laps peab iga päev küüsi harjaga pesema ning kord nädalas laskma emal need lühikeseks lõigata. Tuleb selgitada, kui kahjulik ja inetu on küünte närimine. Närimine vigastab küünt ning moonutab selle kuju, samuti satuvad sel viisil kergesti organismi soolenugiliste munad ning haigusetkitajad.

Leidub õpilasi, kes tundi kuulates närivad sulepead või pliiatsit. Õpetaja ei pane sellele erilist rõhku, sest see ei sega tundi. Ometi võib sellest märkamatuks kujuneda harjumus küüsi närida. Seepärast ei ole ülearune õpilasele märku anda, et ta tarbetust kombest loobuks. Kui närimisharjumus on juurdunud, on sellest



Joonis 32. Luttide hoidmine.

väga raske lahti saada, sest loobumine nõuab head tahet ja iseloomu.

Onanismaolised nähud varaealisel lapsel. Onanism ei esine kunagi enne murdeiga, sest laps ei ole siis suguliselt küllalt arenenud. Ent iga imik mängib oma sõrmede, varvastega ja käeulatuses leiduvate esemetega. Samal viisil leiab ta välimised suguelundid ja hakkab neid mängides puutama. Naha silitamine tekitab mõnutunde, mille saavutamiseks ta hakkab ikka sagedamini oma suguelunditega mängima, kuni kujunebki halb harjumus.

Suguelundeid puutama või reitega hõõruma sunnivad last ka kitsalõikelised karedast riidest püksid, mis hõõruvad jalgevahet, või välimiste suguelundite mustus ja haudumus. Tütarlapsel võib nii tekkida häbeme limaskestast põletik, poisil aga suguti eesnaha kitsenemine ja põletik, mis ärritust veelgi suurendab. Tütarlapsel võivad häbeme sügelemist esile kutsuda ka päraku ümbrusest sinna rändavad naaskelsabad.

Kui varaealisel lapsel ilmuvad onanismaolised nähud, tuleb sellest kõnelda lastearstile, kes teeb kindlaks suguelundite ärrituse põhjused. Kui selgub, et suguelundite puutumine on vaid halb harjumus, tuleb laps sellest varakult võõrutada. Tabades last suguelunditega mängimiselt ei maksa temaga tõelda, vaid juhtida ta tähelepanu huvitava mängukanni või tegevusega kõrvale. Laps peab magama siledal poolkõval asemel parajalt sooja tekiga kaetult. Sulgkotid ja -padjad ei ole otstarbekad, sest need on liiga soojad. Eriti oluline on hoolitseda lapse keha puhtuse eest. Pesemisel tuleb iga päev loputada ka välimisi suguelundeid. Kuivatades ei tohi suguelundite piirkonda hõõruda, tuleb vaid ettevaatlikult vajutada. Jälgitagu, et lapse käed oleksid magades alati teki peal. Lasteasutustes õpetatakse lastele ilus komme uinuda käed põse all.

Voodiniisutamine. Voodiniisutamine on tingitud haiglaselt sügavast unest. Vastavate «valvepunktide» erutuvus ajukoos on nõrgenenud ja nad ei asu kusepõiest tuleva signaali peale tegevusse: laps ei ärka ja põis tühjeneb omavoliliselt. Sageli näeb laps seejuures unes, nagu istuks ta potil jms. Voodiniisutamine esineb peamiselt väikelastel, harvem eelkooliealistel ja koolilastel.

Voodiniisutamist soodustavateks momentideks on liiga valgurikas toit, vedeliku rohke tarvitamine öhtul, rasked elamused ja unehäired. Enamasti on need lapsed kergesti erutuvad ja rahutud, mõnikord ka kartlikud ja nõrdinud. Laps tuleb viia arsti juurde, kes teeb kindlaks, kas ei ole tegemist haiguslike muutustega kuse- teedes või närvisüsteemis. Mõnikord lihtsalt ei ole olnud võimalik lapse pikemaajalise haiguse tõttu esimesel eluaastal potikäimist järjekindlalt harjutada ja seepärast ei ole puhtusepidamine juurdu- nud.

Et voodiniisutamist vältida, tuleb lapsi esimesest eluaastast

alates õpetada põit tühjendama kindlatel aegadel. Nii juurdub kindel harjumus ja laps ärkab ka öösel. Kui voodiniisutamine esineb, soovitab prof. N. S. Krasnogorski raviks alljärgnevat dieeti. Lapse hommikueine ja lõunasöök on tavalised. Pärast kella 15 talle enam vedelikku ei anta. Kell 18 saab laps kuiva õhtusöögi, mis koosneb ainult munast, võist ja leivast. Hommikul ja lõunal antav toit peab olema soolavaene, sest siis eritub nendel söögiaegadel tarvitatud vedelik organismist enne õhtut. Kell 20 antakse lapsele veel üks võileib singi, kalamarja või tüki heeringaga. Laps magab pärast seda öö läbi rahulikult ja kuivalt. Kogemused näitavad, et kolme kuu möödumisel võib anda lapsele õhtul juba ka putru või aedvilja. Viimaks jäetakse ka õhtune soolane võileib ära.

**Neurasteenia ja hüsteeria lapseas.** Neurasteenia ja hüsteeria on neurooside rühma kuuluvad närvihaigused. Neuroosid võivad areneda kehalise ja vaimse ülekoormuse või äsja põetud nakkushaiguste tagajärjel. Nõrga ja tasakaalutu närvisüsteemiga lastel tekivad need kergemini.

I. P. Pavlovi õpetuse järgi on neurasteenia iseloomulikuks tunnuseks erutusprotsesside üleolek, mis on pidurdusprotsesside äärmise nõrkuse tagajärjeks. Hüsteeria puhul on vastupidi: ajukoos valitsevad sügavad pidurdusprotsessid, kuna erutusprotsessid on äärmiselt nõrgad. Neurootilise lapse kõrgem närvitegevus on haiguslikult tasakaalutu. Hüsteeria puhul on seejuures esiplaanil närvisüsteemi nõrkus, neurasteenia puhul aga kehaline nõrkus.

Neurasteenianähud esinevad peamiselt murdeaalistel lastel, kellel erutuvus on organismis toimivate muutuste tõttu niigi kõrgenenud. Vaimne ülekoormus või kurnavad haigused võivad nõrga närvisüsteemiga lapse viia neurootilisse seisundisse. Neurasteenia avaldub väheses töövõimes, mälunõrkuses, keskendusvõime vähenemises ning usu kaotuses oma võimetele ja paranemisele. Lapsed hakkavad kaebama peavalu, isutuse ja kõhukinnisuse üle. Tekivad unehäired ja öised hirmuhood.

Hüsteerianähud võivad lapsel ilmned pärast 3. eluaastat, tavaliselt siis, kui perekonnas valitseb ebaterve pingeline õhkkond, või hellitatakse last liialt. Hüsteeriahoog on reaktsiooniks välisärritustele ja avaldub südamepekslemises, hingeldamises, kätega vehkimises ja nutu- ning naerusegases kisas. Mõnikord võib selline hoog lõppeda lihaste krampitaoliste tõmblustega. Laps vajub maha sujuvalt, teadvus ei kao: näib, et laps hoiab end vigastamast. Selliseid lapsi iseloomustab tujukus, soov saavutada tähelepanu ning hoolitsemist, olla keskseks kujuks. Rasketel juhtudel võivad esineda hüsteerilised halvatused, kusepidamatus, unehäired ja hirmuhood. Hüsteeriline laps võib muutuda valelikuks ja kahtlustavaks.

Neurootiliste seisundite tekkimist aitab vältida kasvataja rahulik nõudlikkus. Tuleb olla lahke ja õiglane. Lubamatu on lapsele teha järeleandmisi ka siis, kui esinevad hüsteeriahood. Lapse kuju-

nemisele tuleb kasuks, kui ta kasvab lihtsates tingimustes. Meie pidevalt tõusva elatustaseme juures ei ole asjatu seda vanematele meelde tuletada. Mõtlematu on täita kõiki lapse soove. Kui harjutakse kõike saama, ilma et endal tarvitseks vaeva näha, siis ei osata hinnata ka teiste tööd. Täiskasvanuna löövad sellised inimesed kartma juba esimeste eluraskuste ees.

Neurootilisele lapsele on tarvis luua range päevarežiim ja hoohtseda tema kehalise karastamise eest. Töökoormust ja kehakultuuriga tegelemist tuleb reguleerida vastavalt tervislikule seisundile. Nii neurasteenia kui ka hüsteeria puhul vajab laps asjatundlikku ravi psühhoneuroloogia dispanseris.

## NÄRVILISE LAPSE KASVATAMINE

Kuskil ei põimu arsti ja pedagoogi töö nii tihedalt kui närvilise lapse kasvatamisel.

Närvilisus võib avalduda juba esimestel elukuudel. Närvilised imikud on vaatamata täisväärtuslikule toidule ja õigele hooldamisele alatasa rahutud. Rahutus on tingitud kõrgenenud tundlikkusest, mille tõttu imik reageerib ka nõrkadele välistele ja sisemistele ärritustele, mis tervet last sugugi ei häiri. Närviline imik nutab lakkamatult juba siis, kui ta kõht on kergelt puhitunud. Hammasutumise ajal on ta viril ja unetu. Vähemalegi ebamugavusele (märgadele mähkmetele ja hilinenud söögiajale) reageerib ta raskesti vaigistatava nutuhooga. Ka tugev ja terve laps nõuab kuivi mähkmeid ja õigeaegset söötmist ägeda nutuga, kuid see vaibub kohe, kui nõudmised täidetakse. Terve imik magab sügavat rahulikku und, ärkvel olles on ta heatujuline ja rahulolev. Närviline imik on viril ja naeratab harva, ta uni on rahutu ja kerge. Tema isu on kord hea, kord halb, mistõttu kaaluiive on ebapüsiv; ta kasvab aeglasemalt kui terve imik. Kõik nimetatud nähud on seletatavad kõrgenenud erutuvusega.

Närvilise imiku kasvatamine nõuab vanematelt peale asjatundlikkuse veel palju kannatlikkust ja rahulikku meelt. Mida erutumam on imik, seda rahulikum peab olema kasvataja.

Närvilist imikut tuleb eelkõige hoida käre, müra ja muude erutuste eest. Mõned emad teevad koduseid talitusi, imik süles. See väsitab isegi tugevat last, sest tal on kogu aeg palju uusi muljeid. (Peale selle vildakselguse tekkimise oht!) Närvilisele imikule mõjub aga muljeterohkus liiga erutavalt. Lubamatu on ka forsseerida tema kehalist ja vaimset arengut ülemääraste võimlemis- ja kõnelemisharjutustega.

Imik peab õppima režiimi pidama. Käitumise kasvatamine algab toitmisest. Ei tohi anda lapsele toitu iga nõudmise peale, vaid ainult ettenähtud söögiaegadel.

Kui imikut võõrutatakse mingist harjumusest (näiteks süllEVõtmisest), siis reageerib ta sellele nutu ja kisaga. Tervel lapsel moodub see reaktsioon kiiresti. Närviline laps võib aga tundide viisil nutta ja norutada. Seda ei tohi lubada, sest see mõjub kahjulikult närvisüsteemile. Lapse rahustamiseks on paar lihtsat võtet. Esiteks — hästi mõjub soojus. Kui laps on rahutu, pannakse talle voodisse soe kummikott. See aitab kiiresti. Tuleb jälgida, et mähkmed oleksid kuivad ja laps parajalt soojalt kaetud. Teiseks võib imikut rahustada luti suhuandmisega. Kolmandaks heaks vahendiks on värske õhk. Laps pannakse magama õue või hästi õhutatud tuppa, või viiakse välja jalutama.

Ka hilisemal kujunemisperioodil on tarvis närvilist last hoida tugevate erutuste eest, sest tema tundeelu kulgeb niigi erutusrikkalt. Närvilisus avaldub siis kõrgeenenud tundlikkuses, mõjutatavuses, kergesti haavumises, kiires tüdimises ja väsimises. Meeleolu on sellisel lapsel väga kõikuv — hõiskav vaimustus vaheldub passiivsuse ja tujutusega.

Õige kasvatusena on lapse vaimset arengut kahjustavad vihapursked ja sügavad nõrdimused välditavad. Kui ema on armastuse ja kannatlikkusega võitnud lapse täieliku usalduse, saab ta juba varakult hajutada tema salajased kartused. Nii on võimalik arendada teadlikku ja tervet suhtumist ellu, elu õiget tunnetamist. Siis jäävad juba iseenesest ära ka haiglased tundeavaldused.

Huvi äratamine töö vastu on kasvatuspeamisi ülesandeid. Eri- lise tähtsuse omandab see aga närvilise lapse kasvatamisel, sest ühtlasi tugevdatakse temas sellega tahet ja visadust eesmärgi poole püüda. I. P. Pavlov ja N. I. Krasnogorski vaatlevad eesmärgi poole püüdmist inimese lahutamatu omadusena, nimetades seda isegi inimese instinktiks.

Eesmärgi taotlemise instinkt mängib inimese elus suurt osa. Selle tugevusest oleneb mõningate iseloomujoonte kujunemine. Näiteks püsivuse ja visaduse kasvatamine nõuab ühe lapse juures suurt järjekindlust, samal ajal kui teist on vaja ainult õigesti suunata. Eesmärgi saavutamist kroonib rahuldustunne, mis tõstab inimese aktiivsust ja elujulgust.

Igal lapsel on eesmäärke. 5—6-aastasi jälgides võib täheldada, missuguse püsivuse ja huviga mõni laps ehitab, voolib või joonistab. Lõpetanud töö, tunneb ta sellest suurt rõõmu, mida püüab jagada kõigi ümbritsevatega.

Närvilisel lapsel on eesmärgi taotlemise instinkt nõrgalt arenenud. Ta püüab ka ehitada, voolida, aga tüdineb varsti ja alustab teist tegevust. Sellegi jätab ta pooleli, sest eesmärgi saavutamiseks ei jätku tal energiat. Nii ei näe ta kunagi oma töö tulemusi ja jääb ilma töö rõõmust. Seepärast mängib, õpib ja töötab närviline laps loiult ja loobub oma ettevõttest vähimagi raskuse puhul. Kuni laps pole tundnud rahuldust tehtud tööst, ei kujune tal vajadust eesmärgi poole püüda. Kui kasvataja märkab lapses tärkavat huvi,

mõni aeg hiljem aga näeb selle vaibumist, peab ta leidma tee, kuidas seda huvi elustada ja last eesmärgi saavutamisel abistada. Siis avaneb lapsel võimalus saavutustest rõõmu tunda, tema tahted tugevneb ning see tiivustab teda ikka ja jälle uusi eesmärgi seadma ja neid saavutama.

Suure vea teevad vanemad ja kasvatajad, kes püüavad nõrka ja närvilist last kaitsta iga pingutuse eest, tehes kõik tööd tema eest ära, kaasa arvatud riietamine, pesemine, nii et lapsel ei tule end millekski kokku võtta. Sellise poputamise tagajärjel kujuneb mitte ainult nõrga närvisüsteemiga, vaid ka tugevast ja tasakaalukast lapsest keskendusvõimetu inimene. Kui laps tõmmatakse oma tegevuse või töö juurest sageli eemale — käsutatakse teda kord poodi minema, kord õde-venda abistama, või alustatakse just siis temaga vestlust —, ei saa tähelepanu ega keskendusvõime areneda. Tuleb enne järele mõtelda, kas on vaja last tingimata just sel momendil töö juurest ära kutsuda või mitte.

Lapsevanemad, kes lapse kuuldes kõnelevad haigustest ja kaebavad oma lapse närvilisuse üle, talitavad väga mõitlematult. Isegi täiesti terve laps hakkab end siis pidama «närviliseks» ja nõudma eesõigusi ning järeleandmisi.

Närvilise lapse vähest tahtejõudu ei tohi veel enam nõrgestada alatise haletsemisega, et laps on närviline ja haige ega suuda üht või teist ülesannet täita, või pahandamisega, et ta on saamatu, rumal, oskamatu või koguni lodev ega kõlba millekski. Vastupidi, talle peab andma jõukohaseid ülesandeid, mille täitmist tuleb järjekindlalt kontrollida.

Palju oleneb kasvataja veenmisoskusest, sest teotahet, julgust ja usku oma võimetesse saab lapses kasvatada sisendamise teel. Veenmine on mõjuv muidugi siis, kui kasvatajat usaldatakse, kui teda austatakse. Alatise näägutamisega hävitavad vanemad oma autoriteeti.

Vanemad ja kasvatajad on mures laste pärast, kes õues mängides ei leia sõpru. Iga normaalne laps sobib oma eakaaslastega. Kui ta ei tunne end kollektiivis hästi, on tegemist kohanemisraskustega. Kohanemisraskuste põhjused võivad olla mitmesugused. Lapsed, kes on põdenud närvisüsteemi haigusi või kannatanud ajuvigastuste all, samuti ka kaasasündinud arenemisvigadega lapsed vajavad psühhoneuroloogia dispanseri abi. Kui väikese kujunemist on häirinud väärad kasvatusviisid ja eluolustikulised tingimused, püütakse need kõrvaldada ja juurutada uusi harjumusi.

Lapsel, keda kodus sageli lüüakse, tutistatakse või tõugatakse, tekib enesekaitsevajadusest valmisolek lüüa, hammustada, sülitada. Kollektiivis jäävad sellised lapsed üksikuks, sest mängukaaslased tõukavad nad igast mängust ja tegevusest eemale. Mõnel lapsel jääb püsima väiksena sissejuurdunud jonnakus. Sellised põikpead ei sobi kollektiiviga. Nad taipavad seda ise ja otsivad meelsamini muid toimetusi kui mängu teiste lastega. Sellised lap-

sed vajaksid väikest sõbralikku kollektiivi ja kannatlikku kasvatajat, kes samm-sammult võõrutaks neid harjumuslikust leppimatust reageerimisest.

Rahutud ja püsimatud lapsed, keda väiksena pole õpetatud keskendumata, liiguvad teiste laste seas asutult ringi, ühist huvitavat tegevust nad ei leia. Aktiivselt tegutsevatele lapsele on nad igavad ja tüütud, sest omalt poolt ei suuda nad midagi pakkuda. Niisugustele lastele tuleb õpetada keskendumist, tõmmata neid ühismängu ja anda tähelepanu lühiaegset rakendamist nõudvaid ülesandeid, et laps hakkaks aktiivse tegevuse vastu huvi tundma.

Üksikud lapsed, kes on 5—6 esimest eluaastat liikunud ainult koduses ringis, on väga kiindunud oma vanematesse. Lasteaias ja koolis on nendega raskusi. Nad on arglikud ega usalda teisi lapsi. Igale elamusele reageerivad nad ägedalt. Suurem kollektiiv on neile koormav ja väsitav. Neid tuleb ergutada teiste lastega suhtlema. Siis nende kahtlused aegapidi hajuvad.

Mõningad vanemad isoleerivad oma lapsi teistest, riietavad nad moodsalt, hoiavad kui lillekesi ja sisendavad üleolevat suhtumist neisse, kes mänguhoos on määrdunud. Kui selliselt kasvatatud laps tuleb lasteaeda, eraldub ta upsakalt ja seltsib ainult nendega, kes teda soosivad. Enamasti suhtutakse temasse kui tühisesse nukku, kes rikub kollektiivi üksmeelt. Teda narritakse ja tituleeritakse printsess Herneteraks. Niisugusel juhul tuleb kõigepealt mõjutada vanemaid, sest vastasel korral ei anna lapse ümberkasvatamine tulemusi.

Eriolukorras on nõrga tervise, haiguse tõttu sageli voodisse sunnitud lapsed, samuti eriti andekad peenetundelised lapsed, kes elavad enesesulgunud ja peavad ümbritsevatega ainult hädavajalikku kontakti. Nad unistavad, loevad ja mõistavad eakaaslastest rohkem, kuid suure tagasihoidlikkuse ja vähese energia tõttu ei suuda oma teadmisi ja seisukohti teistega jagada. Kollektiivis on nad sallitavad, sest nad ei tülita kedagi, kuid sisemiselt jäävad nad üksikuks. Niisugustele lastele on murdeiga raske, sest sellega kaasnevaid keerulisi probleeme püüavad nad iseseisvalt lahti mõtestada. Kui vanem või kasvataja ei ole küllalt tähelepanelik, ei võta osa lapse muredest ega aita tal kollektiivi sisse elada, võib lapsest kujuneda neurootik.

Leidub andekaid noorukeid, kes püüdlevald täiuslikkuse poole: nad seavad endale kõrgeid sihte ja kujutlevad tulevikku ülinõudlikult. Alalise pingetõttu on nad rahulolematud ja kergesti haavuvad. Lähedast sõpra on neil raske leida. Kui püstitatud eesmärgile ei olegi nii kerge jõuda, võivad need noored hakata kannatama võimetus- ja alaväärsustunde all. Kõige tähtsam on arendada neis reaalselt maailmatunnetust. Mingil juhul ei tohi õhutada noori looma liigseid illusioone, sest nende purunemise elavad mõned äärmiselt raskelt üle. Noori tuleb tõmmata kaasa igapäevasesse töösse ja kultuuriellu, õpetada hindama argipäeva väikesi rõõme.

Noor peab jõudma oma võimetes selgusele, õppima järjekindlalt töötama ja ennast täiendama. Ainult visa ja sihikindla tööga jõutakse eesmärgile.

Veel rohkem kui alaväärsustunne raskendab sotsiaalset kohanemist oma võimete ülehindamine. Mõistmatud vanemad hindavad oma lapse võimeid sageli liiga kõrgelt ja kiidavad teda asjatult. Lapsel kujunebki siis tõekspidamine, et ta on erakordsete võimetega, kuigi tegelikult küünib keskpärase tasemeni. Nii saab ta naerualuseks kiidukukeks. Kasvatustöö annab tulemusi vaid vanemate ja kasvatajate ühiste pingutuste korral.

Lastekollektiivis leidub alati ka mõni «patuoinas». See on lihtsameelne laps, kes allub kergesti teiste mõjutustele, ja sealjuures ei oska enda eest seista. Pahatihti peab ta teenimatult karistust kandma. Sellisel juhul on kõige parem viia laps üle teise, väiksemasse rühma, kus kasvataja saab talle rohkem tähelepanu pöörata.

Igasuguseid riukukki, viripille, «tähti» jne. peavad kodu ja kool ühisel jõul parandada püüdma. Vastasel korral need negatiivsed käitumisrefleksid kivistuvadki iseloomujoonteks. Vääralt kasvatatud lapsest võib areneda negatiivne inimtüüp, kellel pole kohta meie ühiskonnas.

On lapsi, kellel on tugev enese maksmapanemise tung. Kui kodus seda tungi järjekindlalt kultiveeritakse, tekivad lapsel lasteaeda või kooli minnes teistega konfliktid. Kui neid kollektiivis miskiks ei panda, valivad mõned sellised lapsed silmapaistmiseks teise tee: nad püüavad isikliku usinusega teisi ületada, koondades kogu jõu iseendale. Niisugune laps teeb teistele head ainult siis, kui see talle endale kasuks tuleb. Ühtlasi oskab ta oma teeneid välja paista lasta ja oma egoismi varjata. Sellised karjeristid ei tohi noortekollektiivis eeskujuks ega imetlusobjektiks saada.

Raskesti kasvatatav on jõukate vanemate hellitatud, kuid vaimsest hooldamata laps. Ta on egoistlikult nõudlik, naudib vanemate poolt saavutatud hüvesid, kuid ennast ei pinguta millekski. Mida suuremaks ta nõudmised lähevad, seda halvemaks muutub vahetõrke vanematega ja seda raskem on sõbralikku suhtlemist saavutada.

Kõige raskemaks probleemiks on laste metsistumine. Metsistumine võib tekkida moraalselt laostunud perekonnas või siis, kui vanemad on oma muredega niivõrd seotud, et lapse vaimne kujunemine jääb juhuse hooleks. Eriti on seda nähtust esinenud sõjajärgsetel aegadel, kui on palju kodutuid lapsi. Nii imelik kui see ka ei ole — ometi tuleb metsistumist küllalt sageli ette ka kõrge elatustaseme korral, kui vanemad ei suuna noori tööle ega õppima, vaid võimaldavad neil jõude mõnuleda. Esimesteks tunnusteks on käitumisnormide mittetunnistamine ja enesevalitsemise puudumine. Sellised noorukid juhinduvad instinktides, ehkki mõisted hea ja halb on neile selged. Kohusetunne on arenemata, sageli ei

valmista halb tegu südametunnistuse piinagi. Mõnedel on tunde-elu nii madal, et nad ei tunne kaasa kellelegi. Väliselt on nad üle-meelikud, ehkki neil on palju konflikte. Kuritegevuseni on siit ainult väike samm.

Kogenud kasvatajad väidavad, et kergem on ümber kasvatada metsistunud poissi kui samaealist tütarlast: poistes saab kergemini äratada huvi tehnika või spordi vastu, tütarlapsed aga sageli idealiseerivad kergeid seiklusi. Laostunud laste kasvatamisel on parimaid tagajärgi andnud range sisekorruga kollektiiv koos jõukohase töö ja kultuuriselt veedetud puhkeajaga.

## KEELUD, KÄSUD, KARISTUSED

Üks tugevamaid kaasasündinud reflekse on järeleaimamise refleks. See kohustab vanemaid ja kasvatajaid enesevalitsemisele, sest lapse silmad jälgivad neid kõikjal. Mida mõista enesevalitsemise all? Mõni peab selleks näilist rahu, kuigi sisemist rahutust reedavad rusikasse tõmbunud käed. Tegelikult on enesevalitsemine arusaamine olukorrast, mis põhjustas seesmise pinge, ja selle lahendamine paraja huumoriga. Inimest on vaja kasvatada kriitiliselt ja objektiivselt hindama oma tegusid ja reaalseid olukordi. Seda tuleb teha varajasesst lapsepõlvest alates. Vähe kasu annab ainult pidurdamine — keelamine. Siis tekib pidurdus- ja erutusprotsesside vahel kokkupõrge, mis omakorda kutsub esile puuduliku reageeringu. Laps peab mõistma, m i k s ei tohi. Kui tegevus ja puhkus vahelduvad rütmiliselt, kui laps on harjunud korra ja puhuse nõuetega ja ta liikumistarve on normaalselt rahuldatud, saab distsipliin talle endastmõistetavaks nõudeks. Järjekindlusega kasvatatud lapsi tuleb haruharva keelata või käsutada, veel vähem karistada.

Keelu ja käsu põhireegel on: alati kaalutagu, kas korraldus on lapsele jõukohane ja kõigiti põhjendatud. Keelata ja käskida tuleb võimalikult harva. Keeld ja käsk olgu vankumatud, neid muuta võib ainult erandjuhul. Kui on tehtud korraldus, siis tuleb ka jälgida, et see täidetakse.

Laps peab teadma oma igapäevaseid kohustusi ja täitma need määratud ajaks iseseisvalt. Kord antud käsku ei maksa järjest korrata: see vähendab lapse iseseisvustunnet ja kutsub esile protesti. Käsku ei anta tigidalt, vaid kindlalt ja asjalikult, ning jäetakse siis laps oma töö juurde. Kui hiljem selgub, et korraldus pole veel täidetud, korratakse käsku nõudliku tooniga: «Sul ei ole veel valmis. Nüüd tee otsekohe.» Samas jälgitagu, et enam viivitamist ei oleks.

Eri vanuses lapsi tuleb kohelda erinevalt.

Imik ei tea midagi oma meelevallast. Sama vähe teavad vanemad, et nad on nõrgemaks pooleks: laps oma meeoleu, tuju

ja käitumisega mõjutab vanemaid enam, kui need teda mõjutada suudavad. Imik teatab oma hädadest, vajadustest ja harjumustest ägeda nutuga. Iga noor ema reageerib sellele instinktiivselt ja enamasti jääb imiku tahe maksma. Asjatule nutule ei tohi tähelepanu osutada. Näiteks: imik on kuiv ja söönud, kuid teda on mõnikord süles kantud; tal on tekkinud vastav harjumus ja ta taotleb selle rahuldumist nõudliku kisaga. Sellisel juhul tuleb keelduda.

Imikul kinnistuvad tingitud refleksid kergesti ja kindlalt. See pärast mõelge enne järele, kui talle midagi uut õpetate. Näiteks kiigutamine, õõtsutamine, lapse juures istumine — kas te suudate päev-päevalt neid harjumusi täita? Üks isa õpetas lapse elektrilampi süütama ja kustutama. Isa käis lapsega kõik lülitid läbi ja valgus aina kustus ja süttis. Väikese oskus tegi kõigile nalja. Järgmistel päevadel aga ei saanud perekonnas enam keegi töötada, sest laps ronis kõikjale ja kustutas valguse. Sellele lisaks avaldas ta protesti, et teda enam ei lubatud lõbusat mängu jätkata. Kõigi meeoleu oli rikutud.

Imikule tuleb õpetada ainult kasulikke harjumusi. Keelamise ja karistamise vältimiseks kõrvaldatakse roomava ja käimahakkava imiku ümbrusest kõik ohtlikud või õrnad esemed. Kui midagi on kord keelatud, ei tohi seda ka erandjuhul lubada.

Väikelaps reageerib kergesti igale tundevarjundile. Juba ema või kasvataja kurb pilk on karistuseks, rääkimata lausest: «Sa olid paha!»

Söömine on niivõrd tavaline asi, et selle juurde ei ole vaja isegi kiidusõnu. Isupuuduse all kannatav laps jäägu arsti ravida. Ebamõistlik on õhutada sööma maiustuste lubamisega või muinasjutudega.

Potilkäimise õpetamisel tuleb õnnestumise eest kiita, püksitegemise eest aga häbistada. Kui laps end mänguhoos unustab, vaheataakse märjad püksid kohe kuivade vastu, et ta harjuks puhtusega. Soov tunda end hästi ja mugavalt on potileküsümise ajendiks.

Keeldu tuleb väikelapsele sageli meenutada: ta unustab ruttu ja eksib tahtmatult. Keelatakse range tooniga, kuid mitte kunagi kärsitult.

Kui on juhtunud pahandus (laps lõhkus midagi, tõi või võttis keelatud eseme), siis tuleb õnnetuse jäljed ühiselt kaotada ja meenutada keeldu. Laps püüab halba heaks teha ja nii jääb domineerima positiivne emotsioon. See aitab uutest eksimustest hoiduda.

Kui laps tahab korduvale keelule vaatamata võtta näiteks mingit eset riidulilt, tuleb see tegu ennetada ja suunata ta huvi mujale: anda paeluv mänguasi, viia ta teise ruumi jne. Kui laps taotleb keelatut, ei tohi seda mingil juhul lubada. Ägestununa parem last mitte karistada. Enne tuleb järele mõelda ja leida halva teo põhjus. Võib-olla oli tal igav, ta istus tegevuseta ja seetõttu tuli meelde keelatud asi. Järelilikult tuleb anda uus mänguidee või muu tegevus.

Kui 2—3-astane laps esmakordselt kasutab inetuid sõnu, ei tehta sest välja, sest väike tarvitab rumalaid sõnu ainult matkides ja sellele tähelepanu juhtimine surub sõna veel enam mällu. Laps unustab selle kohe, kui tema lähemas ümbruses seda ei kasutata. Hiljem, kui ta juba aru saab, seletatakse, et nii ei ole ilus rääkida.

Koolieelses eas suudab laps oma tegusid kontrollida. Pahateo eest võib teda karistuseks lõbustusest või meeldivast tegevusest ilma jätta. Põhimõtteks olgu ikka tehtud halva parandamine. Lõhub tassi — koristab ja püüab kokku liimida, ajab põrandale prahti — korjab üles jne.

Kui laps on pärast eksimust suures ärevuses, siis on mõistlik öelda vaid: «Nii poleks tohtinud teha.» Alles hiljem, kui laps on täiesti rahunenud, tuleb pahandus veel koos läbi arutada. Näiteks: «Sa solvasid oma kaaslast, kes ei olnud seda millegagi ära teinud. Nii ei tohi teine kord enam teha. Sul tuleb kaaslaste ees vabandada.» Tavaliselt jätab selline korralekutsumine kindla soovi end parandada.

Vale on sundida last vabandama, kui ta on pärast ebasobivat käitumist ülierutatud. See peab toimuma hiljem, kui ta on juba täiesti rahunenud. Kui laps on aru saanud oma teo ebaõiglusest, tuleb jutt lõpetada ja mitte kunagi enam üles võtta.

Lapse poole pöördumisel on oluline kõne toon. Eriti tuleb seda arvestada suhtlemisel närviliste lastega, sest ärritatud tooni puhul nad kas ägestuvad või vaikivad jonnakalt. Valju häält võib tõsta ainult harukordadel. Karistus ei tohi last hirmutada, vaid peab teda kasvatama, olema selline, et süüdlane selgesti mõistaks, mille eest ta sai õiglase karistuse. Ainult siis on karistusest kasu.

Karistaja peab enda üle täielikult valitsema, sest vastasel korral võidakse oma autoriteet lapse silmis alatiseks kaotada. Parem on, kui vanem mõneks ajaks lakkab süüteo sooritanud lapsega tegelemast, nii et viimane mõistaks oma eksimuse suurust.

Enamasti aitab juba ema laitvast sõnast. Eik ja Airi tulid lasteaiast sageli märgade riietega koju. Oli hilissügisene aeg, see pärast ei pannud ema seda imeks, kuni naabrinaine teatas, et lapsed koduteel lompides lobistavad. Järgmisel päeval imestas naabrinaine kombekalt sammuvat Airit ja Eiku, kes hoolega hoidusid igast lombikesest. Uudishimulikult küsitles ta Eigu ja Airi ema: «Kuidas te oma lapsi karistate, et nad nii korralikuks on muutunud?» Ema vastas: «Me nutsime kolmekesi koos.»

Söömatajätmisega ei tohi kunagi karistada. Söömine on sama loomulik kui öine uni. Pole ju mõeldav karistuseks last üleval hoida. Küll aga võib pahategija jätta maiustusteta.

Kui laps astub keelust üle, näiteks ei tule lubatud ajal koju, tuleb talle näidata, et ta on kaotanud usalduse. Näiteks: Jaak ei tule lasteaiast kohe koju, vaid jääb võõrasse hoovi mängima; järgmisel korral ei lubata Jaaku sõbra juurde mängima, sest ta on veel

väike ja ei oska õigel ajal koju tulla. Muidugi tuleb keeldu lapsele arusaadavalt põhjendada.

Varakult olgu väikesel oma riidenagi, kuhu ta saab ise oma asjad riputada. Kui igal asjal on kindel koht, ei teki harjumust asju laiali loopida. Kord omandatud kombest on raske lahti saada, see nõuab suurt kannatust ja süüdlase pisaraid.

Lubamatu on kasutada tööd karistusena (Tõnu lõhkus isa sulle-pea ja peab sellepärast nädal aega isa kingi viksima). See äratav vastumeelsust töö vastu.

Ka karistuseks pimedasse ruumi kinnipanemine on väärsamm. Laps võib hirmust saada jäädava närvihäire ja hirmu pimeduse ees.

Vale puhul tuleb kontrollida, kas pole tegemist lapse fantaasiaga, mis sageli väljendub nn. soovunelmana. Lapse esituses tunduval valena sellised lood nagu näiteks A. Lindgreni lasteraamat «Väikevend ja Karlsson katuselt». Sellisel juhul oleks karistamine väga vale.

Kehaline karistus (tõukamine, rebimine, jõuga kinnipidamine) on lubamatu, sest see äratav viha ja sunnib last varjama. Psühhoneuroloog S. N. Astahhov on tabavalt öelnud: «... sel hetkel, kui teie last lõite, kaotasite te oma võimu ta üle.» Ja tõepoolest, kuidas te mõtlete reageerida lapse veel halvemale süüteo tulevikus? Lüüa tugevamini? Nii ei kohuta last enam ükski karistus ja te ei suuda teda enam millegagi pidurdada.

Närvilised ja kartlikud lapsed muutuvad kehalise karistuse tagajärjel veel enam solvuvaiks, veel enam kahtlustavaiks, neis tähtsaks vaen tugevate täiskasvanute vastu.

Selles eas on laps kergesti haavuv, mistõttu mõnikord tuleb ette ootamatuid ägedaid vihapurskeid. Tiit oli olnud mitu aastat isa-ema ainukeseks lemmikuks. Ühel päeval toodi majja väike õde, keda ema aina imetas, mähkis ja kätel kandis. Kui Tiit tahtis ema süle istuda, istus seal ees väike õde. Tiit tahtis muinasjuttu kuulata, aga emal polnud aega. Tiit harjutas väikese õe eeskujul näpuimemist, lootes sellega ema tähelepanu võita, aga, vastupidi, ema sai hoopis pahaseks ja kurjustas Tiiduga. Sellele reageeris Tiit ootamatu viha-  
hooga. Ta karjus, trampis ja vehkis, kiskus puruks karumõmmi ja kippus väikest õde lööma. Sellest ajast alates kutsus iga väike vastumeelsust esile raevu, millele vanemad ei osanud reageerida. Arstiga küsimust arutades sai vanematele selgeks, et nad on lapse vastu ebaõiglaselt olnud. Nad oleksid pidanud raevuhooegade põhjuse kohta selgitama. Väikemees kannatas mahajäetustunde all, kuna ta oli väikese õe tõttu kõrvale jäänud. Vanemad oleksid pidanud raevunu süle võtma ning sõbralikult selgitama, et väike õde vajab palju hoolt, et suureks kasvada. Tiidu eest hoolitses ema samuti ja Tiidust saigi suur poiss, kes aitab nüüd väikest õekest hoida. Ema hakkas Tiidule jälle suuremat tähelepanu osutama ja Tiit tundis, et emal on nii suur ja soe armastus, mis hõlmab nii

teda kui ka väikest õde. Tiit muutus väikest õde hooldavaks vennaks.

Koolilapse mõjutamiseks on mitmeid vahendeid. Karistuseks on noomimine, meelega ja lõbustuse ärajätmine jms. Autoriteetse vanema etteheide ongi juba karistus. Rängema eksimuse puhul võib jätta süüdlase paariks tunniks oma teo üle järele mõtlema.

Ärge lubage lastel vaadata oma korraldustele kui mittevajalikele. Ühelgi juhul ei tohi pahategu jätta tähele panemata. Ükskõikne suhtumine võõrutab lapse vanematest. Kui esineb sõnakuulmatust, tuleb mõelda, kas kodus on kõik nii, nagu peaks.

Arukad vanemad ei karista oma lapsi kehaliselt, vaid saavutavad kuulekuse sõna ja silmavaatega. Kasvatuse tulemused ei olene karistuse valjusest, vaid lapse mõistmisest, käitumise tasakaalukusest ja nõudlikkuse järjekindlusest. L. V. Pissareva toob brošüüris «Närvilised lapsed ja nende kasvatamine» ilmeka näite ühe klassijuhataja vestlusest oma õpilastega. Huvitav on jälgida, kuidas lapsed ise suhtuvad vanemate nõudlikkusse. Üks poiss räägib uhkusega oma emast: «Kui minu ema ütleb «ei», siis ära mõtlegi vastu tema tahtmist teha; kui ta aga ütleb «tee» — siis kas või sure, aga tee, mis öeldi.» Sealjuures ei karistanud see ema ialgi oma lapsi, vaid mõjutas neid rahuliku nõudlikkuse ja eeskujuga. Teine õpilane aga ütles: «Palun, kaevake minu isale. Aga kes on minu isa? Teda ei karda kasski, sest ta muudab oma arvamust mitu korda päevas: hommikul ütleb «ei või», aga õhtul — «võib».» Seletused oleksid siin vist liigsed.

Varasest east alates õigesti kasvatatud laps jääb ka edaspidi distsiplineerituks. Suuremat last on kõige targem noomida nelja silma all. Taktitu märkus või karistus, mis on tehtud sõprade ees, tekitab vanema ja lapse vahel lõhe. Suure perekonna ema, kes oli harjunud oma lapsi sõnakuulmises hoidma, pörkas kord kokku oma vanema, 16-aastase pojaga. Poeg valmistus koos kahe koolikaaslasega klassitööks. Ema tuli ja nõudis, et poeg jookseks poodi. Poeg põikles, selgitades oma töö tähtsust. Kuid ema nõudis ikkagi. Siis ütles poeg: «Ei lähe ja kõik.» Ema oli oma sõnakuuleliku poja käitumisest jahmatanud ja andis talle kõrvakiilu. Poiss läks näost punaseks ja jäi emaga vihaseks. Ta sõi küll lepituseks toodud maiustusi, aga lahket nagu ei näidanud enne, kui ema tunnistas oma eksimust.

Kui ema on last mingi eksimuse eest karistanud ja andestanud, ei ole isal enam õigust süütegu uuesti arutusele võtta, veel vähem ka omalt poolt karistada. Lapsed on väga tundlikud ebaõiglase karistuse suhtes. Suuremad lapsed võivad sel määral solvuda, et võõrduvad vanemaist täielikult.

# KEHAKULTUUR LAPSEAS

Kehalised harjutused avaldavad soodsat mõju inimese organismile, sealhulgas ka kesknärvisüsteemile. Kasvab töövõime ja närvisüsteemi tegevus tasakaalustub.

Esmajoones parandab kehakultuuriga tegelemine organismi verevarustust. Mida noorem on laps, seda avaramad on ta vere-sooned suhteliselt (võrdle imiku ja täiskasvanu keha suurust!) ning seetõttu surub süda hapnikurikka vere hõlpsasti kogu kehasse laiali. Südamesse suubuva vere surve on aga märksa nõrgem. Lihaste kokkutõmbumine soodustab veenides oleva vere liikumist südame suunas. See on lapse liikumistarbe üks füsioloogilisi aluseid. Ainult haige laps on loid ja passiivne.

Kehalised harjutused, liikumine värskes õhus on vältimatult vajalikud, et laps areneks elujõuliseks ja vaimult erksaks. Hapnikupuudus annab end kõige enam tunda ajus, mille toitmiseks kulub 50% sissehingatud hapnikust. Kui aju on hapnikuga puudulikult varustatud, tekib üldine nõrkus (isegi minestus) ja peavalu. Nagu juba öeldud, edendab võimlemine välisõhus vere ringlemist ja ajurakud küllastatakse hapnikuga. Palju väljas liikuv laps on seetõttu alati värskes ning teotahteline.

## MASSAAŽ JA VÕIMLEMINE IMIKUEAS

Regulaarsed kehalised harjutused tõstavad imiku tundeerksust, tugevdavad keha ja soodustavad liigutuste arenemist. Kehaliselt hästi arenenud imikud ei ole haigustele nii vastuvõtlikud. Kui nad ka haigeks jäävad, saabub tervistumine kiiremini kui nõrkadel lastel. Erilist tähelepanu tuleb pöörata enneaegselt sündinute ja mitmikute kehalisele kasvatusele. Sama kehtib imikute kohta, kelle arengut on pidurdanud haigused.

Laste polikliinikute ja lastehaiglate füsioteraapia kabinettides, lastesõimedes ja -kodudes hoolitsevad imikute võimlemise ja massaaži eest vastava ettevalmistusega meditsiiniõed. Kuid ka iga ema võib kasutada lihtsaid võimlemis- ja massaaživõtteid. Üksikasjalist konsultatsiooni võib saada igalt patronaaziõelt.

**Massaaž** toimib kudedesse rütmiliselt vahelduva mehaanilise ärritusena. Masseeritakse silitamise, hõõrumise, mudimise ja klop-

pimise teel. Silitatakse ringikujuliste liigutustega (päripäeva) südame suunas. Hõõrumisel haaratakse jäse pöidla ja kahe sõrme vahele, teise käega hõõrutakse lümfija veresooni pidi südame suunas ning vastupidi. Liigutusi tehakse mõlemas suunas võrdse tugevusega. Mudimisel vajutatakse näpuotstega pehmelt nahale, liikudes järk-järgult südame suunas. Kloppimisel hoitakse käed serviti ning lüüakse kergelt ja pehmelt sõrmedega; käed on randmest vabad. Liigutakse südame suunas. Massaaž mõjub soodsalt kogu organismile, ergutades vereringet ja koemahlade liikumist, parandades ainevahetust ja äratades söögiisu.

Massaaži võib hakata imikule tegema 2. elukuu lõpust alates. Massaaži alustatakse kätest ja jalgadest, seejärel masseeritakse rinda ja kõhtu (viimast eriti ettevaatlikult). Lõpuks pööratakse imik kõhuli ja masseeritakse selga. Käte ja jalgade massaaži alustatakse sõrmedest või varvastest, liikudes südame suunas. Liigete piirkondi ei tohi masseerida.

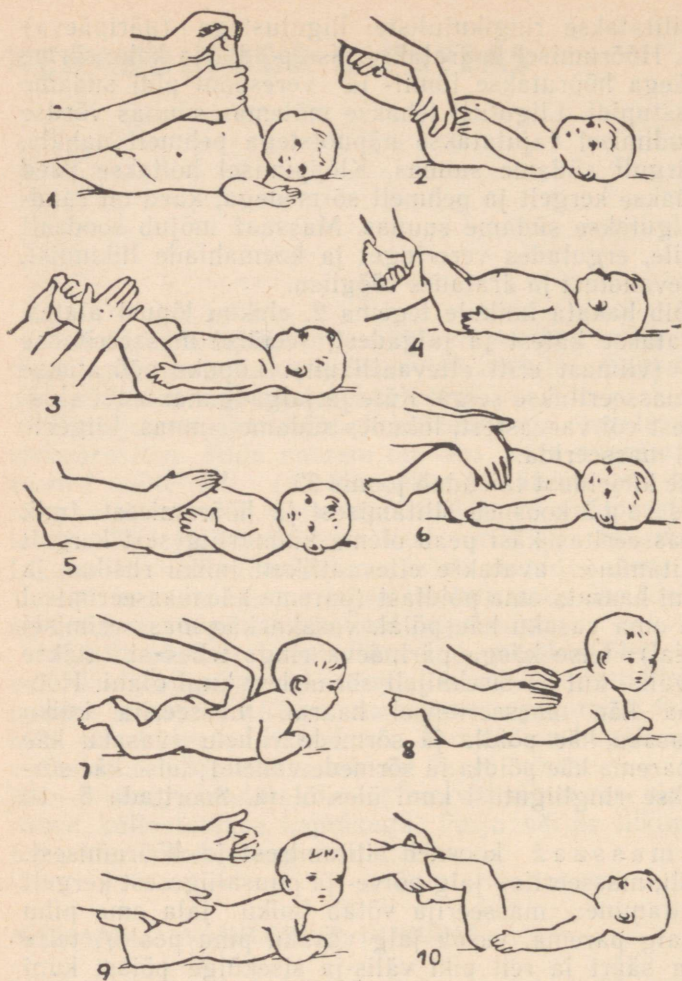
Masseerimise kirjeldust täiendab joonis 33.

**K ä t e m a s s a a ž** koosneb silitamisest ja hõõrumisest. Imik lamab selili. Masseeritav käsi peab olema küünarliigesest kergelt kõverdatud. Silitamine: avatakse ettevaatlikult imiku rusikas ja lastakse tal kinni haarata oma pöidlast (parema käe masseerimisel antakse lapsele oma vasaku käe põial, vasaku käe masseerimisel parema käe põial); teise käega päripäeva ringe tehes silitatakse imiku kätt nii välis- kui ka siseküljelt sõrmedest kuni õlani. Hõõrumine: parema käe masseerimisel haarab masseeriija imiku randme oma vasaku käe pöidla ja sõrmede vahele (vasaku käe masseerimisel parema käe pöidla ja sõrmede vahele); teise käe sõrmeotstega tehakse ringliigutusi kuni üles õlani. Sooritada 5—10 korda.

**J a l g a d e m a s s a a ž** koosneb silitamisest ja hõõrumisest. Imik lamab selili, masseeritav jalg põlve- ja puusaliigesest kergelt kõverdatud. Silitamine: masseeriija võtab imiku jala oma pihu peale (parem jalg parema, vasak jalg vasaku pihu peale), teise käega silitab ta säärt ja reit piki välis- ja sisekülge põlast kuni kubemeni. Hõõrumine: masseeriija mõlemad käed liiguvad ringliigutustega piki lapse säärt ja reit ülespoole, möödudes põlveliigesest õrna haardega. Sooritada 5—10 korda.

**R i n d k e r e m a s s a a ž.** Imik lamab selili. Masseeriija asetab mõlema käe sõrmed imiku selja alla, pöidlad asetsevad vabalt tema rinnal allpool rinnanibusid, pihud liubuvad külgedele. Põialdega tehakse imiku rinnal ühtlasi kergeid ringe alt ülespoole. Pihk libiseb vabalt mööda külge pöidlale järele. Pärast hõõrumist silitatakse kergelt üles-alla. Sooritada 2—3 korda.

**K õ h u m a s s a a ž.** Imik lamab selili. Masseeriija haarab vasaku käega ta sääred ja kõverdab ta jalad põlvedest (üks sõrm jätta lapse säärite vahele, et ta haiget ei saaks). Parema käe pihuga päripäeva ringe tehes silitab ta kõhtu, puudutamata maksa piir-



Joonis 33. Imiku massaaž.

1 — käte massaaž (silitamine), 2 — jalgade massaaž (silitamine), 3 — jalgade massaaž (hõõrumine), 4 — jalgade masseerimine ringliigutustega, 5 — kõhumassaaž (silitamine päripäeva ringitades), 6 — kõhu massaaž (põikilihaste silitamine), 7 — selja massaaž (silitamine), 8 — selja massaaž (mudimine), 9 — selja massaaž (kloppimine), 10 — põia massaaž (silitamine).

konda (parema roietekaare all). Siis silitab ta põikilihaseid (liigutused külgedelt kõhu keskele ja vastupidi). Sooritada 5—10 korda.

**Selja massaaz** koosneb silitamisest, hõõrumisest, mudimisest ja kloppimisest. Imik lamab kõhuli, toetudes küünarliigese kōverdatud kätele. Silitamine: mõlema käe sõrmede välisküljega libistada tuharatest üles kaelani ja sealt õrnalt peopesadega alla tagasi; sooritada 5—10 korda. Hõõrumine: mõlema käe teise, kolmanda ja neljanda sõrmega hõõruda selga tuharatest kuni õlgadeni ja tagasi, kusjuures käed liiguvad rööbiti, kuid vastassuunas — samal ajal kui üks käsi liigub ülespoole, tuleb teine allapoole; sooritada 4—5 korda. Mudimine: näpuotstega pehmelt vajutades liigutakse järk-järgult mööda selga ülespoole; sooritada 4—5 korda. Kloppimine: käed asetatakse serviti, sõrmedega kergelt lüües liigutakse enne ühelt, siis teiselt poolt lüüsisammast kuni õlgadeni ja tagasi tuharateni; sooritada 2—3 korda.

Massaaz on kasulik mitte ainult imikule, vaid ka väikelapsele.

**Kaasündinud refleksidel põhinevad kehalised harjutused** (vt. joonis 34; harjutused on tekstis samas järjekorras kui joonisel). Rakendatakse alates 2. elukuu lõpust.

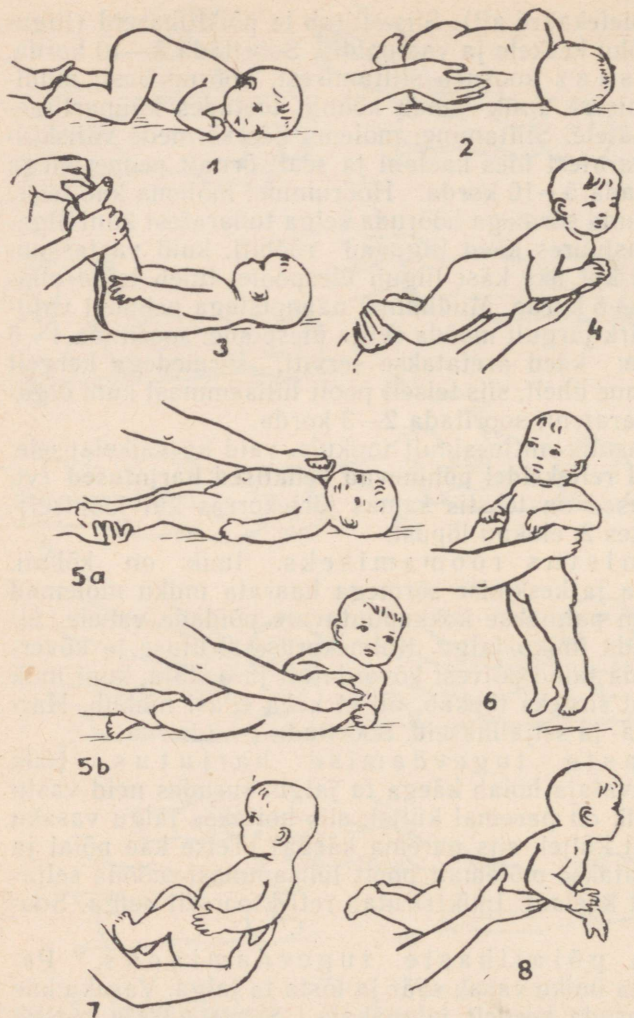
1. **Ettevalmistus roomamiseks.** Imik on kõhuli. Parema käe pöidla ja keskmise sõrmega haarata imiku mõlemad pöiad. Nimetissõrm pannakse kokkupuutuvate pöidade vahele. Sirutada ja kõverdada imiku jalgu. Kolmekordse sirutuse ja kõverduse järel fikseerida jalad põlvest kõverdatult ja oodata, kuni imik reflektorselt jalad sirgeks tõukab, nii et keha edasi nihkub. Harjutus tugevdab jala- ja seljalihaseid. Sooritada 1—3 korda.

2. **Seljalihaste tugevdamise harjutus.** Imik lamab küljeli. Kasvataja hoiab käega ta jalgu, surudes neid vastu aluslauda (kui imik on paremal küljel, siis hoitakse jalgu vasaku käega, kui vasakul küljel, siis parema käega). Teise käe pöial ja nimetissõrm libistatakse mõlemalt poolt lüüsisammast mööda seljalihaseid tuharatest kaelani. Imik sirutab reflektorselt selga. Sooritada 1—2 korda.

3. **Harjutus pöialihaste tugevdamiseks.** Parema käega haarata imiku vasak sääre ja tõsta ta jalga. Vasaku käe nimetissõrmega suruda kergelt jalapakale. Surve pakale kutsub esile varvaste kõverdumise. Seejärel libistada esimest ja keskmist sõrme mööda pöia pealmist osa — varbad sirutuvad. Sama korraldada parema jalaga (hoitakse vasaku käega). Sooritada 1—3 korda.

4. **Tasakaaluharjutus** (ujumisasend). Imik lamab kõhuli. Vasaku käega haarata imiku sääred oma pihku (nimetissõrm jätta kahe jala vahele). Kergitades last jalgadest viia parem käsi ta kõhu alla ja tõsta ta õhku. Imik tõstab reflektorselt pead ja rindkeret. Sooritada 1—2 korda.

5. **Ettevalmistus seljalt kõhule pööramiseks.** Pöörde tegemiseks paremale haarata vasaku käega imiku mõlemad sääred tagant, umbes  $\frac{2}{3}$  sääre kõrguselt, nii et nimetissõrm on



Joonis 34. Reflektorsetel liigutustel põhinevad harjutused.

1 — roomamine kõhuli, 2 — selja sirutamine, 3 — varvaste kõverdamine, 4 — pea tõstmine, 5 — pööre seljalt kõhule: a) esimene moment, b) teine moment; 6 — hüpitamine, 7 — pea ja rindkere tõstmine ning jalgade kõverdamine, 8 — lendasend.

jalgade vahel. Oma parema käe nimetissõrm anda imiku paremasse pihku, teiste sõrmedega toetada rannet. Vasaku käega sirutada lapse jalad kergelt välja. Samal ajal kui last pööratakse jalgadest paremale, tõmmatakse ka ta küünarliigesest kõverdatud kätt samas suunas ja pööratakse ta kõhuli. Imik pöörab ülakeha ja pead. Pöörde tegemiseks vasakule haarata imiku sääred parema käega ja vasak käsi anda imiku vasakusse pihku. Sooritada 1—2 korda.

6. Harjutus jalalihaste tugevdamiseks. Hoides imikut mõlema kaenla alt, tõstetakse ta püsti ja hüpitatakse kergelt, nii et jalad hakkavad reflektorselt äratõuget sooritama. Sooritada 3 korda.

7. Harjutus kaela-, kere- ja jalalihastele. Imik lamab selili. Asetada mõlemad käed imiku tuharate ja selja alla toeks, nii et mõlema käe sõrmed ta seljal kokku puutuksid; põidlad hoiavad teda külgedelt. Tõsta imik õhku, kallutades teda ettepoole. Imik tõstab pead ja ülakeha ning kõverdab jalad. Sooritada 1 kord.

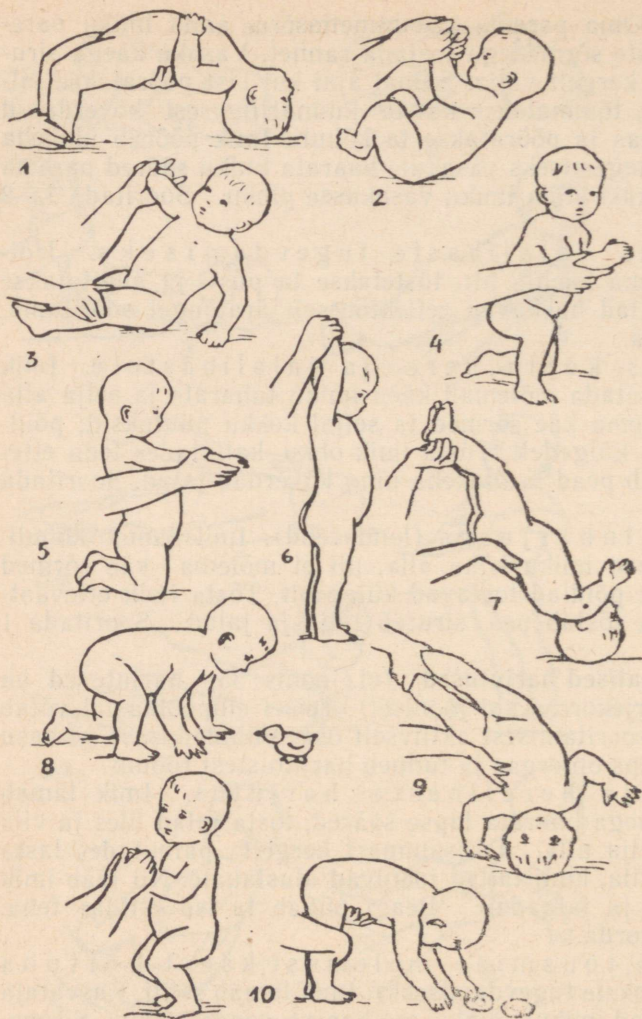
8. Tasakaalu harjutus (lendasend). Imik lamab kõhuli. Viia harali sõrmed imiku kõhu alla, nii et mõlema käe sõrmed kokku puutuksid; põidlad toetavad külgedelt. Tõsta imik ettevaatlikult õhku. Imik tõstab pea, sirutab selja ja jalad. Sooritada 1 kord.

**Aktiivsed kehalised harjutused** (vt. joonis 35; harjutused on tekstis samas järjekorras kui joonisel). Teisel elupoolaastal võtab imik harjutuste sooritamise aktiivselt osa. Võimlemisest on kasu ainult siis, kui laps on ergas ja tunneb harjutustest rõõmu.

1. Kaela- ja kerelihaste harjutus. Imik lamab selili. Parema käega haarata lapse sääred, tõsta jalad üles ja viia vasak käsi ta selja alla. Lülisammast kergelt painutades lasta jalad aeglaselt alla, kuni tallad toetuvad aluslauale. Nii jääb imik toetuma kuklale ja jalgadele. Peagi püüab ta ise «silda» teha. Sooritada 2—3 korda.

2. Istukile tõusmine mõlemast käest hoituna (harjutus kõhulihaste tugevdamiseks). Imik lamab selili. Kasvataja annab oma põidlad imikule pihku, too haarab nendest kinni. Sõrmedega toetatakse imiku rannet ja sirutatakse imiku käed ette üles. Kergelt kätest tõmmates ergutatakse teda istukile tõusma. Siis võtab kasvataja istuva imiku mõlemad käed oma vasakusse pihku, parema käega toetab tema pead ja viib imiku tagasi lähteasendisse. Harjutus tugevdab kõhulihaseid. Sooritada 2 korda.

3. Istukile tõusmine ühest käest toetatuna (harjutus kõhu- ja küljelihastele). Imik lamab selili. Asetada oma parem käsi ta põlvedele, vasakuga haarata ta paremast käest, ergutades teda istukile tõusma. Sama korrata, hoides imikut vasakust käest. Harjutus tugevdab kõhulihaseid. Sooritada 1—2 korda.



Joonis 35. Aktiivsed harjutused.

1 — «sild», 2 — istukile tõusmine (hoitakse mõlemast käest), 3 — istukile tõusmine (toetatakse ühest käest, põlved hoitakse paigal), 4 — püstitõusmine (toetatakse küünarnukist), 5 — tõusmine põlvedele (käest toetatuna), 6 — püstitõusmine (käest toetatuna), 7 — pingeline painutus (võib läbi viia ainult vastava ettevalmistusega isik), 8 — roomamine neljakäpakil, 9 — küljepainutus (võib läbi viia ainult vastava ettevalmistusega isik), 10 — kükkimine ja kerepainutused.

4. Püstitõusmine küünarnukist toetatuna (jalgade ja kere lihastikku tugevdav harjutus). Imik on põlvili. Toetada ta paremat kätt küünarnukist ja ergutada teda püsti tõusma. Sama korrata, toetades vasakut kätt. Sooritada 1—2 korda.

5. Tõusmine põlvedele (jalalihaste harjutus). Imik lamab kõhuli küünarvarstoengus. Kasvataja on imiku selja taga. Toetades ja tõstes imiku käsi, ergutatakse teda põlvedele tõusma ja pärast jälle lähteasendisse laskuma. Sooritada 2 korda.

6. Püstitõusmine käest toetatuna. (tasakaaluharjutus). Imik on põlvili. Toetades ja tõstes kord imiku paremat, kord vasakut kätt selja tagant ergutatakse teda püsti tõusma. Sooritada 2 korda.

7. ja 9. harjutus nõuavad eriti ettevaatust; neid võib läbi viia ainult vastava ettevalmistuse saanud kasvataja.

8. Roomamine neljakäpakil (üldarendav harjutus). Imik lamab kõhuli küünarvarstoengus. Parema käe pöidla ja keskmise sõrmega haaratakse ta mõlemad pöiad ja fikseeritakse jalad kergelt kõverdatult. Oodata, kuni laps ise tõukab end edasi. Siis ergutada teda omal jõul roomama. Harjutus õpetab last roomama õigesti, neljakäpakil. Sooritada 2—3 korda.

10. Kükkimine ja kerepainutused: a) laps seisab näoga kasvataja poole, kes hoiab teda kätest; last ergutatakse kükki laskuma ja jälle püsti tõusma; sooritada 3—4 korda; b) laps seisab seljaga kasvataja poole; parema käega hoiab kasvataja lapse põlvede ümbert kinni, nii et jalad oleksid põlvist sirged; vasak käsi asetada imiku allkõhule; last ergutatakse haarama maast mängukanni (kummarduma ja sirutama); sooritada 2—4 korda.

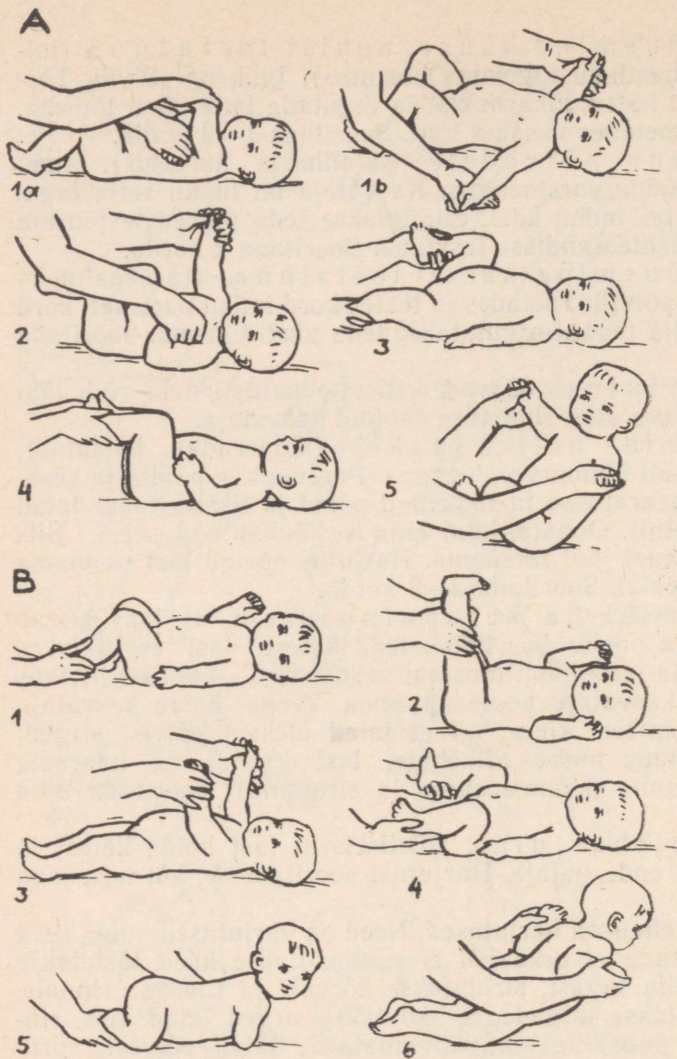
11. Ronimisharjutus. Püstiseisvat last hoida kätest ja lasta tal ronida enda najale. Harjutust sooritatakse, kui laps juba kõnnib.

**Passiivsed kehalised harjutused.** Need on harjutused, mida imik aktiivselt sooritada ei oska või ei suuda. Lapse käed tõstetakse üles, tuuakse alla tagasi, sirutatakse kõrvale ja tuuakse rinnale. Samuti harjutatakse jalgadega: tõstetakse sirged jalad üles, ringitatakse neid puusaliigesest, kõverdatakse jalad põlvest, surutakse nad vastu kõhtu ja sirutatakse. Harjutused vt. joonisel 36.

Passiivseid harjutusi kätele võib imikule teha 3. elukuust alates, kui painutaja- ja sirutajalihased töötavad juba kooskõllaliselt. Samal põhjusel võib jalgadeharjutustega alata 4. elukuust.

Tervel lapsel on ärkvel olles käed ja jalad alati liikvel, nii et passiivsed harjutused ei ole tema jaoks tingimata vajalikud. Hädavajalik on neid sooritada nõrkade imikutega, kes lamavad loiult.

Võimlemise ja massaaži võib ühendada üheks seansiks päevas (vt. näidiskavad lk. 129). Kõigepealt on aga mõistlik nõu pidada arstiga, kes annab konkreetseid juhtnööre vastavalt imiku



Joonis 36. Passiivsed harjutused.

**A.** Kuni 6-kuusele imikule: 1 a, b — kutsariliigutused: käte ristamine rinnale ja nende viimine kõrvale (sooritada 6—10 korda); 2 — käte kõverdamine ja sirutamine (4—10 korda); 3 — kord ühe, kord teise jala kõverdamine ja sirutamine (6—10 korda); 4 — mõlema jala kõverdamine ja sirutamine (4—10 korda); 5 — istukile aitamine (2—3 korda).

**B.** Üle 6-kuusele imikule: 1 — trampimine (sooritada 3—5 korda); 2 — sirgete jalgade tõstmine (6—10 korda); 3 — käte ringitamine (5—7 korda); 4 — jalgade ringitamine puusaliigesest (5—7 korda); 5 — roomamine abistamisega (3—5 korda); 6 — õlgade viimine taha (3—5 korda).

kehalisele seisundile. Võimeldakse hästi õhutatud ruumis (toa temperatuur mitte alla 20°C), iga päev samal ajal. Söömisest peab olema möödunud 1½ tundi. Kunagi ei tohi imikuga võimelda pärast vanni. Soojal ajal võib võimelda ka väljas varjulises paigas.

Kõige parem on panna imik massaaži ja võimlemise ajaks lauale, kuhu on laotatud kummiriide ja puhta linaga kaetud tekk. Kasvataja peab käed hoolega pesema ja kuivatama. Küüned olgu lühikesed, sõrmused, käevõru ja käekell ära võetud. Imik riietatakse võimlemiseks lahti. Laste masseerimisel ei kasutata talki, sest see ummistab nahapoores. Pärast harjutusi tuleb imik soojalt sisse mähkida ja jätta puhkama. Alguses võib seanss kesta 3 minutit, seda vähehaaval pikendades jõutakse lõpuks 10 minutini. Üldmassaaži ja võimlemise tsükkel koosneb 25 seansist. Enne tsükli kordamist kõnelgu ema arstiga uuesti. Arst määrab kindlaks, kui pika aja järel oleks otstarbekas seda korrata (oluline on see just massaaži suhtes).

Lapsed on võimlemise ajal üldiselt heas tujus, ainult seansi algul võib esineda rahutust, mis möödub. Nutva ja pahura lapsega ei tohi võimelda, vaid tuleb oodata, kuni ta rahuneb. Kehalised harjutused tuleb otsekohe katkestada, kui imik näib väsinuna. Kui lapsel on palavik, seederike, mõni nahahaigus või -mädanik, jäetakse seanss ära.

Iga ema leiab oma lapsega tegeldes sobivaid võtteid, nii et harjutused muutuvad rõõmsaks mänguks. Tore on, kui harjutuste taktis lauldakse lihtsaid laulukesi. Kui võimlemisliigutusi saata alati samade sõnadega, kujuneb imikul tingitud refleks ja tuttavate sõnade kuulmine kutsub tas juba iseenesest esile soovi teha vastavaid liigutusi. Mida aktiivsem on laps ise, seda rohkem kasu on harjutustest.

#### Massaaži ja võimlemisharjutuste näidiskavad

##### 4—6 kuu vanusele imikule

1. Kutsariliigutused (passiivne harj.) — sooritada 6—8—10 korda.
2. Jalgade massaaž — kuni 10 korda.
3. Pööre seljalt kõhule üle parema külje (reflektoorne harj.) — 1 kord.
4. Selja massaaž — kuni 20 korda.
5. Istukile tõusmine mõlemast käest hoituna (aktiivne harj.) — 1 kord.
6. Kõhu massaaž — kuni 10 korda.
7. Pööre seljalt kõhule üle vasaku külje (reflektoorne harj.) — 1 kord.
8. Tasakaaluharjutus — ujumisasend (reflektoorne harj.) — 1 kord.
9. Rindkere massaaž — kuni 10 korda.
10. Ettevalmistus roomamiseks (reflektoorne harj.) — mõned korrad.

##### 7—9 kuu vanusele imikule

1. Käte kõverdamine ja sirutamine (passiivne harj.) — sooritada 6—8—10 korda.
2. Mõlema jala üheaegne (või vahelduv) kõverdamine ja sirutamine (passiivne harj.) — 4—8—10 korda.
3. Pööre seljalt kõhule, kord paremale, kord vasakule (reflektoorne harj.) — 2 korda.
4. Selja massaaž — kuni 20 korda.

5. Roomamine neljakäpakil (aktiivne harj.) — 3—4 korda.
6. Kõhu massaaž — kuni 10 korda.
7. Istukile tõusmine ühest käest toetatuna (aktiivne harj.) — 1—2 korda.
8. Rindkere massaaž — kuni 10 korda.
9. Tõusmine põlvedele (aktiivne harj.) — 2 korda.
10. Hüpitamine (reflektorne harj.) — mõned korrad.

10 kuu kuni 1 a. 2 kuu vanusele lapsele

1. Käte kõverdamine ja sirutamine (passiivne harj.) — sooritada 6—8—10 korda.
2. Jalgade massaaž — kuni 20 korda.
3. Pööre seljalt kõhule, kord paremale, kord vasakule (reflektorne harj.) — 2 korda.
4. Selja massaaž — kuni 20 korda.
5. Kükkimine (aktiivne harj.) — 3 korda.
6. Kerepainutused (aktiivne harj.) — 2 korda.
7. Kõhu massaaž — kuni 10 korda.
8. Tõusmine põlvedele (aktiivne harj.) — 2 korda.
9. Rindkere massaaž — kuni 20 korda.
10. Püstitõusmine küünarnukist toetatuna (aktiivne harj.) — 2 korda.

### KEHALISED HARJUTUSED VAIKELAPSEEAS

Liikudes oma tahtmist mööda ei väsi väikelaps kunagi üleliia, sest väsinuna ta lihtsalt uinub. Ainult siis, kui lapsega liiga intensiivselt tegelda, võib tekkida üleväsimus, sest ajurakud väsivad enne lihaseid. Virilus on seejuures hoiatavaks eelsignaaliiks.

Väikelapse juures tuleb jälgida põia kujunemist. Esimesel eluaastal, kui põialihastel pole veel küllaldast kandevoimet, kaitseb põiavõlvi paks rasvpadjand. Põialihaseid tugevdab roomamine, millele aga sageli ei omistata nii suurt tähtsust kui vaja. Roomamist tuleb soodustada veel teiselgi eluaastal, sest see arendab rühti ja annab kõnnakule nõtkuse. Et laps keha hästi välja sirutaks, tuleb teda lasta madalate esemete alt läbi roomata. Tarvis on luua ka mänge, milles tuleb roomata (näit. loomade matkimine jms.).

Lapse esimesed sammud on omapärased. Ta seisab täistallal, sammu eel klammerduvad algul maha varbad, nagu oleks tegemist ronimisega. Alles siis tõuseb kand maast. Sellise kõnni puhul arenevad eriti lihasegrupid, mis kujundavad põiavõlvi. Algul kõnnib laps kõikuvalt, ebahütlaselt. Tasakaalu hoidmiseks surub ta kõhu ette ja astub harkisjalu. Kehahoid muutub kindlamaks vastavalt lülisamba kõveruste kujunemisele. Lootel ja vastsündinul on lülisammas sirge (vt. joonis 37). Kui imik hakkab pead kandma (s. o. umbes kolme nädala vanuselt), vormub lülisamba kaela-kõverus. Teisel elupoolaastal, kui imik tõuseb istuma, tugevneb kerelihastik ja vormub lülisamba nimmekõverus. Esimese eluaasta lõpul, kui imik tõuseb püsti ja rindkeret ette kallutades astub esimesi samme ning hakkab kõndima, kujuneb lülisamba rinnakõverus. Esimese 4—5-eluaasta vältel tulevad lülisamba kaela-, rinna- ja nimmekõverused esile ainult istudes või seistes. Lamamisel lülisammas sirgub. Varaealise lapse luustik on painduv, luustumis-

protsess alles kestab. Oskamatu hooldamise ja enneaegse istumasetamisega võib lapse luustikku raskesti moonutada. Eriti hoolas tuleb olla rahhiidi profülaktikaga (mitmekülgne toit, küllalt õhku ja päikest!).

Teadliku kehalise kasvatuses saab kehavormide kujunemist suunata. Harjutused ei tohi aga takistada lapse oma mänguvormi väljakujunemist, vaid peavad seda soodustama. Ainult siis pakuvad need talle rõõmu ja rahuldust.

Mänguliste kehaliste harjutustega õpib laps vabalt ja loomulikult roomama, jooksmata, hüppama ja ronima. Ühtlasi pannakse nii alus heale rühile. Peale selle arendavad harjutused julgust, ühismäng aga kasvatab seltsimehelikkust.

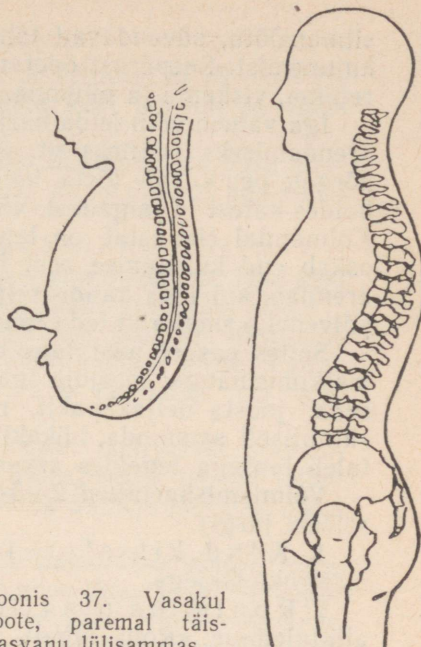
Et laps õpiks kuulatama rütmi, et tal kujuneks hea rütmitunne, saatku harjutusi võimalikult sageli laul, muusika. Liikumise rütmi võib rõhutada ka näiteks trummi või tamburiiniga.

Käima tuleb õpetada last sirge seljaga, puusavöötme vabade jalgade ja õlavöötme vabade kätega. Teda tuleb õpetada ületama takistusi, tõusma kõrgendikule ja laskuma alla. Lampjalgsuse vältimiseks peab laps aeg-ajalt kõndima varvastel, kandadel ja põia välisküljel. Jooksmata harjugu laps päkkadel, vabalt, loomulikult. Kasvataja jookseb vahel kaasa ja näitab, kuidas joosta vaikselt. Tuleb määrata, kui kaugele joostakse, kas aiani, majani, parki või mõne muu tähiseni. Hüppamisel tuleb õpetada maandumist varvastel kükkasendis.

Ronida on hea lastekiigel, sest see pakub mitmeid võimalusi. Talveks sobib kiik ka tuppa vaheuksele. Toas võiks lastel olla ka pink, mida saab kasutada mängudeks ja ronimiseks. Pink peab olema küllalt lai ja mitte väga kõrge, et see hõlpsasti ümber ei läheks.

Kahe-kolmeaastane laps otsib tasakaaluharjutusi: ta kipub kõndima kitsal pingil, lauatukil, seisab püsti mängukuubikul ja istub pallil. Ta tahab rippuda täiskasvanu käekõrval, kiigel, mööbliesemetel jne. Kui on selleks kohta, tuleks õue tingimata püstitada ronimisredelid, nagu neid näeme mängumurudel.

Väikelaps peab sooritama viskeid. Need arendavad käte ja õlavöötme lihaseid, koordineerivad haaramisliigutusi, täpsustavad



Joonis 37. Vasakul loote, paremal täiskasvanu lüliisemas.

silmamõõtu, süvendavad tähelepanu ning soodustavad õige rühi kujunemist. Seepärast õpetatagu teda mitmes suuruses palle vee-  
retama, viskama ja püüdma.

Iga vanem võib leida harjutusi lapse tasakaalumeele ja julguse arendamiseks (näiteks vt. joonis 38). Teisel eluaastal võib last kõrgele pea kohale tõsta, hoides teda kaenla alt; võib kanda kukil, hoides kätest ja jalgadest; võib laulukese saatel põlvedel hüpitada. Kolmandal eluaastal on lapse liigutused juba osavamad ja ta oskab end kukkumise eest hoida. Lapse lülisamba painduvust arendab, kui teda kanda seljas, kukerpallitada teda, või hüpitada põlvedel, samal ajal teda taha, kõrvale ja ette kallutades.

Selles eas ei püsi laps minutitki paigal. Armastatakse väga matkimismänge: meeldib jutustuse või laulu saatel hüpelda jänesena, joosta neljakäpakil, ronida oravana või käsi plaksutades rütmiliselt sammuda, kükakile laskuda ja püsti tõusta. Seda kõike tuleb lapsega tegeldes arvesse võtta.

**Võimlemisharjutusi 2—3-aastastele lastele** (vabalt R. G. So-  
rotšeki järgi).

1. Kõnd kitsal rajal, mis on märgistatud nööri või mänguklotsidega.

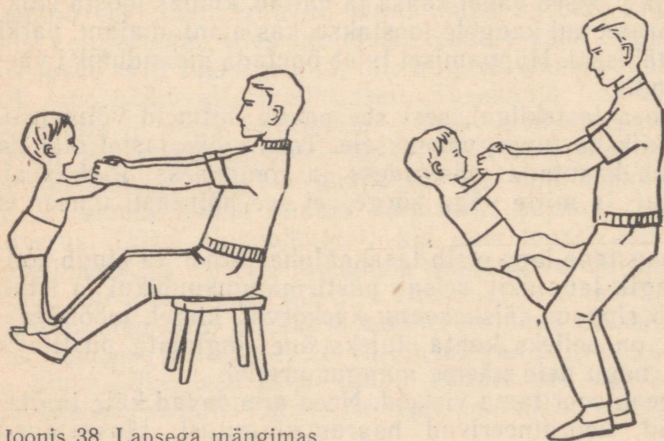
2. Ronimine pingile, mille kõrgus on 20—25 cm, ja sellelt allatulemine: «Roni julgelt, ära toetu kätele.»

3. Astumine üle kõie või kepi, mida hoitakse horisontaalselt 20—28 cm kõrgusel põrandast.

4. Kõnd 20 cm laiusel tasapinnal, mis on 20—28 cm põrandast kõrgemal (kõige parem, kui on olemas madal pikk pink).

5. Väikese palli viskamine:

a) viskamine vaheldumisi parema ja vasaku käega 40 cm läbi-  
mõõduga korvi või rõngasse, mis pannakse 80—100 cm kaugusele  
lapse rinna kõrgusele;



Joonis 38. Lapsega mängimas.

b) viskamine kaugusesse või kõrgusesse;  
c) viskamine üle kepi või nõõri, mis on kinnitatud 70—100 cm kaugusele lapse silmade kõrgusele («Tõsta käsi kõrgele ja viska pall üle nõõri!»);

d) püsti seistes visata ja püüda 15 cm läbimõõduga palli 60—100 cm kauguselt: «Viska palli kõvemini, mina püüan; aga nüüd mina viskan — püüa sina.»

6. **Parema ja vasaku käe vahelduv tõstmine:** «Tõsta punase kuubikuga käsi kõrvale ja vaata kuubikut, lase käsi alla. Tõsta rohelise kuubikuga käsi, vaata seda, lase käsi alla.»

7. «**Kärbse püüdmine**» (mängitakse seistes): «Püüame kärbest, lööme käed kokku. Ei, me ei saanud kärbest kätte. Vaata, kuidas kärbes lendab: tõsta käed kõrvale — laiemale, veel laiemale. Nüüd lase käed alla.»

8. «**Pikad ja lühikesed jalad**» (harjutust sooritatakse põrandal istudes): «Siruta jalad välja, nüüd on sul pikad jalad. Tõmba jalad enda ligi ja võta põlvede ümbert kinni — nüüd on sul lühikesed jalad.»

9. **Kerepainutused I.** Istutakse kaksiratsa pingil, mille laius on 20 cm ja kõrgus 20—25 cm. Lapse ühes käes on kepp: «Tõsta kepp kõrgele ja pane tasakesi põrandale. Nüüd võta kepp uuesti üles, tõsta kõrgele ja võta teise kätte. Pane maha teisele poole.»

10. **Kerepainutused II.** Laps istub põrandal, tema kumagi kõrvalesirutatud käe ulatuses lamab kuubik: «Võta kuubik ühelt poolt ja pane karpi. Siis võta teiselt poolt ja pane ka karpi. Võta kuubik karbist ja pane põrandale.»

11. **Sirgete jalgade tõstmine selililamangust:** «Tõsta jalg sirgelt üles. Lase jalg alla. Nüüd tõsta teine jalg ja lase jälle alla. Nüüd tõsta mõlemad jalad koos kõrgele üles, hoi sirgelt. Nüüd lase nad tasakesi alla.»

12. **Harjutus kepi ga.** Laps ja täiskasvanu istuvad toolidel vastastikku ja hoiavad mõlemad kepi otstest kinni; kepp on lapse rinna kõrgusel: «Hoi kõvasti kepi kinni. Tõmbame edasi-tagasi, edasi-tagasi.»

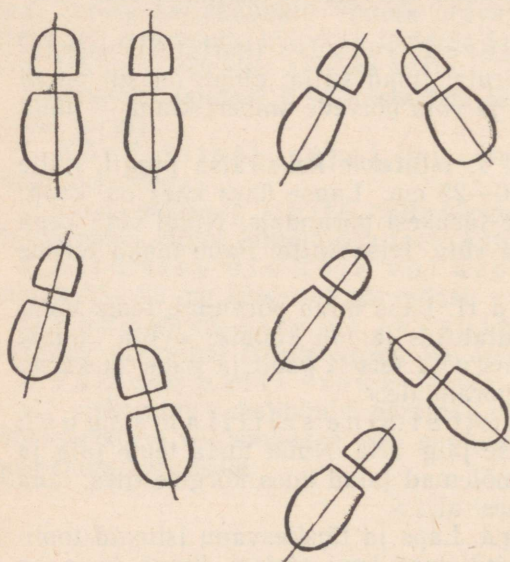
13. «**Jalgrattasõit**». Selililamangus sirutatakse ja kõverdatakse jalgu vaheldumisi: «Sõidame nagu jalgrattaga. Üks, kaks, üks, kaks.»

14. **Keretõstmine käte abil:** «Lama kõhuli, siruta jalad välja, käed kõverda rinna alla. Nüüd aja käed sirgeks ja tõsta end kõrgele, aga jalad olgu sirged.»

Võimeldakse väljas või äsjaõhutatud toas, kusjuures lapse riietus peab olema kerge ja vaba. Iga harjutust korrata 2—5 korda, olenevalt harjutuse raskusest ja sellest, kui kiiresti laps väsib. Harjutusi võivad vanemad leidlikult ühendada mänguga, nii et need annaksid ainet ka lapse kujutlusele.

Liikumine on mudilasele tarviduseks. Mängulises tegevuses harjutab ta osavust ja täpsust. Kui laps selles eas ei ole alati liikvel ega jälgi uudishimulikult kõike uut, siis ei ole ta tõenäoliselt terve.

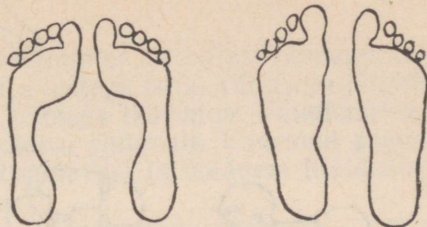
Koolieelne iga on rühi kujundamiseks soodsaim aeg. Jälgigem oma last: kas ta kõnnib pea püsti, rind ees, selg sirge, jalad paralleelselt, või käib pea longus, õlad längus, kõht ees. Hea rühiga lapsed on tavaliselt ka kehaliselt ja vaimselt terved ning reipad. Halb rüht viitab nõrgale lihastikule, halvale toitumusele, üleväsimusele või haiglusele ja arglikkusele.



Joonis 39. Ülal: jalgade asend seismisel — vasakul õige, paremal vale. All: jalgade asend käimisel — vasakul õige, paremal vale.

Juba enne kooliminekut peab laps olema harjunud õigesti kõndima, liikudes mitte lohisevalt, eespõiad sissepoole, vaid erksa sammuga, jalgu enam-vähem paralleelselt asetades (vt. joonis 39). Eespõia liigne väljapoole hoidumine on ebaloomulik, sest sel puhul ei jaotu koormus õigesti. Jalg väsib ja jalakurgule kuju andev liiges kahjustub (vt. joonis 40). Ei tohi unustada jalatsite suurt osa kõnnaku kujunemisel. Suured jalatsid soodustavad lohisevat kõnnakut, liiga lühikesed või kitsad jalatsid sunnivad aga jala kaitseasendisse ja kõnnak muutub ebauhtlaseks. Veel halvem, sealjuures võib moonduda põialiiigeste ja varvaste asend. Põialihaste tugevdamiseks on soovitatav teha ka vastavaid harjutusi (vt. joonis 41). Suvel on väga kasulik käia paljajalu, sest siis on jala lihastik

Joonis 40. Inimese jalajäljed: vasakul normaalse põiakuju puhul, paremal lamppõia puhul.



vabalt ja aktiivselt tegevuses. Võimelda tuleks igal aastaajal paljajalu.

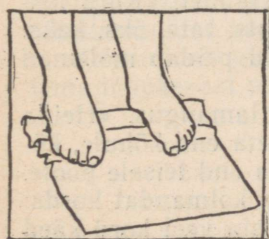
Mudilane väsib kiiresti. Jalutuskäik sihtkohta ja tagasi võib olla 3—4 km. Teel on vaja teha väikesi puhkepeatusi.

Lihastiku heaks arendajaks on jooks. Opetage lastele jooksu-mänge, hüppamist ja pallimänge, samuti tasakaaluharjutusi kald-pingil ja ronimist redelitel. Mänguasjadest on eriti soovitatavad sellised, millega tegelemine eeldab liikumist (pallid, hüppenöör, hoorattad jm.). 5—6-aastasi lapsi tuleb õpetada suusatama, uisuta-ma ja ujuma. Kasulik on ka sõitmine lastejalgrattal.

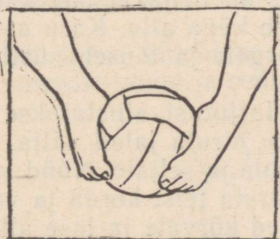
**Rühiharjutusi mudilastele** (vabalt R. G. Sorotšeki järgi).

1. «H o b u n e». Laps seisab püsti ja tõstab vaheldumisi kord üht, kord teist põlvest kõverdatud jalga: «Seisa tooli kõrval ja hoia ühe käega toolikorjust kinni. Kõverda jalg ja tõsta kõrgele, nüüd lase alla — kappu nagu hobune.»

2. «P u u d õ õ t s u v a d». Laps kallutab keha paremale ja vasakule: «Tuul puhub, puu kõigub siia — š-š-š, sinna — š-š-š. Tuul ei puhu enam, puu seisab sirgelt.»



A

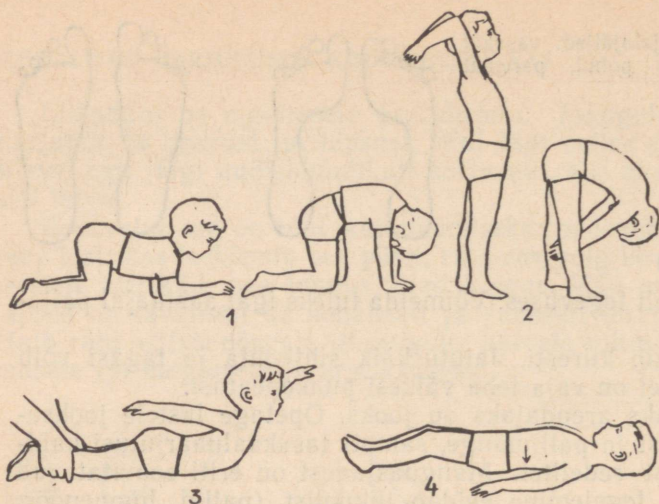


B



C

Joonis 41. Harjutusi lamp-põia vältimiseks: A — riide haaramine varvastega, B — palli püüdmine, C — kõnd ümmargusel puul.



Joonis 42. Rühiharjutusi lastele.

1 — «Küüruga kass», 2 — «Puulõhkumine», 3 — «Lin-nuke», 4 — selja surumine vastu põrandat.

3. «R o n g». Laps lükkab rusikas käed ringitaolise liigutusega ette ja tõmbab tagasi, neid küünarliigesest kõverdades: «Näita, kuidas rong sõidab: tsuhh, tsuhh, tsuhh.» Edasi liigutakse ringis.

4. «K ä ä r i d». Laps sirutab käed kõrvale, toob sirged käed ette ja kääritab. «Tõmbame käärid laiali lahti, paneme käärid kokku. Lõikame sik, sik, sik.» Sik-ütlemise ajal kääritada kätega ja hingata sügavalt välja.

5. «K a r u». Laps on neljakäpakil, käed ristamisi: «Karu tõstab käpa üles ja laseb käpa alla. Karu astub tats, tats, üks, kaks. Karu tõstab käpa kõrgele ja tõuseb püsti, nüüd peidab mõlemad käpad selja taha.»

6. «K a k u k e». Harjutust alustatakse selililamangus. «Heida pikali, tõsta käed üles, siruta jalad välja. Veereta end kõhule, kõhult seljale, jälle kõhule ja seljale. Nüüd veereta end teisele poole. Veereta üks kord, veereta teist korda ja veereta kolmandat korda. Nüüd tõuse, tõsta käed kõrvale ja lase alla. Tõsta veel kord käed kõrvale ja lase alla.»

7. «V ä i k e j a s u u r»: «Kükita maha — nüüd oled sa väike. Tõuse püsti kikävarvule ja siruta käed kõrgele — nüüd oled sa suur.»

Lisaks vt. paar harjutust joonisel 42. Igale lapsevanemale on heaks abimeheks S. Ernesaksa «Kehalised harjutused eelkoolieas» (täpsemad andmed soovitava kirjanduse nimestikus).

Mudilased ei ole võimelised harjutusteks, mis nõuavad täpsust, meelespidamist ja tähelepanelikku süvenemist. Sellised harjutused väsitavad neid kiiresti. Võimlemisharjutusi tuleb esitada matkimis-

mänguna (üldtuntud on «Puusaagimine» ja «Pesuväänamine»). Erilisi hingamisharjutusi pole vaja lastega teha. Tähtis on jälgida, et suu oleks kinni ja hingamine toimuks läbi nina. Võimlemisharjutusi on soovitatav teha hommikuti, puhanult. Vanemad peavad silmas pidama lapse vähest vastupidavust ja hoiduma liialdustest tema kehaliste võimete arendamisel.

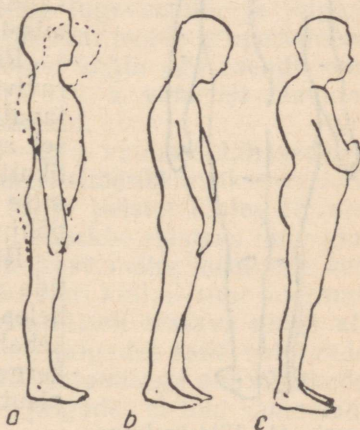
Süstemaatiline karastamine, päevarežiimi pidamine, suvise sooja aja kasutamine suplemiseks ja väljas mängimiseks — see on hea ettevalmistus kooliikka astumiseks.

## KEHALISED HARJUTUSED NOOREMAS KOOLIEAS

7—11-aastastel lastel on suured lihased väikestest paremini arenenud. Seetõttu teeb laps osavamini ja meelsamini töid, mis nõuavad hoogsaid suurehaardelisi liigutusi, nagu eeldab näiteks kirve, sae, haamri ja noa kasutamine. Täpsust nõudvad tegevused, nagu kirjutamine, joonistamine, õmblemine ja mitmed käsitöölügid, nõuavad talt suurt pingutust. Seetõttu tuleb ka kehalised harjutused ja mängud valida selliselt, et need arendaksid osavust ja täpsust (näiteks «Kekskast», «Pallikool», «Muna», «Rahvaste pall», «Kingsepp»). Samal ajal ei tohi unustada, et lapse liikumistarve on endiselt suur. Koolilapsel on oma kohustused ja kodused tööd, paigalistungine aga väsitab tema närvisüsteemi. Seepärast peab töötamine staatilises asendis vahelduma liikumisharjutustega.

Mida noorem on laps, seda kergemini kujundatav on tema keha. Sellel on ka oma negatiivne külg: harjutuste ebaõige valik ja ülekoormus võivad palju kahju teha, eriti seetõttu, et lapse selja- ja kõhulihased on nõrgad.

Kooliminekuaga toimub lapse elurütmis suur muutus — osa tema tööpäevast nõuab paigalistungist ja seda palju suuremal mää-



Joonis 43. Kehahoid.

a — täielik sirutus ja lõdvestus,  
b — kumerselsus, c — süvenenud kumerselsus.

ral, kui seni on vajalik olnud. Kasvule mittevastav koolipink ja harjumus lohakalt istuda soodustavad rühivigade tekkimist. Halb rüht tuleneb lihaste lõtvusest, mille tõttu lülisamba loomulikud kõverused muutuvad sügavamaks ja suuremaks. Kui seljalihased on nõrgad, kujuneb madala töölaua taga istudes kumerselgsus: selg on ümar, pea ette kallutatud, rind sisse vajunud, õlad hoiduvad ettepoole, abaluud eralduvad teravate nukkidena, vaagen on ette lükkunud (vt. joonis 43).

Nõrkade seljalihaste puhul võib tekkida ka lameselgsus: lülisamba rinna- ja nimmekõverus on vähe arenenud, selg jääb lamedaks, abaluud on teravate nukkidena püsti, rind on madal, kõhulihaste nõrkuse tõttu hoidub kõht ette.

Rahhiiti põdenud lastel, kellel imikueas oli kumerselgsus, võib hiljem välja kujuneda nõgusselgsus: lülisamba nimmekõverus on ebaloomulikult sügav, mistõttu tuharad on taha surutud, kõht tungib ette ja ülakeha hoidub tahapoole.

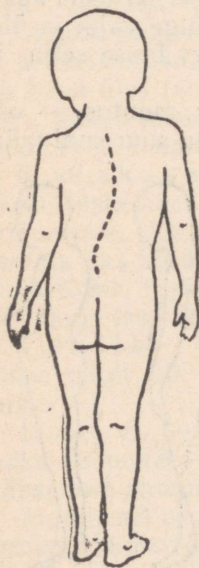
Peale selle esineb lastel vildakselgsust: lülisammas on kõverduanud külje poole, roided tungivad ühel pool esile, moodustades kühmu, vastaspool aga lameneb. Ka vaagen võtab vildaku asendi. Nagu rahhiiti põdenud väikelastel võib vildakselgsust põhjustada süles kandmine, nii võib kooliealistel samasuguse vea tekitada vales asendis istumine liiga kõrge laua taga. Mõnel lapsel on viisiks seistes toetuda alati ühele ja samale jalale — ka sel juhul lülisammas kõverdub. Sama juhtub, kui kanda raamatuist pungil

portfelli alati ühes käes — raskus tõmbab õla alla ja kõverdab aja jooksul lülisamba (vt. joonis. 44). Seepärast on nooremas koolieas kasulikum kanda ranitsat.

Nii kumerselg kui ka vildakselg raskendavad hingamist. Kopsud ja süda on kokku surutud, hingamine muutub pealiskaudseks, mis loob soodsa pinna hingamiselundite haiguste tekkimiseks.

Rühiveaga lapsed suunatakse ravile ravivõimlemise kabinetti. Ravikuur kestab tavaliselt 3—6 kuud. Väärharjumuste alusel arenenud defektist vabaneb laps täielikult. Märgatavalt vähenevad ravivõimlemise toimet luu-, lihase- ja närvihaigustest põhjustatud defektid.

Rühivigu on suurelt osalt võimalik vältida selgitus- ja kasvatustööga. Lapse tähelepanu tuleb pidevalt juhtida õigele kehahoiule, et ta seisaks pea püsti, õlad kergelt tahapoole surutud, rind ees ja kõht pisut sisse tõmmatud. Töölaud ja tool



Joonis 44. Vildakselgsus.

kodus ning koolis vastaku mõõtmeltil lapse kasvule, et ta saaks sirgelt istuda. Voodi peab olema sile, poolpehme, madala peaalusega.

Rühivigu aitab kõige paremini ära hoida võimlemine. Näiteks olgu toodud mõned spetsiaalsed rühiharjutused (vt. joonis 45). Teatavasti koostatakse võimlemistunni kava üldarendavatest harjutustest, liikumisharjutustest ja võimlemismängudest. Mõningaid võimlemisharjutusi on vaja rakendada ka teiste ainete tundides, et rahuldada laste liikumisvajadust. Samuti tuleb liikumismängudeks kasutada suurt vaheaega.

Nooremas koolieas hakkavad lapsi köitma mängud, mis nõuavad nii liikumist kui ka taibukust ja meelespidamist. Eriti mitmekülgeid võimalusi pakuvad maastikumängud.

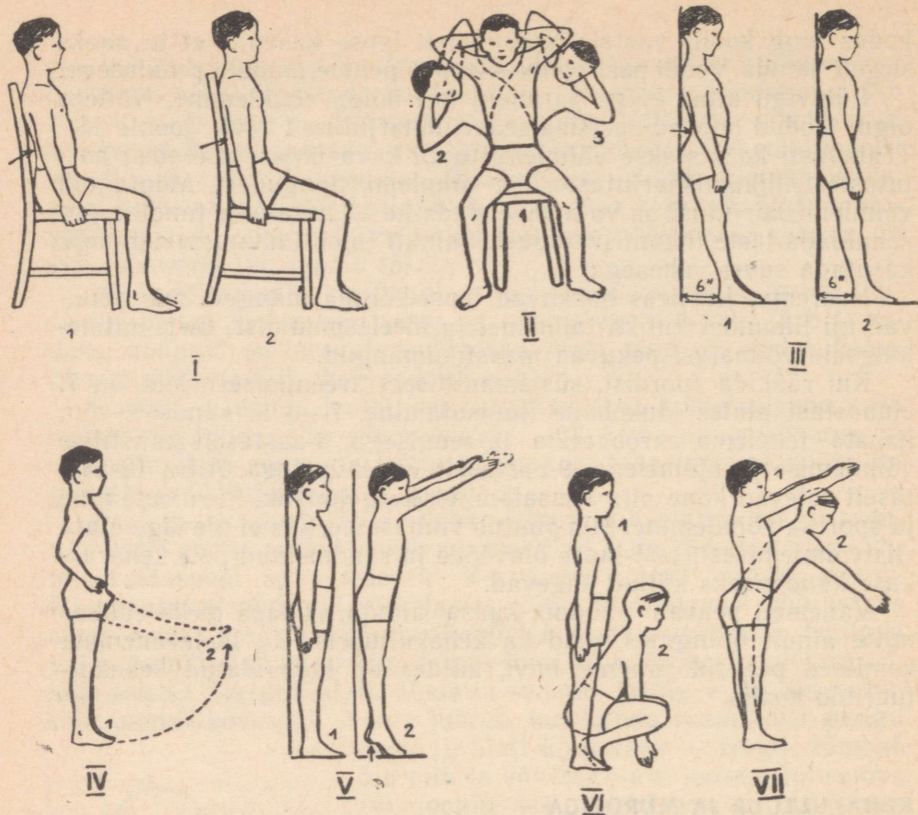
Kui rääkida spordist, süstemaatiliseist treenimisest, siis on 7. eluaastast alates jõukohane iluuisutamine, 7—8 a. vanuselt võib hakata tegelema akrobaatika ja tennisega, 8-aastaselt kunstilise võimlemise ja ujumisega, 9-aastaselt vettehüpetega. Alles 10-aastaselt tulevad kõne alla suusatamine, kergejõustik, kiiruisutamine ja sportlik võimlemine. Mis puutub viimasesse, siis ei ole õige alata riistvõimlemisest, sest lapse õlavööde ja randmeluud pole keharas-kuse kandmiseks küllalt tugevad.

Vanemad peavad püüdma kaasa aidata, et laps oleks edukas mitte ainult õpingutes, vaid ka kehakultuuris. Ka lastevanemate komiteed peaksid tundma huvi, kuidas on korraldatud kehakultuuritöö koolis.

## KEHAKULTUUR JA MURDEIGA

Murdeeale on iseloomulik intensiivne, kuid hootine, ebaühtlane kasvamine. Esmalt sirguvad jalad ja käed, rindkere jääb suhteliselt kitsaks. Tütarlastel on esiplaanil puusade laienemine ja lüli-samba sirgumine, poistel aga õlavöötme tugevnemine ja jalgade sirgumine. Ka laps, kelle kehaehitus oli seni heade proportsioonidega, muutub kohmakaks, ta ei leia õiget kohta ega asendit oma kiiresti kasvanud jäsemetele. Alles 18—19 a. vanuselt saavutab noor täisea vormid ja õiged proportsioonid.

Luustiku kujunemine lõpeb alles 21—22 a. vanuses. Lihased arenevad, nad muutuvad valgu- ja mineraaliderikkamaks, veehulk kudedes väheneb. Tütarlastel alates 12. ja poistel alates 13. eluaastast tugevnevad kõõlused, suureneb lihaskoe elastsus ning jõud tõuseb järjekindlalt. Siiski jääb lihaste kasv maha toruluude veel intensiivsemast kasvust. Et jalgadel on alati küllalt suur koormus, on murdeaalistel reie- ja säärelihased ajutiselt teatava pinge all. Pingutuse ja väsimuse puhul kutsuv see jalgades esile valutunde. Valu saab ära hoida jalgade kõrgemale asetamisega puhkehetkedel ja kerge massaažiga. Seda valutunnet jalgades ei tohi samastada



Joonis 45. Rühiharjutusi nooremale koolieale.

**I.** 1 — istuda vabalt; 2 — sirutada keha, suruda õlad taha, kuni nad puudutavad seljatuge, ja lähendada selg toolikorjule (hingata sisse). Võtta lähteasend (hingata välja). **II.** Kerepainutused. Harjutust sooritades hoida selg sirge, kõht sisse tõmmatud. **III.** 1 — seista, kukal, abaluud ja tuharad vastu seina; 2 — sirutada keha, suruda õlad ja vöökoht vastu seina (hingata sisse); seejärel seista vabalt (hingata välja). **IV.** 1 — lähteasend, 2 — tõusta kikkivarbaile; tõsta kord üht, kord teist jalga; põrandale toetuv jalg hoida põlvest sirge. **V.** 1 — lähteasend, 2 — tõus varvastele, käed sirutada ette, hoides peopesad sissepoole, vaade pöidlale. **VI.** Sirutus ja kükkimine. Hoida selg sirge. **VII.** 1 — sirutus, käed ees, peopesad sissepoole, vaade pöidlale, selg sirge; 2 — kallutus ette, jalad põlvest sirged.

reumaatiliste valudega, mis esinevad samaaegselt nii kätes kui ka jalgades.

Pidevale tugevnemisele vaatamata jääb südamelihase maha veresoonestiku arenemisest ja keha kasvamise üldisest tempost. Veresoonte areng jõuab 12. eluaastaks põhiliselt lõpule, samaks ajaks arenevad välja ka südame närvisõlmed, südamelihase aga

pole selles eas veel kaugeltki välja arenenud. Ajutine ebakõla keha sirgumise ja südame suurenemise vahel asetab murdealise südametegevusele suuri nõudeid ja loob südame ülekoormamise ohu.

Südametegevuse küündimatuse tõttu väsivad murdealised kiiresti. Paljudel võib täheldada jahedaid sinetavaid käsi ja jalgu, samuti iga tühise erutusega kaasnevat südamepekslemist, higistamist ja punastamist. Need nähted on tingitud kõikumistest vegetatiivse närvisüsteemi tegevuses, südametegevuse suhtelisest nõrkusest. Täisealiseks saamisel kaovad sellised häired jälgi jätmata.

Aeglaselt areneval murdealisel ei täheldata nimetamisväärsed südametegevuse häireid, sest siis jõuab süda kogu organismi arenemisega sammu pidada. Ometi ei ole ka aeglaselt küpseva lapse südametegevus nii korrapärane kui täiskasvanul.

Suureneb kopsude eluline maht, mistõttu hapniku tarbimine ja süsihappegaasi eritumine tõuseb. Et rahuldada organismi hapnikuvajadust, tuleb alati hoolitseda, et magamis-, elu- ja õpperuumid oleksid hästi õhutatud. Kehalisi harjutusi tuleb sooritada võimalikult välisõhus.

Murdeelist iseloomustab alaline tung liikvel olla ja tegutseda. Noor kipub ülehindama oma jõudu ja osavust ning teeb uljusest pingutusi, mis käivad talle üle jõu. Liiga raske töö ja mõõdukuse piiri ületav sportimine võivad aga noore tervist tõsiselt kahjustada.

Kestvad kehalised harjutused ja raske töö suurendavad lihaste jõudu. Nagu öeldud, areneb lihastik välja juba küpsemisea lõpul, luustik aga kasvab aeglasemalt ja luustumisprotsess alles kestab. Lihaste tõmbejõud on küllalt tugev, et korduvate pingutuste korral moonutada liigeseid, lamestada rindkeret ja takistada toruluude kujunemist. Näiteks alatine jalgrattal kihutamine tugevdab ülēmäära reielihaseid, kuid takistab reieluude kasvamist. Liiga intensiivne riistvõimlemine ja kõiel ronimine soodustavad õlavarreluude jäämist suhteliselt lühikesteks. Kui kasvuaeg pidevalt kanda üle jõu käivaid raskusi, võivad käed selle tagajärjel pikeneda.

Kõik harjutused, mis nõuavad organismi kiiret kohanemist kõrgendatud koormusega (ülēmääraste raskuste tõstmine ja kandmine, lühimaajooks ja pingutavad võistlused) on kahjulikud. Kasulikud on spordimängud, uisutamine, suusatamine, jalamatkad jne. Laienenud (hüpertrofeerunud) südamega noortel tuleb vältida harjutusi, mis koormavad südant pikemat aega (jalgrattasõit, pikamaajooks jms.). Kehakultuuri ja spordi harrastamine peab toimuma kooli- või spordiarsti valve all. Murdealiste tervist tuleb hoolega silmas pidada, seda enam, et noored ise on selles suhtes sageli väga hoolimatud.

Varasemas eas ei ole poisi ja tüdruku kehalises kasvatuses olulisi lahkuminekuid. Murdealise poisi ja tütarlapse keha arenemine on aga erinev, mida tuleb harjutuste valimisel tingimata arvestada.

**Tütarlaps.** Teatavasti on paljudel juhtudel täisealise naise kere suhteliselt pikem kui täiskasvanud mehe oma (võrrelduna üldpikkusega). Lastel, nii poistel kui tüdrukutel, on kehaproportsioonid ühesugused. Murdeikka jõudnud tütarlapsel hakkab lüli-samm kasvamata, kuid seljalihased ei arene nii kiiresti ja jäävad suhteliselt nõrgaks. Nende tugevusest oleneb aga lüli-samba tugevus, painduvus ja rindkere asend. Kui seljalihased on nõrgad, laskub roietekaar alla, rindkere lameneb ning rinnahingamine jääb ebatäielikuks. Kauasel istumisel väsivad seljalihased ning lüli-sammast jääb kandma ainult sidemeline aparaat. Selg ümardub, pea kallutub ette, tekib lüli-samba kõrverdumise oht. Järelikult tuleb erilist rõhku panna seljalihaste tugevdamisele.

Tütarlapsele on kasulikud rütmiliselt lõdvustustega vahelduvad harjutused, mis soodustavad hea rühi kujunemist ja tugevdavad kõhu- ja vaagnalihaseid. Nii kujuneb õige hingamine ning kogu keha areneb harmooniliselt. Kehalised harjutused peavad saama tütarlapsele vajaduseks.

Peale mitmekülgsete võimlemisharjutuste tuleb tütarlapsi ergutada osa võtma spordimängudest vabas õhus, matkama, ujuma ja sõudma. Talispordiga, eriti suusatamise ja uisutamisega peab tütarlaps tingimata tegelema, kui ta tahab areneda kehaliselt täiuslikuks, tahtejõuliseks ja vastupidavaks.

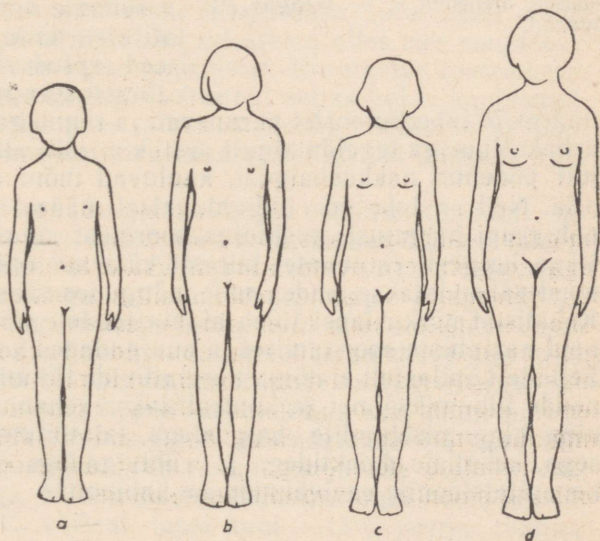
**Poeglaps.** Lihastiku järsk tugevnemine sütitab murdeikka jõudnud poisid tahte kõikjal oma jõudu proovida. Seepärast sobib poistel pärast 12. eluaastat alustada regulaarset treeningut sportlikus võimlemises. Harjutuste pinget peab tõusma aeglaselt, kooskõlas lihaste ja luustiku tugevnemisega. Et selles vanuses poisid ei oska ise hinnata oma jõuvarusid ega osavust, tuleb õpetajal mõõdukast koormusest rangelt kinni pidada.

Poeglapse randmeliigesed on 12. eluaasta paiku niivõrd tugevnenud, et on lubatav alustada riistvõimlemist, ehkki luustiku täielik luustumine toimub hiljem. Et ergutada südame, kopsude ja teiste siseelundite talitlust, on ainult võimlemisest vähe: tuleb tegelda ka liikumis- ja spordimängudega, suusatada, matkata ning harastada kergejõustikku vabas õhus. Keha paremaks arendamiseks on vaja trennida läbi aasta. Seda ei tule mõista ettevalmistusena rekordispordiks, vaid kui üldise kehalise tubliduse tõstmist. 11. eluaastast võib alustada kergejõustiku-, kiiruisutamise- ja käsipallitreeningut. 12. eluaastast alates on jõukohased jalgpall, jääpall, jäähoki, vehklemine, 13. eluaastast veepall, jalgrattasport ja sõudmine. 14. eluaastast alates võib poksida, maadelda ja tegelda laske-spordiga, 16. eluaastast — tõstmise ja mootorisportiga.

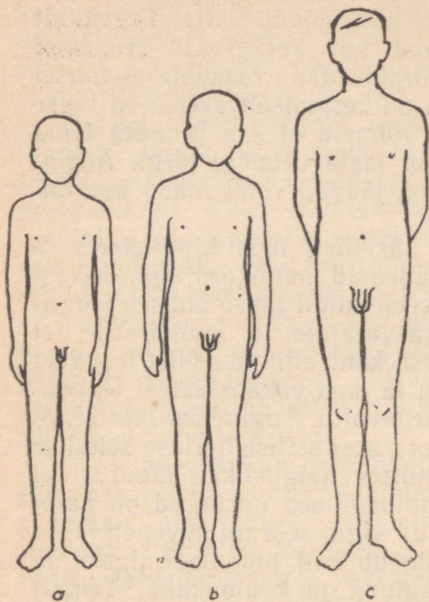
Peab silmas pidama, et isegi ühevanuste murdeealiste kehalised võimed on väga erinevad, sest üks laps n.-ö. kasvab täis varem kui teine. Osa lapsi areneb aeglasemalt kui enamik eakaaslast, peale selle leidub peaaegu igas grupis ka mõni varaküps noor

(vt. joonis 46 ja 47). Viimase kehalisi võimeid kiputakse üle hindama, sest väliselt annab ta täiskasvanu mõõdu välja. Tegelikult on ta kehalised võimed kõikuvamad kui keskmiselt arenenud murdeealisel. Varaküpset noort tuleb pidurdada raskuste tõstmisel ja spordiharjutustel, sest tema süda on keskmiselt arenenud lapse omast nõrgem. Kollektiivi (klassi) võimeid ei saa hinnata tema saavutuste, vaid keskmiselt arenenud laste võimete järgi. Aeglaselt küpsevate laste kehalised võimed jäävad veidi maha keskmiselt arenenud lapse võimetest.

Füüsiliselt nõrku (või ka närvilisi) lapsi kiputakse võõrriiti hindama. Eeskätt teevad seda vanemad, mõnikord aga ka kasvataja ja kooliarst. Vanemad, olles veendunud lapse üldises nõrkuses, püüavad seda sisendada ka kasvatajale ja kooliarstile, et vabastada last võimlemisest. Kooliarst, kontrollinud sellist last veel kord, leiab, et kehaliselt arengult on ta oma eakaaslastest tõepoolest maha jäänud, on kahvatu ja nõrgavõitu. Tuginedes lapse halvale enesetundele vabastabki mõnikord arst sellise õpilase kehalise kasvatus tundidest, ehkki siseelundites haiguslikke muutusi ei esine ning laboratoorsed ja röntgenoloogilised uuringud on patoloogilise leiuta. Antud juhul on tehtud viga, sest nii süveneb lapse kehaline mahajäämus veelgi. Ta harjub end pidama haigeks ja tunneb end kaaslaste hulgas saamatuna ja kohmakana. Temalt on võetud rõõm tunda oma võimete ja osavuse kasvu. Nii võib laps muutuda eraklikuks, mis kahtlemata mõjub tema arenemisele ebasoodsalt.



Joonis 46. 14-aastased tütarlapsed mitmes küpsusastmes. a — arengus maha jäänud, b — poisilik tüüp, c — eakohaselt arenenud, d — arengus ette jõudnud.



Joonis 47. 14-aastased poeglapsed mitmes küpsusastmes.

a — arengus maha jäänud, b — eakohaselt arenenud, c — arengus ette jõudnud.

Kehakultuur on tõhusaks ravi- ja profülaktikavahendiks. Füüsiliselt tugevad lapsed haigestuvad harva ja nende organism paneb haigustele paremini vastu. Kasvatajad ei tohi väsida selgitamast, et eriti just nõrgad lapsed peavad tegelema kehakultuuriga. Kui lapsevanem jätab ainult arstimatele lootmise ja hakkab hindama keha karastamist, alles siis suudab ta kaasa aidata oma lapse tervistumisele.

Jalavigastustega lapsed ei saa hüpata ega joosta, kuid võivad osa võtta harjutustest kõikide muude lihasegruppide jaoks. Kaasasündinud südamevigadega ja reumat põdevatele lastele on vaja eri harjutusi vastavalt arsti eeskirjadele.

Kehalistelt eeldustelt jaotatakse lapsed järgmiselt. Põhigruppi kuuluvad terved, kehaliselt hästi arenenud lapsed, kelle kasv ning suguline areng vastavad ea nõuetele ja südamel ning hingamiselsundite talitluse näitajad on normaalsed. Need lapsed võivad sportida. Ettevalmistusgruppi kuuluvad kopsu-

näärmete tuberkuloosist paranevad ja reumaga lapsed, kes tohivad kehakultuuriga tegelda ainult arsti kontrolli all. Lapsed, kes on hiljuti põdenud nakkushaigusi, kuuluvad mõni aeg kooliarsti valve alla. Neil on lubatud individuaalsel määral kaasa teha kergeid põhigrupi harjutusi, kusjuures koormust suurendatakse aeglaselt. Väga kergesti erutuvate, kiiresti väsivate õpilaste vaimset koormust vähendatakse, andes neile mängudes vähema vastutusega osi. Kehaliselt nõrku lapsi tuleb aidata teistele järele jõuda, abistades neid harjutuste sooritamisel ja suurendades koormust järk-järgult. Sellistelt õpilastelt ei nõuta normatiivide täitmist, vaid arendatakse nende liikumisvõimet ja kontrollitakse kehahoiu õigsust. Südame- ning hingamiselsundite haigustega, alatoitumusega, kehveresusega, kehaliste defektidega ja rühvigadega õpilased suunatakse konsultatsioonile ravivõimlemise kabinetti.

# KARASTAMINE

Lapse keha soojusregulatsioon ei ole kaugeltki täielik. Mida noorem laps, seda puudulikum see on. Kui imikut soojusega hellitatakse, ei harju ta oma kehasoojust küllalt kiiresti reguleerima ja õhutemperatuuri muutumine kutsub tal kergemini esile külmetuse või liigsoojumuse kui karastatud imikul. Karastamise mõjul kujunevad järk-järgult välja tingitud refleksid, nii et pindmised vere-sooned ahenevad (õhutemperatuuri langemisel) või laienevad (õhutemperatuuri tõusmisel) kiiresti. Vastupanuvõime haiguste suhtes on siis palju suurem.

Lapse kohanemine väliskeskkonnaga algab kohe pärast sündi, kui ta esimest korda puutub kokku õhuga, sest ka temperatuur siseruumis on ju madalam inimese (antud juhul lapse ema) kehatemperatuurist. Imiku toa temperatuuriks on paras 20—22°C. Vast-sündinu peab olema mähitud soojalt ja kaetud kahekordselt pandud baikatekiga. Kui ruum on liiga jahe (alla 20°C), lülitatagu lapse mähkimise ajaks sisse elektrisoojendaja. Imik peab olema selliselt riietatud, et ta ei higistaks (ei ärkvel olles ega magades). Liigsoojumine nõrgestab lapse organismi. Normaalse toatemperatuuri puhul ei tohi ka väikelapsel kunagi seljas hoida kampsunit, jalas villaseid sukki ega peas mütsi. Sobivaks riietuseks on puuvillane aluspesu ja puuvillane varrukatega kleit või pluus ja püksid.

Väljasviibimine. Soojal aastaajal võib vastsündinut esimest korda välja viia üks nädal pärast sündimist, külmal aastaajal alles neljandal elunädalal. Esimesel korral viiakse magamiskotis imik avatud akendega tuuletõmbuseta tuppa (magamiskoti lõige vt. joonis 48). Magamiskotti hoitakse toas, et see oleks kasutusele võtmisel alati soe ja kuiv. Esimene jalutuskäik õue olgu lühike: olenevalt ilmast 5—15 minutit. Külmal aastaajal tuleb esimeseks jalutuskäiguks valida päikesepaisteline ilm, õhutemperatuuriga mitte alla —5°C. Jalutuskäiku pikendatakse iga päev 5—10 minuti võrra. Aegamööda võib imikut harjutada viibima väljas ka külmemal ilmaga. Meie niisketes ilmastikuoludes võib imikut välja viia kuni —10°C, väikesi lapsi kuni —15°C juures (panna tähele, et külm põski ei näpistaks!). Olenevalt ilmast võib imikut väljas hoida kuni 2 tundi (kaks korda päevas). Sajuse ja tuulise ilma puhuks tuleb lapsele leida varjuline paik. Vankrikate tõste-

takse üles ainult vihmasaju ja rajuilma puhul. Kahjulik on õhu juurdepääs sulgeda tiheda teki või plastmassist aknaga. Suvel, kui õhutemperatuur on 20° C piires ja üle selle, ei ole vaja imiku ega väikelapse viibimist väljas piirata. Laps tuuakse tuppa alles õhtul.

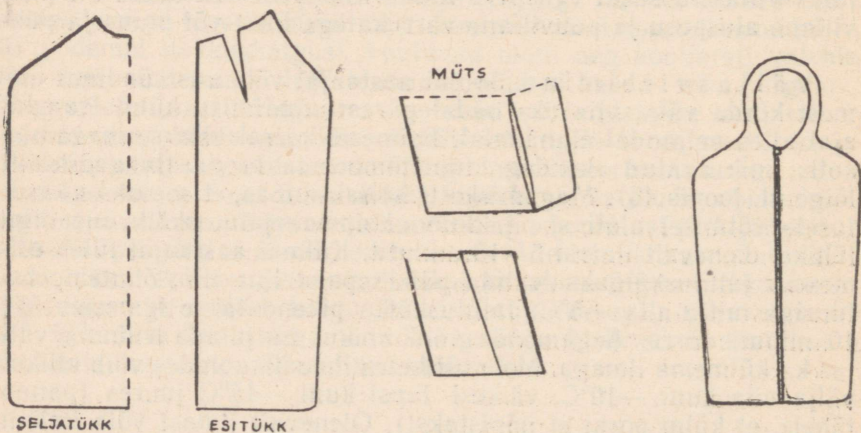
Jalutamiseks ei sobi tolmused linnatänavad. Kui pargis või puisteel tehakse pikem peatus, tuleb otsida varjuline koht puude või põõsaste vahel, sest päikesekiired võivad imikul põhjustada nahapõletiku ja liigsoojumuse. Liigsoojumus võib tekkida ka liiga sooja riietuse tõttu. Selle tagajärjeks võib olla higilööve, sageli ka temperatuuri tõus ja raske seedehäire. Jalutuskäiguks riietatakse imik vastavalt aastaajale ja ilmale. Nagu juba mainitud, kasutatakse talvel imiku õueviimiseks vateeritud kotti. Suvel riietatakse ta siputuspükstesse, kusjuures pea kaetakse kerge pestava mütsiga.

Väikelapsi tuleb lasta mängida ja liikuda nii palju, kui nad soovivad. Kui laps väsib, loobub ta mängust ise. Suvel lubatagu lapsel mängida mängupükstes, peas heledast riidest mütsike. Talvel riietada ta soojalt, kuid nii, et ta saaks vabalt liikuda. Väljas võib ta talvel viibida 2 tundi järjest. Suud ja nina ei tohi salliga kinni katta.

Suuremad lapsed mängigu väljas vähemalt 4 tundi päevas. Ainult vihma või pakasega jäetagu nad tuppa.

Koolilapsed võivad väljas viibida ka halva ilmaga kuni 4 tundi päevas, kui nad on ilmastikule vastavalt riietatud (märja ilma puhul kalossid ja vihmamantel). Kõva pakasega peavad lapsed tulema vahepeal tuppa sooja.

**Õhukümblus.** Heaks kärastusvahendiks on õhk. Õhukümblusega alustatakse ruumis, mille temperatuur on 23° C piires. Tervel ja



Joonis 48. Imiku magamiskott. Joonisel lõige 15 korda vähendatult (õmbulusvarud on juurde antud).

heatujulisel imikul tuleb esimestest nädalatest alates lasta mähkimise ajal mõni sekund alasti siputada. Alates 3. elukuust võib õhukümbelus kesta 1 minut, kusjuures järk-järgult pikendatakse seda minuti võrra, kuni jõutakse 15 minutini päevas. Kui laps muutub virilaks, tuleb kümbelus katkestada. Väljas kümblemisel peab õhutemperatuur varjus olema vähemalt 20° C. Imik pandagu tuulevaiksesse kohta puude või põõsaste varju või päevavarju alla. Siis ei saa ta otseseid, vaid peegelduvaid päikesekiiri ja pole karta päikesepõletust. Imiku keha pruunistub niigi.

Hilissügisest kuni suveni lastakse 1—2-aastast täiesti tervet last toas veidi aega lahtiriietatult liikuda ja mängida. Toa temperatuur peab olema 20° C. Kui põrand on külm, jäetakse lapsele tuhvlid jalga. Esimesel päeval kestab kümbelus 3 minutit, igal järgmisel päeval aga minuti võrra kauem, kuni jõutakse 25 minutini päevas. 2—3-aastase lapse õhukümblust alustatakse 5 minutist ja pikendatakse seda kuni 30 minutini päevas. Pärast õhukümblust riietatakse laps soojalt. Kui laps muutub kahvatuks või tujutuks või tal tekib kananahk, tuleb kümbelus kohe lõpetada. Laps hõõrutakse siis üle sooja froteerätikuga ja riietatakse. Suvel, kui õhutemperatuur varjus on 20° C, võib väikelaps alasti liikuda (algul 2 minutit, hiljem kuni 1 tund). Niipea kui laps avaldab rahulolematust virina ja nutuga või ilmub kananahk, pandagu ta riidesse.

Koolieelses eas võivad lapsed alustada õhukümblust päikesevarjulises kohas tuulevaikse ilmaga, kui õhutemperatuur varjus on 18°—20° C. Järk-järgult vähendatakse laste riietust. Kuuma ilma puhul lubatakse neil võtta täiesti alasti. Nad ei lama, vaid liiguvad ja mängivad. Kümbeluse kestus pikeneb aeglaselt 4 minutist kuni 1/2 tunnini. Suuremate laste jaoks valitakse tuulevaikne paik, kus õhutemperatuur varjus on vähemalt 18° C. Lapsed lamavad katmatult. Kuur kestab algul 10 minutit, hiljem kuni 1 tund.

Tuulise ja vihmase ilmaga võib kümmelda toas lahtise akna all. Pärast protseduuri tuleb keha kuivalt üle hõõruda ja kiiresti riietuda.

**Päikesekümbelus.** Päikesekiirtest kõige tugevama toimega on ultraviolettkiired, mis tekitavad nahas rahhiidivastast vitamiini (D-vitamiini). Nahk pruunistub pruuni pigmendi ladestumise tõttu. Mõõdukas päikesekümbelus kiirendab ainevahetust, hingamine muutub sügavamaks, kehast erituvad kahjulikud jääained. Kahjulikult mõjub päikesekümbelus kehvveresuse, alatoitumuse ja närvilisuse puhul. Kõrgenenud kehatemperatuuriga lastele ei ole päikesekümbelus lubatud. Päikesekümbelusega liialdamine kahjustab organismi, põhjustades põletusi, kehvveresust, närvitegevuse jm. häireid.

Imikule on päikesekümbelus ohtlik, seda võib lubada ainult arst. Imikut tuleb otseste päikesekiirte eest kaitsta, asetades ta alati põõsaste või puude varju.

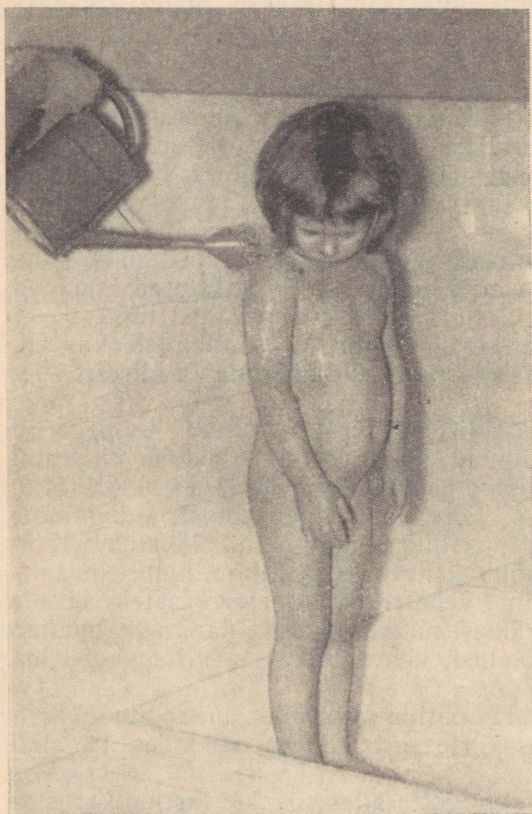
Päikesevanne on soovitatav võtta alles siis, kui last on karasta-

tud õhukümblustega. 1—3-aastasel lapsel on päikesevannide kestus algul 2 minutit; seda aega pikendatakse iga päev 1 minuti võrra, kuni jõutakse 15 minutini päevas. Laps ei lama, vaid liigub, müts peas.

Koolieelses eas algab päikesekümbustus 4 minutist ja seda võib pikendada 25 minutini päevas. 7—16-aastased lapsed alustavad 10 minutist ja on päikese käes iga päev 2 minutit kauem (kuni 40 minutit). Kui laps on väsinud või nahk hakkab päikesest punetama, asendatakse päikesevannid paaril päeval õhukümblustega.

Päikesevanne võib võtta 1½ tundi pärast sööki, mitte kunagi aga tühja kõhuga. Kui südametegevus kiireneb või tekib peavalu, hingeldus, erutuvus või loidus, tuleb kümbustus kohe lõpetada.

Kümblemise ajal lamavad suuremad lapsed täiesti lahtiriietatult soojale liivale laotatud puhtal linal, peas hele mütsike või rätik. Asendit tuleb aeg-ajalt vahetada, pöörates end seljalt kõhule, küljele ja tagasi seljale. Kui maapind on niiske, kasutatagu lamamiseks näiteks välivoodit. Pärast päikesekümblust valavad lapsed



Joonis 49.  
Veega ülevalamine.

üksteist üle veega, mille temperatuur on 32—22°C, ja hõõruvad end kuiva rätikuga. Suplema võib minna alles pärast lühikest puhkust varjus.

**Karastamine veega.** Esimene karastav veeprotseduur on iga-päevane pesemine. Imikul on vaja mitu korda päevas pesta nägu, käsi, kaela, jalgu ja eriti allkeha. Pestakse toasooja (20—25°C) veega, millega ka õrn laps kiiresti harjub. Aegamööda võib üle minna jahedama veega pesemisele.

Üle hõõrumisega võib alata vanuses üle aasta, kusjuures seda on soovitatav sooritada õhtul enne magamaminekut. Esialgu kasutatagu vett temperatuuriga 35°C, jahendades seda väikelapse jaoks mõne nädala jooksul kuni 22°-ni ja suurema jaoks kuni 16°-ni. Keha hõõrutakse vette kastetud kareda kinda või froteerätikuga. Algul hõõrutakse üle käed, jalad, siis rind, kõht ning selg. Vastav kehaosa kuivatatakse kohe pärast hõõrumist kuiva kareda rätikuga.

Veega ülevalamine ja dušš. Protseduuriga võib alata vanuses üle kahe aasta. Esimesed 3 päeva olgu vee soojus 37° C, neljandast päevast alates alandatakse vee temperatuuri aeglaselt, iga päev 1° võrra (kuni 18°-ni). Veeprotseduure väikelapsele tehtagu mängides, algul ainult jalgu kastes, nii et laps püsiks rõõmsas meeleolus. Mugav on kasutada sõelaga kastekannu (vt. joonis 49). Suuremad lapsed võivad võtta ka dušši. Ülevalamisel ja dušivõtmisel ei tohi pead märjaks teha. Kaitseks on otstarbekohane kasutada supelmütsi. Pärast ülevalamist või dušši hõõruda keha froteerätikuga kuivaks ja soojaks.

Suplemine on lubatud üle kahe aasta vanustele lastele, keda on juba karastatud hõõrumiste ja ülevalamistega. Suplus jões, järves ja eriti meres on kõige tugevama toimega veeprotseduur. Toime tugevus oleneb vee temperatuurist, soolasusest ja lainetusest. Kõige sobivam on supelda kella 10 ja 13 vahel. Suplusi tuleb alustada tuulevaikse ilmaga. Vee ja õhu temperatuur peab olema vähemalt 20°C. Suplema ei tohi minna 1½ tunni jooksul pärast sömist, samuti ka mitte päris tühja kõhuga. Keha peab vette minnes olema soe, kuid mitte higine. Esimene suplus ei tohi kesta kauem kui 2 minutit. Hiljem võib vees viibimist pikendada väikelastel kuni 5 minutini, suurematel kuni 10 minutini. Algul tuleb kasta märjaks pea ja rind ning laskuda siis kohe vette. Vees peab liikuma või ujuma. Kül mavärina puhul tuleb kohe veest välja tulla. Kaldal hõõruda keha üle kareda kuiva rätikuga, kiiresti riietuda ja teha kergeid võimlemisharjutusi, kuni hakkab mõnusalt soe. Pärast suplust on ohtlik lamada päikese käes, sest vees jahtunud ja väsinud keha kuumeneb siis liiga kiiresti. Selle asemel võib lühikest aega puhata varjus või mängida rietatult.

Karastamine annab tulemusi ainult siis, kui seda tehakse järjekindlalt läbi aasta. Enesestmõistetavalt peab see toimuma vastavalt lapse eale ja tervislikule seisundile.

# LAPSE PUHKUSE- JA UNETARVE

Normaalseks arenemiseks vajab laps küllaldaselt und ja puhkust. Väliskeskkonnast saadavate muljete küllusest väsivad lapse ajurakud ruttu. Imikul avaldub see une-eelses nutus, suuremal lapsel — hajameelsuses, virisemises, tujukuses või isegi riiakuses. Uinumisel levineb pidurdus väsitatud ajukooreosast aeglaselt üle kogu ajukoore. Sise- ja väliskeskkonnast ajju saabuivate signaalide vool katkeb. Sügava une puhul haarab pidurdus mitte ainult ajukoore, vaid ka muud ajuosad.

Unetarve on seda suurem, mida noorem on laps. Ka kõikidel üheeaalsetel lastel ei ole see ühesugune. Erinevused on tingitud närvisüsteemi omadustest ja tervislikust seisundist.

Lapse unetarve ööpäevas	Lapse vanus	Unetarve ööpäevas	Sellest päevane uni
	kuni 2 k.	21—17 t.	
	2—5 k.	17—16 t.	8—6 t.
	5—9 k.	16—14 t.	6—4 $\frac{1}{2}$ t.
	9 k.—1 $\frac{1}{2}$ a.	14—13 t.	4 $\frac{1}{2}$ —3 $\frac{1}{2}$ t.
	1 $\frac{1}{2}$ —4 a.	13—12 t.	3 $\frac{1}{2}$ —2 $\frac{1}{2}$ t.
	4—7 a.	12—11 t.	2 $\frac{1}{2}$ —1 t.
	7—10 a.	11—10 t.	
	10—15 a.	10—9 t.	
	15—17 a.	9—8 t.	
	üle 17 a.	8 t.	

Inimese keha talitlustes valitseb kogu ööpäeva kestel loomulik rütm. See avaldub une vaheldumises ärkvelolekuga, kehatemperatuuri, pulsisageduse ja ainevahetuse kõikumises. Enesetunde püsiv kõrgseis saavutatakse ainult range režiimipidamisega.

Unerežiimist kõrvalekaldumine mõjub lastele kahjulikult. Kindla elurütmiga lapsed erutuvad kergesti, magavad rahutult, nõuavad öösel süüa ja juua, ärgates on nad virilad ja rahulolematud. Mõned loevad selliseid lapsi närvilisteks, tegelikult aga peitub viga lihtsalt unerežiimi rikkumises. Kui töölt tulnud isa tahab last pisut hellitada ja mängitada, ehkki lapsel on uneaeg, muutub üles-

virgutatud laps üliliikuvaks, käratsevaks. See on tingitud väsi nud ajukoore kõrgenenud erutuvusest. Hiljem on last raske uuesti uinutada. Või vastupidi: vanemad tahavad kodunt lahkuda enne lapse uneaega ja püüavad seetõttu teda varakult uinutada. Viimane reageerib jonninutu ja suure protestiga, sest tal ei ole veel und. Kui magamamineku aeg on juhuslik, võib ka väike välisärritus, näiteks haukuv koer ja paukuv uks, takistada lapse uinumist, kuigi ta on väsinud ja unine. Siis hakkab ta kergesti jonnima ja viriseb nii magamaheitmisel kui ärkamisel.

Lapse uni on häiritud, kui perekonnas on viisiks hilja ööni ülevalla olla ja käratsevalt toimetada. Õigeks ei saa pidada ka vastu pidist olukorda, s. t. kui lapse magades kõik kodused käivad kiki varvul, kõnelevad sosinal jne. Nii kasvatatud lapsed ärkavad vähimagi müra peale. Laps peab õppima imikueast alates magama kindlatel kellaaegadel ja tavalises olukorras (hariliku valguse, tavalise rahuliku kõneluse juures). Elurütmist võib laps välja langeda ka haiguse ajal, sest tingitud refleksid on siis nõrgenenud. Tervistumist kiirendab, kui püütakse päevarežiimist kinni pidada, niipalju kui see on võimalik. Mõnel juhul peab arst und andvate, närvisüsteemi rahustavate ravimitega kaasa aitama. Sügav rahulik uni on üheks tervenemise tunnuseks. Terve imik uinub harilikult selili, käed üle pea (vt. joonis 50).

Uinumist soodustab kõige paremini värske õhk. Teiseks on oluline une-eelne ettevalmistus. Kärarikas mäng, liiga väsitav jalutuskäik, rõõmustavad üllatused, eriti aga last une eel tabanud pahanudused mõjuvad häirivalt. Parim viis lapse suigutamiseks on hooldaja rahulik käitumine, kindel vaikne häälekõla, tuttav tegevusjärjekord: mängukannide kokkukorjamine, lahtiriietamine, pesemine ja voodisse panemine. Unerežiimist on tarvis rangelt kinni pidada. Isegi ajutisest unerežiimi rikkumisest tuleb hoiduda.

Ka lapse päevane tegevus peab rütmiliselt vahelduma puhke-aegadega. Mida noorem ja väiksem on laps, seda kiiremini väsib tema närvisüsteem. Ta süda suudab organismi rahuldavalt verega



Joonis 50. Terve imiku käte asend magamisel.

varustada ainult tingimisel, et sageli tehtaks lühikesi puhkusi. Intensiivse ainevahetuse tõttu taastuvad jõuvarud kiiresti. Omal algatusel võib laps liikuda ja mängida päevad läbi, pidades vajaduse järgi puhkepause. Täiskasvanu käekõrval kõndides väsib ta kiiresti, sest ta ei saa siis liikumist muuta oma vajadust mööda.

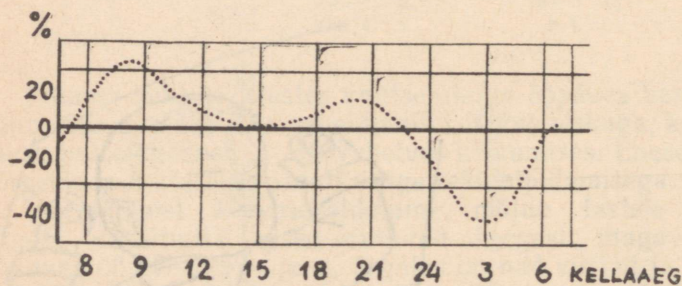
Murdealise lapse organism on une- ja töörütmi häirete suhtes väga tundlik, mis on kahtlemata üheks õppeedukuse languse põhjuseks.

Tehnika areng on igasse kodusse toonud raadio või televiisori. Paljudes kodudes keeratakse raadio terveks päevaks viimse võimaluseni lahti. Kõrvalised helid, kära ja jutuvada tõmbavad lapse tähelepanu kõrvale, vähendades vaimse töö produktiivsust. Mõnevõrra võib küll käraga kohaneda ja harjuda, kuid pole õige, nagu oleks see siis vähem kahjulik. Vaikushetkede puudumine kurnab närvisüsteemi väga. Laps muutub kahvatuks, hajameelseks ja kaebab peavalu üle. Ta väsib kiiremini, keskendusvõime langeb. Hiljem lisanduvad südametegevuse häired ja ka unehäired. Paljud istuvad hilisõhtuni televiisori ees, väsitades silmi ja raisates õppimisaega. Vanemad jälgigu, et lapsed vaataksid ainult vanusele vastavaid saateid. Muuseas, televisioonisaateid tuleb vaadata valgustatud ruumis (siis on ekraanivirvendus vähem häiriv) 3 meetri kauguselt.

Vanemad aitavad noori töö- ja õppimisaega otstarbekalt jaotada. Nagu jooniselt 51 nähtub, on inimese töövõime esimene kõrgseis kaks-kolm tundi pärast ärkamist, umbes kell 9 hommikul. Esimene töövõime langus on kella 14 paiku. Teine võimete kõrgpunkt on kella 16—20 vahel, pärast seda langeb tööviljakus järsult. Töövõime on madalaim kell 3 öösel.

Kindel töö- ja puhkuserütm kooskõlastab organismi bioloogilise rütmi inimese päevase tegevuse rütmiga. Igal juhul tuleb kinni pidada päevasest puhkeajast kell 14—15. Puhkeajal on kahjulik last koormata muusikatundidega või väsitada mõne hoogtööga.

Puhkepäevi kasutatagu jalutuskäiguks või matkaks metsa.



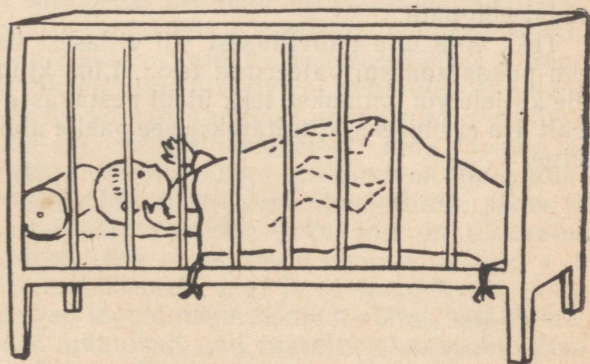
Joonis 51. Töövõime ööpäevane kõikumine. 0-punkt märgib ööpäeva keskmist, ülalpool seda on töövõime vastava protsendi võrra suurem, allpool — väiksem.

Retke teeb huvitavaks taimede, loomade ja lindude elu vaatlemine. Puhkeaegu mööda saata ainult lugemise või lamamisega kinnises ruumis on tervisele kahjulik.

Magamiseks peab jätma piisavalt aega, sest uneajal toimub väsinud organismi jõuvarude taastumine. Lihastik lõtvub, südame-tegevus ja hingamine aeglustuvad, vererõhk langeb, närvisüsteem puhkab. Paljude uurijate arvates on uni kõige täisväärtuslikum kella 22-st kuni kella 6-ni hommikul, ehkki head unerütmi on võimalik saavutada ka teistel kellaaegadel.

Magada tuleb hästi õhutatud jahedas ruumis. Magamisase ei tohi asetseda köetud ahju läheduses. Last ei tohi katta nii soojalt, et ta higistab. Täis kõhuga on uni rahutu, unenäguderikas. See pärast tuleb heita magama umbes 1—1½ tundi pärast õhtusööki, kui sooled ja põis on tühjendatud. Enne magamaheitmist on hea teha lühike jalutuskäik, suvel jätta aken kogu ööks avatuks.

Lapse magamisase. Igal lapsel peab olema omaette magamisase. See peab olema sile, poolpehme ja puhas. Imiku ja väikelapse voodi võib olla rauast või puust, 70 cm lai ja 120 cm pikk, heleda pestava värviga kaetud (vt. joonis 52). Voodi kül-

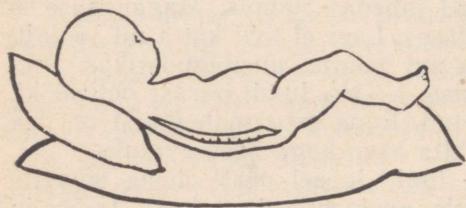


Joonis 52.  
Imiku voodi.

võrede kõrgus peab olema vähemalt 50 cm, et imik ei saaks end üle võre kallutada. Võrevarbade vahed ei tohi olla üle 10 cm laiad. Voodi põhi ei tohi nõtkuda, sest kui imik end juba võre najal püsti ajab, peab ta jalgealune olema kindel.

Suurema lapse voodi võib olla ilma külgvõredeta, 80 cm lai ja 160 cm pikk. Põhi võib olla kergelt nõtkuvast materjalist.

Madrats võib olla täidetud hobusejõhvi, mererohu, peente laastude või heintega, mida tuleb aeg-ajalt uuendada. Sulgkott on liiga soe ja kahjustab lapse tervist, soodustades lülisamba kõverdumist (vt. joonis 53), liigsoojumist ja higistamist. Kui laps ei ole veel õppinud puhtust pidama, kaetakse madrats osaliselt kummiriidega ja siis laotatakse peale voodilina. Imik ei vaja patja. Peatsi



Joonis 53. Ülal: lülisamba õige asend. All: lülisamba kõverdumine pehmes voodis.

tähistamiseks võib teha 1—2 cm paksuse vatist padja. Sulgpadjal lamades hakkab imiku kukal higistama. Suuremale lapsele tehakse madal sulgpadi.

Tekk võib olla puuvillasest või villasest baikast. Seda on kergem puhastada kui vateeritud tekki. Lina kinnitatakse teki alumisele küljele või pannakse tekk üleni pestavasse ümbrikusse. Et tekk pealt ära ei libiseks, kinnitatakse see paelte abil igast nurgast voodi külge.

# LAPSE HOOLDAMINE

## ELURUUM

Lapsele sisustatagu eluruumis oma nurk (vt. lk. 51—52, 61). Võimaluse korral võiks suuremal lapsel olla oma tuba. Imiku eluruumis on soodsaim temperatuur 20—22°, väikelastel 18—20° ja kooliealistel 18° C. Jahedas ruumis on uni sügavam kui ülekoetud toas. Kui tuba öösel üleliia jaheneb, kaetakse laps veel teise tekiga. Tuba peab olema korralikult õhutatud.

Kui rääkida õhust, siis peaks see kuidugi olema hapnikurikas, paraja niiskusega (relatiivne niiskus 40—60%), lõhna- ja tolmuva. Peale selle on õhule alaliselt omane veel üks nähtus — ionisatsioon. Ioon on elektriliselt (positiivselt või negatiivselt) laetud imeväike aineosake. Ioonid võivad kanda õhumolekulid, veepiisad (sel juhul on tegemist nn. kergete ioonidega) ning tolmu- ja suitsukübemed (nn. rasked ioonid). Õhku ioniseerivad maapinnas ja vees leiduvad radioaktiivsed ained, ultraviolettkiired, pikne ja kosmiline kiirgus. Tervislikuks peetakse õhku, kus on ülekaalus kerged ioonid. Neid esineb seda enam, mida puhtam on õhk, s. t. mida vähem on õhus tolmu- ja süsihappegaasi. Eba puhtas õhus kaovad kerged ioonid mõne sekundi vältel, sest tolmu- kübemekestega ühinedes muutuvad nad rasketeks ioonideks. Eriti soodsat mõju avaldavad organismile negatiivse laenguga kerged ioonid. Neist on rikas metsa- ja mäestikuõhk. See on üks põhjus, miks looduses viibimine kosutab tervist, annab jõudu, töötahet ja tekitab heaolutunde.

Toaõhu ionisatsiooni vähendavad tolmu koguvad esemed, vaibad, mööbel, küttekehad ja inimesed. Lapse eluruumist tuleb eemaldada rasked kardinaid, vaibad ja pehme mööbel. Iga päev puhastatagu tolmust põrand, mööbel ja küttekehad.

Tuleb võimalikult vältida pesemist, triikimist, toiduvalmistamist, eriti aga suitsetamist ruumis, kus magavad lapsed.

Soojal aastaajal hoitagu aknad alati lahti. Talvel tuleb tuba mitu korda päevas mõne minuti jooksul ukse ja akna kaudu tuulutada. Et mitte külmetuda, lahkub laps tuulutamise ajaks toast; imik viiakse teise tuppa või kaetakse kinni. Kui õhk on liiga külv,

hoitakse taas veenõu. Liiga kuiv õhk suurendab auramist naha pinnalt ja kuivatab nina limaskestast, tekitades ebamugavustunde. Niiskeid ruume tuleb kütta ja tuulutada sagedamini.

Lastetoas olgu palju valgust. Aknapind olgu päeval vaba, aknalaul ärgu hoitagu lillepotte. Kindlaim pisikute hävitaja on päike. Kardid tõmmatakse ette ainult kaitseks kõrvetava päikese eest.

## IHUPUHTUSE EEST HOOLITSEMINE

Nahk kaitseb organismi kahjulike välismõjude eest. Ta reguleerib kehasoojust ning tema kaudu toimub ka osa hingamisest ja ainevahetuse jääkide eritumisest. Peale selle on nahk üks meelelundeid, mille abil organism kohaneb välisoludega.

Naha talitus on tihedas seoses kogu keha talitlusega. Naha seisund peegeldab üsnagi suurel määral organismi tervislikku seisundit. Naha puhtuse eest tuleb pidevalt hoolitseda, sest selle pinnale kogunevad naharasa ja sarvestunud nahakestad, samuti tolm ja tahm. Ebapuhas nahk on soodus keskkond tõvestavatele mikroobidele.

Naha tervishoiu aluseks on puhtus. Igapäevasteks puhastusvahenditeks on vesi ja seep. Kui vesi on liiga kõva, s. t. rikas kaltsiumi- ja magneesiumisooladest, tuleb seda soolade sadestamisega pehendada. Vesi keedetakse või lisatakse iga liitri vee kohta 1 teelusikatäis söögisoodat või booraksit. Vett mahendavad ka mandli- või nisukliid: need pannakse vette marlist kotis (15 g liitri vee kohta) ja aetakse siis vesi keema. Vähesed kaltsiumisisalduse tõttu mõjuvad jõe-, järve- ja vihmavesi nahale soodsalt. Neutraalseks, nahka mitteärritavaks veetemperatuuriks on 34° C. Rasvast nahka tuleb pesta kuumaga, sest rasuained lahustuvad siis paremini.

Seep lahustub vees rasvhapeteks ja leeliseks. Leelis lahustub, vabastades naha eritistest. Lahustumatud rasvhapped, mis hõõrumisel vahustuvad, eemaldavad mustuse. Tugevalt leelised seebid (pesuseebid) puhastavad hästi, kuid ärritavad nahka. Neutraalsed seebid mõjuvad mahedamalt. Et lapse nahk on õrn, kasutatakse pesemiseks neutraalseid seepe, nagu lasteseep, lanoliinseep, muna-seep jt.

## Varaealise lapse puhtuse eest hoolitsemine

Esemed ja ained imiku hooldamiseks

(kõik nõud ainete hoidmiseks peavad olema kaanetatud või korgitud):

purk puhta vatiga,

lastepuudrit või talki tuharate ja nahavoltide puuderdamiseks,

2%-list boorhappelahust silmade puhastamiseks,

dermatooli puistepulbrina kasutamiseks marrastuse puhul,

puhast taimeõli (päevalille-, oliivi-, virsiku-, linaseemne. vm. õli) naha puhastamiseks,

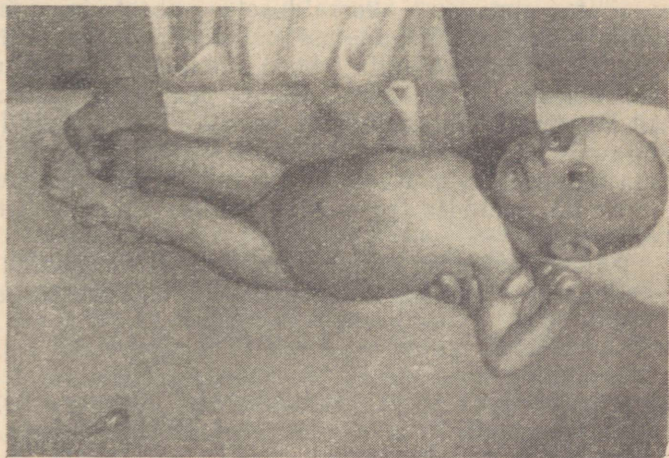
kummiballoon klistiiri tegemiseks,  
tihe kamm,  
käärid,  
termomeeter kehasoojuse mõõtmiseks,  
kauss näo pesemiseks,  
kauss allkeha pesemiseks,  
vann,  
froteelapp pesemiseks,  
lasteseep,  
kuivatuslina,  
veetermomeeter.

Varaealise lapse nahk on väga tundlik. Vähemgi hooletussejätmine põhjustab haudumuse. Imiku puhtuse eest tuleb hoolitseda range järjekindlusega, vältida nahavigastusi ja võidelda nakkusohu vastu.

Vastsündinut vannitatakse esimest korda niipea, kui nabakönt on ära langenud ja haav paranenud. Sealtpeale tehakse seda iga päev. Ruumi temperatuur peab vannitamise ajal olema 22—25°C, seal ei tohi lasta tekkida tuuletõmbust. Kuivatuslina, puhtad mähkmed ja särgid tuleb eelnevalt valmis seada. Pestakse froteelapi ja neutraalse seebiga. Lapp keedetakse pärast lapse vannitamist läbi ja pannakse alles siis kuivama.

Vannitamiseks sobib kergesti puhastatav emailitud nõu või odav ja praktiline tsinkplekist vann. Nakkuste vältimiseks kasutatakse vanni ainult imiku pesemiseks. Vannivee soojus peab olema 35—36° (vee soojust tuleb mõõta kraadiklaasiga, mitte käe või küünarnukiga). Imiku näo pesemiseks pannakse valmis eri nõu puhta sooja veega. Imiku nägu pestakse ilma seebita.

Esimene vannitamisviis. Kui emal või hoidjal tuleb pesta abiliseta, on kõige parem laotada mähkmed lauale, asetada



Joonis 54. Imiku hoidmine vannipanekul.

lahtiriietatud imik nende peale jaseebitada vahustatud seebiga tal kõik kurrud ja nahavoldid. Siis panna ta vanni (vt. joonis 54) ja loputada hoolikalt puhtaks. Loputamise ajal hoiab ema last vannis vasaku käe najal: käsivars toetab lapse kaela ja õlavöödet, käsi hoiab teda õlast, kusjuures sõrmed haaravad kaenla alt, põial õla pealt. Kuivatamiseks tõsta laps lauale laotatud linale ja keerata see talle üleni ümber. Kuivatatakse kergelt vajutades.

Teise vannitamiseviisi puhul on pesijal abiline. Abilise ülesandeks on hoida last vannis, pesija seebitab ja loputab. Seejärel mähib ta imiku kuivatusalasse ja kuivatab.

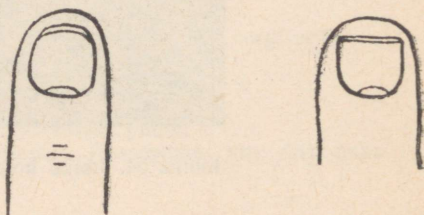
Pärast vanni õlitatakse või puuderdatakse imikul kõik haudumisele kalduvad nahakurrud.

Väikelast on lihtsam vannitada, sest ta istub. Paljud on arvamusel, nagu võiks üle aasta vanust last pesta imikust harvemini, sest ta nahk on haudumisele vastupidavam. Last peab pesema järjekindlalt nagu imikutki, et ta kasvaks ning areneks normaalselt ja et puhtus kujuneks talle vajaduseks. Ei tohi unustada, et me kasvatame uut põlvkonda, kes tahab eelmistest kultuursemalt elada. Vannitada tuleb väikelast vähemalt 2 korda nädalas.

Imikut tuleb igal hommikul korralikult pesta. Nägu tohib pesta ainult sooja veega, kaela, käsi ja kaenlaaluseid sooja vee ja seebiga. Vajaduse korral puhastatakse nina õlisse kastetud teravaks rullitud vatitükikesega (kumbki sõõre eri vatirulliga). Nina kaudu hingamine peab imikul alati vaba olema, sest suu kaudu ei oska ta hingata. Pealegi on imiku ülemised hingamisteed kitsad, vähemgi takistus ninaneelus raskendab organismi varustumist hapnikuga. Silmi puhastatakse 2%-lisse boorhappelahusesse kastetud vatitupsuga, pühkides silma välisnurgast nina poole. Kummagi silma jaoks tuleb võtta eri vatitups. Kõrva kuulmekäiku ei ole soovitatav ilma arsti korralduseta puhastada, tohib kõrvaldada ainult kõrvalesta kogunenud vaiku. Kõrvataguseid pestakse iga päev. Küüsi tuleb lõigata 1 kord nädalas pärast vannitamist. Küüs peab ulatuma sõrmeotsani, sest ta peab seda kaitsma. Sõrmeküüned lõigatagu kaarekujuliselt, varbaküüned sirgelt (vt. joonis 55). Sügavalt lõigatud varbaküüs võib hiljem tungida lihasse ja tekitada käimisel valu. Keelatud on imiku küüsi lühendada hammustamise või rebimise teel. Nii võidakse küünejuuri raskesti vigastada.

Pärast roojamist ja märjakstegemist tuleb imiku kube ning tuharad sooja veega pesta. Pesemisliigutuste suund peab olema eest

Joonis 55. Küünte lõikamine: vasakul sõrm, paremal varvas.



tahapoole, päraku suunas, et roojaosakesed ei satuks suguelunditesse (eriti kergesti võib seda juhtuda tütarlastel). Kõige parem on pesta jooksva vee all. Kui majas pole soojaveekraani, pestakse lapse allkeha kausis ja valatakse siis üle puhta veega (vt. joonis 56.) Pärast pesemist imiku kubemevoldid õlitatakse või puuderdatakse. Puudrina võib kasutada talki või spetsiaalset lastepuudrit. Nahk kaetakse ainult õrna puudrikorraga, lahtine puuder pühitakse vatitupsuga ära.

Kui imiku nahk kaldub hauduma, peitub selle põhjus üsna sageli ebaõiges hooldamises: laps kaetakse liiga soojalt või ärritavad ta nahka halvasti pestud mähkmed, mille küljes leidub seebijäänuseid või kusi-happe kristalle. On ette tulnud, et puudri asemel on kasutatud kartulijahu või on imikut mähitud suurde kummiriidesse. Kui hooldamine on olnud nõuetekohane, näitab haudumuse naha madalat kaitsevõimet. Sel juhul määrab arst imikule C- ja A-vitamiini preparaate; hästi mõjub ka kõrgustikupäike. Haudumuse korral ei tohi voodisse kummiriiet panna. Sel juhul asetatakse lapsele alla 4-kordne flanell-lina. Võib kasutada ka ligniini, mis märgunult kohe ära visatakse.

Väikelapse nägu, kael ja kõrvad pestakse hommikul sooja veega (ilma seebita) puhtaks. Seebiga pestakse ainult õhtul. Võimaluse korral pesta voolava vee all. Kui pestakse kausis, peavad lapsel olema isiklikud pesukaunid (üks näo, teine allkeha pesemiseks). Kui laps ei oska veel ise nuusata, tuleb ta nina puhastada nagu imikulgi.



Joonis 56. Imiku allkeha loputamine.

## Suurema lapse isiklik hügieen

Terve lapse nahk on õrn, sile ja puhas. Ühes organismiga vananeb ka nahk. Et nahk säiliks võimalikult kaua elastsena, on vaja selle eest lapseeast peale õigesti hoolitseda. Õhtul pestakse nägu, kael ja kõrvad sooja vee ja seebiga, hommikul ainult veega. Kuuma veega pole hea pesta sagedamini kui 1—2 korda nädalas saunas või vannis, sest see laiendab veresoone ja kuivatab nahka. Kuiva naha puhul võib kasutada pehmendatud vett ja neutraalset seepi (lasteseep, munaseep, lanoliinseep jms.). Kui näonahk ei kannata seepi, võib pesta ainult veega või puhastada õhtuti näokreemiga.

Tervisele tuleb kasuks, kui laps harjub end igal hommikul võoni pesema.

Murdeas intensiivistub paljudel noortel rasunäärmete tegevus. Rasunäärmete ummistumisel tekivad nahas kergesti põletikulised muutused, ilmuvad vinnid. Tavaliselt kaovad need nähud pärast 20.—25. eluaastat jäljetult. Et ummistusi vältida, peab õhtuti näonahka hoolega pesema. Kasulik on igaõhtune puhastamine 70%-lisse piiritusse kastetud vatitupsuga. Hästi mõjub viibimine vabas õhus ja päikesepaistel, samuti üldine karastamine ja tegelemine kehakultuuriga. Hoiduda rasvastest ja võrtsitatud toitudest ja süüa rohkesti puu-, aed- ja juurvilja ning vitamiine, eriti PP- ja A-vitamiini sisaldavat toitu.

Käed ja küünealused määrduvad enam kui teised kehaosad. See pärast tuleb käsi ka sagedamini pesta. Tugevasti määrduvad käsi pestakse kuuma vee, seebi ja harjaga, vähem määrduvad käte puhul aitab jaheda vee ja seebiga pesemisest. Liiga sagedane pesemine kuivatab käenahka ja soodustab selle lõhenemist. Kui nahk on lõhenenud, võib käed sisse hõõruda lanoliinkreemi või taimeõliga. Hästi toimib järgmise koostisega kätemääre: 70% glütseriini, 20% piiritust ja 10% nuuskpiiritust. Tööde puhul, mis rikuvad käenahka, kasutatakse kummikindaid. Küüned peavad alati olema puhtad ja korralikult lõigatud.

Väga tähtis on jalgade eest hoolitsemine. Kitsad jalatsid takistavad õhu juurdepääsu. Kui jalgu korralikult ei pesta, võivad varbavahed haududa, lõheneda ja tekkida mädapõletik, rääkimata sellest, et pesemata jalad lehkavad. Soojal ja märjal aastaajal tuleb jalgu igal õhtul pesta toasooja (20°C) vee ja seebiga, talvel võib pesta ülepäeviti. Et vältida niiske naha hõõrdumist ja vigastumist, kuivatatakse jalad hoolikalt.

Kui jalad higistavad, tuleb kõigepealt järjekindlalt tugevdada kogu organismi kehaliste harjutustega, veeprotseduuridega, päikese- ja õhuvannidega. Talvel võetagu võimaluse korral kõrgustikupäikest. Hästi mõjub 5%-lise formaliiniga määrimine 2 korda nädalas. Kahjulik on siis kanda kummijalanõusid ja sünteetilisest kiudainest sukki-sokke. Sukad ja sokid peavad olema alati puhtad, vajaduse korral vahetatakse neid iga päev. Jalatsitesse pannakse sisetallad, mida saab kuivatada ja vahetada.

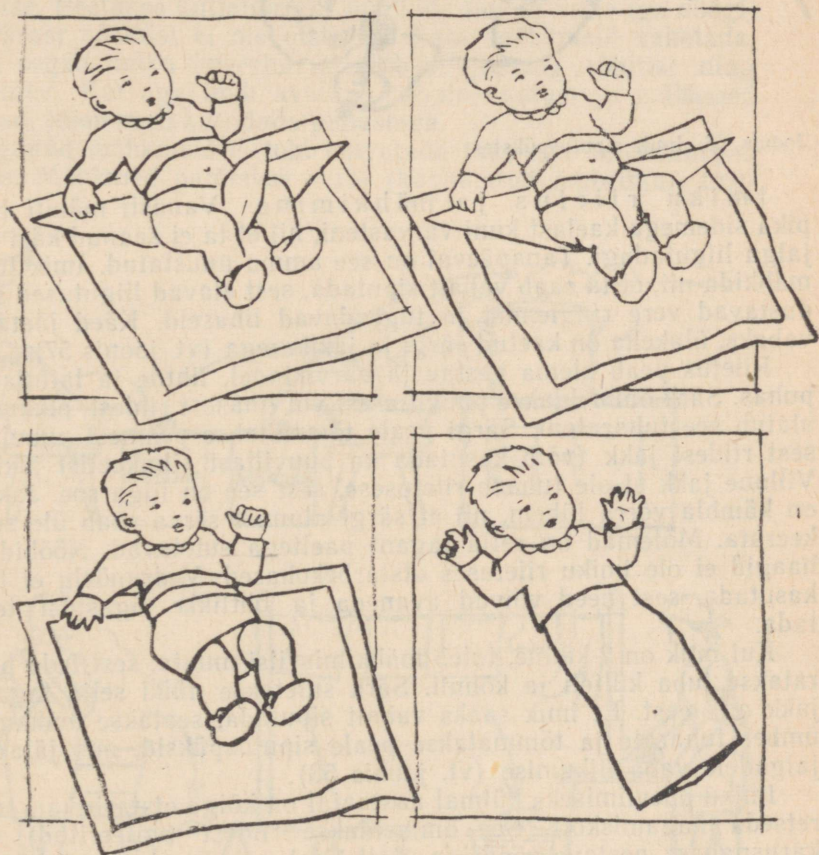
Välimisi suguelundeid ja päraku ümbrust tuleb samuti pesta igal õhtul. Selleks võetakse eri kauss ja käterätt.

Sooja vanni (+34°C) võib võtta iga päev, kuuma vanni aga ainult üks kord nädalas. Ka saunas pole soovitatav käia sagedamini kui kord nädalas. Saun on ühiskondlik asutus, kus käib päevas sadu inimesi. Seepärast peab tarvitama mõningaid ettevaatusabinõusid: riietusruumis tuleb istumise alla laotada isiklik lina, pesemisnõud ja iste pesemisruumis tuleb kuuma veega üle valada, et võimalikke nakkusetekitajaid hävitada. Laste jaoks kaetakse saunapink veel plastikaadiga.

Keha seebitatakse ja uhutakse duši all puhtaks, alles siis minnakse vihtlema. Vihta viibutatakse suures kaares, et kuum õhulainetus keha hästi masseeriks. Nahka sopsitakse kergelt. Pärast vihtlemist minnakse jaheda duši alla. Seejärel pestakse pea, masseerides peanaha sõrmeotstega (peanaha kratsimine on kahjulik). Ka keha pestakse teist korda üle. Lõpuks karastatakse keha vaheldumisi kuuma ja jaheda dušiga.

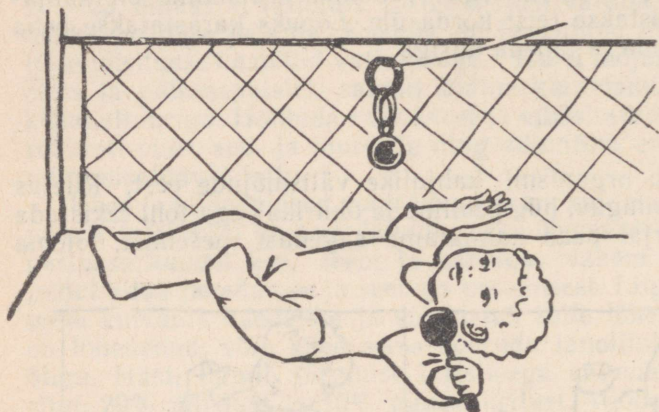
## LAPSE RIIETUS

Riietus kaitseb organismi kahjulike välismõjude eest. Riietus peab olema soe, mugav, hügieeniline ja õhurikas ega tohi takistada liikumist. Materjal peab kannatama sagedast pesemist, olema



Joonis 57. Imiku mähkimine.

vastupidav, maitsekas ja hinnalt odav (sits, maia, batist, bemberg, flanell ja parh). Pesu materjaliks sobib kõige enam õhuke valge trikoo- või pesuriie, sest seda saab keeta. Üleriieteks kasutatakse kergemat villast.



Joonis 58. Imik siputuspükstes.

Imiku riietus ja mähkimine. Vanasti mähiti imik pika sidemega kaelast kuni varvasteni, nii et ta ei saanud käsi ega jalgu liigutada. Tänapäeval on see ammu unustatud. Imik tuleb mähkida nii, et ta saab vabalt siputada, sest elavad liigutused soodustavad vere ringlemist ja tugevdavad lihaseid. Käed jäetakse vabaks, ülakeha on kaetud särgi ja jakikesega (vt. joonis 57).

Riietus peab olema pestav ja värvikindel, lihtne ja laitmatult puhas. Särk õmmeldakse puuvillasest või linasest riidest, pikkuselt ulatub see tuharateni. Särgi peale tõmmatakse pehmest puuvillasest riidest jakk (võib kasutada ka puuvillast silmkoelist jakki). Villane jakk ei ole tubane riietuse, sest see on liiga soe. Jakike on kämbla võrra lühem, nii et särgi alumist serva saab üle selle keerata. Mõlemad on selja tagant paeltega suletavad. Nööbid ja haagid ei ole imiku riietuses otstarbekohased. Vedrunõelu ei tohi kasutada, sest need võivad avaneda ja ohtlikke vigastusi tekitada.

Kui imik on 2-kuune, tuleb mähkimisviisi muuta, sest teda pööratakse juba küljeli ja kõhuli. Särk suletakse nüüd selja tagant, jakk aga eest. Et imik saaks vabalt siputada, seatakse mähkmed ümber tuharate ja tõmmatakse peale siputuspüksid, mis jätavad jalgadele vaba liikumise (vt. joonis 58).

Imiku õueviimiseks külmal aastaajal on kõige otstarbekam muretseda magamiskott. See õmmeldakse riidest (vateeritud) või karusnahast, pestava voodriga. Kott jätab vabaks ainult näo. Laps

pannakse kotti harilikus tubases riietuses, mütsike peas. Kotis saab ta vabalt siputada. Koti lõige on antud joonisel 48, lk. 146.

Imikuvarusustesse kuuluvad järgmised esemed.

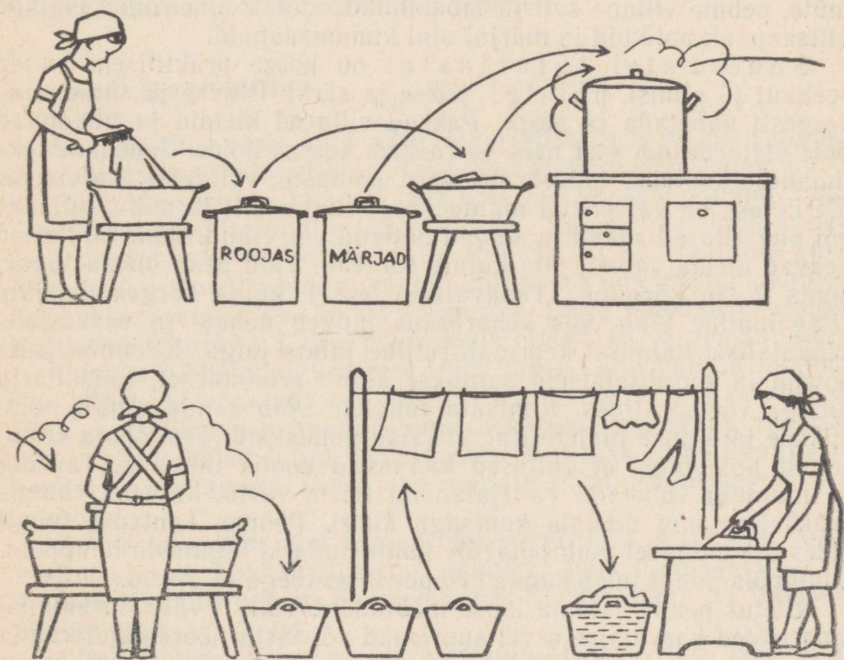
1. Isiklik pesu: 4—6 särki, 4—6 jakki keskmises suuruses, 18—36 kolmnurkselt pandavat mähet ( $80 \times 80$  cm), 12—24 alusmähet ( $60 \times 70$  cm), 5—6 sooja flanellmähet ( $70 \times 80$  cm), 1 silmkoeline müts, kindad, jakk ja püksid, isiklikud taskurätikud.

2. Voodipesu: 2—3 pestavat lastetekki, 3—4 tekilina, 1—2 kummiriiet ( $40 \times 50$  cm), 3—6 voodilina.

Imiku pesu hulk sõltub pesemis- ja kuivatamisvõimalustest: kui pesu pole võimalik pesta iga päev, vajatakse mähkmeid ja muid pesuesemeid rohkem.

Mähkmete korrashoid. Mähkmete puhtusest oleneb imiku tervis. Puhtad ja kuivad mähkmed hoiavad ära tuharate haudumise. Peetakse küllaldaseks mähkida imikut enne iga söögi- aega. Pärast söömist ei ole otstarbekohane mähkmeid vahetada, sest see segab imiku unerahu ja võib põhjustada röhitisi ning oksendamist. Kui aga imik avaldab rahulolematust ja mähkmed on märjad, tuleb need asendada puhastega.

Märgunud mähkmeid ei tohi kuivatada toas ega hoida nurgas hunnikus. Mähkmed pannakse vette (kaanetatud ämbrisse), urii-



Joonis 59. Mähkmete pesemine.

nised ja roojased eraldi. Uriiniseid mähkmeid ei pruugi iga kord keeta, piisab pesemisest. Roojased mähkmed tuleb alati tingimata ka läbi keeta. Kui majas on pesumasin, hõlbustab see mähkmete korrashoidu tunduvalt. Mähkmed loputatakse läbi kolme vee ja kuivatatakse võimaluse korral väljas (talvel on vaja need toas üle kuivatada). Kuivatatud mähkmed triikida ja hoida kapis muust pesust eraldi. (Vt. joonis 59.)

Väikelapses saavad tütarlapsed selga kleidi, poisid riieatakse pluusi ja pükstesse. Särgi peale pannakse eest nõõbitav pihik, mille külge on kinnitatud sukatripid. Kummipaelad pükstel ja sukkadel on kahjulikud, sest need takistavad vereringet. Sellest kõnelevad punased vorbid nahal. Praktilised on pestavast riidest pikad traksidega püksid. Siis võib sukkade asemel kanda sokke. Ühelgi juhul ei tohi lubada lapsi magada päevases pesus. Öösärgid ja pidžaamad võivad olla kergest riidest, tingimata avaralõikelised.

Toas olgu lapsel jalas pehmed kingad, jalutuskaikudel aga laia tallaga saapad (nimelt saapad, mitte kingad, sest nõrka hüppeliigest tuleb kaitsta nihestumise eest).

Riietus (ka talveriietus) peab säilitama liikumisvabaduse. Otsarabekohane on vateeritud, ühes tükis ülikond kapuutsiga. Samuti kasutatakse villaseid silmkoelisi pikki pükse (nn. karupükse) ja vateeritud mantlit. Talveriietuse juurde kuuluvad kõrvu kattev müts, pehme villane sall ja labakindad. Jalatseina võib kasutada viltsaapaid, botikuid ja märjal ajal kummisaapaid.

Suurematel tütarlastel on kõige praktilisem kanda seelikut ja pluusi, poistel pükse ja särki. Pluuse ja särke saab kergesti vahetada ja pesta. Paksud villased kleidid ja ülikonnad pole otstarbekad, sest neid on raskem korras hoida. Jahedamateks ilmadeks kootakse lapsele džemper, kampsun või vest. Talvisteks üleriieteks on vateeritud mantel, soe villane sall ja müts, villased või puuvillased sukad ja soojad botikud või vildid. Tänavajalatsid peavad olema vabad, jala kujule sobivad. Tald peab olema tugev, kots 2 cm kõrgune. Tänavajalatsiks ei kõlba kõrgekotsaline kitsaninaline king, kus keharaskus langeb päkale ja varvastele. Pikaajalisel käimisel koormab selline jalats jalga. Kummist jala-nõusid ja spordijalatsid kantakse ainult eriotstarbel, s. t. märja ilmaga või sportides. Kotsata tuhvleid võib kanda ainult hommikuse ja õhtuse tualeti ajal, et jalad puhkaksid. Tervishoiu seisukohalt pole õige, et õpilased kannavad koolis tuhvleid. Tarvilik on muidugi vahetada välisjalanõud teiste vastu, kuid ka ruumis peaks kantama madala kotsaga kingi. Pehme, kotsata tuhvli pideval kandmisel võib põiavõlv kahjustuda ja kujuneda lamppöid. Lamppöia puhul tuleb kanda ortopeedilise toega jalatseid.

Riietus peab vastama lapse mõõtudele. Täiesti väär on valmistada riided kasvamise arvel suuremad või lasta noorematel kanda vanematele lastele väikeseks jäänud riideid ilma ümber tegemata. (Iseasi on muidugi varjatud varude jätmine, mille arvel saab rõi-

vale hiljem pikkust juurde anda.) Riietus, mis ei vasta lapse kasvule, moonutab tema proportsioone ja naeruvääristab teda eakaaslaste silmis, soodustades niiviisi alaväärsustunde tekkimist. Nägus riietus loob hea enesetunde, lisab elurõõmu ja tööhuvi.

Murdeikka jõudnud noorte nõudlikkus riietuse suhtes tõuseb järsult, kuid mõistus pole veel küllalt kriitiline. Moest saadakse sageli aru piiratult, tehakse sellest seadus ja unustatakse praktilisus ning tervishoiunõuded. Paljud tütarlapsed püüavad kujutletava «ilu» nimel ka niiskel ja külmal aastaajal kanda kaproonsukki, kergeid kingi, siidpesu ja ehtida end moodsa kübaraga, hoolimata külmast ja ebamugavusest. Need noored neiüd kannatavad selle tagajärjel sageli aastaid külmamuhkude, krooniliste muna-sarja-, neeru- ja keskkõrvapõletike ning muude tõbede all. Ema suunaku tüdart, nii et too oskaks ja julgeks valida endale isikupärase kena ja praktilise riietuse, mis vastab meie tuulise ja niiske merekliima tingimustele.

Oma riietuse korrashoid kuulub lapse kohustuste hulka. Teda tuleb juba väikesena õpetada, kuidas hoida riietusesemeid, et need kauem nägusad seisaksid. Tulnud lasteaiast või koolist, peab laps alati kodustesse rõivastesse ümber riietuma. Nööpide etteõmblamine, kraede pesemine, sukkade nõelumine — see on jõukohane nii poisile kui tüdrukule. Vastutustunnet oma rõivaste korrashoiu eest tuleb nõuda poistelt ja tüdrukutelt võrdselt.

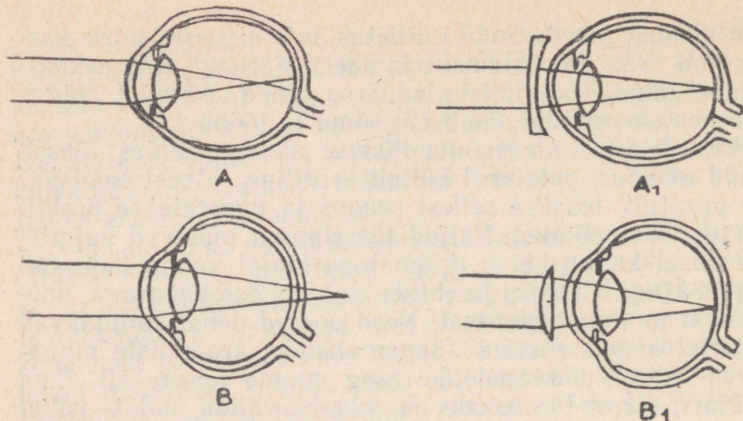
## SILMADE TERVISHOID

Vastsündinu näeb, kuid alles aegamööda õpib ta pilku ümbritsevatele esemetele kinnitama. Esimestel elunädalatel esineb imikul kõörsilmsus, sest ta silmade vaade pole veel kooskõlastunud. Lapse kasvades nägemiselundite töö täiustub. Kuuekuune imik suudab oma vaadet juba õigesti suunata. Et laps õigesti vaatama õpiks, tuleb kõik esemed ja mängukannid, millele ta tähelepanu koondada tahetakse, asetada 30—40 cm kaugusele. Liiga lähedalt vaatamine kahjustab nägemist. Lapse mängupaik olgu alati valgusküllane.

Tugeva päikesevalguse eest tuleb lapse silmi kaitsta laiaäärelise mütsi või tumedate prillidega. Ka kunstlik valgus ei tohi olla liiga ere. Väikelapse mänguruumis oleks hea sisse seada mattklaasist kupliga mahendatud laevalgustus. Kui toas põleb kupliga põranda- või laualamp, peab laps mängima väljaspool heledat valgussõõri.

Esimestel eluaastatel eristab laps värvitoone ja lihtsaid vorme, 2—3-aastaselt hakkab tegema esimesi joonistamiskatseid, 5—7-aastaselt õpib lugema ja kirjutama. 7. eluaastaks on nägemine täiesti välja arenenud.

Silmade tervishoius on esmajärguline tähtsus töö- ja õppimiskoha valgustusel. Puudulik või liiga tugev valgus väsitab silmi, see



Joonis 60. Valguskiirte murdumine silmas.

A — lühinägevuse puhul, A<sub>1</sub> — sama korrigeeritult;

B — kaugelenägevuse puhul, B<sub>1</sub> — sama korrigeeritult.

aga omakorda vähendab töö produktiivsust. Silmadele soodsaim on päevavalgus. Seepärast tehku koolilaps oma kodused ülesanded võimalikult päeval. Sügisel ja talvisel ajal tuleb aga paratamatult lugeda ja töötada ka kunstlikus valguses. Täpsust nõudva töö tegemiseks ja lugemiseks ning kirjutamiseks on soovitatav kasutada 60-vatise elektripirniga laualampi.

Pole sugugi ükskõik, millised värvitoonid valitsevad lapse ümbuses. Tugevad eredad toonid ärritavad silmi ja erutavad, eriti kui on tegemist suurte pindadega. Rahustavalt mõjuvad aga mahedad kollakad, rohekad ja sinakashallid toonid.

Tuleb jälgida, et laps ei loeks rohkem kui tund aega järjest ja peaks silmade puhkamiseks vaheaegu. Oluline on ka istumisasend: ülakeha olgu kergelt ette kallutatud ja raamat silmadest 32—35 cm kaugusel. Kui laps hoiab raamatut silmadele liiga lähedal või kummardub kirjutades liiga madalale vihu kohale, siis tuleb kontrollida, kas tal pole tekkinud lühinägevus. Lühinägevuse korral on lugemine, kirjutamine, õmblemine jms. väsitav, tekib valu peas ja silmades. Silmade pingutamise tagajärjel muutub silmamuna kuju: see pikeneb, võrkkest kaugeneb valgust murdvast silmaläätsest. Lühinägevuse puhul on vaja kogu aeg prille kanda. Kaugelenägevust tuleb lapseas ette harva, aga seda võib siiski esineda. Kaugelenägevuse korral on prillikandmine tarvilik ainult töötamisel. Paljud murdeaalised tütarlapsed häbenevad prille ja kahjustavad nii oma silmi veelgi enam. Sellisel juhul peavad selgitava sõnaga vahele astuma nii vanemad kui ka kasvatajad. Tuleb hoiduda lapse

haletsemisest ja mitte lubada kaasõpilastel teha prillide kohta halvustavaid märkusi. Õigesti valitud prillid mitte ainult ei paranda nägemist (vt. joonis 60), vaid kaitsevad ka närvisüsteemi liigse pingutuse eest.

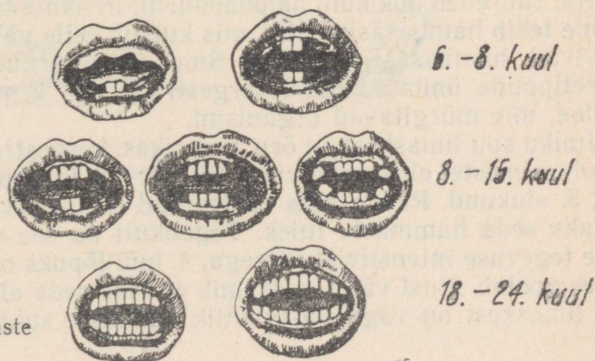
Kõõrsilmsuse põhjuseks on tavaliselt silmalihaste kahjustus. Sageli areneb see pärast leetrite, angiini, gripi ja teiste haiguste põdemist. Kõõrsilmsus võib esineda juba sündimisest saadik. Kui laps väsib, tugevneb kõõrdivaatamine. Kõõrsilmsuse ilmunisel tuleb kohe silmaarsti poole pöörduda, kes kirjutab välja prillid. Prillide kandmine kergendab silmade tööd, paraneb kõõrdi vaatava silma nägemisvõime. Varajases lapseas alatud ravi tagastab normaalse nägemise.

Silmade seisund oleneb suurel määral toitumisest. Kui toidus puuduvad munad, või, looma siseelundid või kalamaksaõli, võib tekkida A-hüpopitamiinos, mis põhjustab ka nägemise nõrgenemise (vt. lk. 174).

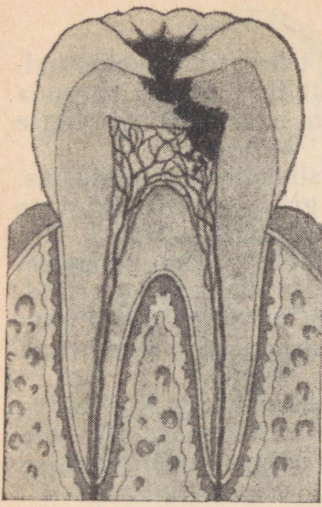
### SUUÕONE JA HAMMASTE EEST HOOLITSEMINE

Vastsündinu lõualuudes on nii piima- kui ka jäävhammaste algmed. Piimahambad on luustumas, lõikehammaste kroonid pea-aegu juba luustunud. Piimahammaste tulek algab 6.—8. elukuul (vt. joonis 61). Esimestena lõikuvad igemetest läbi alumised, siis ülemised lõikehambad. Aastasel lapsel on 6—8 lõikehammast. Kolmeaastasel lapsel on suus kõik 20 piimahammas. Piimahambad tulevad üldiselt vaevusteta. Ekslikult paneb vanarahvas kõik imikueas ettetulevad haigused hammastumise arvele. Sellise arvamuse tõttu võib haiguse tõeline põhjus õigel ajal avastamata jääda ning ravi hilineda. Korrapäratu, hiline hammastumine ja hambaluu nõrkus viitavad peamiselt ema ebasoodsatele toitumistingimustele rasedusajal.

Jäävhammaste tulek algab kuuendal eluaastal: piimahambad hakkavad liikuma, kukuvad välja ja ilmuvad jäävhambad. Hari-



Joonis 61. Piimahammaste ilmunise aeg.



Joonis 62. Hambasööbija on läbinud hambavaaba ja hambaluu ning tunginud hambasäsisse.

likult 6 a. vanuselt, enne piimahammaste väljalangemist, tulevad piimahammaste kõrvale esimesed jäävpurihambad. Need esimesed jäävhambad on väga nõrgad, mistõttu vanemad ja kasvatajad peavad olema tähelepanelikud, ja kui vaja, laskma need õigel ajal plombeerida. Seitsmendal eluaastal lõikuvad läbi keskmised, kaheksandal — äärmised lõikehambad. 10—11-aastaselt asenduvad eespurihambad, 11-aastaselt silmahambad, 12—13-aastaselt ülejäänud purihambad. 15. eluaasta lõpuks on kõik piimahambad vahetunud jäävhammastega. Üldse on siis suus 28 hammast. Viimastena kasvavad tarkusehambad: need on kolmandad purihambad, mis ilmuvad 18.—24. eluaastal, mõnel veelgi hiljem. Täiskasvanul inimesel on 32 hammast, 16 hammast kummaski lõualuus.

Üldiselt ei pöörata hammaste hooldamisele nii suurt tähelepanu, kui tervishoid seda nõuab. Ainult terved hambad mäluvad toidu hästi läbi. Süljega niisutatud hästi peenestatud toidu omastab organism paremini kui puudulikult peenestatu. Ainult korralikult peenestatud toit allub täielikult seedemahlade toimele.

Väga sageli koguneb hammastele kõva kiht, mida nimetatakse hambakiviks. Süljest sadestub kaltsiumisooli, mis koos hamba külge jäänud toidujääkidega kivistuvad. Hambakivi tekitab igemepõletiku ja hammas langeb välja. Mida vähem hambaid puhastatakse, seda enam koguneb kivi, mis rikub hambavaapa.

Kõige levinumaks haiguseks on hambasööbija. Kui hambavaap on hambasööbijast vigastatud, jääb hambaluu kaitseta ja tekib auk, kuhu jäävad peatuma toiduivakesed. Kui hammast õigel ajal ei ravita, suureneb auk kuni hambaõõneni. Pisikute tungimisel hambaõõnde tekib hambasäripõletik, mis kutsub esile valu (vt. joonis 62). Hävivad hambasäsi ja -närv. Suhu jääb surnud hammas, mille juuretippude ümber võivad kergesti tekkida kroonilised põletikukolded, mis mürgitavad organismi.

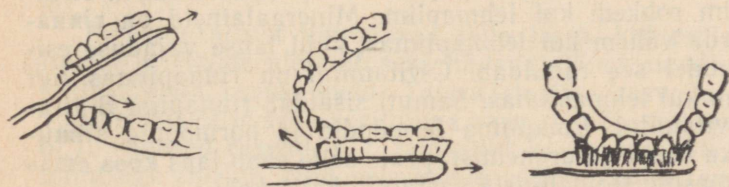
Imiku suu limaskest on õrn, vererikas, kergesti vigastatav, sülge eritub esimestel elukuudel vähe. Süljeeritus tõuseb märgatavalt pärast 3. elukuud. Rahva seas on levinud ekslik arvamus, nagu põhjustaks seda hammaste tulek. Tegelikult on see seoses süljenäärmete tegevuse intensiivistumisega. 4. kuu lõpuks on sülge nii palju, et see voolab suust välja, sest imik ei oska seda alla neelata. Imiku suu limaskest on väga vastuvõtlik nakkuste suhtes. Seepärast on

rängelt keelatud imiku suud puhastada. Samal põhjusel ei pesta ka lapsel esimesel ja teisel eluaastal hambaid. Alles pärast lapse 2-aastaseks saamist hakatakse hambaid puhastama kord päevas (esialgu ainult pehme harja ja puhta veega).

Korrapärane hammaste puhastamine algab 4. eluaastast. Puhastamiseks kasutatakse harja ja pulbrit, pastat või eliksiiri. Harja harjastekimbud peaksid olema lõigatud koonusekujuliseks, sest siis tungivad need paremini hammaste vahele. Pärast kasutamist tuleb harja pesta sooja vee ja seebiga ning hoida puhtas klaasis kaitstult tolmu eest. Hambaid tuleb puhastada igal õhtul enne magamaheitmist ja hommikul pärast tõusmist, sest öö jooksul sadestub hammastele mineraalsooli, lima ja mikroobe. Hambaid puhastatakse harjatõmmetega ülevalt alla ja alt ülespoole, nii et harjased tungiksid hambavahedesse ja puhastaksid need. Purihambail hõõrutakse ka mälumispindu. (Vt. joonis 63.) Igemete tugevdamiseks on soovitatav neid igal puhastamisel harjaga masseerida.

Lapsed peavad harjuma näriva kuivikuid, leivakoorukesti, juurvilja ja muud tahket toitu, mis puhastab isenesest hambaid. Pealegi ei ole hammastikul muidu küllaldaselt tegevust ja lõualuud ei arene ega tugevne. Kui lõualuud ei ole küllaldaselt arenenud, võib juhtuda, et jäävhambad ei mahu lõualuude kaasesse ja hambad on sunnitud kasvama puseriti. Keelata tuleb aga kõvade esemete ja puuviljakivide närimine, sest need võivad hambavaapa vigastada. Peab hoiduma joomast liiga kuuma ja liiga külma jooki, sest see soodustab hambavaaba mõranemist.

Tuleb meeles pidada, et hambad võivad haigestuda ka ilma valuta. Seepärast tuleb neid lasta hambaarstil 2 korda aastas kontrollida. Õigel ajal parandamine ei ole valulik ja hambad säilivad siis kõrge vanaduseni.



Joonis 63. Hammaste puhastamine.

## MÕNDA LAPSE TOITMISE PÕHIALUSTEST

Kuigi varaealise lapse toit on täiskasvanu omast erinev, peab see samuti sisaldama kõiki toitaineid (valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalaineid, vitamiine ja vett).

Valke sisaldavad toiduained on organismile, eriti kasvavale organismile, elulise tähtsusega, sest valgud on raku ehitusmaterjaliks. Loomse päritoluga valke (lihas, munades ja piimas esinevaid) loetakse täisväärtuslikeks valkudeks, sest nad sisaldavad ka neid vältimatult vajalikke aminohappeid, mida organism ise ei ole võimeline välja töötama. Taimseid valke sisaldavad peamiselt kaunviljad ja pähklid, vähesel määral tera-, puu- ja juurvili.

Valgurikastest toiduainetest on lapse toitmisel esimesel kohal piim. Imiku loomulikuks toiduks on emapiim. Ühtki toidusegu ei omasta imiku organism nii hästi kui emapiima. Rinnapiima valkained kalgendumas maos peenehelbeliselt, lehmapiima valkained aga suurte räitsakatena. Seepärast nõuab lehmapiim seedimiseks rohkem maomahla ja ka aega. Ka lehmapiima rasv on oma kõrgema sulamistemperatuuri ja suuremates tilgakestes esinemise tõttu raskemini seeditav kui rinnapiima rasv. Piimasuhkrul sisaldab rinnapiim rohkem kui lehmapiim. Mineraalaineid on rinnapiimas 2 korda vähem kui lehmapiimas, kuid lapse vajaduse esimestel elukuudel see rahuldab. C-vitamiini on rinnapiimas ligi 4 korda enam kui lehmapiimas. Samuti sisaldab rinnapiim B-vitamiine ja A-vitamiini. Emapiima fermenteid ja hormoone stimuleerivad imiku kasvu ja arenemist, peale selle saab laps koos emapiimaga mitmesuguste haiguste vastaseid kaitsekehi.

Rinnaga toitmisel saab laps emarinnast piima, mis on täiesti pisikutevaba. Isegi äsja lüpstud heas lehmapiimas leidub aga alati mikroobe, mis on sattunud sinna lüpsmisel. Seepärast antakse lehmapiima lastele ainult keedetult.

Lapse päevane piimavajadus 0—3-aastaselt on 700—600 g, 3—7-aastaselt — 600—500 g, 7—14-aastaselt 500—400 g (kaasa arvatud putrudes, suppides jt. toitudes sisalduv piim). Piima juua antakse söögiaja lõpul, sest see täidab hästi kõhtu: kui laps juba

enne on joonud ülemäära palju piima, loobub ta teistest toitudest, eriti aedviljast. Kui selline nähtus esineb pikemat aega, võib lapsel areneda kehvvveresus ja kõhukinnisus. Osa päevasest piimast peab laps saama keefirina või nn. kultuurhapupiimana, sest hapupiim on rõõsast piimast paremini seeditav ja omastatav. Pealegi takistab piimhape mikroobide, sealhulgas ka tõvestavate mikroobide paljunemist. Eriti soovitatav on hapupiima tarvitada suvel: rõõsk piim rikneb siis kergesti ja võib põhjustada seedehäireid. Piimasaadustest on vajalikud veel kohupiim ja rasvavaene juust. Et kohupiim kiiresti rikneb, tuleb alati kontrollida, kas toode on värske.

Imikueast väljakasvanud lapse toit peab sisaldama küllaldaselt loomseid valke. Muna antakse kas toorelt, keedetult või praetult, kuid ikka nii munavalge kui ka kollane, sest neis leiduvad valgud täiendavad üksteist. Muna peab olema värske. Lapsele võib anda  $\frac{1}{2}$ —1 muna päevas (kaasa arvatud muu toidu koostisesse kuuluv muna).

Kala ja liha (eriti maks) sisaldavad peale väärtuslike valkude veel rasva, ekstraktiivaineid, mineraale ja vitamiine. Lapsele on soovitatav anda värsket rasvavaest liha või looma söödavaid siseelundeid. Liha ja kala antagu lapsele teise roana keedetult või küpsetatult. Päevasesse toiduratsiooni kuulub:  $1\frac{1}{2}$ —4-aastasele lapsele 60 g, 3—5-aastasele — 80 g, 5—7-aastasele 125 g, 7—11-aastasele 130 g, 11—14-aastasele 170 g liha või kala.

**Rasvad ja süsivesikud** on organismi peamine energiaallikas. Igas elavas organismis toimub pidev hapendumisprotsess, s. t. aeglane põlemine: tekib soojusenergia, mis on vajalik kehasoojuse alalhoiuks, lihaste ja aju tööks. Põletusaineks on süsivesikud ja rasvad, vajaduse korral isegi valgud. Ainevahetusest ülejäänud rasv ja süsivesikud talletuvad organismis, moodustades nii teatava energiavaru. Rasv ladestub peamiselt nahaalusesse koesse, süsivesikud talletuvad glükogeenina maksas ja lihastes.

Rasva väärtust hinnatakse selle järgi, kui palju ta sisaldab lipoide (rakkude ülesehituseks hädavajalikud ained), vitamiine ja küllastamata rasvhappeid. Täisväärtuslike rasvade hulka kuuluvad peamiselt loomse päritoluga rasvad (või, searasv, kalamaksaõli). Taimsed rasvad, s. t. taimeõlid, ei sisalda küll A- ja D-vitamiini ega lipoide, kuid neis leidub rohkem küllastamata rasvhappeid kui loomsetes rasvades. Lapse toit peab sisaldama võid, koort, taimeõli ja kalamaksaõli. Päevane vajadus on vastavalt vanusele järgmine:

Vanus	Koor	Taime- õli	Või	Kalamaksaõli
1—3 a.	10 g	—	20 g	5—10 g
3—7 a.	15 g	2 g	30 g	10—15 g
7—14 a.	15 g	5 g	35 g	20 g

Looma-, hane-, lamba- ja sea-vasva kasutatakse laste toituses vähem ja harvem, sest need on raskemini seeditavad.

Süsivesikud jaotatakse lihtsuhkruteks ja lihtsuhkruteks. Puuviljades, marjades ja aedviljades leidub puuviljasuhkrut ehk fruktoosi ja viinamarjasuhkrut ehk glükoosi. Need on lihtsuhkrud. Peedi- ja roosuhkur koosnevad kahest lihtsuhkrust. Lihtsuhkrud imenduvad kergesti läbi sooleseina verre, lihtsuhkrud peavad aga enne seedetraktis muunduma lihtsuhkruteks. Seepärast on lihtsuhkrud mõnevõrra raskemini omastatavad. Laps vajab päevas 50—60 g suhkrut. Suhkru asemel on vahetevahel kasulik anda mett (80—100 g päevas), sest selles leidub ka glükoosi ja fruktoosi. Peale selle sisaldab mesi ka B-vitamiini, C-vitamiini, mineraalaineid, mitmesuguseid fermente ja antibiootikume. Mesi ergutab ainevahetust ja on heaks vahendiks kehveresuse vastu.

Rohkesti lihtsuhkruid (eriti tärglist) sisaldavad kartul ja teraviljasaadused. Kui on valikuvõimalus, siis tuleb eelistada täisteraleiba ja -sepi, mis sisaldavad B<sub>1</sub>-vitamiini. Nimelt eemaldatakse vilja püülimisel koos kliidega ka vitamiinid, mida leidub just terade kestaaluses kihis. Hästi omastatavad on piimaga keedetud kruubi-, manna- ja jahupudrud või -kõrdid. Leiba ja saia vajab 1—3-aastane laps 50 g, 3—7-aastane 150 g, 7—11-aastane 200 g ja 11—15-aastane 350 g päevas.

Süsivesikuterikast toitu söövad lapsed kosuvad kiiresti. Kui aga last toidetakse ühekülgsest ainult putrude, jahukörtide ning magusa teega, langeb ta vastupanuvõime nakkuste suhtes ja ta võib kergesti haigestuda.

**Mineraalained** kuuluvad organismi koostisse. Ainevahetusel eritub neid kehast ja seepärast peab nende varusid järjest täiendama. Lapseas on kõige tähtsamad kaltsiumi- ja fosforisoolad, sest need on tarvilikud luukoe moodustumiseks ja närvisüsteemi normaalseks talitluseks. Kaltsiumi ja fosforit leidub piimas, piimasaadustes, munakollases, kalas ja loomalihas, samuti aedviljades. Alaealise kaltsiumitarvidus on 1 g ja fosforitarvidus 1,5 g päevas. Ideaalses hulgalises vahekorras leidub kaltsiumi ja fosforit piimas.

Naatrium ja kaalium reguleerivad südame tööd. Kaaliumi sisaldavad piim, leib, eriti rikkalikult kartul, aedvili, puuvili ja marjad. Naatriumi saab organism peamiselt keedusoola (kloornaatriumi) näol. Kaaliumisoolad vabastavad kehakudesid veest, kloornaatrium aga seob vett kudedes. Liigne keedusoola tarvitamine kahjustab ainevahetust. Küllaldaseks loetakse 0,1—0,2 g keedusoola keha-kaalu kg kohta päevas.

Raud on vere punaliblede koostisosa. Seda leidub teraviljasaadustes, aedviljas, eriti spinatis ja salatis. Loomsetest toiduainetest on rauarikkad maks ja teised siseelundid.

Vähemal määral peab toit sisaldama veel teisi mineraalaineid (joodi, vaske, väävli, magneesiumi, mangaani, koobaltit jm.).

**Vitamiinid** reguleerivad ja aktiveerivad ainevahetust. Laste

toitmise seisukohalt tuleb arvestada A-, B-, C- ja D-vitamiini. C-vitamiin ja B-vitamiinid lahustuvad vees, neid leidub puuviljas, marjades, aed- ja teraviljas. A- ja D-vitamiin lahustuvad ainult rasvaines, seepärast leidub neid peamiselt loomsetes toiduainetes.

Vitamiinide vähesusest põhjustatud haigusi nimetatakse hüpo-vitamiinideks. Meie oludes esineb kevadtalvel tihti C-hüpo-vitamiinide, sest toit on siis C-vitamiini vaene. Tekib väsimus, roidumus, igemete verdumine, juba kerge muljumise tagajärjel ilmuvad kehale sinised plekid — kapillaaride vigastusest tingitud nahaalused verevalumid. Ka vastupidavus nakkushaiguste suhtes on kevadtalvel nõrgenenud.

Seepärast tuleb lapse toitu rikastada C - v i t a m i i n i g a. Imikule antakse teisest elukuust alates toormahla, algul tilkadena, siis suurendatakse annust 50—200 g-ni päevas. Väikelapse toitu mitmekesistatakse aedvilja- ja puuviljakompottidega, samuti toorkeedistega. Eriti rohkesti leidub C-vitamiini sidrunis, apelsinis, mustades sõstardes, maasikates, mustikates, pihlaka- ja kibuvitsamarjades, tomatil ja petersellis.

C-vitamiini sisaldavaid toiduaineid tuleb keeta kaane all, sest õhuhapnikuga kokkupuutumisel C-vitamiin hävib. Ka toidu leigena alalhoidmisel ja soojendamisel on C-vitamiini kadu suur. Kartulites ja juurviljas säilivad vitamiinid paremini, kui need keetmiseks asetada kuuma vette. Veel parem aga, kui neid keetmise asemel aurutada. Soodsaim temperatuur juurvilja ja kartulite hoidmiseks on 1—2°C. Siis säilib C-vitamiin täielikult. Hästi säilib C-vitamiin hapendatud aedviljas, eriti aga nende vedelikes (hapukapsas, hapendatud kurk ja tomat), konserveeritud mahlades ja kompottides, mida hoitakse alal õhukindlates pakendites. Säilitatav puu- ja aedvili peab olema vigastamata. Nimelt leidub taimerakkudes C-vitamiini lagundavaid fermente, mis vigastuse puhul aktiveeruvad; seetõttu viljade vitamiinisaldus väheneb.

B-vitamiinid moodustavad vitamiinide kompleksi, kuhu kuuluvatest on tähtsamad B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, PP-, B<sub>6</sub>- ja B<sub>12</sub>-vitamiin. B<sub>1</sub>-vitamiin on tundlik kuumutamise suhtes, ülejäänud B-vitamiinid on kuumakindlad.

B<sub>1</sub>-vitamiini leidub teravilja kestaaluses kihis, jämedas rukkija nisuleivas. Loomsetest toiduainetest sisaldavad B<sub>1</sub>-vitamiini ainult maks ja neerud. B<sub>1</sub>-vitamiini vähesus põhjustab häireid eeskätt närvisüsteemis. Esinevad isutus, kahvatus, kõhukinnisus, kehakaal langeb, südamegevus nõrgeneb, tekivad häired mao ja soolte talitluses, ilmnevad kiire väsimine, peavalu ja kõrgenenud erutuvus. Nende nähete vältimiseks peab laps sööma ka rukkileiba ja tanguputrusid.

B<sub>2</sub>-vitamiin on kasvuvitamiin. Seda leidub taimsetes ja loomsetes toiduainetes, eriti rohkesti piimas, munas, lihas, kalas, hernes, maksas, teraviljas ja pärmis. Nimetatud vitamiin soodustab rasv-

aine omastamis. Viimasel ajal on avastatud selle vitamiini soodne mõju haavade paranemisele. B<sub>2</sub>-hüpovitaminoosi puhul väheneb lapsel isu, kehakaal langeb, esinevad peavalud, laps on kergesti erutuv, kaebab kõrvetustunde üle nahal ja terava valu üle silmades ja suunurkades; viimastes tekivad haavandid. Sageli võib täheldada suu limaskestast ja keele punetust. Ka silma sidekoes võib tekkida põletik. Et B<sub>2</sub>-hüpovitaminoosi ei tekiks, peab lapse toit sisaldama küllaldaselt ülalnimetatud toiduaineid.

PP-vitamiini leidub segatoidus piisavalt: seda sisaldavad loomaliha, neerud, maks, juur- ja puuviljad, piim, pärm, rukki- ja nisuleib. Organismis eneses võib see tekkida aminohappest triptofaanist, mis kuulub täisväärtuslike valkude koostisse. PP-vitamiini vähesus põhjustab kehvveresust, soolhappe maos väheneb, tekivad pikaajalised seedehäired, laps kõhetub. Mõnel haigel võib täheldada kergelt pigmentatsiooni otsmikul, kaelal, käeseljal ja reitel. Lapsed on loitud, vastavad küsimustele vastumeelselt.

B<sub>6</sub>-vitamiini puuduse korral esinevad sageli hingamisteede haigused, nohu ja närvisüsteemi talitluse häired. B<sub>6</sub>-vitamiini leidub nii taimsetes kui ka loomsetes toiduainetes (loomaa siseelundites ja lihas, aedviljas, kartulis ja teraviljas).

Foolhape kuulub B-vitamiinide hulka. Ta võtab osa vereloomeprotsessist. Koos B<sub>12</sub>-vitamiiniga tarvitatakse seda kehvveresuse ravimisel. Foolhapet leidub ubades, spinatis, hernes, lillkapsas, arbuusis, tomais ja vähesel määral kartulis, sparglis ja porgandis. Küllalt mitmekesine toit rahuldab organismi vajaduse selle aine järele.

B<sub>12</sub>-vitamiinil on tugev toime vereloomesüsteemisse. B<sub>12</sub>-vitamiini tekib vähesel määral inimese sooles, lisaks saab organism seda toidust (sisaldub loomamaksas, neerudes ja vähesel määral piimas).

A-vitamiin on nakkusevastane, kasvu ergutav ja limaskestast kaitsev vitamiin. Leidub piimasaadustes, munakollases, loomsetes rasvades, eriti rohkesti mereloomade ning kalade maksas ja kalamarjas. Aedviljades leidub karotiini, mis sapi toimel muundub A-vitamiiniks. A-hüpovitaminoosi puhul võib areneda kanapimedus, s. t. nägemine hämaruses nõrgeneb tunduvalt. Silma sarvkestas võivad tekkida isegi sellised muutused, mille tagajärjeks on pimedaksjäämine. Esinevad visalt paranevad suu limaskestast põletikud, suunurgad lõhenevad. Peale selle võivad tekkida ka hingamisteede ja soolte limaskestade põletikud. A-vitamiini sisaldab eriti kalamaksaõli (lapsle antakse 1—2 teelusikatäit päevas), seda leidub ka piimas, juustus ja võis. Taimsetest toiduainetest tarvitatakse porgandit, spinatit, peterselli, salatit ja oblikat.

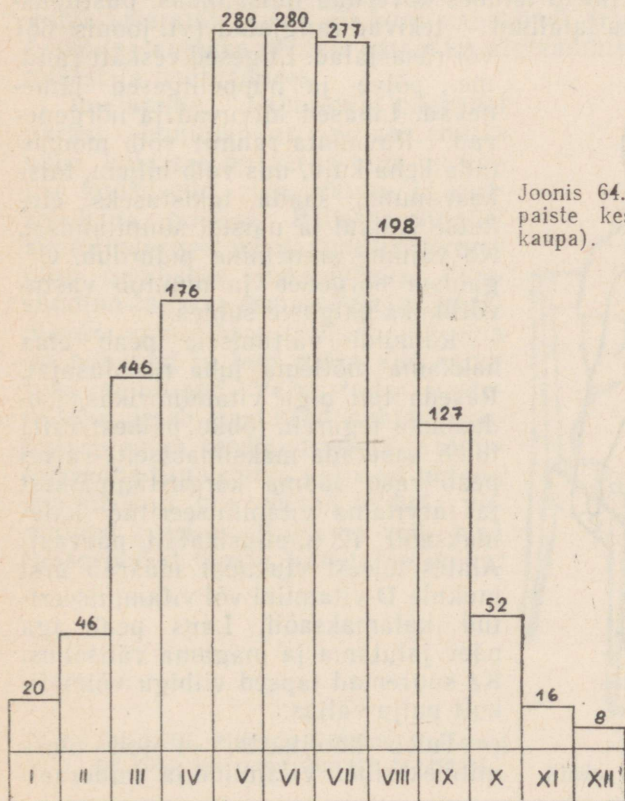
D-vitamiin on rahhiidivastane vitamiin, mis reguleerib kaltsiumi- ja fosfori-ainevahetust ning seega ka luustumisprotsessi. Nahas leidub orgaaniline aine ergosteriin muutub ultraviolettkiirte toimel D-vitamiiniks. Seda vitamiini on vähesel määral

munakollases, piimas, võis ja kalamarjas. D-vitamiini sisaldab rohkesti kalamaksaõli, eriti vitamiiniseeritud kalamaksaõli, milles on teda 5—9 korda enam kui tavalises. D-vitamiini tuleb lapsele anda vastavalt arsti korraldusele. Liigne D-vitamiini tarvitamine kahjustab organismi.

**Rahhiidi vältimine.** Rahhiit on ainevahetushaigus, mis põhjustab mineraalainete, eriti fosfori ja kaltsiumi puuduliku omastamise. Need häired tekivad D-vitamiini puuduse tõttu organismis.

Varaealise lapse peamiseks toiduks on piim, mistõttu selle vitamiinisaldus on mõõduandva tähtsusega. Rinnapiim on üldiselt vitamiinirikkam kui loomapiimad, kuid D-vitamiini sisaldavad kõik piimad väga vähesel määral. Laps võib haigestuda rahhiiti ka siis, kui teda toidetakse rinnaga.

Nagu öeldud, tekib D-vitamiin organismis ultraviolettkiirte, nn. antirahhiitiliste kiirte toimele nahasse. Eesti ilmastikuoludes on selgete päevade arv aastas keskmiselt 23—36. Pilvituse puhul ei jõua ultraviolettkiired maapinnale. Seetõttu on Eestis imikud rahhiidist eriti ohustatud ajavahemikul oktoobrist kuni veebruarini (vt. joonis 64).



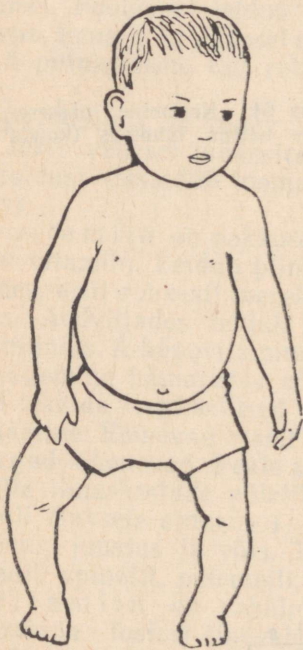
Joonis 64. Keskmine päikesepaiste kestus tundides (kuudekaupa).



Joonis 65. Rahhiidi tunnuseid: vasakul juuste väljalangemine kuklalt, paremal lamenenud kukal.

Rahhiit algab varjatult, nii et vanemad sageli ei aimagi ohtu. Aegamööda kaob imiku rõõmus ilme, ta muutub kahvatuks ja virilaks. Kukal higistab, eriti magades. Imik hakkab pead hõõruma, nii et kukal kulub juustest paljaks; kuklaluu lameneb pehmenemise tõttu (vt. joonis 65). Teisel elupoolaastal jääb kogu luustik mineraalooladest vaeseks, mille tagajärjel rindkere deformeerub ja vaagen lamendub. Imiku istudes kõverdub lülisamm, püstitõusmisel kõverduvad ka jalaluud — tekivad rangjalad (vt. joonis 66)

või räsasjalad. Liigesed, eeskätt randme-, põlve- ja hüppeliigesed jäänevad. Lihased lõtvuvad ja nõrgenevad. Ravimata rahhiit võib moonutada keha kuju, mis võib hiljem, täiskasvanuna, saada takistuseks elukutse valikul ja naistel sünnitamisel. Ka vaimne arenemine pidurdub. Organism nõrgeneb ja muutub vastuvõtlikuks haiguste suhtes.



Joonis 66. Raskekujuline rahhiit.

Rahhiidi vältimisele peab ema hakkama mõtlema juba rasedusajal. Raseda toit olgu vitamiinirikas, looduslikke tegureid (õhku, päikest, vett) tuleb kasutada maksimaalselt. Talvel peab rase saama kõrgustikupäikest ja tarvitama vitaminiseeritud kalamaksaõli (2 supilusikatäit päevas). Alates teisest elukuust määrab arst imikule D-vitamiini või vitaminiseeritud kalamaksaõli. Laps peab iga päev jalutama ja magama välisõhus. Ka suuremad lapsed viibigu võimalikult palju väljas.

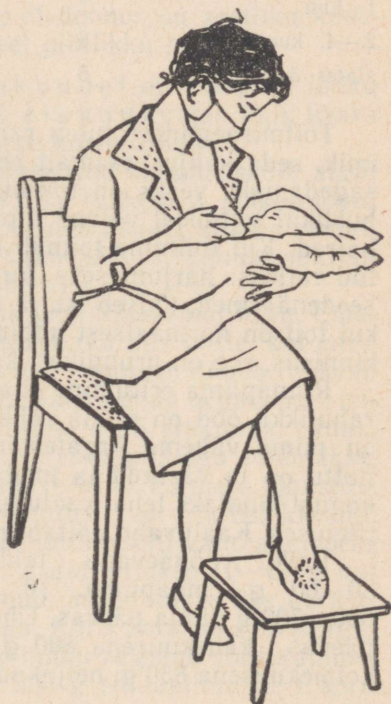
Tuleb hoolitseda, et toit oleks mitmekesine. Vitamiine ja mineraal-

aineid leidub peaaegu igas toiduaines, kuid eriti rohkesti on neid aedviljas, marjades, puuviljas. Seetõttu tuleb aed- ja puuvilja süüa rohkesti, eriti toortoiduna. Talvekuudel kasutatakse konserveeritud puuvilju, aedvilju, marjamahlu ja kompotte, samuti antakse kalamaksaõli ja arsti korraldusel vitamiinipreparaate. Seejuures tuleb meeles pidada, et ainult ühe teatud vitamiini sissevõtmine ei anna kunagi soovitud tulemust; organismi vajadused rahuldab ainult vitamiinidekompleks koos mitmekülgse toiduga. Ka kuivatatud puuvili on mineraalainete sisalduselt väärtuslik. Laps vajab päevas 100—150 g puuvilja, 150—200 g aedvilja ja niisama palju kartuleid. Talvel antagu rohkesti kartuleid, isegi 2 korda päevas, kui puuviljast ja aedviljast ei jätku. Kui laps on haigestunud rahhiiti, tuleb arsti eeskirju täita täpselt, sest ainult siis on võimalik kahjustusi ära hoida.

## IMIKU TOITMINE

Esimestel elukuudel toidetakse imikut ainult rinnapiimaga. Esimest korda imetab ema last sünnitusmajas, kus vastsündinu viibib eriarstide hoole all kuni nabakõndi äralangemiseni. Sünnitusmajas antakse noorele emale ka algteadmised vastsündinu toitmise ja hooldamisest.

**Imetamine.** Esimestel päevadel pärast sünnitust on piima rinnas vähe, kuid see nn. ternespiim on erilise koostisega, rikas valgu- ja kaitsekehade poolest. Pärast viiendat sünnitusjärgset päeva muutub ternespiim tavaliseks rinnapiimaks. Vastsündinu tuuakse esmakordseks imetamiseks varsti pärast sündi, kui ema on puhanud ja laps nälja ajal rahutuks muutunud. Valmistudes imetamiseks peseb ema käed puhtaks, puhastab rinna keedetud veega ja pigistab mõne tilga piima välja, et uhtuda ära pisikud, mis võivad leiduda piimajuha avausel. Kui ema võib juba lapsevoodist tõusta, toidetakse imikut



Joonis 67. Rinnaga toitmine. Kui emal on kõha või nohu, kannab ta maski.

harilikult istudes. Emal on väike pingike jala all, et üks põlv oleks kõrgemal (vt. joonis. 67). Laps lamab süles ta käe najal. Vaba käega hoiab ema imetavat rinda, et see ei takistaks last nina kaudu hingamast. Vastasel juhul laseb imik rinna lahti ja nutab, sest ta oskab hingata ainult nina kaudu. Igal söögiajal tuleb last toita ainult ühest rinnast. Kui selgub, et sellest on vähe, võib (arsti soovitusel korral) anda mõlemat rinda. Sel juhul alatakse toitmist rinnast, millega eelmine imetamine lõpetati. Imikut võib rinnal hoida seni, kuni ta aktiivselt imeb, seega 20—25 minutit. Kui ta pole selle aja vältel kogu piima välja imenud, tuleb ülejääk välja tõmmata ja anda pudelist. Hiljem suudab imik tugevamini imeda ja imemise kestus võib lüheneda kuni 10 minutini.

Füsioloogiliselt on õige esimestel kuudel toita 3—3½ tunni järel 7—6 korda päevas, jättes öörahuks 6—8 tundi. Imemistugevusest olenevalt võib alates 4.—5. elukuust üle minna 4-tunnilistele söögivahedele, toites 5 korda päevas ja pidades öösel 8 tundi vahet. Tugevaid, liiga kiiresti kaalus juurdevõtvaid imikuid võib arsti nõusolekul veelgi varem 5 söögikorrale üle viia.

#### Rinnaga toitmise ajad

Imiku vanus	Söögikordade arv päevas	Toitmise ajad
1. kuu	7	6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 24.00
2.—4. kuu	6	6.00, 9.30, 13.00, 16.30, 20.00, 23.30
alates 5. kuust	5	6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00

Toitmisaeegadest tuleb rangelt kinni pidada. Mida noorem on imik, seda kahjustavamalt ebakorrapärane toitmine mõjub. Kõige sagedamaks veaks on toitmine iga häälituse ja nutu puhul. Juhuslikul toitmisel võivad ilmuda röhitised, oksendamine ja seedehäired. Kui toitmine toimub kindlatel kellaaegadel, kujuneb tingitud refleks: harjumuseks kujunenud ajal hakkavad tööle imiku seedenäärmed, tõuseb isu ja algab nõudev näljanutt. Teiselt poolt, kui toit on normaalsest napim, muutub imik rahutuks, tekib kõhukinnisus, roe on pruunikas, kuiv; laps hakkab kaalus maha võtma.

Rinnapiima eritumine ei ole alati ühesugune. Hommikul pärast rahulikku ööd on piima rohkesti. Öhtu eel, kui ema on väsinud, on piima vähem. Ärgates imeb laps jõudsalt, aga pärast pikka nuttu on ta väsinud ja imeb halvasti. Et söögiajal imetud piima kogust kindlaks teha, kaalutakse imikut enne ja pärast sööki samas riietuses. Kaaluvahe näitab imetud piima hulka.

Imiku ööpäevane toiduvajadus on esimestel elupäevadel 30—60 g rinnapiima. 10. elupäeva paiku imeb vastsündinu 600—700 g piima päevas. Uhe kuu vanusena imeb imik 700—750 g päevas, kahekuusena 800 g ja igal järgmisel kuul 50 g enam: kolmekuusena 850 g, neljakuusena 900 g, viiekuusena 950 g päevas.

Kuuendast kuust kuni esimese eluaasta lõpuni tarvitab imik päevas 1000 g vedelat toitu. Joogiks võib anda kuni 100 g toasooja vett päevas.

Imiku keskmine kaaluiive rinnaga toitmisel on 30 g päevas. Teisel elupoolaastal langeb kaaluiive umbes 15 grammini päevas.

**Imiku toitmine doonoripiimaga.** Kui emal endal ei ole küllalt rinnapiima, antakse imikule lisaks doonoripiima. NSV Liidus on doonoripiima punktide võrku järjekindlalt laiendatud. Arstliku kontrolli all olevatelt emadelt pumbatakse piim meditsiiniõe juuresolekul, pastöriseeritakse 65° C juures ja hoitakse alal külmutuskappides. Viimasel ajal on hakatud valmistama külmutatud rinnapiima ja rinnapiimapulbrit, mille transport ja alalhoidmine on lihtsam. Hädavajalik on doonoripiim emapiimata jäänud enneaegselt sündinutele ja nõrkadele imikutele. Rinnapiima ei tohi keeta ega steriliseerida (ehkki see muudaks piima täiesti mikroobidevabaks), sest siis kaotab piimavalk ka oma loomulikud omadused ja piimasuhkur karamelliseerub, osaliselt hävinevad kaitsekehad ja vitamiinid. Steriliseeritud rinnapiim on veidi tumedam ja selle imendumine ja omastamine on raskem. Et doonoripiim on C-vitamiini vaesem (kuivõrd, oleneb piima väljatõmbamise ja alalhoidmise tingimustest), suurendatakse doonoripiimaga toitmisel piimaannust 10% võrra ja antakse lisaks C- ja D-vitamiini. Pastöriseerimata rinnapiima võib kasutada tingimusel, et doonor on arstliku kontrolli all ja peab piima väljatõmbamisel piinlikku puhtust.

**Tõhustustoit.** Esimestel elukuudel on emapiim imiku ainukeseks toiduks. Kuid juba teisel elukuul vajab imik lisaks D-vitamiini, mida antakse vastavalt arsti korraldusele.

Hiljem peab ta saama vitaminiseeritud kalamaksaõli, algul 5 tilka päevas, igal järgmisel päeval 3 tilka rohkem, 3. elukuu lõpul kuni 1 teelusikatäis päevas. Toormahla tuleb hakata andma samuti alates teisest elukuust (algul 10—20 tilka päevas, annust suurendatakse igal nädalal 1 teelusikatäie võrra).

Viienandal elukuul vajab imik juba tõhusamat toitu. Emapiim ei rahulda enam lapse toiduvajadust (ka siis mitte, kui emal on piima ülikülluses), sest kiiresti kasvav organism nõuab rohkesti vitamiine ja mineraalaineid, eriti rauda. Imiku enda organismis leiduvad rauavarud tarvitatakse ära esimese 4—5 elukuuga. Imik, keda teisel elupoolaastal veel ainuüksi rinnapiimaga toidetakse, muutub kahvatuks ja loiuks, areneb kehvvveresus. Esimese tõhustustoiduna antakse imikule kõrti (5%-list putru) või 5%-list kisselli. Kõrdi valmistamiseks võetakse 5 g mannat, kisselli valmistamiseks 5 g kartulitärklist 100 g piima kohta. Algul antakse 10—50 g uut toitu enne rinda. Kui imik on kohanenud, asendatakse üks pärastlõunane imetamine 200 g mannakõrdiga. Kõrti antakse avaraaugulise lutiga pudelist. Sellega on alanud imiku aeglane võõrutamine. Viiekuune imik saab 4 korda päevas 200 g rinnapiima ja 1 kord

150 g kõrti või piimakisselli, lisaks 50 g toormahla ja 5 g kalamaksaõli.

Kuuenda elukuul antakse imikule kõrdi asemel juba putru (mõeldud on 10%-list putru: 10 g mannat, peenendatud kaeratangu, tatra-, odra-, rukki- või riisijahu 100 g segaaedvilja leeme kohta). Pudrusse võib kloppida  $\frac{1}{2}$  munakollast või 10 g kohupiima. Kui muna tahetakse anda eraldi, on soovitatav (viirushaigustest ja toidulöövetest hoidumiseks) see enne keeta ja siis peeneks hõõruda.

Kuu kuu vanuse imiku toidusedelisse lisatakse ka aedvili. Esiimeseks juurviljatoiduks on kartulipüree. Harjumiseks antagu seda enne rinnaga toitmist väikestes annustes, sest kartulipüree on keelele kare ja maitselt võõras. Koos toorkisselliga on kartulipüree maitsvam ja paremini omastatav.

#### 6-kuuse imiku päevane toit

Kell 6.00 — rinda.

10.00 — 150 g putru +  $\frac{1}{2}$  munakollast + 50 g toormahla.

14.00 — rinda.

18.00 — 150 g kartulipüreed + 50 g toorkisselli.

22.00 — rinda + 5 g kalamaksaõli.

Kartulipüreega harjunud imik sööb isuga ka porgandi-, kaalika-, peedi-, lillkapsa-, spinati-, nõgese- ja muud püreed. (Vt. ptk. «Imikutoitude valmistamine».) Lisaks sellele kord päevas 50 g toormahla ja 2 korda päevas 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli. Seitsemendast elukuust alates antakse tõhustustoitu lusikast.

#### 7-kuuse imiku päevane toit

Kell 6.00 — rinda + 5 g kalamaksaõli.

10.00 — 150 g putru riivitud õunaga.

14.00 — rinda.

18.00 — 150 g aedviljapüreed +  $\frac{1}{2}$  munakollast + 50 g toorkisselli ja 1 küpsis.

22.00 — rinda + 5 g kalamaksaõli.

Kolmandaks tõhustustoiduks valitakse eriti vitamiinirikas toit puuviljast, marjadest ja mahladest (näiteks õunaroog, mahlapudi, keekspuding mahlaga). Tõusva valguvajaduse katteks antakse 20 g kohupiima, juustu, munakollane, kuni 30 g peenendatud liha, maksa või kala.

#### 8–10-kuuse imiku päevane toit

Kell 6.00 — rinda + 5 g kalamaksaõli.

10.00 — 200 g putru + 1 munakollane + 1 riivitud õun.

14.00 — 150 g aedviljapüreed peenendatud lihaga + 50 g mahla.

18.00 — 200 g mahlapudi.

22.00 — rinda + 5 g kalamaksaõli.

Neljandal veerandaastal on imikul suus juba 6—8 hammast, nii et toitu võib rikastada küpsistega, kuivikutega, kuiva leivaga. Aedvilja juurde võib anda frikadelli, kotletti, muna või kohupiimatoitu. Esimese eluaasta lõpul tuleb imetamine lõpetada. Tõhustustoitude andmisega ülalkirjeldatud viisil võõrdub imik emarinnast häreteta, piima eritumine väheneb emal aeglaselt ja rind säilitab ilusama kuju kui järsul võõrutamisel. Vaatamata sellele tekib võõrutamisel rindades piimapaisu tõttu pakitsus, mis kestab mõne päeva. Seepärast tuleb rinnad õlitada, üles tõsta, kõvasti kinni siduda ning piirata päevast vedelikuhulka. Sisse võib võtta purgeeni, mis mõjub lahtistavalt ja juhhib vedeliku soolde, vähendades pakitsust rindades.

Kui mingil põhjusel on vaja juba teisel eluveerandaastal üle minna kunstlikule toidule, peab võõrutamiseks jätma vähemalt kolm nädalat. Selle aja jooksul asendatakse igal nädalal üks imetuskord tõhustustoiduga. Võõrutada võib ainult tervet imikut. Imiku haigestumise puhul tuleb võõrutamine tervenemiseni edasi lükata. Võõrutamiseks on sobivam külm või jahe aastaaeg, sest suvel ja varasügisel võivad tekkida seedehäired. Kui kevadel last ei võõrutatud, tuleb seedeelundite haiguste vältimiseks oodata hilissügiseni.

### Varajane segatoitmine

Vähemalt neli esimest elukuud peaks imik saama emarinda. Praktiliselt ei tule kõik emad sellega toime. Enamasti on põhjuseks vaegpiimasus, mõnikord ei jätku piima mitmikute laste tõttu. Sageli peab ema seoses dekreetpuhkuse lõppemisega ja tööleasumisega asendama imikul üks-kaks söögikorda lisatoiduga, sest enamasti ei jõuta toitmiseks ettenähtud poole tunni jooksul kodus ära käia. Lubamatu on aga imikut kergekäälselt kunstlikule toidule üle viia, kui lapse kaaluüve on normaalne ja ta kosub hästi. Nii mõnigi kord on emal võimalik piima eritumist ergutada korrapärase toitumise ja soojade jookidega. Iga ema peab lapse tervise huvides end maksimaalselt kokku võtma ja tegema kõik mis võimalik. Kuigi doonoripiima olemasolu tõttu ei ole ilmajäämine emarinnast imikule enam nii ohtlik kui varem, ei suuda doonoripiim väärtuselt kunagi emapiima asendada.

Segatoidule võib üle minna ainult tõsise vajaduse korral, ja siis juba arsti nõuannete kohaselt. Kui toit jääb imikule napiks, muutub ta rahutuks, kaaluüve langeb, laps kõhnub silmanähtavalt. Umbkaudu lisatoidu andmine toob suurt kahju, sest imik võõrdub siis peatselt rinnast ja hakkab nõudma kergesti imetavat magusamat toitu pudelist. Enne segatoidule üleminekut kontrollitakse emalt saadava piima hulka. Imikut kaalutakse 3 päeva jooksul enne ja pärast söötmist ja märgitakse andmed märkmikku. Kui emal pole

võimalik lastekaalu laenutuspunktist saada, võib pöörduda laste nõuandla poole, kus võimaluse korral vastu tullakse ja paariks päevaks kaal laenatakse. Kaaluvahe enne ja pärast toitmist ongi imiku söödud toidukogus.

### Kontrollkaalumise ja lisatoidu määramise näide

Reet, kaks kuud vana. (Kahekuune imik vajab keskmiselt 800 g toitu päevas.)

Kellaeg	Rinnapiima kogus	Lisatoidu kogus
6.00	150 g	—
9.30	135 g	—
13.00	120 g	—
16.30	75 g	60 g
20.00	80 g	50 g
23.30	130 g	—

Rinnapiima 690 g, lisatoitu 110 g päevas

Esiailgu peab lisatoit olema emapiimaga võimalikult sarnane. Esimesel kahel elukuul tuleb kõigepealt arvesse doonoripiim. Kui doonoripiima saamiseks pole väljavaateid ja lähedal ei ela ühtki ema, kellel jääb oma lapsest piima üle, tuleb alustada piimalahjenditega. Eriti tuleb soovitada hapusid piimalahjendeid, mis omastatavuselt on emapiimale kõige lähedasemad (valmistamine vt. lk. 188). Uue toiduga harjutatakse imikut aegapidi mitme päeva jooksul. Algul antakse keefirit või haput piimalahjendit rinnapiimaga pooleks. Nädala pärast võib anda juba  $\frac{2}{3}$  keefirit jne. (vt. ka järgmine ptk.). Arsti retseptiga saab imikutoite laste piimaköökidest.

### Imiku kunstlik toitmine

Kunstlik toitmine vastsündinu-eas on väga ohtlik ja tuleb küsimuse alla ainult eriolukorras, kus puudub igasugune võimalus rinnapiima saamiseks. Kui selgub, et laps peab jääma kunstlikule toidule, pikendatakse tema viibimist sünnitusmajas seni, kuni ta on üle viidud lehmapiimasegudele.

Kunstlikku toitu antakse lutiga varustatud gradueeritud pudelist. Imikut hoitakse süles ja söödetakse talle piimasegu längus hoitud pudelist, nii et imemise ajal on pudelisuu alati täidetud

piimaga (vt. joonis 68). Vastasel korral ahmib imik makku õhku, mis põhjustab puhitust. Pudelist toitmisel tuleb hoolega jälgida, kuidas laps imeb: kui hingamises tekib seisak, tuleb kohe pudel suu juurest eemaldada. Alates teisest elupoolaastast õpetatakse imikut toitu võtma lusikast, muidu on hiljem raskusi pudelist loobumisega. Pärast 9. elukuud õpetatakse last jooma tassist. 10. elukuul antakse talle kergesti näritavat toitu, nagu küpsiseid, leiba ja kuivikuid, mida ta õpib käes hoidma ja iseseisvalt suhu pistma.



Joonis 68. Imiku kunstlik toitmine.

Vastsündinu kunstlikku toitmist soovitab prof. G. N. Spersanski alustada järgmise seguga: 100 g segu saamiseks võtta 35 g piima, 15 g piima pealt riisunud koort, 45 g vett või riisutummi ja 5 g suhkrulahust. Esimesel elupäeval saab vastsündinu 30 g piima-kooresegu, teisel — 70—90 g. Igal järgmisel päeval suurendatakse portsjonit 70 g võrra. Alates 11. elupäevast kuni esimese kuu lõpuni antakse päevas 720 g piima-kooresegu riisutummiga. Toidetakse 6 korda päevas. Söögivahe peab olema  $3\frac{1}{2}$  tundi, sest kunstlik toit seedib aeglasemalt kui rinnapiim. Öösel toitu ei anta. Pidevalt tuleb jälgida imiku kaaluivet, isu, roojamist ja üldist arenemist. Kunstlikult toidetav vastsündinu peab olema arsti alalise järelevalve all.

## Vastsündinu kunstlik toitmine Speranski seguga

Elupäev	Toitmiste arv	Toidu kogus g		Segu
		ühel söögiajal	päevas	
1	0—3	10	0—30	Speranski segu
2	7—6	10—15	70—90	„ „
3	7—6	20—30	140—180	„ „
4	7—6	30—45	210—270	„ „
5	7—6	40—60	280—360	„ „
6	7—6	50—75	350—450	„ „
7	7—6	60—90	420—540	„ „
8	7—6	70—100	490—600	„ „
9	7—6	80—110	560—610	4—5 korda Speranski segu,
10	7—6	90—120	630—720	2 korda segu nr. 2 (vt. lk. 188)
11	6	120	720	2—3 korda Speranski segu, 4 korda segu nr. 2 Segu nr. 2

Esimese eluku 11. päevast kuni kuu lõpuni tuleb imikule anda piima pooleks tummiga (suhkrut 5% segu kogusest) 6 korda päevas à 120 g. Tummi valmistamist vt. lk. 188.

Teisel elukuul antakse imikule 120 g segu nr. 2+10 g 30%-list koort\* 6 korda päevas à 130 g (päevas kokku 780 g). C-vitamiini vajaduse rahuldab marja- või puuviljamahl. Harjumiseks tuleb algul anda mahla enne toitmist 2,5 g ( $\frac{1}{2}$  teelusikatäit) 1 kord päevas. Mahla hulka suurendatakse järk-järgult, nii et kuu lõpul saab imik 10 g mahla päevas.

Kolmandal elukuul toita 5 korda päevas seguga nr. 3 (vt. lk. 188) à 170 g (kokku 850 g). Kalamaksaõli antakse 5 tilka päevas, igal järgmisel päeval 3 tilka rohkem (kuni 5 g, s. t. teelusikatäis päevas). Kalamaksaõli tuleb anda pärast sööki, muidu aeglustab see seedimist. Toormahla annus on 20—30 g.

Neljandal elukuul tuleb imikut toita 5 korda päevas iga 4 tunni tagant. Imiku süljeeritus suureneb selles vanuses järsult, seetõttu võib tema seedeelundeis nüüd juba toimuda tärglise muundumine lihtsuhkruteks. Imikule hakatakse andma 1 kord päevas piimakisselli. Seega saab imik neljal söögiajal à 170 g segu nr. 3+10 g 30%-list koort ja ühel söögiajal 180 g piimakisselli. Päeva jooksul saab ta kokku 900 g toitu, lisaks 40 g toormahla ja 5 g kalamaksaõli.

Viiandal elukuul soovib prof. A. F. Tur aegamööda üle minna täispiimale (vt. imiku kunstliku toitmise kava lk. 186). Uueks toiduks on mannakört, mida antakse kisselliga, sest organismi vajadus süsivesikute ja mineraalainete järele on tõusnud. Kord päevas võib toidule lisada  $\frac{1}{2}$  munakollast. Imik saab 3 korda

\* Müügil olev kohvikoor on 10%-line. Niisama hästi võib kasutada piima pealt riisunud koort (võrdub 10%-lise koorega). 10%-list koort tuleb võtta 3 korda rohkem kui 30—35%-list koort ja piima hulka vastavalt vähendada.

päevas 190 g täispiima 5% suhkruga, 1 kord päevas niisama palju mannakõrti kisselliga, 1 kord päevas 160 g piimakisselli, lisaks sellele 70 g toormahla ja 5 g kalamaksaõli.

Kuuendal elukuul võib imikule mannakõrdi asemel anda täispiimaputru. Uudisena on vajalik aedviljatoit. Soovitatav on alata kartulipüree ja kisselliga, mis omastatakse hästi. Kartulipüreed tuleb algul anda väikestes annustes (30 g), suurendades kogust päevast päeva (kuni 170 g-ni).

#### Menüünäide 5—6-kuusele imikule

Kell	6.00	—	200 g täispiima 5% (= 10 g) suhkruga + 5 g kalamaksaõli.
	10.00	—	160 g putru munakollasega + 40 g puuviljamahla.
	14.00	—	200 g täispiima 5% suhkruga + 20 g riivitud õuna.
	18.00	—	170 g kartulipüreed + 30 g kisselli.
	22.00	—	200 g täispiima 5% suhkruga.

Seitsmendal, kaheksandal ja üheksandal elukuul saab imik 1000 g toitu päevas. Täispiima asemel võib anda keefirit 5% suhkruga. Nädala jooksul võib toidu hulka segada 3 munakollast. Aedviljapüreed valmistatakse mitmest aedviljast lihapuljongi alusel. Ka putrudes peab olema vaheldust: kord keedetakse puder tatrast, kord riisist, siis odra-, nisu- või kaerajahust või -helvestest. Ei tohi unustada mahlu ja mahlapudi. Õunu on parem anda riivitult. Suhkru asemel võib kasutada mett.

#### Menüünäide 8—9-kuusele imikule

Kell	6.00	—	200 g keefirit 5% suhkruga + 10 g küpsist + 5 g kalamaksaõli.
	10.00	—	170 g segaputru munakollasega + 30 g kisselli.
	14.00	—	150 g püreed mitmest aedviljast + 10 g peenestatud liha + 40 g mahlapudi.
	18.00	—	150 g putru + 50 g täispiima + 25 g riivitud õuna.
	22.00	—	200 g täispiima 5% suhkruga.

Kümnendast elukuust alates antakse imikule ka küpsiseid, kuivikuid, leiba, et hambad saaksid tegevust, päevase valguvajaduse katteks 25 g peenestatud liha, kala või kohupiima, või 1 munakollane.

#### Menüünäide 10 kuu kuni 1½ aasta vanusele lapsele

Kell	7.00	—	200 g keefirit 5% suhkruga + 50 g sepikut võiga.
	11.00	—	150 g aedviljapüreed + 50 g puljongit riisiga + 50 g kala või liha + 50 g õunapudingit.
	15.00	—	200 g kohupiimarooga + 1 õun või 100 g marju.
	19.00	—	200 g täispiimaputru + 50 g toorkisselli.

Toormahla annust võib suurendada 200 g-ni päevas. Mahla antakse enne päevast uneaega.

Kunstlikult toidetavasse imikusse tuleb suhtuda tähelepanelikult, arvestada tema toiduvalikut ja lubada mõningaid muudatusi toidurežiimis. Näiteks loobuvad paljud imikud esimese eluaasta viimastel kuudel viiendast söögikorrast. Sel juhul tuleb päevane toidunorm jaotada 4 korrale.

## Imiku kunstliku toitmise kava

Vanus	Toidu nimetus ja hulk igal söögitajal	Söögi-aegade arv päevas	Päevane toiduhulk ja lisandid
3.—4. elunädal	120 g segu nr. 2	6	720 g (vitamiine antakse arsti korraldusel)
2. kuu	120 g segu nr. 2 + 10 g 30%-list koort	6	780 g (mahla ja vitamiine arsti korraldusel)
3. kuu	170 g segu nr. 3	5	850 g + 20 g mahla ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli
4. kuu	4 korral 170 g segu nr. 3 + 10 g 30%-list koort, 1 korral 180 g piimakisselli	5	900 g + 40 g mahla ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli
5. kuu	2 korral 180 g segu nr. 3 + 10 g 30%-list koort, 2 korral 190 g täispiima 5% suhkruga, 1 korral 190 g mannakörti	5	950 g + 70 g mahla ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli
6. kuu	3 korral 200 g täispiima 5% suhkruga, 1 korral 150 g putru 50 g kisselliga, 1 korral 150 g kartulipüreed 50 g kisselliga	5	1000 g + 70 g mahla ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli
7.—9. kuu	2 korral 200 g täispiima või keefirit 5% suhkruga, 1 korral 200 g putru kisselliga, 1 korral 130 g aedviljapüreed 20 g peenestatud lihaga + 50 g mahlapudi, 1 korral 200 g putru aedviljaleemes + 1 munakollane	5	1000 g + 100 g mahla või riivitud õuna ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli
10.—12. kuu	2 korral 200 g täispiima või keefirit 5% suhkruga + 10 g küpsist, 1 korral 150 g putru 1 munakollasega + 50 g kisselli, 1 korral 100 g frikadellisuppi + 100 g aedviljakotletti, 1 korral 200 g mahlapudi	5	1020 g + 200 g mahla, marju või riivitud puuvilja ja 5 g vitaminiseeritud kalamaksaõli

## Imikutoitude valmistamine

Toidu valmistamisel tuleb jälgida, et toiduained oleksid värsked ja puhtalt töödeldud. Toortoiduna tarvitavad värsked marjad ja puuvili tuleb pesta voolavas vees. Aedvili harjatakse jooksvas vees puhtaks ja uhutakse üle keeva veega, et hävitada soolenugiliste munad ja haigusetkitajad. Aedvilja ei ole soovitatav töödelda ega tükeldada liiga vara enne keetmist. Aedviljakeetmise vedelik kasutatakse ära, sest see on rikas vitamiinidest ja mineraalainetest. Toidu korduval soojendamisel hävib C-vitamiin, seepärast valmistatagu toit otse enne söögiaega. Valmiskeedetud piimasegud tuleb kiiresti jahutada ja säilitada jahedas pimedas ruumis. Säilitusnõud ei tohi kahjustada toidu maitset, värvust ega

vitamiinidesisaldust. Sobivad on roostevabast terasest, fajansist, portselanist, klaasist või emailitud nõud. Imiku jaoks peab olema keedukindlast klaasist grammjaotusega toitmispudel. Pärast toitmist tuleb pudel ja lutt loputada, põhjalikult harja ja soodaga pesta ja 15 minutit keeta. Kuivatamiseks asetada pudel puhtale riidele, põhi ülespoole. Lutti hoitakse puhtas kuivas kaanetatud klaasis või purgis. Ka toiduvalmistaja ise peab olema puhas (puhas kittel, juuksed rätiga kaetud, küüned lühikeseks lõigatud ja käed hästi puhtaks pestud).

Imikutoitude valmistamise õpetuses on toiduainete hulk antud grammides. Kui emal pole kaalu käepärast, võib ta toiduainete hulka määrata teeklaasi, supilusika ja teelusika abil. Kui palju kaalub vastav hulk mingit toiduainet grammides, vt. järgmisest tabelist.

Tahked ained	Teeklaas (250 ml)	Kuhjaga supi- lusikatais	Kuhjaga teelusika- täis	Vedelad ained	Teeklaas (250 ml)	Supi- lusikatais	Teelusika- täis
Hirss	220 g	25 g	8 g	Vesi	250 g	20 g	5 g
Jahu	160 g	25 g	10 g	Konservpiim	—	30 g	12 g
Kaerahelbed	90 g	12 g	6 g	Piim	250 g	20 g	5 g
Kartulitärklis	200 g	30 g	10 g	Hapukoor	250 g	25 g	10 g
Kruubid	230 g	25 g	8 g	Mahl	250 g	20 g	5 g
Manna	200 g	25 g	8 g	Suhkrulahus	—	—	5 g
Riis	230 g	25 g	9 g	Soolalahus	—	—	5 g
Tatar	210 g	25 g	7 g	Sulavõi	245 g	20 g	5 g
Odratang	180 g	20 g	7 g	Söögiõli	245 g	20 g	5 g
Suhkur	200 g	25 g	10 g	Kalamaksaõli	245 g	20 g	5 g
Lauasool (näpu- täis soola = 0,25 g)	325 g	30 g	10 g	Tomatipasta	—	44 g	20 g

1. Suhkrulahus. Võetakse 1 osa vett ja 2 osa suhkrut (näiteks 50 g vett ja 100 g suhkrut), segatakse ja lastakse 5 minutit keeda. Kurnatakse läbi tiheda sõela või marli, valatakse steriilsesse (keedetud) pudelisse ja suletakse korgiga. 1 teelusikatais lahust sisaldab 5 g suhkrut.

2. Aedviljaleem. Võetakse 250 g mitmesuguseid aedvilju: porgandit, peeti, kaalikat, spinatit, salatit, sibulat, mustjuurt, sellerit, peterselli. Aedvili pestakse, puhastatakse ja keedetakse 1 tund  $\frac{3}{4}$  liitris vees. Äraauranud vesi asendatakse keeva veega. Pärast keetmist kurnatakse leem läbi sõela ja lisatakse keedetud vett kuni 1 liitrini. Leent on hea kasutada joogiks ja ka piimalahjendites, putrudes ning körtides vee asemel, sest ta on aroomne ja rikas mineraalsooladest ja vitamiinidest.

3. T u m m i d. Valmistatakse puhastatud ning pestud riisist, odra-, kaera-, tatratangust ja kasutatakse piima lahjendamiseks, sest tumm soodustab piima seedimist. Segatummi võib valmistada mitmest tangainest. Võetakse 5 g tangainet 100 g vee kohta. Tangud pannakse külma veega keema, keedetakse aeglaselt (kaerahelbeid  $\frac{1}{2}$  tundi, tatratangu 1 tund, riisi  $1\frac{1}{2}$  tundi ja odratangu kuni 2 tundi). Äraauranud vesi asendatakse keeva veega. Keetmise lõpul lisatakse iga 100 g tummi kohta näputäis soola. Tumm kurnatakse läbi tiheda sõela ja marli.

4. P i i m a l a h j e n d i d. Koosnevad kas 1) piimast, suhkrulahusest ja tummist või 2) piimast ja suhkrulahusest või 3) piimast, suhkrulahusest ja aedviljaleemest. Poolpiimasegu (segu nr. 2) valmistamiseks võetakse võrdselt piima ja tummi ja lisatakse suhkrulahust (5 g iga 100 g segu kohta). Kakskolmandiksegu (segu nr. 3) valmistamiseks võetakse 2 osa piima ja 1 osa tummi. Valmissegule lisatakse suhkrulahust (5 g iga 100 g segu kohta). Suhkrulahus ja tummid tuleb enne segamist hästi jahutada, vastasel korral läheb segu ruttu hapuks.

Segud villitakse pudelitesse koguses, mis kulub ühe söögikorra jaoks. Söögikordade arvule vastav arv täidetud pudeleid korgitakse kindlalt kummikorkidega või aukudeta luttidega ning asetatakse keedunõusse. (Hea on, kui nõu põhja on panna kandik pesadega, mis ei lase pudelil viltu vajuda.) Külma vett valatakse nõusse pudelites oleva segu piirjooneni. Keedetakse 10 minutit. Siis jahutatakse pudelid aeglaselt ja hoitakse alal vees, mille temperatuur ei ületa  $10^{\circ}\text{C}$ . Enne toitmist soojendatakse toidupudel soojas vees kehatemperatuurini. Luti läbilaskevõime on normaalne, kui piimasegu tilgub üksikute tihedate tilkadena. Toidu temperatuuri ja väärtuse kindlaksmääramiseks lastakse piim lusikale tilkuda ning maitstakse.

#### 5. H a p u d p i i m a s e g u d.

1) 100 g mahlapiima saamiseks võetakse 65 g keedetud piima, 30 g riisi- või tangutummi ja 5 g suhkrulahust (kakskolmandiksegu). Segu soojendatakse temperatuurini  $40^{\circ}\text{C}$ . Mahl lisatakse tilkhaaval ja segu loksutatakse. Nii saadakse peenehelbeliselt kalgendunud piimalahjend, mida võib anda ka 1–2-kuusele imikule. Kui piim läheb liiga kokku, on mahla pandud liiga palju. Kanget haput mahla (sidruni-, jõhvika-, punasesõstramahla) lisatakse 5 g (1 teelusikatäis), vähem haput mahla (mustasõstra-, vaarika-, põldmarjamahla) — 15 g. 3–4-kuusele võib anda juba täispiima mahlagas.

2) 100 g keefirilahjendi saamiseks võetakse 65 g keefirit, 30 g tummi ja 5 g suhkrulahust (kakskolmandiksegu). Segu soojendatakse (mitte kuumutada!) ja loksutatakse. 3-kuusele imikule võib anda juba täiskeefirit 7% suhkruga.

6. V ö i - j a h u k ö r t. Võetakse 5 g võid, 10 g sõredat nisujahu, 10 g suhkrut, 100 g vett, 100 g piima ja näputäis soola.

Värske mage või kuumutatakse, kuni see muutub helepruuniks. Lisatakse jahu ning pidevalt liigutades lastakse segu varjundi võrra kollasemaks, salvitaoliseks minna. Seejärel segatakse juurde vesi, sool ja suhkur. Kui segu on mõni minut keenud, lisatakse juurde kuum piim. Kört lastakse pidevalt segades veel kord keema tõusta. Õigesti valmistatud või-jahukõrdist ei eraldu või ka seisemisel.

7. Mannakört aedviljaleemes. 200 g leent, 10 g mannat, 10 g suhkrut, 5 g võid ja näputäis soola. Keeva leende lastakse peene joana mannat. Keedetakse nõrgal tulel 30 minutit, kogu aeg kloppides. Seejärel lisatakse mage või, suhkur ja näputäis soola, segatakse hästi läbi ja lastakse jahtuda.

8. Pudrud. Putrude valmistamiseks kasutatakse mannat, tatra-, kaera-, odra- ja riisijahu. Pudrud valmistatakse täis- ja poolpiimast. Täispiimapudruks võetakse 200 g piima. Keetmisel segatakse sisse 20—25 g jahu, 5—10 g magedat võid, 10 g suhkrut ja näputäis soola. Keedetakse pidevalt liigutades 10—20 minutit. Poolpiimapudruks võetakse 100 g vett ja 100 g piima, 20 g mannat või jahu, 10 g suhkrut, 5 g võid. Poolpiimapudrus võib vee asemel kasutada aedviljaleent, lihapuljongit või kompotivedelikku.

9. Toormahlad valmistatakse värskest ja kvaliteetsest materjalist: porgandist, tomatist, lehtsalatist, spinatist, naerist, kõrvitsast, vaarikatest, maasikatest, õuntest, apelsinidest ja muudest aedviljadest, marjadest ning puuviljadest. Tarvitavad nõud tuleb loputada keeva veega, et hävitada tõvestavad mikroobid. Aed- ja puuvili puhastatakse voolava vee all, loputatakse keeva veega ja riivatakse roostevaba riiviga. Mahl pressitakse välja läbi marli. Marjad pestakse, surutakse puruks ja pressitakse mahl välja.

Lehtsalat ja spinat pestakse nõrgas kaaliumpermanganaadi lahuses ja loputatakse kuuma veega. Pärast nõrgumist hõõrutakse lehti uhmrus vähese suhkruga, mahl lastakse nõrguda läbi marli. Rohelised mahlad sisaldavad C-vitamiini ja mitmeid B-vitamiine, seetõttu on nad head kehvveresuse vastu.

10. Toorkissell. Võetakse 70 g vett, 5 g kartulitärklist, 10—15 g suhkrut. Vesi aetakse keema ja lisatakse lahustatud kartulijahu ja suhkur. Pärast kisselli jahtumist lisatakse 30—50 g toor- või konservmahla. Sellisel valmistamisel säilivad mahlas leiduvad vitamiinid.

11. Mahlapudi. Võetakse 100 g marjamahla või niisama palju riivitud õunu, 100 g piima, 20 g muremaid küpsiseid ja 15 g mett. Küpsised murtakse tükkideks ja valatakse üle keedetud piima ning meega. Söötmise eel segatakse mahлага.

12. Kohupiimaroog. 80 g kohupiimale lisatakse 20 g (rõõsa piima pealt riisunud) koort ja 15 g suhkrut. Siis hõõru-

takse see ühtlaseks massiks ja segatakse 100 g kuuma manna-pudru hulka. Lõpuks lisatakse 1 riivitud õun.

13. Aedviljapüree. 200 g püree valmistamiseks on vaja 50 g liha- või kalaleent, 10 g (rõõsa piima pealt riisunud) koort, 50—75 g köögivilja või 30 g spinatit, 6 g nisupüüli, 6 g võid, 6 g suhkrut, näputäis soola. Ülejäänud koguse annab aedviljaleem. Puhastatud ja peenestatud aedvili keedetakse väheses vees pehmeks ja surutakse läbi sõela. Jahu pruunistatakse võiga, valatakse juurde läbi sõela surutud aedviljapüree ja vajalik kogus leent, lisatakse suhkur ja sool ning pidevalt segades keedetakse 2—3 minutit. Seejärel lisatakse koor, liha- või kalaleem.

14. Kartulipüree sibulaga. 200 g püree saamiseks võetakse kartulit ja sibulat, kokku 100 g (1—2 keskmist kartulit ja 1 keskmine sibul), 50 g piima, 5 g võid, 5 g suhkrut ja näputäis soola. Kartulid ja sibul küpsetatakse ahjus või keedetakse (kooritud) väheses vees ning hõõrutakse siis koos keetmisvedelikuga läbi sõela. Saadud püree pannakse keedunõuga kuumale pliidile, lisatakse või ning kuum piim, vajaduse korral ka suhkur ja klopitakse seni, kuni püree on nii paks nagu hea hapukoor.

15. Toormaks. Maks antakse imikule pärast 9. elukuud. Pisikute hävitamiseks kastetakse maks kuuma vette, siis puhastatakse ta sidekoest, aetakse läbi hakkmasina ning lisatakse püree-dele ja putrudele 30 g. Suuremale lapsele võib anda toormaksa-püreed peenendatud sibulaga võileival. Maks on vitamiinirikas ja temas leidub olulise tähtsusega mineraalaineid (rauda ja vaske).

Linnades ja suuremates asulates on võimalik kõiki imikutoite saada piimaköökidest. Peale selle on NSV Liidu Arstiteaduse Akadeemia Toitlusinstituudis välja töötatud piimasegude ja aedviljatoitude kuivpreparaatide retseptid. Nende järgi toodetakse vastavates kombinatsioonides õhukindlates pakendites kuivpiima, piimasegu, kisselli ja püreesid, mida võib ajutiselt kasutada, kui värs-kete toiduainete säilitamisega on raskusi. Need tooted on müügil toiduainete kauplustes, piimaköökidest ja raudteejaamades.

## LAPSE TOITMINE 2.—5. ELUAASTANI

Laps peab sööma 4 korda päevas, iga kord 300—400 g. Nõrku lapsi ja neid, kel puudub isu, toidetakse sagedamini. Valku, rasva ja süsivesikuid peab toit sisaldama vahekorras 1 : 1 : 3,5. Suur tähtsus on mineraalidel ja vitamiinidel. Kuni 2 aasta vanusele lapsele tuleb toitu anda peenestatult ning riivitult, alles edaspidi võib üle minna tükeldatud toidule. Teisel eluaastal, kui laps kipub lusikat hoidma, õpetatakse teda iseseisvalt ja korralikult sööma. Tuleb jälgida, et ta toidu hästi läbi näriks ja lusikat paremas käes hoiaks. Hammaste tugevdamiseks antakse kuivikuid, küpsiseid ja koorukesi. Toit olgu mitmekesine, maitstult valmistatud ja isuäratavalt serveeritud. Väikelapsi võib toita näiteks järg-

mistel kellaaegadel: 7.00, 11.00, 15.00, 19.00. 3—5-aastaste söögi-  
korrad võivad olla jaotatud järgmiselt: hommikusöök 9.00, lõuna-  
söök 13.00, õhtuode. 17.00, õhtusöök 19.00.

### Menüünäide 2—5-aastasele lapsele

#### Talvel

- Hommikusöök — piimaga viljakohv, võileib kohupiima või munaga.  
Lõunasöök — aedviljasupp, maksaraguu kartuli ja hapukapsaga, kom-  
pott.  
Õhtuode — porgandipirukas, 1 klaasitäis mahla.  
Õhtusöök — puder võiga, tee piimaga, kuivikud.

#### Kevadel

- Hommikusöök — kaerahelbepuder piimaga, võileib rohelise sibulaga.  
Lõunasöök — vasikaraguu, kartulid, salat, rabarberisupp röstitud saiaga.  
Õhtuode — võileib redisega, piim.  
Õhtusöök — aurutatud spinat, munahüüve, marjatee, sepik.

#### Suvel

- Hommikusöök — mannapuder, piim, vaarikakeedis.  
Lõunasöök — lillkapsas võiga, puding mahlaga.  
Õhtuode — marjad, küpsised.  
Õhtusöök — kama, võileib, redis.

#### Sügisel

- Hommikusöök — piimaga viljakohv, võileib, kohupiim, tomat.  
Lõunasöök — kotlet, kartulid, kurgisalat, õunasupp küpsistega.  
Õhtuode — biskviit, riivitud porgand.  
Õhtusöök — mahlaga keedetud puder, võileib, piim, õun.

## ÜLE 5-AASTASTE LASTE TOITMINE

Pärast viiendat eluaastat võib lapse toit sarnaneda täiskasvanu omaga. Kõige parem on anda süüa 4 korda päevas: kolm söögi-  
korda ja üks söögiode kõige pikemal vaheajal, nii et söögikordade  
vaheajad ei ületaks 4 tundi. Hommikueine moodustagu 20—25%  
päevasest toidunormist, lõunaode 15—20%, lõuna 40—45% ja  
õhtueine 15—20%.

Hommikune toit koosneb kahest roast: soe toit (näiteks puder  
või kört, mille juurde antakse võid või keedist) ja viljakohv pii-  
maga ning võileivad (lihalõikudega, juustuga, salatiga). Hom-  
mikusöök on olulise tähtsusega. Koolilastel, kes hommikuti ei  
eineta, on täheldatud töövõime ja tähelepanu kiiremat langust.

Lõunasöök koosneb supist, liha- või kalatoidust kartulite, aed-  
viljahautise ja toorsalatiga, magustoiduks puding, kompott või  
kissell pudruga. Lõunasöök võib olla ka kahe roaga, kui esi-  
mene toit on küllaldase kalorsusega (ühepajatoit, rassolnik, kapsa-  
hautis lihaga jm.).

Õhtusöögil on soojaks toiduks puder, vormiroog või aedvilja-  
hautis, mille juurde antakse piima, mahla, marjateed vms.

Kõikides koolides peaks õpilastele suurel vahetunnil antama sooja einet. Enamik emasid ei saa oma elukutsekohustuste tõttu valmistada korralikku lõunat ja ka õhtul ei saa nad toiduvalmistamisele kulutada mitut tundi. Seetõttu koosneb kodune toit sageli konservsuppidest ja muudest poolfabrikaatidest, putrudest ja võileibadest. Koolieine peab selle lünga täitma. Koolis pakutagu lastele tingimata mingit aedviljatoitu (aedviljasuppi, ühepajatoitu, kartuleid liha või kala ja mitmesuguste salatitega) ning juurde leiba ja piima (keefirit). Lastevanemate komiteed aidaku jälgida, et koolieine oleks maitsev, täisväärtuslik ja soe. Õpetajad jälgivad, et lapsed istuksid lauda puhaste kätega ega unustaks söögikombeid.

## KUIDAS VÄLTIDA SEEDEHÄIREID JA ISUTUST

Rinnapiimaga toidetaval imikul esineb seedehäireid ainult harukorral, ja kui korratu toitmise tõttu ongi tekkinud seedehäire, saab ta sellest üle niipea, kui häiriv põhjus on kõrvaldatud.

Seedeelundite tugevnedes tohib ainult ettevaatlikult üle minna kunstlikule toidule. Varane üleminek emapiimalt lehmapiimale loob seedeelundites ebasoodsa mikroobide keskkonna. Ohtlikus seisundis on iga imik, kes juba esimestel elukuudel viiakse kunstlikule toidule.

Rinnaga toidetava imiku roe on kuldkollane, salvitaoline, hapuka lõhnaga; lehmapiimaga toidetava imiku roe aga nõrgalt aluseline, roisulehaline, helekollane ühtlane puderjas mass. Imik roojab 1—2 korda päevas.

Tõsisesse ohtu seatakse varaealise lapse tervis, kui ei peeta režiimi, vaid toidetakse juhuslikult; kui toidu valmistamisel puudub range puhtus; kui toit on kauasest seismisest riknenud; kui last toidetakse ühekülgselt piima- või jahutoitudega; kui toit on vitamiinivaene, puuduvad värske aed- ja puuvili ning mahlad; kui toidu koostis ei vasta vanusele; kui laps kannatab liigsoojumuse all.

Seedehäired on täiesti vältitavad, kui lapse toitmisel arvestatakse tervishoiunõudeid. Seedehäire võib alata aeglaselt või ägedalt, olenevalt selle põhjustest. Ühekülgselt toitmisest tekkivad seederikked algavad aeglaselt: imik kaotab esmalt hea tuju, muutub kahvatuks, loiuks, virilaks, isu kaob, kaaluüve langeb, nahalune rasvpadjand ja lihastik lõtvuvad, esinevad sagedased röhitised, kõhupuhitus ja -lahtisus. Vanusele mittevastava või riknenud toidu puhul tekib äge seederike: imik oksendab 1—2 korda, tekib kõhulahtisus, roe on happeliselt kääriv, sooltesse koguneb gaasi. Mõnikord tõuseb kerge palavik, imik muutub rahutuks ja

Joonis 69. Raske seedehäire all kannatav 5-kuune laps.



nutab palju. (Joonis 69 kujutab juba pikemat aega raske seederikke all kannatavat last.)

Seederikke puhul tuleb toit kohe ära jätta, anda ainult sahhariniga magustatud teed ja kutsuda lastearst. Arsti korraldusi tuleb täita täpselt. Siis mööduvad häired kiiresti ja ohutult.

Kui lapsevanem võtab kuulda võhiklikke nõuandeid ja hakkab imikut ise ravima, võib äge seederike süveneda üldiseks mürgistuseks. See võib kujuneda aeglaselt, enamasti aga algab ootamatult ja ägedalt: tõuseb kõrge palavik, algab lakkamatu oksendamine, tekib kõhulahtisus. Kehakoed vaesuvad vedelikust, imiku kaal langeb katastroofiliselt, tekivad krampid ja teadvusetus. Mürgistuslik seederike on eluohtlik. Igasugune toit tuleb kohe ära jätta, anda sagedasti juua 10—20 g keedetud vett, millesse on lisatud mõni tera lauasoola. Kutsuda kiirabi ja toimetada laps kohe haiglasse.

Seedehäired võivad olla ka lapse organismi nõrkuse üheks tunnuseks. Leidub imikuid ja väikelapsi, kel on toiteloövete ning seedehäirete kalduvus, ja seda isegi õigel toitmisel. Seesugustel lastel kaasneb seedehäire iga haigusega, ka näiteks nohu, bronhiidi, keskkõrvapõletiku ja kopsupõletikuga. Et kaasuvaid seedehäireid vältida, tuleb lapsi hoida nakkuste eest. Eriti rangelt vältida lapse kokkupuutumist inimestega, kellel on nohu ja kõha.

Imikueas on sageli raske kindlaks teha, kas seedehäire põhjuseks on ainult toitmise ja hoolitsemise vead või on organismi satunud soolenakkuse tekitajad. Tihti on haiguse diagnoosimiseks vaja aeganõudvaid analüüse. Seedehäiretega imikud tuleb eraldada teistest lastest ja kohelda neid kui nakkuskahtlasi haigeid (vt. lk. 201).

Kõiki toite peab laps harjuma sööma tõrkumata. Selleks antakse uusi toite võimalikult vara ja algul väikestes annustes, et ta saaks uue maitsega harjuda. Tuleb hoiduda ületoitmisest ja maiustuste andmisest söögiaegade vahel, siis on lapse isu hea. Korraldult toidetaval lapsel puudub isu ja ta valib toite. Mõned püüavad sööma meelitada lubadustega, mõned ähvardavad karistusega — mõlemal juhul muutub söömine lapsele vastumeelseks. Õigem on jätta toitu valiv laps järgmise söögiajani söömata. Isutus võib tekkida ka liigse koormuse tõttu (lisatunnid õppetöö kõrval, sport jne.). Sel juhul aitab koormuse reguleerimisest. Pideva isupuuduse all kannatav laps tuleb lasta arstil läbi vaadata.

Väga tähtis on pidada joogirežiimi. Imikule pakutakse rahu- tuse ilmnemisel söögiaegade vahel 10—30 g magustamata keedetud vett. Imiku organism on veekao suhtes väga tundlik, eriti kuumal aastaajal või ülekõetud eluruumis. Magusat jooki on kahjulik anda: see vähendab isu ja koormab asjatult neerude ja südame tööd. Ka suurematele lastele antakse söögiaegade vahel joogiks ainult keedetud vett. Suppe tuleb anda mõõdukalt. Paras supiannus väikelapsele on 150—200 g, suuremale lapsele võib seda anda 300—400 g. Supid soodustavad maomahlade eritumist ja tõstavad isu. Liialdamine suppidega mõjub vastupidiselt: maomahl lahjeneb, seedimine aeglustub ja isu väheneb. Isupuuduse all kannatavale lapsele antakse suppi algul ainult veidi, isu äratamiseks. Kui ta rohkem soovib, antakse talle seda veel viimase roana.

Toit olgu mitmekesine, maitvalt valmistatud ja isuäratavalt serveeritud. Valgurikkamaid toite tuleb anda päeval, sest see soodustab ainevahetust ja kõrgendab närvisüsteemi erutuvust. Liha, kala ja kaunvili tuleb anda hommikuks ja lõunaks. Öhtusöögiks valitakse kergemini seeditavad piima- ja aedviljatoidud, et lapse uni oleks häirimatult rahulik.

## OAKOHVI JA HIINA TEE KAHJULIKKUSEST LAPSEES

Hiina teepõõsa lehti, kohvipuu seemneist (kohviubadest) jahvatatud kohvi ja kakaopuu seemneist valmistatud kakaod kasutatakse kogu meie planeedil. Teelehed sisaldavad keskmiselt 1—2% ja kohvioad 0,6—2% kofeiini, kakaos on seda vähem. Tee ja kohvi aroom tuleneb neis leiduvatest eeterlikest õlidest, mis ühtlasi tõstavad kofeiini mõjuvust.

Kofeiin mõjub virgutavalt kesknärvisüsteemile. Selle omaduse tõttu kasutatakse seda ka raviainena. Kofeiini suurim ühekordne annus täiskasvanutele on 0,3 g, kusjuures tuleb meeles pidada, et 1 klaas 5%-list oakohvi sisaldab keskmiselt 0,1—0,2 g kofeiini. Kofeiini toimel suureneb täiskasvanul töövõime, kaob unisus ja väsimus. Kofeiin tugevdab erutusprotsesse ja ergutab hingamiskeskust. Südametegevus tugevneb ja veresooned laienevad. Suured kofeiiniannused aga kurnavad närvirakke. Kohvi ja kange tee ülemäärasest joomisest tulenevad kroonilised tee- ja kohvimürgitused: tekib hirm, värisemine, rahutus, unetus, süveneb närvi protsesside tasakaalutus.

Kofeiini tarvitamine ei ole lubatud unetuse, kõrge vererõhu, veresoonte lupjumise, südame ning veresoonte haiguste puhul ja kõrgenenud erutuvuse korral.

Laste kõrgema närvitegevuse omapäraks on kõrge erutuvus ja närvirakkude vähene töövõime. Seepärast on oakohv alla 14-aastastele lastele kahjulik. Et kestev erutus seisund kurnab närvirakke, on lastele keelatud kõik joogid ja ained, mis tõstavad erutuvust. Oakohvi asemel võib lastele anda viljakohvi ja hiina või gruusia tee asemel mahla- ja marjateed. Kofeiini kasutatakse lastel ainult ravimina arsti korraldusel.

# NAKKUSHAIGUSTE JA ÕNNETUSTE VÄLTIMINE

## KUIDAS HOIDA LAST NAKKUSE EEST

Väliskeskkonna kahjulikud mõjud tabavad lapse organismi seda raskemini, mida suurem on lapse kasvuenergia ja mida noorem ta on. Haiguste tagajärjel alaneb lapsel ajukoore erutuvus, mis omakorda aeglustab organismi arenemist: refleksid kujunevad aeglaselt ja on ebapüsivad, kõne areng pidurdub. Kogemused näitavad, et imikud ja väikelapsed haigestuvad suurematest lastest sagedamini ja haigus on neile sageli eluohtlik. Kõige ohtlikumad on haigused esimestel elukuudel. Imikul ja väikelapsel esineb kõige sagedamini hingamisteede haigusi, seedehäireid ja rahhiiti. Koolieelses ja nooremas koolieas on esikohal nakkushaigused.

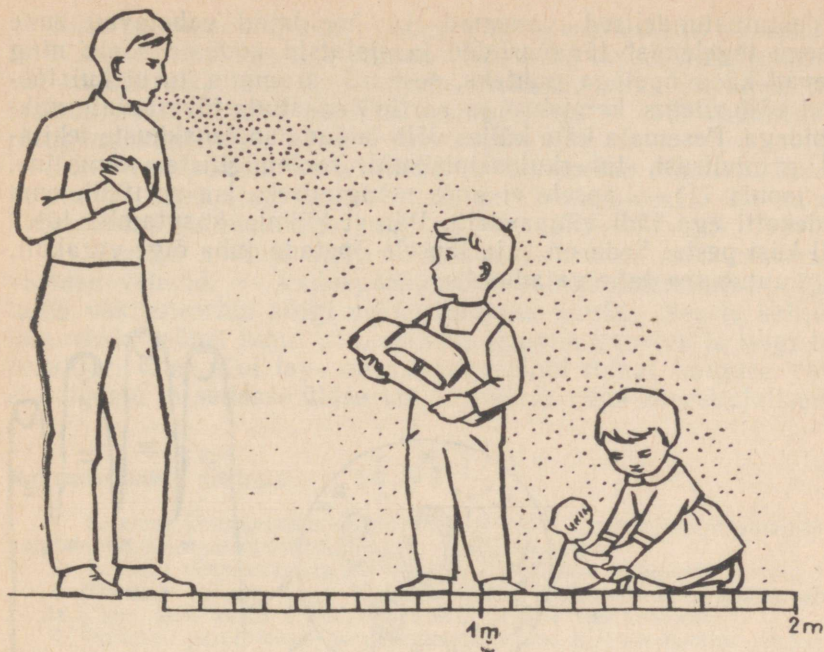
Lapse eluruumis peab valitsema puhtus. Sinna ei tohi pääseda kärbsed — kannavad need ju edasi tõvestavaid mikroobe. Kärbsete tõrjeks tuleb avatud aknad katta marli või kärbsevõrguga. Tuleb hoolitseda, et varaealine laps ei puutuks kokku hulkuvate kasside ja koertega. Kodudes, kus on lapsed, ei tohi olla haigeid koduloomi.

Kõiki pesuesemeid tuleb hoolega triikida, sest kuumus hävitab haigusetekiitajad. Ka uued, äsja ostetud riided tuleb üle triikida ja uus pesu läbi pesta, sest ka nende kaudu võib levida nakkus (peamiselt seentõved).

Eriti ohtlikud on haiged, kes köhimisel, aevastamisel ja kõnelemisel eritavad 2—3 meetri kaugusele kanduvaid, pisikuid sisaldavaid süljepiisku (vt. joonis 70) või saastavad maapinda sülitamisega.

Kindlaim viis vastsündinu ja imiku kaitsmiseks nakkusohu eest on vältida külalisi. Juba vanasti, kui veel ei teatud midagi pisikutest, märgati, et sageli pärast võõra külaskäiku imik haigestus. Tol ajal arvati, et haigust toob kuri pilk, et külaline kaetas lapse. Seetõttu varjati sülelapsi võõra pilgu eest.

Kahjuks on meil levinud katsikulkäimise komme. Nii mõnelgi külalisel on kerge nohu, kõha või seederike, mida ta ei loegi haiguseks. Köhatamisel ja kõnelemisel levitab ta aga haigusetekiitajaid, mis võivad nakatada vastsündinu. Sageli tahavad tuttavad



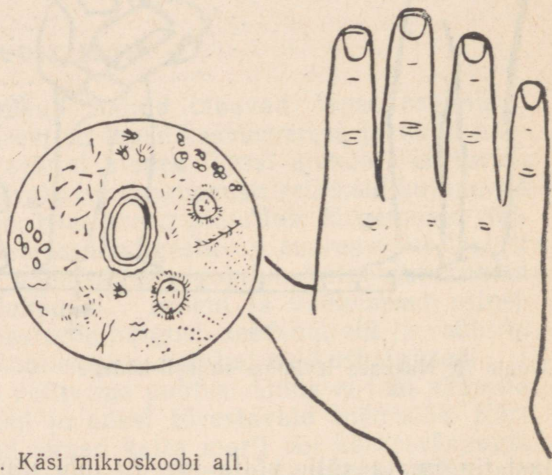
Joonis 70. Nakkuse levimine süljepiiskadega.

last tingimata sülle võtta jne. Ei tohi unustada, et haigestumine on vastsündinule alati eluohtlik. Seetõttu ei tohi vastsündinu ega imiku juurde lubada ühtki külalist, isegi lähemaid omakseid mitte. Esimestel elukuudel võivad imikuga tegelda ainult alalised hoolidajad.

Paljud vanemad on küll teadlikud ohust, mis kaasneb katsikulkäimisega, kuid ei julge tuttavaile ära öelda, kartes head vahetkorda rikkuda. Lapse tervise huvides peab aga iga ema tuttavatele selgeks tegema, et mõni aeg tuleb külastusega oodata. Kui külalised siiski tulevad, võetakse nad vastu teises ruumis ja näidatakse last 3 meetri kauguselt. Teadlikud sõbrad ja sugulased ei rutta külaskäiguga, vaid saadavad noorele emale õnnitlused lil-  
lede ja maiustustega.

Lapsehoidjaks võib olla ainult terve inimene. Mingil juhul ei tohi lapsehoidjaks olla isik, kes põeb tuberkuloosi, naha- või suguhaigust või kannatab krooniliste seedehäirete all. Iga uus hoidja peab laskma end arsti poolt läbi vaadata, sest haigusetektajaid võivad levitada ka näiliselt terved inimesed, nn. pisikukandjad. Kõik lasteasutuste töötajad alluvad süstemaatilisele arstlikule kontrollile.

Vastutustundelised vanemad ja hooldajad vahetavad enne lapsega tegelemist tänavariidid ja -jalatsid koduste vastu ning pesevad käed hoolega puhtaks, sest nii trammis, turul kui töökohal võib riietus, kandekott ja portfelli saastuda tõvestavate mikroobidega. Pesemata käte küljes võib leiduda soolenakkuste tekitajaid, gripiviirusi, tuberkuloosipisikuid, soolenugiliste mune jne. (vt. joonis 71). Lapsele ei anta mängimiseks isa portfelli, ema kandekotti ega tädi vihmarvarju. Pärast käimla kasutamist tuleb alati käsi pesta. Seda on vaja lapsele õpetada juba õige varakult, siis muutub see talle vajaduseks.



Joonis 71. Käsi mikroskoobi all.

Imikuid ja väikelapsi ei tohi kaasa võtta rahvarikastesse kohtadesse, samuti reisidele ega väljasõitudele, sest nii võib laps kokku puutuda inimestega, kes levitavad haiguseteketajaid.

Ut mängukanni tuleb enne lapsele andmist hoolega pesta. Väikelapsele ei sobigi kinkida mängukanne, mis pole pestavad. Maiustusi võib lapsele kinkida ainult kinnistes pakendites.

Igal lapsel peab olema oma voodi, käterätik, pesemisvahendid, hambahari, kamm ja taskurätik. Võõra taskurätiga ei tohi kunagi lapse nägu ega käsi puhastada. Voodipesu ja ühiste käterätikute kaudu võivad levida mitmesugused soolenakkused, naha-suguhai-gused ja silmahaigused.

Kui kodustest keegi haigestub, ei tohi last lubada haigetuppa. Mitmed viirushaigused (gripp, sarlakid, leetrid, tuulerõuged, ülemiste hingamisteede katarrid jne.) levivad õhu kaudu. Lapsel tarvitseb ainult haige eluruumi astuda ja juba on ta nakatatud, sest haigetoa õhus leidub tõvestavaid mikroobe. Haiguseteketajad võivad lapsele kanduda ka mänguasjade ja raamatute kaudu, mis on olnud haige kasutada.

Kõik perekonnaliikmed peavad laskma end tuberkuloosidispanseris kontrollida. Iga uus inimene (olgu see lapsehoidja, sugulane või kaasüürnik), kes asub elama korterisse, kus on lapsi, peab laskma nende tervise huvides end arsti poolt läbi vaadata (ka röntgenoloogiliselt).

Toit olgu puhtalt valmistatud ja toiduained värsked. Marjad ja puuvili tuleb enne lapsele andmist kuuma veega üle valada. Toormahlad valmistatagu kõigi reeglite kohaselt (vt. lk. 189).

Teadus on andnud inimeste käsutusse tõhusa nakkushaiguste-vastase vahendi — kaitsepookimise ehk vaktseerimise. Lapsi tuleb vaktseerida kõigi nakkushaiguste vastu. See ei kahjusta last, ehkki mõnel juhul võib esineda kohalik punetus ja isegi temperatuuri tõus. Kui laps on vaktseeritud mingi haiguse vastu, ei haigestu ta sellesse üldse või haigestub väga kergekujuliselt.

### Kaitsepookimiste tähtajad

1. Esimene kaitsepookimine tuberkuloosi vastu tehakse sünnitusmajades ja haiglate sünnitusosakondades, vajaduse korral ka kodus.

2. Esimene rõugetevastane kaitsepookimine tehakse 10-kuusele imikule.

3. Difteeria-, teetanuse- ja läkakõhavastane kaitsepookimine toimub esimest korda 5 kuu, teist korda 6 kuu, kolmandat korda 7 kuu vanuselt.

4. Tüüfuse-, paratüüfuse- ja düsenteeriavastane kaitsepookimine viiakse läbi vastavalt epidemioloogiajaama korraldusele.

Kaitsepookimisi korratakse järgmises vanuses:

Vaktseerimise liik	Revaktseerimise ajad				
	1. pooge	2. pooge	3. pooge	4. pooge	5. pooge
Tuberkuloosivastane	—	7-aastaselt	12-aastaselt	—	17—18-aastaselt
Rõugetevastane	—	8-aastaselt	15-aastaselt	—	—
				Difteeria- ja teetanuse- vastane	
Difteeria-, teetanuse- ja läkakõhavastane	9—12 kuud pärast vaktseerimist	2 a. pärast esimest revaktseerimist	7—8-aastaselt	9-aastaselt	12-aastaselt

Lapse või mõne teise perekonnaliikme haigestumise puhul tuleb kohe kutsuda arst ja täita kõiki tema eeskirju. Lapse haigestumisest teatada kohe lastesõime, -aeda, kooli.

Juba enne arsti tulekut eraldatagu haige tervetest, et vältida kogu perekonna nakatumist võimaliku nakkushaiguse korral. Võimaluse korral pannakse haige omaette tuppa. Kui seda võimalust ei ole, eraldatakse haige voodi lina või sirmi abil. Kõik põranda- ja seinavaibad, eesriided ja muud tolmu koguvad esemed tuleb ära viia. Haigetuppa või haigele eraldatud nurka jäetakse ainult kõige vajalikum mööbel, sest siis on lihtsam piinlikku puhtust hoida. Tolm eemaldatakse ettevaatlikult niiske lapiga või tolmuimejaga, kusjuures tolmuimejasse kogunenud tolmu tuleb ära põletada, sest selle kaudu võib levida nakkus. Haigetoa põranda pesemiseks võetakse eraldi pang ja lapp. Põrand, seinad ja mööbel pesta 1%-lise klooramiini- või 1%-lise pesu-pulbrilahusega (iga liitri vee kohta 1 triikis supilusikatäis pesusoodat või -pulbrit). Haigetuppa ei tohi pääseda kärbsed, koerad ega kassid. Tuba tuleb sageli tuulutada — värske õhk ja päike on pisikute vaenlased.

Haigel peab olema isiklik voodipesu, käterätik, eraldi pesemisvahendid ja toidunõud. Ta ei kasuta ühiskäimlat, vaid kaanetatud ööpotti.

Haige ei tohi suhelda teiste perekonnaliikmetega. Ta peab jääma voodisse ja tema eest hoolitseb üks haigetalitaja kohuseid täitev perekonnaliige. Viimane kannab haigetoas kitlit. Selles kitlis ei tohi ta liikuda teistes ruumides ega viibida tervete seltsis.

Haigetalitaja peab pidama ranget puhtust. Peale tavalise kätepesemise enne sööki, pärast käimla kasutamist ja väljast tulekut tuleb käed sooja vee ja seebiga pesta iga kord pärast haigega kokkupuutumist ning nakkuse korral desinfitseerida veel 0,2%-lise klooramiinilahusega.

Haige kasutatud pesu kogutakse eraldi kotti. Enne pesemist leotatakse pesu 4 tundi 1%-lises pesupulbrilahuses. Pärast leotamist pestakse see samas lahuses läbi ning väänatakse välja. Pesu keedetakse 15 minutit puhtas 1%-lises pesupulbrilahuses ja loputatakse läbi kolme vee. Ka pesuhoidmise kott pestakse. Imiku mähkmed ning pesu pannakse kaanetatud ämbrisse ja leotatakse enne pesemist ja keetmist samal viisil.

Haige toidunõud pestakse muudest nõudest eraldi, keedetakse 15 minutit 1%-lises pesusoodalahuses ja loputatakse. Toidujäädid põletatakse.

Haige väljaheide (okse, roe ja uriin) tuleb jahedas ruumis arsti tulekuni kinnikaetult alal hoida, et too saaks haigust õigeaegselt diagnoosida.

Kui haige paigutatakse nakkushaiglasse, desinfitseerib epide-

mioloogiajaama desinfektor haige kodu. Kui haige jäetakse kodusele ravile, teeb arst iga haiguse puhul eri korraldused ruumide, toidunõude jne. desinfitseerimiseks.

Haige isoleerimine soolenakkuste puhul. Ägedad soolenakkused (düsenteeria, tüüfus jt.) levivad haige väljaheidete kaudu. Kui mõnel perekonnast tekib kõhulahtisus, oksendamine ja palavik, tuleb ta kohe eraldada tervetest ja kutsuda arst. Sel puhul tuleb eriti piinlikult puhtust hoida, sest määrdunud käed on soolenakkuse peamisteks levitajateks.

Soolenakkust põdeva haige okse, roe ja uriin tuleb kahjutuks teha. Väljaheited, samuti kasutatud paber ja vatt riputatakse ööpottis üle kloorlubjaga (seda võetakse  $\frac{1}{3}$  väljaheite hulgast), segatakse ja valatakse 2 tunni pärast käimlasse.

Pärast rooja väljavalamist pannakse ööpott 30 minutiks 1%-lisse klooramiinilahusesse ja loputatakse seejärel voolava vee all. Pärast väljaheidete kahjutukstegemist peseb haigetalitaja oma käed seebi ja soodalahusega ning loputab 0,2%-lise klooramiinilahusega. Klooramiinilahust tuleb iga päev uuendada, sest kloor on lenduv.

Kui on haigestunud imetav ema, tuleb imik temast kohe eraldada. Rinnaga toitmine on nakkusohu tõttu vastunäidustatud. Imik tuleb üle viia doonoripiimale.

Kui on haigestunud rinnaga toidetav imik, jätkab ema toitmist, sest rinnapiim on parim ravim soolenakkust põdevale imikule. Seejuures peab ema hoolega täitma tervishoiunõudeid, et mitte nakatuda.

Haige isoleerimine piisknakkuste puhul. Gripi, ülemiste hingamisteede katarride, angiini, läkakõha, leetrite, tuulerõugete, sarlakite, difteeria, tuberkuloosi ja veel mõnede haiguste puhul levib nakkus peamiselt sülje- ja rögapiiskade, samuti ninaneritise kaudu, kui haige köhib või aevastab. Piisad, mis paisatakse kuni kolme meetri kaugusele, hõljuvad õhus, enne kui laskuvad põrandale ja esemetele. Nakatumine toimub haigusidusid sisaldava õhu sissehingamisel, aga ka suudlemisel ja kätlemisel, ühiste toidunõude, magamisriiete, käte- ja taskurätikute kasutamisel. Ka mänguasjad, raamatud ja muud esemed võivad olla saastatud haigusetekiitajatega.

Veel kord — haigestunu eraldatagu tervetest kohe pärast haigestumist. Köhimisel ja aevastamisel hoitagu taskurätt näo ees. Tarvitatud taskurätte ei tohi hoida padja all ega mujal, vaid need kogutakse kotti ja leotatakse ning pestakse nagu muugi haigepesu.

Terved perekonnaliikmed, eriti lapsed, ei tohi viibida haige juures ega süüa tema läheduses, rääkimata haigega ühest nõust söömisest.

Imetava ema haigestumisel ülemiste hingamisteede katarr (nohusse, kõhasse), grippi, angiini või kopsupõletikku eraldatakse imik kohe teise ruumi, kuid rinnaga toitmist jätkatakse. Enne ime-

tamist tuleb haigeruumi tuulutada ja haigevoodile laotada puhas lina. Ema peseb oma rinnad ja käed seebi ja sooja veega hästi puhtaks ning katab nina ja suu 4-kordse marlimaskiga (vt. joonis 67, lk. 177). Sel viisil on imiku nakatumine välditav.

Kui imetav ema on haigestunud leetritesse, tuulerõugetesse või sarlakitesse, on imetamine lubatud, kui imik on õigeaegselt vaksineeritud. Ema haigestumisel läkakõhasse tuleb imik temast eraldada, vaksineerida läkakõha vastu (kui ta on vaksineerimata) ja toita keedetud rinnapiimaga.

Imiku toitmine rinnaga on vastunäidustatud, kui ema põeb lahtist või aktiivset tuberkuloosi. Vaatamata sünnitusmajas tehtavale tuberkuloosivastasele kaitsepookimisele tuleb imik kohe pärast sündimist eraldada tuberkuloosihaigest emast 1½—2 kuuks. Mitteaktiivsete tuberkuloosivormide puhul võib ema imikut rinnaga toita tingimusel, et ta on tuberkuloosidisperseri pideva valve all.

Kui aktiivset tuberkuloosi põdev haige elab perekonnas, peab tal olema omaette tuba, mida puhastatagu kõigi eeskirjade kohaselt. Kõik tarbeesemed (pesemisvahendid, toidunõud, pesu) peavad olema tema toas. Lubamatu on ühise köögi ja vannitoa kasutamine.

Tuberkuloosihaige röga tuleb koguda erilisse kaanega nõusse, mis on pisikute kahjutukstegemiseks pooleni täidetud 5%-lise klooramiinilahusega. Vähemalt kord päevas tuleb nõu tühjendada ja röga põletada.

Tuberkuloosihaige ei tohi kunagi maha sülitada. Ta peab võimalikult hoiduma köhimisest. Köhimisel tuleb suu katta taskurätikuga, mida sagedasti vahetatakse. Lubamatu on köhida rahva hulka.

Tuberkuloosihaige ei tohi viibida ruumis, kus elavad ja liiguvad lapsed. Ta ei tohi lapsi hoida, sülle võtta, neid suudelda ega kallistada, veel vähem laste läheduses köhida. Ta peab tihti käsi pesema ja rangelt kinni pidama isikliku hügieeni reeglitest.

Kui tuberkuloosihaige on saadetud haiglasse või sanatooriumi, desinfitseerib epidemioloogiajaama töötaja ta eluruumi ja mööbli. Pärast seda tehakse puhastusremont: lubjatakse laed, vahetatakse tapeedid, värvitakse põrandad. Haige pesu pestakse, riided saadetakse desinfektsioonikambrisse.

## KUIDAS KOHELDA HAIGET LAST

Terve, karastatud ja õigesti kasvatatud laps on ergas, reibas, heatujuline ja teotahteline. Organism on verrega hästi varustatud ja pindmised veresooned vastavad õhutemperatuuri langusele kiire ahenemisega. Sellised lapsed on hingamisteede haiguste suhtes vastupidavad, nakkused kulgevad neil tavaliselt kergekujuliselt ja nad tervistuvad kiiresti.

Karastamata lapsed, keda pole esimesel eluaastal külmal ajal õue viidud ja kelle toitmine on olnud ühekülgne ning vitamiini-vaene, haigestuvad kergemini rahhiiti ja kannatavad toitumishäirete all. Need lapsed ei kosu ega kasva siis normaalselt, vaid jäävad tervetest eakaaslastest kasvult, kaalult ja arenemiselt maha. Haigustele on nad väga vastuvõtlikud. Need kulgevad sageli raskesti ja paranemine toimub aeglaselt. Nad on vanematele ja kasvatajatele murelasteks.

Iga ema ja kasvataja tunneb oma lapsi. Kui ta ühel neist märkab meeleolu muutust, isutust, palavikku, külmavärinaid, peab ta haiguskahtlase lapse kohe tervetest eraldama. Laps pannakse voodisse, mängukaaslaste omavaheline suhtlemine keelatakse ära. Mõnikord tuleb haigestunu saata haiglasse, uutesse tundmatutesse oludesse. Haigus ja olukorra muutus häirivad lapse vaimset tasakaalu: ta meeleolu muutub kurvaks, seetõttu halveneb ka enesetunne. Pealegi on haigel lapsel igav. Haige lapse meeleolu tuleb püüda tõsta, sest kurbus ja igatsus takistavad paranemist. Talle tuleb luua võimalikult meeldiv keskkond. Kõigepealt seatakse haige voodi peats kõrgemaks: kui haige rindkere ja pea asetsevad kõrgemal, on tal kergem hingata. Laps kaetakse soojalt. Hoolitsetakse, et ruum oleks puhas ja õhk värske. Haigetuppa tuuakse lilli, pannakse seinale pilt, mis lapsele meeldib jne. Haige lapsega tegeldes püütakse teda rahustada. Hoidutakse haigust meenutamast. Lapsele leitakse huvikohast tegevust: talle tuuakse mängimiseks lemmiknukk, mängukaru, mänguklotsid või muud sellist, mis võiks teda rõõmustada. Kui haiget last suudetakse heas meeleolus hoida, vähenevad kõhahood, langeb palavik, isegi tüsistused jäävad tulemata. Kui laps peab ravi otstarbel nädalate viisi lamama (näiteks reumahaige, tuberkuloosihaige), tuleb talle otsida huvitavat ajaviidet: ta võib joonistada, voolida, talle loetakse ette uusi raamatuid.

Raviga seotud ebaseeldivateks toiminguteks (proovide võtmine, süstimine, kompresside tegemine) tuleb last ette valmistada. Väikelapsele jutustatakse mõnest veel väiksemast lapsest, kes laskis end rahulikult süstida ja sai kiiresti terveks. Siis talub ta ebaseeldivusi kannatlikumalt. Suurem laps saab juba aru, kui talle selgitatakse ravivõtte vajalikkust. Ainult imikule ei saa midagi selgitada. Et ta ei hakkaks arsti ega patronaaziõde kartma, tuleb protseduurideks valmistuda kõrvalruumis. Ema või kasvataja hoiab imikut sellises asendis, et ta protseduuri tegemist (näiteks süstalt ega süstijat) ei näeks. Hetkelise valu unustab imik kohe.

Nõukogudemaa lastehaiglates pannakse otsese ravimise kõrval suurt rõhku kasvatustööle. Rasketel momentidel on kasvataja haigele lapsele suureks toeks, eriti esimestel haiglas viibimise päevadel, kui igatsus koduste järele on väga suur. Kasvataja korraldab haigetele vestlusi, jututunde, raadio kuulamist jms. Ta abistab

lapsi söömisel ja protseduuride jures. Kasvataja kuulab iga lapse muresid ja on vajaduse korral nõuks ning abiks.

Imikud ja väikelapsed unustavad raviausutuses paari päeva jooksul oma kodused ja kiinduvad hoolitsejatesse. Varaealise raviialuse külastamine haiglas ei soodusta tema paranemist, isegi häirib seda, sest emaga kokkupuutumisel uueneb kojuigatsus. Suuremad lapsed aga vajavad kodustelt kirju ja lohutavaid sõnumeid. Ühel reumahaigel tütarlapsel, kes oli pikka aega ravil ja sai kaugel viibivatelt kodustelt järjekindlalt kirju, oli paranemises iga kord märgata tagasiminekut, kui kiri hilines või kui see tõi kurbi sõnumeid. Vanematel tuleb arvestada, et paranemist soodustavad rõõmsad ja lohutavad kirjad.

Pika haiguse jooksul unustab laps mitmed kasulikud harjumused. Ta ei jää õhtul õigel ajal magama, uni on katkendlik. Elurütm on häiritud. Kõige enam kannatab toidurežiim, sest seda on raske pidada, kui lapsel puudub isu. Et paranev laps sööks isuga, antakse talle võimalus enne einet hetkeks mängust ja tegevusest puhata, et ta saaks oma tähelepanu keskendada uuele tegevusele — söömisele. Tuleb kinni pidada kindlatest söögiaegadest. Toitu serveeritakse isuäratavalt: näiteks antakse putru kollase võisilmaga ja punase kiisselliga, kartuliroogadele lisatakse salatit. Et lapse tähelepanu ei hajuks, toimugu söömine kõryaliste pealtvaatajateta. Nõrk laps, kes kiiresti väsib, võib enne teise roa söömist 1—2 minutit puhata.

Menüü koostamisel tuleb arvestada toite, mida laps meeleldi sööb. Paranev laps peab aga õppima ka seda toitu sööma, mis talle eriti ei maitse. Seda antagu algul teise toidu vahel mõni lusikatäis. Kui haiguse ajal lubati lapsel toitu järele jätta, siis paranemise käigus tuleb ta sellest harjumusest võõrutada. Talle pannakse ette ainult nii palju toitu, kui ta meeleldi sööb — jääb ju soovi korral võimalus toitu juurde lisada. Kui lapsel ei ole isu ja talle tõstetakse taldrikule suur toiduportsjon, võib see isegi iivelduse esile kutsuda.

Päevane puhkeaeg olgu rahulik. Ruum peab olema hästi õhutatud. Võimaluse korral viiakse laps magamiskotis õue puhkama. Terve 4-aastane laps vajab päeva jooksul 1 kord puhkust, siis võib ta jälle mängida ja tegutseda. Haigusest paraneva lapse närvisüsteem vajab aga kaks korda rohkem puhkust. Seetõttu peab tal olema päevas kaks puhkeaega. Mäng ja tegevus ei tohi ületada 2—3 tundi. Iga paranev laps vajab vähemalt kaks korda enam puhkust kui samaealine terve laps (vt. lk. 150). Üle 7 a. vanused lapsed tavaliselt ei puhka enam päeval, kuid haigusest paranemise ajal on see tingimata vajalik.

Mäng ja tegevus peavad aitama last viia harilikku ellu. Mäng ei tohi olla igav, ammu tuntud, alati korduv ega liiga keerukas. Väikelapsele näitab ema või kasvataja mänguliigutused ette ja kordab neid lapsega jutustuse või laulu saatel. Mängus kasutatakse

matkimisvõtteid, need ergutavad laste kujutlust. Mängu ajal tuleb hoolega jälgida, et laps ei väsiks ega pingutaks end üle. Esimeste väsimustunnuste (hajameelne ümbervaatamine, virilus) ilmnemisel lõpetatakse mäng ja tegevus. Suuremaid lapsi haaravad rohkem sellised mängud, kus on võistlusmoment. Mänge suunatakse nii, et need kasvataksid seltsimehelikkust, ausust ja enesevalitsemist. Kasvataja peab julgustama ja abistama lapsi, kellel puudub usk oma võimetesse. Kui lapsel on jäänud haigusest või õnnetusest (vigastused, haavad) raskeid mälestusi, tuleb tal aidata unustada läbielatud, õpetada teda uuesti rõõmu tundma vabast liikumisest. Arsti poolt ettekirjutatud harjutusi tuleb hoolega täita. Arga ja kartlikku last julgustatakse ja tõmmatakse kaasa õrnusega.

Haigus võib organismi niivõrd kurnata, et paraneja kasv ja kehakaal jäävad normaalselt arenenud lapse omadest tunduvalt maha. Näiteks võib mõni aastane laps sarnaneda kasvult ja arenemisastmelt 6 kuu vanuse imikuga — ta ei rooma, ei kõnni, istub vaid kumera seljaga ja kõigutab end rütmiliselt ette-taha. Sellised lapsed on loiid ja ümbritseva suhtes ükskõiksed.

Kaalus ja arenemises mahajäänud lapsed jäetakse pärast haiguse möödumist harilikult järeleviks lastehaigla sanatoorsesse osakonda või suunatakse laste sanatooriumisse, sanatoorsesse lastesõime või -aeda. Sel juhul antakse laps vanemate hoole alla alles siis, kui ta on saavutanud eakohase kaalu, pikkuse ja arenemise. Kui on olemas vastavad võimalused (sobiv ruum, alaline hooldaja), võib nõrga tervisega last niisama hästi ravida ja kasvatada perekonnas.

Arenemises mahajäänud lapsi koheldakse nagu vastava arenemisastmega nooremaid lapsi. Kui väikelaps on haiguse kestel kõndimise unustanud, tuleb teda uuesti õpetada roomama ja kõndima, tehes vastavaid võimlemisharjutusi ning rakendades massaaži.

Mõni laps on haiguse kestel võib-olla unustanud kõnelemise. Teatavasti areneb põhiline kõneoskus esimese 2½ aasta jooksul. Kui laps oli selles eas raskesti haige ja kõneoskuse arendamine jäeti edaspidiseks, siis on loomulik, et ta kõneoskus jääb tervete samavanuste laste omast maha. Ka haiguse ajal tuleb lapse kõneoskust võimalust mööda arendada. Paranejaga võib juba pikemalt vestelda, teda ergutatakse kordama uusi sõnu. Hiljem on kõnelema õppimine raskem ja nõuab palju hoolt, sest pärast kolmandat eluaastat on lapsel selleks vähe huvi. Hääldamine kipub siis jääma puudulikuks, mistõttu sellele tuleb pöörata erilist tähelepanu.

Kasvataja olgu alati heatujuline, lohutav ja julgustav. Rõõmus meeoleu aitab last kiiremini paraneda ja jälle eale vastavasse elurütmi lülituda.

Õnnetused lastega juhtuvad enamasti siis, kui nad on jäetud järelevalveta. Õnnetusjuhtude analüüsimisel selgub, et suurem osa õnnetusi oleks olnud välditavad, kui õigel ajal oleks tarvitusete võetud ettevaatusabinõud.

L ä m b u m i s i tuleb ette imikutel, eriti esimestel elukuudel. Näiteks on olnud juhuseid, kus imik lämbus patjade vahele: laps pööras end diivanil kõhuli ja vajus näoli patja; niipalju tal aga enam jõudu ei olnud, et oleks saanud end sealt välja keerata. Ema ei tohi võtta imikut enda kõrvale magama, sest magades võib ta lapse lämmatada. Samal põhjusel ei tohi ema last imetada lamades, kui ta on väsinud: ta võib suikuda ja lämmatada imiku oma rinnaga.

Vastsündinu pannakse magama kord ühele, kord teisele küljele, et piim saaks rõhitise puhul suust vabalt välja voolata. Hiljem, kui imik end juba ise keerab, magab ta selili.

V i g a s t u s e d kukkumisel. Kõige enam tuleb lapseas ette kukkumisi. Isegi kui imik veel ei rooma, ei tohi teda mähkimislauale ega äärekaitseta voodile üksi jätta. Imik teeb reflektoriseid tõukelisi liigutusi ja võib nii üle ääre maha kukkuda. Roomama ja ronima hakanud imik ei püsi minutitki paigal. Laps võib kukkuda toolilt, laualt ja võredeta voodilt ka siis, kui ema jätab ta ainult mõneks hetkeks üksi, et tuua kõõgist piimapudel või joosta helistamise peale välisust avama. Kui laps õpib kõndima, kukub ta küll sageli, kuid madalalt kukkudes ei saa ta kuigi tõsiselt viga.

Valveta jäetud väikelapsega võib juhtuda raskeid õnnetusi, sest ta ronib kõikjale — aknalauale, kapile, riulile. Kukkumisel võivad tekkida luumurrud, siseelundite vigastused või ajupõrutus. Liia kukkus redelilt 2 m kõrguselt pea peale. Tal esines unisus, oksendamine ja peavalu. Kiirabi arst diagnoosis ajupõrutust ja suunas ta haiglasse ravile. Suurest kõrgusest kukkumine võib lõppeda surmaga.

Laps on väga uudishimulik, ta vaatleb ja proovib iga eset, jookseb igale poole. Nii tuleb ette õnnetusi tööriistadega (kirvega, hooletult ärapandud vikatiga jne.). Lapsi ei tohi lubada omapead tööriistade juurde, samuti ei tohi jätta töövahendeid, kuhu juhtub.

L i i k l u s õ n n e t u s e d tabavad lapsi, kes järelevalveta mängivad sõiduteel, ripuvad trammide küljes või sõidavad keldudega keset suurt liiklust. Iga kodanik peab vahele astuma, kui ta juhtub nägema lapsi tänaval mängimas. Korraldage ühiselt mängumurusid ja mänguplatse lastele! Õpetage oma lapsi varakult nii linnas kui ka maanteedel eeskirjadekohaselt liiklema!

Kuidas toimida vigastuste puhul? Kõigepealt tuleb anda

e s m a a b i. Vigasaanu pannakse lamama. Kui tegemist on haavaga, tuleb vastav piirkond riietest vabastada. Haava ei tohi puutada. Haava ümbrus puhastatakse jooditinktuuriga, haav kaetakse kolmekordse steriilse marliga. (Kui steriilset marlit pole käepärast, võetakse pestud ja triigitud linaseid või puuvillaseid lappe.) Marlikiht kaetakse puhta vatiga ja kinnitatakse sidemega. Kui sidemest tungib läbi verd, ei tohi seda ära võtta, vaid sama side tuleb veel teisega üle siduda.

Kui haav on kokku puutunud mulla või sõnnikuga, tuleb pärast esmaabi andmist tingimata pöörduda lähemasse arstiabipunkti, kus kannatanule süstitakse teetanusevastast seerumit. Kui seda ei tehta, võib vigasaanu haigestuda teetanusesse, mis on väga eluohulik.

Ninaverejooksu puhul asetatakse laps pikali ja ninale pannakse külma vette kastetud ja siis väljaväänatud neljakordne märg lapp. Verdjooksev ninasõõre suletakse vatitopiga. Kui verejooks ninast aina suureneb, tuleb arst välja kutsuda.

Kukkumisel võib tekkida luumurd. Luumurru tunnuseks on terav valu vigastatud piirkonnas, mis suureneb igal liigutamiskatsel. Jäseme ettevaatlikul tõstmisel võib märgata vigastatud koha liikuvust ja ebaloomulikke paindeid. Lihaste kokkutõmbe tõttu on murdunud jäse tervest lühem. Lapseas esineb sageli rangluumurde. Viimase puhul tuleb käsi kolmnurkse rätikuga kaela kõita, kaenlaauku asetada vatirull ja õlavars tugevasti kere külge siduda. Jäseme luumurru puhul tuleb jäse lahasesse panna. Lahase võib kombineerida kohapeal õhukesest lauaticist, vineerist, kepest, vihmavarjust jms. Lahase jäsemepoolne külg kaetakse vatiga. Lahas kinnitatakse sidemega jäseme välisküljele. Et vigastatud koht oleks võimalikult rahulikus asendis, tuleb lahastada nii, et ka murrust ülal- ja allpool asetsev liiges oleks liikumatu. Lahtise luumurru puhul tuleb juba enne kiirabi kohalejõudmist sulgeda suurem verejooks. Esmaabi korras seotakse vigastatud jäse ülaltpoolt haava (kääel õlavarrest, jalal reiest) nii tugevasti kinni, et verejooks lakkab. Seejuures pannakse jäseme sisemisele küljele sideme alla kokkukeeratud rätik või marlirull. Selline side ei tohi olla peal üle kahe tunni.

Kui kukkumine kutsub esile oksendamise, peavalu, unisuse või põhjustab isegi teadvusetuse, siis on tegemist ajukahjustusega. Sel juhul tuleb otsekohe kiirabi kutsuda. Vigasaanud laps pannakse lamama, pea peale asetatakse jääga või külma veega täidetud kummikott. Kui kummikotti pole käepärast, võib kasutada külmaveekompresse. Vigastatu vajab täielikku rahu: temaga ei tohi kõnelda ega teda asjatult liigutada.

Silma vigastused. Silma sattunud prügi ärritab silma mehaaniliselt ja kutsub esile pisaravoolu. Lastele tuleb selgitada, et silma ei tohi hõõruda, vaid hoida haige silm suletult ja otsida abi täiskasvanult. Tavaliselt väljub prügi koos pisaratega. Kui

prügi on silma sidekestal hästi nähtav, võib selle välja võtta puhta rätiku teravaks keeratud nurgaga. Kui aga silm punetab ja valutab, otsitagu abi arstilt.

Sageli juhtub silmavigastusi mängimisel terariistadega ja teravate esemetega (käärid, terav pliiats, pulk või puuks). Näiteks joonistas väike tütarlaps väga teravaks teritatud pliiatsiga. Ootamatult riivas pliiatsiots ta silma. Silm valutas veidi ja hakkas vett jooksuma. Laps hõõrus silma ja kui valu vaibus, joonistas edasi. Hõõrumisel ja käega puudutamisel kandub aga silma kahjulikke mikroobe. Hiljem kasvaski sel lapsel sarvkesta vigastusest silmale kae, mistõttu ta pidi kauemat aega ravil olema.

Silmavigastuse puhul tuleb silm sulgeda, katta puhta marliga, siduda ja viia laps kohe arsti juurde.

**Põletushaavad.** Lapsi ei tohi kunagi jätta järelevalveta tule juurde ega unustada neile kättesaadavasse kohta tule tikke. Põleva priimuse või petrooleumilambi ümberminekul, samuti küdeva ahju ees tulega mängimisel võib tekkida kahjutuli ja laps võib saada eluohtlikke põletushaavu. Õnnetusi võib juhtuda ka sisselülitatud elektripliidi ja triikrauaga, kui laps jäetakse üksi samasse ruumi.

Ohtlikud on kuuma veega täidetud nõud, mida laps saab ümber lükata või endale peale tõmmata. Isegi vannitamiseks valmistumisel peab olema ettevaatlik. Kord tegi ema 2-aastasele Jürile vanni. Poiss vaatas pealt. Ema valas kuuma vee vanni ja ruttas kiiresti külma vett tooma. Aga enne kui ta külma veega kohale jõudis, oli Jüri juba täies riietuses vanni istunud ja end raskesti põletanud.

Kui lapse riided on tuleõnnetusel süttinud, tuleb otsekohe lapse peale heita tekk, palitu või vaip ja mähkida ta sellesse, et tuli kustuks. Kui põletus toimus läbi riiete, tuleb riided eemaldada ettevaatlikult, et nahka mitte veelgi rohkem vigastada. Põletushaavade raskus oleneb nende tekkimise viisist, tekitaja temperatuurist ja toimimise kestusest. Vastavalt põletuse raskusele on nähud järgmised: a) punetus, turse ja valu, b) põletatud kohale tekivad vedelikuga täidetud villid, c) naha kõik kihid kärbuvad.

Kerge põletuse puhul kasta kannatadasaanud jäse puhtasse külma vette või panna jooksva vee alla, kuni valu vaibub. Siis võitakse põletatud kohta taimeõliga või kaetakse piiritusse kastetud lapiga. Määrimiseks võib kasutada ka 0,1%-list kaaliumpermanganaadilahust — lahuse parkiv toime takistab villide tekkimist. Põletusville ei tohi avada ega puudutada. Põletushaavade ravimine peab jääma arsti hooleks.

Põletus on eriti ohtlik, kui on kahjustatud suur osa kehapinnast. Tugev valu võib põhjustada šoki: ülirerutusele järgneb apaatus, kannatanu lamab liikumatult, ei karju ega kurda, küsimustele vastab vaevaliselt, keha on külm, nagu kahvatu, pulss

niitjas. Šoki vältimiseks tuleb kannatanu katta soojalt, anda juua sooja jooki ja hoiduda talle valu tekitamast.

**Päikesepõletus.** Kui päikest võetakse liiga kaua, võivad päikesekiired organismi kahjustada. Kui põletus on tugev, kaasneb nahakahjustusega temperatuuri tõus (mõnikord ka langus). Kahjustatud nahka võib võida boorvaseliiniga, apteegist saadava steriilse õliga või päevitusõliga. Põletusville ei tohi avada. Juua anda klaas oakohvi. Tuleb lamada soojalt kaetuna. Nahk olgu kaitstud päikesekiirte eest.

**Söövitused.** Kardetav on jätta lapse käeulatusse pudeleid ja nõusid söövitavate ainetega. 3-aastane Helju avas kapiukse ja jõi lonksu piimapudelit meenutavast pudelist, milles ema hoidis seebikivilahust. Kohe algas ahastav nutt. Laps oksendas korduvalt, tekkis nõrkus, huultel, suus ja lõual leidus haavandeid. Ema andis talle juua lahjendatud äädikat ning kohale kutsutud kiirabiauto viis lapse kohe haiglasse. Kiirele abile vaatamata söögitoru armistus, mis takistas tahke toidu söömist. Et selle laiendamine ei andnud soovitud tulemusi, tuli söögitoru operatsiooni teel asendada soolega.

Kui laps on neelanud söövitavat leelist (seebikivi, maarjajää), tuleb talle kohe anda juua 2%-list sidrunhappelahust või 1%-list äädikhappelahust; kui söövitajaks on olnud hape (soolhape, äädikhape, väävelhape), siis antakse rohkesti juua põletatud magneesiumi lahust. Pärast seda võib anda juua taimeõli või sulavõid. Kui laps on joonud jooditinktuuri, antakse talle rohkesti sooja piima, munavalget veega või jahutummi. Söövituse puhul kaaliumpermanganaadiga anda lapsele juua rohkesti vett või piima. Edasine ravi toimub haiglas.

Hapete tekitatud söövitushaavu uhtuda veega ja niisutada 5%-lise söögisoodalahusega. Söövitusel leeliselega niisutada haava 2%-lise äädikhappe- või 2,5%-lise sidrunhappelahusega (ühe teeklaasi vee kohta 1 teelusikatäis sidrunhapet).

**Mürgistused.** Paljudes kodudes leidub mürgiseid aineid putukatõrjeks, taimekaitseks või näriliste hävitamiseks. Mürgistavalt mõjub lapsele ka suurem osa arstimeid, sest väikelapse raviannus on kuni 20 korda väiksem täiskasvanu omast. Kaheaastane Pille sõi ära mitu tabletti luminaali. Ta saadeti küll mõne tunni pärast haiglasse, kuid last päästa polnud enam võimalik. Raskeid mürgistusi võib juhtuda ka alkoholiga (vt. ptk. «Alkoholi ja tubaka kahjulikkusest»).

Mürgistuste puhul tuleb kohe välja kutsuda kiirabi. Mürgistatu transportimisel haiglasse tuleb kaasa anda ka tema poolt neelatud mürgi jääk või tuubid ja pudelid, et arst teaks kohe õiged abinõud tarvitusele võtta. Transpordi ootel anda lapsele mitu klaasitäit sooja vett juua, sest rohke veehulk lahjendab mürki ja kutsub esile oksendamise, millega osa mürkainet maost väljub.

Kui korteris on gaasipliit, tuleb gaasikraanide sulgemisega olla täpne ja hoolas. Pärast gaasi kasutamist ruum õhutada. Gaasimürgistuse puhul ei tohi ruumi valgustada lahtise tulega (plahvatusoht!). Avatakse kiiresti kõik aknad. Mürgistuse esimesteks tunnusteks on oksendamine, teadvusetus ja nõrgenenud hingamine. Mürgistatu tuleb viia värske õhu kätte ja anda nuusutada nuuskpiiritust. Kui ta tuleb teadvusele, antakse talle juua oakohvi või veini ja saadetakse kohe haiglasse.

Ahjude ja pliidi siibreid ei tohi enne sulgeda, kui sütelt on viimane sinakas tulehelk kadunud. Vingugaas on lõhnata, värvita ja väga mürgine. Esimesed mürgistustunnused on hingeldus, südamepekslemine, peavalu, raskemal juhul krambid ja teadvusetus. Kannatanu tuleb viia värskesse õhku. Joogiks anda talle teelusikatäite kaupa kanget oakohvi ning saata kohe haiglasse.

Õnnetusi elektrivooluga juhtub lastel harvem, kuid need on väga rasked. Mõnikord tahab ema triikides kaugemale liikuda, kui juhe ulatab, ja tõmbab siis juhtme triikmasina küljest lahti. On täiesti lubamatu, et juhe jääb teist otsa pidi seinakontakti. Laps, kes haaras suhu vooluvõrgus oleva riistapistiku, sai silmapilkselt surma. Ohtlikud on juhtmepikendused, mida laps võib lahti tõmmata. Samuti peab valvama, et lapsed ei torgiks seinakontakte, lüliteid ega keeduriistu.

Mis teha juhul, kui laps on saanud elektrilöögi? Kõigepealt tuleb vool välja lülitada. Kui vool on sees ja laps on ühenduses juhtmega, peab püüdma juhet lapsest eemale tõmmata kuiva puukepiga, mitte mingil juhul käega. Äärmisel juhul võib võtta kuiva puuvarrega kirve ja raiuda elektrijuhe läbi. Kohe tuleb kutsuda kiirabi, seniks aga vabastada laps riietest, asetada ta selili, õlgade alla seada rullikeeratud tekk ja teha kunstlikku hingamist: olles põlvili lapse peatsi kohal, tõsta väljasirutatud käed eest üles ja viia üle pea, hoida sellises asendis 3 sekundit; siis suruda käed rinnale, neid küünarnukist kõverdades. Selliseid liigutusi teha 15—20 korda minutis.

**Võõrkehad.** Nööbid, helmed, naelad, hernerid jne. ei tohi olla imikule ega väikelapsele kättesaadavad. Väikelaps pistab neid suhu, topib kõrva ja ninasse. Ärge püüdke neid ise välja võtta, sest nii te võite last vigastada. Polikliinikus või arstiabi-punktis eemaldab arst võõrkeha õige võttega.

Sageli neelavad väikesed lapsed alla mõne nööri, raha, helme jne. Sel juhul tuleb minna arsti juurde, kes võõrkeha asukoha röntgenoloogiliselt kindlaks teeb. Kui võõrkeha on peatunud neelus, siis eemaldab selle eriarst, kui aga maos, siis tuleb jääda äraootavale seisukohale. Seedeelundeisse sattunud võõrkehad väljuvad enamasti koos väljaheidetega, kahjustamata lapse organismi.

Kui lapsel on suus mõni pisese, võib ta selle sügaval sissehingamisel, näiteks nutmisel, hinge- või kopsutoruse tõmmata.

See on eluohulik võimaliku kõrikrambi või järgneva raskekujulise kopsupõletiku tõttu. Samal põhjusel pole soovitatav imikuid ega väikelapsi toita nii, et nad lamavad.

Uppumisohtu vältimiseks ärge jätke lapsi kunagi veekogu ääres järelevalveta. Õpetage nad ujuma, et nad ei oleks vettekukkumisel täiesti abitud. Lapsi, kellel esinevad minestused või krambihood, ei tohi kunagi lubada ujuda (samuti jalgrattal sõita ega mootorsõidukeid juhtida).

## KODUAPTEEK

Igas kodus peab olema ravivahendeid esmaabi andmiseks. Koduapteegiks sobib väike kapike, mis olgu alati lukustatud, et lapsed ravimeid kätte ei saaks.

Igas kodus peab olema esmaabipakend; peale selle veel lisaks steriilset marlisidet, kleepplaastrit (sidemete kinnitamiseks), kompresspaberit (soojade mähiste tegemiseks), vatti, puhast puuvilla (polstriks haavade sidumisel). Et ei saaks juhtuda eksitusi, tuleb iga ravimipakend pealkirjaga varustada. Raviainetest peavad kodus käepärast olema järgmised.

Bensiin — haavaümbruse puhastamiseks ja kleepplaastrit eemaldamiseks. Tuleohulik!

Boorhape — suu loputamiseks, silmade puhastamiseks ja kompressideks (1 teelusikatäis klaasi vee kohta).

Burovi vedelik — kompressideks muljutud ja äralöödud kohtadele (1 teelusikatäis klaasi vee kohta).

Dermatool — puistepulber marrastustele.

Jooditinktuur (5%-line) — haavaümbruse, marrastuste ja muljutud kohtade määrimiseks (sel juhul ei tohi kohe sidet peale panna).

Kaaliumpermanganaadilahus (0,1%-line) — lahust kasutatakse haavade pesemiseks, põletuste määrimiseks ja suu loputamiseks (viimast võivad teha ainult suuremad lapsed, kes loputusvett alla ei neela).

Karboleen — meditsiiniline süsi tablettides, sissevõtmiseks toidumürgistuse ja puhituste puhul (1 tabl.).

Kummeliõied — valmistatakse teeks (1 supilusikatäis õisi klaasi vee kohta). Jahedat teed antakse puhituste puhul, sooja teed higistamise esilekutsumiseks. Kasutatakse ka kompressi- või klistiirivedelikuna.

Nuuskpiiiritus — sissehingamiseks nõrkuse või minestuse puhul.

Palderjanitinktuur — rahustava toimega vahend sissevõtmiseks (lastele antakse vanuseaastatele vastav arv tilku koos suhkruveega).

Pärnaõied — kasutatakse tee valmistamiseks (1 supilusika-

täis peeneks lõigatud õisi klaasitäie keeva vee kohta, 15 min. tõmata lasta). Antakse higistamise esilekutsumiseks.

Põletatud magneesium — 20%-list lahust võetakse sisse söövituse puhul happega (6 supilusikatunni aja jooksul).

Sidrunhape — lahustatakse 1 teelusikatäis klaasis vees ja antakse sisse leelise tekitatud söövituse puhul (6 supilusikatäit tunni aja jooksul).

Streptotsiidpulber — väikestele haavadele puistamiseks.

Talk — puudrina tarvitamiseks.

Vaseliinsalv — naha võidmiseks põletuste ja külmumise puhul.

Vesinikühlapend (3%-line) — mädaste haavade pesemiseks.

Koduapteeki kuuluvad ka käärid, kraadiklaas kehasoojuse mõõtmiseks, kraadiklaas veesoojuse mõõtmiseks, pipett ravimi tilgutamiseks, pintsett vati hoidmiseks.

Haige põetamisest ülejäänud raviainete alalhoiu kohta küsida nõu arstilt. Lahtised tabletid, pulbrid ja muud ravimid, millel puudub pealkiri, tuleb kohe ära hävitada.

Kuni 7-aastaste laste keskmine kehapikkus, kaal, rinna- ja peaümbermõõt  
*D. D. Lebedevi järgi*

	Pikkus (cm)	Kaal (g)	Rinnaümbermõõt (cm)	Peaümbermõõt (cm)
Poeglapsed				
1 kuu . . . . .	53,92	4 011,0	35,40	36,84
2 kuud . . . . .	57,09	4 853,0	37,76	38,50
3 " . . . . .	60,06	5 630,0	39,43	39,62
4 " . . . . .	62,09	6 362,5	40,90	41,80
5 " . . . . .	64,39	7 062,5	42,12	42,25
6 " . . . . .	66,27	7 650,0	43,19	43,20
7 " . . . . .	67,70	8 092,0	44,16	43,72
8 " . . . . .	69,42	8 617,0	45,15	44,57
9 " . . . . .	70,68	8 890,0	45,65	44,91
10 " . . . . .	71,74	9 230,0	45,87	45,45
11 " . . . . .	72,56	9 417,5	46,39	45,68
12 " . . . . .	74,42	9 842,5	46,81	45,98
Tütarlapsed				
1 a. 6 kuud . . . . .		10 950		
2 aastat . . . . .		12 020		
3 " . . . . .	91,1	14 065	51,7	
4 " . . . . .	98,3	15 900	54,2	
5 " . . . . .	105,6	17 900	55,5	
6 " . . . . .	111,8	18 800	57,3	
Tütarlapsed				
1 kuu . . . . .	52,88	3 765,0	34,74	36,01
2 kuud . . . . .	56,57	4 608,0	37,02	37,68
3 " . . . . .	58,85	5 268,0	38,42	38,90
4 " . . . . .	61,02	5 970,0	39,94	40,00
5 " . . . . .	63,14	6 597,5	41,28	41,01
6 " . . . . .	64,97	7 192,5	42,42	42,16
7 " . . . . .	66,25	7 552,5	43,11	42,75
8 " . . . . .	67,98	7 957,5	43,84	43,20
9 " . . . . .	68,82	8 210,0	44,19	43,82
10 " . . . . .	70,17	8 620,0	44,61	44,09
11 " . . . . .	71,15	8 882,5	45,00	44,25
12 " . . . . .	72,84	9 120,5	45,50	44,80
Tütarlapsed				
1 a. 6 kuud . . . . .		10 190		
2 aastat . . . . .		11 680		
3 " . . . . .	91,3	13 675		
4 " . . . . .	96,9	15 300	53,0	
5 " . . . . .	105,2	17 800	54,7	
6 " . . . . .	112,1	19 800	56,3	

7—18-aastaste eesti koolilaste keskmine kehapikkus, kaal ja rinnaümbermõõt  
*J. Auli and meil*

Sugu	Vanus	Pikkus (cm)	Kaal (kg)	Rinnaümbermõõt (cm)
Poeglapsed	7	121,1	23,6	59,5
	8	126,2	25,8	61,3
	9	131,4	28,4	63,3
	10	136,1	30,9	65,3
	11	140,8	33,8	67,4
	12	145,7	37,5	69,9
	13	150,3	41,2	72,5
	14	156,5	46,2	76,1
	15	162,7	52,3	80,0
	16	167,6	57,5	84,0
	17	171,2	63,3	87,7
	18	173,2	66,3	89,7
Tütarlapsed	7	120,2	23,0	57,6
	8	125,1	25,0	59,3
	9	130,0	27,6	61,3
	10	135,1	30,5	63,7
	11	141,0	34,1	66,5
	12	146,8	38,5	69,9
	13	152,4	44,1	73,9
	14	156,8	48,7	77,2
	15	159,5	53,3	80,1
	16	160,7	56,5	81,9
	17	161,7	59,2	83,1
	18	161,9	60,1	83,7

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Ambros, M. ja Huik, O. Varaealise lapse kehaline kasvatus. Tln., 1949.
- Ambros, M. Varaealise lapse toitmine. Tln., 1949.
- Arhangelski, V. Suitsetamise kahjulikkusest. Tln., 1953.
- Aru, K. Miks on laps närviline. Tartu Vabariiklik Sanitaarhariduse Maja, 1961.
- Chevalier, A. ja Podolski, I. Alkoholism ja võitlus selle vastu. Tln., 1955.
- Ernesaks, S. Kehalised harjutused eelkoolieas. Tln., 1964.
- Hynie, J. Noorukist meheks. Tln., 1962.
- Flerov, O. Nooruki tervishoid. Tln., 1956.
- Juhkam, L. ja Kalju, A. Praktiline käsiraamat lastesõimedele. Tln., 1958.
- Kalamees, A. Eesti rahvamänge. Tln., 1960.
- Kalju, A. Väikelaste seedetrakti haigused. Tln., 1961.
- Keres, L. Kuidas kaitsta imikuid ja väikelapsi nakkushaiguste eest. Tartu Vabariiklik Sanitaarhariduse Maja, 1958.
- Keres, L. jt. Varaealise lapse tervishoid. Tartu Vabariiklik Sanitaarhariduse Maja, 1960.
- Keres, L. Lapse tervishoid ja lastehaigused. Tervishoiu käsiraamat. II. Tln., 1962.
- Kirsipuu, E. ja Lootsar, E. Varaealise lapse kasvatus. Tln. 1949.
- Koemets, E. I. Pavlovi õpetuse rakendamine õppe- ja kasvatustöös. Tln., 1953.
- Kravets, E. Enneaegsed lapsed. Tln., 1948.
- Lootsar, E. Rebime, lõikame. Tln., 1964.
- Müller-Dathe, C. Gymnastik hat Vorfahrt. Berlin, 1961.
- Nemtsov, V. Erutavad mõtted, rõõmud ja lootused. Mõtted kasvatuses. Tln., 1964.
- Olesk, O. Mida peab teadma iga töötav ema. Tallinna Sanitaarhariduse Maja, 1958.
- Peter, R., Sebek, N. ja Hynie, J. Tütarlastest naiseks. Tln., 1962.
- Reiman, A. Ema ja laps. Tln., 1963.
- Reiman, A. Laste tuberkuloos. Tln., 1955.
- Reiman, A. Opilase tervishoid. Tln., 1960.
- Röömel, L. ja Sõerde, V. Hommikvõimlemine. Tln., 1959.
- Salnikova, G. Eelkooliealiste laste hügieen. Tln., 1955.
- Terri, M. Lapse iseloomu kujundamine koolieelses perioodil. Eesti NSV Poliitiliste ja Teadusalaste Teadmiste Levitamise Ühing. Tln., 1961.
- Tur, A. Rahhiit. Tln., 1948.
- Аксарина Н. М., Ковригина М. Д. и Щелованов Н. М. Руководство по воспитанию в детских яслях и домах ребенка. М., 1957.
- Архангельский Б. А. и Сперанский Г. Н. Мать и дитя. М., 1960.
- Благовещенский Г. К. Личная гигиена и закаливание дошкольника. М., 1962.
- Деглин В. Я. Быт семьи и здоровье детей. М., 1960.
- Детское питание. М., 1957.

- Евдокимов А. И. Что надо знать о зубах детского возраста. М., 1956.  
Климова-Фюгнерова М. Наш ребенок. Прага, 1959.  
Креймер А. Я. Ночное недержание мочи. М., 1962.  
Лебедев Д. Д. Как бороться с плохим аппетитом у детей. М., 1958.  
Лепский Е. М. Гиповитаминозы в детском возрасте. М., 1953.  
Маслинковский Т. И. Как уберечь детей от несчастных случаев.  
М., 1955.  
Менгинская Н. А. Развитие психики ребенка. М., 1957.  
Минкевич М. А., Сорочек Р. Г. и Уварова З. С. Физические упражнения для детей раннего возраста. М., 1958.  
Симсон Т. П. Детская нервность, ее предупреждение и лечение. М., 1956.  
Тур А. Ф. Физическое воспитание детей в семье. Л., 1960.  
Щелованов Н. М. Воспитание детей раннего возраста. М., 1954.  
Янда, Франтишек и др. Гигиена детей и подростков. М., 1962.  
Янкелевич Е. И. Осанка и плоскостопие. М., 1956.

## SISUKORD

Eessõna . . . . .	3
<b>Lapse kasvamise ja arenemise üldjooni . . . . .</b>	<b>5</b>
Kasvamist ja arenemist mõjutavad tegurid . . . . .	6
Mida on vaja teada kõrgemast närvitegevusest . . . . .	8
Lapse kõrgema närvitegevuse iseärasustest . . . . .	11
Mõnedest sageli esinevatest kasvatusvigadest ja nende tagajärgedest . . . . .	14
<b>Imik . . . . .</b>	<b>18</b>
Vastsündinu . . . . .	18
Teine elukuu . . . . .	20
Kolmas elukuu . . . . .	22
Neljas elukuu . . . . .	24
Viies ja kuues elukuu . . . . .	25
Kolmas eluveerandaasta . . . . .	27
Neljas eluveerandaasta . . . . .	32
<b>Väikelaps ja koolieelne iga . . . . .</b>	<b>34</b>
Väikelaps . . . . .	34
Koolieelne iga . . . . .	39
Mäng ja tegevus lapseas . . . . .	45
Puhtusest, korrast ja käitumisest . . . . .	55
<b>Koolilaps . . . . .</b>	<b>59</b>
Noorem kooliiga . . . . .	59
Vanem kooliiga . . . . .	65
Üldine iseloomustus . . . . .	65
Sugulise arenemise käik . . . . .	71
Poeglapse suguline küpsemine ja tervishoid . . . . .	71
Tütarlapse suguline küpsemine . . . . .	74
Menstruatsioon ja tütarlapse tervishoid . . . . .	77
Sugulise arenemise häired . . . . .	82
Onanism . . . . .	83
Sugudevahelised suhted murdeas . . . . .	84
Suguelu küsimuste selgitamine lastele . . . . .	88
Alkoholi ja tubaka kahjulikkusest . . . . .	91
<b>Närviline laps . . . . .</b>	<b>96</b>
Närvilise lapse kasvatamine . . . . .	110
Keelud, käsud, karistused . . . . .	115
<b>Kehakultuur lapseas . . . . .</b>	<b>120</b>
Massaaž ja võimlemine imikueas . . . . .	120
Kehalised harjutused väikelapseas . . . . .	130
Kehalised harjutused koolieelses eas . . . . .	134
Kehalised harjutused nooremas koolieas . . . . .	137
Kehakultuur ja murdeiga . . . . .	139

Karastamine . . . . .	145
Lapse puhkuse- ja unetarve . . . . .	150
Lapse hooldamine . . . . .	155
Eluruum . . . . .	155
Ihupuhtuse eest hoolitsemine . . . . .	156
Varaealise lapse puhtuse eest hoolitsemine . . . . .	156
Suurema lapse isiklik hügieen . . . . .	159
Lapse riietus . . . . .	161
Silmade tervishoid . . . . .	165
Suuõõne ja hammaste eest hoolitsemine . . . . .	168
Toitmine . . . . .	171
Mõnda lapse toitmise põhialustest . . . . .	171
Imiku toitmine . . . . .	177
Varajane segatoitmine . . . . .	181
Imiku kunstlik toitmine . . . . .	182
Imikutoitude valmistamine . . . . .	186
Lapse toitmine 2.—5. eluaastani . . . . .	190
Üle 5-aastaste laste toitmine . . . . .	191
Kuidas vältida seedehäireid ja isutust . . . . .	192
Oakohvi ja hiina tee kahjulikkusest lapseas . . . . .	194
Nakkuhaiguste ja õnnetuste vältimine . . . . .	196
Kuidas hoida last nakkuse eest . . . . .	196
Haige isoleerimine . . . . .	200
Kuidas kohelda haiget last . . . . .	202
Õnnetused . . . . .	206
Koduapteek . . . . .	211
Kuni 7-aastaste laste keskmine kehapikkus, kaal, rinna- ja peaümber- mõõt (tabel) . . . . .	213
7—18-aastaste eesti koolilaste keskmine kehapikkus, kaal ja rinnaümber- mõõt (tabel) . . . . .	214
Soovitav kirjandus . . . . .	215

Амброс Мария Куставовна  
О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ  
Советы врача

На эстонском языке

Обложка С. Вяльядль

Издательство «Валгус»  
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

Toimetaja M. Ollisaar  
Kunstiline toimetaja H. Keigo  
Tehniline toimetaja E. Toivere  
Korrektorid A. Toomaspoeg ja  
H. Kessel

Ladumisele antud 28. I 1966. Trükkimisele  
antud 16. IX 1966. Paber 60 : 90, 1/16. Trüki-  
poognaid 13,75. Arvestuspoognaid 14,80. Trüki-  
arv 20 000. Tellimise nr. 314.  
Trükikoda «Ühiselu», Tallinn, Pikk tn. 40/42,

Hind 55 kop.

5—3—15

55 kop.

A.27907

W

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00446295 0