

R. SILLA

**KOOLIÕPILASE
TERVISHOIUST**

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU 1962

A-105601

R. SILLA

KOOLIÕPILASE
TERVISHOIUST

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU 1962

Lapse- ja noorukiiga on aeg, kus pannakse alus heale tervisele täiskasvanu eas ja pikale elueale. Nii nagu lapsed on vastuvõtlikumad kõigele uuele ja õpivad ning omandavad kõike palju kergemini kui täiskasvanud, samuti on nad tundlikumad ka haigusi tekitavate tegurite suhtes; kuid ka freening avaldab neile kiiremini kasulikku mõju. Seepärast on kooliaastad ajaks, mida tuleb oskuslikult ja kasulikult mööda saata, et hiljem poleks kahju tehtud vigadest, sest eksimused tervishoiunõuete vastu avaldavad noortele kahjulikumat mõju kui täiskasvanutele.

Missugused on siis põhilised tervishoiunõuded õpilastele? Need on:

1. Vältida kokkupuudet haigusetekitajate mikroobide ja viirustega või muude kahjulike teguritega.
2. Tõsta organismi vastupanuvõimet.

I. Abinõud, mis vähendavad kokkupuudet haigusetekitajate mikroobidega ja haigestumise tõenäolisust, on väga mitmekesised.

1. Isiklik puhtus. Enamik mikroobe, eriti need, mis tekitavad soolehaigusi, satuvad organismi määrduvad käte, pesemata juur- või puuvilja söömise jms. kaudu. Seepärast on vaja käsi pesta eriti enne sööki, samuti tingimata pärast käimla kasutamist, pärast mängimist ja teistel juhtudel, kus käed määrduvad.

2. Paljud tõvestavad mikroobid levivad õhu kaudu, eriti süljepiiskadega. Näiteks kõnelemisel paiskuvad üli-

peened süljepiisad koos mikroobidega 2—3 m kaugusele. Aevastamisel ja köhimisel hoida vasak käsi suu ees (parem koos taskurätiga) ning pöörduda lähedal olevatest inimestest kõrvale. Vasakut kätt tuleb paremale eelistada sellepärast, et mitte saastada paremat kätt, mida kasutatakse märksa rohkem tervitamisel, esemete katsumisel jne.

3. Et kärbsed kannavad oma jalgadega prügikastist või käimlast tõvestavaid mikroobe eluruumidesse, tuleb nende vastu energiliselt võidelda. Eriti oluline on takistada kärbeste sissepääsu tuppa ja kööki. Seepärast peab avatud akna ees olema marli või traatvõrk.

4. Haigestumise algallikaks on enamikus haige inimene, mille tõttu tuleb nakkushaiged isoleerida tervetest (karantiin). Niisiis, kui sa oled haige, ära mine teiste hulka. Tervena ära külasta ka haiget sõpra, kui arst pole seda lubanud.

II. Abinõud, mis tõstavad organismi vastupanuvõimet haiguste suhtes ja tugevdavad tervist.

Igaüks teab, et paljusid haigusi põeb inimene elus kord, harva korduvalt. See on tingitud sellest, et haiguse tagajärjel kujuneb tugev immuunsus ehk vastupanu, mis püsib aastaid või isegi aastakümneid. Tänu kaitsepookimise meetodite väljatöötamisele on likvideeritud niisugune ohtlik nakkushaigus nagu rõuged, on järsult langedud haigestumus tuberkuloosi, difteeriasse ja teistesse nakkushaigustesse. Seepärast peavad õpilased suhtuma igasugustesse koolis tehtavatesse kaitsepookimistesse väga tähelepanelikult ning neid mitte vahele jätma.

Põhiline tähtsus on järgmistel tervist tugevdavatel ja organismi vastupanu suurendavatel teguritel:

- 1) jõukohane töö ja õige puhkus ning üleväsimuse vältimine;
- 2) organismi treenimine ja karastamine;
- 3) õige toitumine;
- 4) küllaldane värske õhk.

Vaatleme neid tervise põhitõureid pisut lähemalt.

Nagu me teame on lapse- ja noorukiiga kasvu ja arengu iga. Näiteks noormehe kasvamine lõpeb alles umbes 25. eluaasta paiku. Kui näiteks vastsündinu aju kaalub 400 g, siis seitsmeaastasel lapsel on see 1250 g ja kõrgema kaalu (1400 g) saavutab ta alles 25. eluaastaks. Aju siseehituse arenemine toimub aga veelgi kauem.

Uurimised näitavad, et lapsed kasvavad ja arenevad aasta jooksul ebaühtlaselt. On selgunud, et kasv aeglustub või koguni lakkab talvel ja eriti varakevadel, mil sageneb ka õpilaste haigestumine, tekib väsimus, töövõime langus jne.

Sageli seletatakse neid nähte sellega, et õpilased pideva õppetöö tagajärjel väsivad kevadeks ja et kevadtalvel on toidus kasvuks ja arenguks vajalikke vitamiine (näiteks C- ja A-vitamiini) märksa vähem, samuti on päikest vähem.

Ei saa muidugi eitada, et nendel teguritel on oma tähtsus, kuid teaduslikud uurimised näitavad hoopis midagi muud.

Ühes koolis teostati mitmes klassis järgmised eksperimendid: õppekavasse lülitati igapäevased kehalise kasvatus tunnid väljas värskes õhus 1—2 õppeaastat järjest. Tulemused olid üllatavad. Selgus, et sel puhul kevadväsimust õpilastel ei tekkinud, vaid isegi vastupidi, kevadeks nende töövõime hoopis tõusis. Samuti kiirenes kasvamine ja arenemine, rääkimata lihaste jõu tugevnemisest; õppeedukus paranes ning haigeid õpilasi peaaegu ei olnud.

Seega, kui tahetakse saavutada edu vaimses töös, tuleb tegelda kehakultuuriga võimalikult iga päev 1—2 tundi just värskes õhus, mitte ruumis. Harvad suured pingutused pigem kahjustavad, kui treenivad organismi.

Mitmekülgne füüsiline töö ja kehakultuur arendavad lihaskonda ja nõuavad energilist tööd enamikult siseelun-

ditelt, muidugi ka ajult. See aga treenib, arendab ja tugevdab siseelundeid.

Kõneldes kehakultuurist tuleb soovitada võimalikult vahelduvat tegevust nagu mitmesuguseid sportlikke mängu, kergejõustikku, suusatamist, uisutamist jne.

Meil ollakse harjunud vabariigi sportlaste heade edusammudega nii täiskasvanute kui ka noorte klassis ning tehakse sellest järeldus, et kehakultuur on meil juba küllalt kõrge tasemel. Kuid kas saab kõnelda meie noorte heast kehalisest ettevalmistusest, kui näiteks möödunud aastal ¾ Tartu Riikliku Ülikooli sisseastujatest neidudest praktiliselt ei osanud ujuda! Sellepärast on vaja just mitmekülgne kehakultuur viia massidesse, kuna spetsialiseeritud sportlik treening omab tähtsust peamiselt ainult vähestele väljavalitutele. Spetsialiseerunud sportlaste kõrge tagajärjed ei tohi hirmutada sportimisest eemale tavaliste võimetega inimesi. Ajalehest on küll tore lugeda meie sportlaste edusammudest, kuid selle all ei tohi kannatada sport ning eriti kehakultuur kõige laiemas mõttes. Lisaks muule kulutatakse sageli ka paljud riiklikud kehakultuuri massiliseks arendamiseks ette nähtud ressursid spetsialiseeritud spordi harrastamiseks.

Süsteemaafilisest kehakultuurist rääkides ei saa mööda minna ka hommikvõimlemisest. On teaduslikult välja selgitatud, et esimesel pilgul üsna tühisena näiv 8—10-minutiline või isegi ainult 5-minutiline hommikvõimlemine toob tervisele palju kasu, tugevdab seda ja tõstab märksa töövõimet ning meeleolu.

Meil toimub enamikus tehastes ja asutustes tööpäeva keskel tootmisvõimlemine. See on teatud määral nagu vahetund koolis. Töötajad kellegi kogenenuma juhendamisel teevad kümnekond minutit mitmesuguseid harjutusi. Tootmisvõimlemise kasulikkusest räägib selle laialdane levik. Uurimised näitavad, et sel, esimesel pilgul üsnagi tühisena paistval üritusel on suur mõju. Niisuguse võimle-

mise tagajärjel väheneb väsimus järsult, haigestumus aga on teadlaste andmetel vähenenud 2—3 korda.

Kõige selle põhjal võib ette kujutada, mis juhtuks, kui koolitunnid oleksid ilma vaheajatal Meil oleksid ainult haiged ja kurnatud õpilased. Seepärast tulebki otsustavalt korrale kutsuda need kaasõpilased, kes õpivad või loevad ka vahetunni ajal. Vahetund on puhkuseks!

Mõni võib-olla arvab, et kui on puhkus, siis tuleb istuda tegevusefult. Asi pole aga nii. Juba üle poolesaja aasta tagasi tegi tuntud teadlane Setšenov kindlaks järgmise üllatava tõsiasja. Kui parem käsi jätta pärast intensiivset tööd puhkama ning sel ajal töötada vasaku käega, siis taastub parema käe jõud üle kahe korra kiiremini võrreldes sellega, kui istuda rahulikult, midagi tegemata. See tähendab, et lühiajaline teistsugune töö kiirendab jõu taastumist. Sellepärast annab suurepärase värskustunde ja jõu taastumise isegi niisugune tegevus nagu külma veega näo pesemine. Niisiis, vahetund peab olema hoopis midagi muud kui tund. Kui sa tunnis istud, siis vahetunnis pead vähemalt käima. Halb pole ka kerge jookss või mitte väga pingutav liikumismäng jm. Niisugust tegevuse vaheldumist nimetataksegi aktiivseks puhkuseks.

Õpilase tööpäev on küllaltki pingutav ja väsitav. Olevalt klassist on koolis 4—6 tundi ning kodus $\frac{1}{2}$ —3 tundi koolitundideks ettevalmistamist. Kui arvamegi maha vahetunnid, saame ikkagi üsna soliidse tööpäeva — $3\frac{1}{2}$ — $6\frac{3}{4}$ tundi pingelist tööd iga päev. Tõsi küll, programmis on mitmeid kergendavaid asjaolusid — osa tunde (kehaline kasvatus, laulmine, tööõpetus, joonistamine jne.) on enamikule õpilastele lõbuks ja aktiivseks puhkuseks, sest need koormavad aju teisi piirkondi kui näiteks matemaatika õppimine. Seepärast peabki tunniplaan olema vaheldusrikas, topelttunde samas aines lubada ainult erandjuhtudel.

Nagu kooli vahetunnid, nii tuleb ka kodus organiseerida tundideks ettevalmistamisel vaheaegu. Tõsist tähelepanu on tarvis pöörata väsimuse vältimisele. Katsed näitavad, et juba teatava mittesügava väsimusastme puhul nõrgeneb enamikul õpilastel tähelepanu ja nad ei suuda kontsentreeruda materjali omandamisele, faktid ei jää enam meelde. Tekib hajameelsus, õpilane tabab end sageli muudelt mõtetelt. Niisuguses olukorras on õppimisest vähe kasu. Peab ütleva, et üsna paljudele õpilastele on niisugune hajameelne, kontsentreerumata mõtlemine muutunud harjumuseks. Seda nimetatakse mõtlemise laiskuseks. Kooliaja vältel peavad õpilased omandama võime intensiivselt ja kontsentreeritult mõelda ning süstemaatiliselt töötada. Selliselt töötades lahendatakse ülesanded palju kiiremini, need jäävad palju paremini meelde. On arusaadav, et puhkuseks, kehakultuuriks ja meelelahutuseks jääb niiviisi palju rohkem aega.

Nagu juba eespool märgitud, jaguneb kooliõpilase tööpäev kahte ossa — nimelt õppetunnid koolis ja kodune tundideks ettevalmistamine. On muidugi õige, et kõige raskem töö tuleb teha kõige kõrgema töövõime perioodil; kõige kõrgem töövõime on aga pärast puhkust, see on pärast öösist und, hommikupoolel. Nii ongi esimese vahetuse õpilaste koolitunnid kõige soodsamal ajal — hommikul —, kus töövõime on kõige kõrgem. Öhtul toimub tundide ettevalmistamine juba osalise väsimuse olukorras, kuid ka selleks ajaks tuleb katsuda töövõimet taastada nii palju kui võimalik. Koolitundide väsimuse likvideerijaks ja langenud töövõime heaks taastajaks on, nagu juba eespool öeldud, kehakultuur väljas värskes õhus.

Kuidas peaks siis välja nägema esimese vahetuse õpilase õige päevarežiim pärast koolist kojutulekut? Kõigepealt muidugi tuleb pesta käed, millele järgneb lõunasöök. Pärast lõunat on õige minna välja värskesse õhu kätte

ja tegelda seal mitte liiga pingutava kehalise tööga või kehakultuuriga.

Uurimised on näidanud, et niisuguse pärastlõunase väljas värskes õhus viibimise kõige sobivamaks pikkuseks on 1,5—2 tundi. Lühemaajalisel väljasviibimisel ei puhata täielikult välja, selle aja ületamisel hakkab aga ilmema juba väsimus.

Niisiis 1,5—2 tunni pärast on õige aeg tulla tuppa ja hakata tundideks ette valmistuma.

Õpilasel peab olema oma laud, mis on paraja kõrgusega ning kuhu juurde kuulub tool, millelt jalad ulatavad parajasti maha. Sageli jätab soovida ka valgustus. Nooremate õpilaste puhul on vaja jälgida õiget kehaasendit ja seda, et lugemisel oleks raamat silmadest 25—35 cm kaugusel. Samuti peavad töötamiseks olema rahulikud tingimused ja puhas ning värske õhk. Vanemad õpilased unustavad sageli tundide ettevalmistamise käigus, et iga 45 minuti järel on tarvis 15 minutit puhata.

Pärast tundide ettevalmistamist jääb üle veel 2—3 tundi vaba aega, millest vähemalt tund tuleks veeta väljas.

Teise vahetuse päevakava peab kasutama muidugi teisiti. Hommikune aeg tuleb kasutada tundideks ettevalmistamiseks. Pärast seda viibige 1,5—2 tundi õues, sellele järgneb lõunasöök ja siis koolimine. Ei ole õige II vahetuse õpilastel tunde ette valmistada õhtul pärast kooli.

Erilist tähelepanu vajab meie oludes värskes õhus viibimine. Näiteks võib öelda, et enamik Tallinna kooliõpilastest viibib väljas värskes õhus märksa alla tervishoidliku normi (noorematel õpilastel on norm 3,5 tundi, vanematele 2,5 tundi päevas). Lõunapoolsete rahvaste, eriti väiksemate asulate lapsed viibivad väljas märksa rohkem aega. See on ka nähtavasti põhjuseks, miks näiteks Doni-äärse Rostovi linna õpilased on laiema rinnaga kui Tallinna õpilased.

Samal ajal on igale arstile hästi teada, et meie vabariigis esineb sagedasti just rindkere- ja külmetushaigusi. Kopsu ja südamehaigused on meil sagedamad kui paljudes kohtades mujal. Pole midagi lihtsamat kui tõestada, et selle üheks olulisemaks põhjuseks on laste ja noorukite mitteküllaldane viibimine värskes õhus ja mitteküllaldane üldine treening.

Liiga palju kardetakse meil vihmast või niisket ilma ning istutakse toas. Kuid unustatakse, et toas istumine on tervisele ohtlikum kui isegi halva ilmaga regulaarselt väljas viibimine.

Suvel kerge riietusega palju väljas liikudes, supeldes ja päevitades karastuvad lapsed hästi. Kuid talvel, seoses vähese väljasviibimise ja paksu riietusega, väheneb laste üldine karastatus külmale pidevalt, seepärast sagenevadki külmetushaigused eriti just kevadel.

Mis tähtsus on karastamisel? Millega erineb karastatud organism karastamata organismist?

Karastamata organismis üksiku kehaosa jahtumine (näiteks jalgade) tingib ka mitmel pool mujal, eriti ninas ja kurgus, reflektorse jahtumise (veresoonte ahenemise tagajärjel). Kuid niisugune nina ja kurgu verevarustuse halvenemine (jahtumine) avab otsekohe soodsa pinna haiguse-tekitaajate arenemiseks ja toimubki haigestumine. Muidugi jahtub kurk või kõri ka külma õhu suu kaudu sissehingamisel, sellepärast tuleb hingata nina kaudu, sest nina üks põhilisi ülesandeid ongi sissehingatava õhu soojendamine. Karastatuse olemus seisneb põhiliselt aga selles, et limaskestad (nina, kurk, kõri) ei reageeri enam või reageerivad jahtumisele vähe veresoonte ahenemise ja verevarustuse halvenemisega; seega mikroobide kasvuks soodsat pinda enam ei teki.

Karastamisega tuleb alustada järk-järgult. Üsna hea karastatuse võib saavutada juba 1—2 nädala jooksul.

Peab aga meeles pidama, et karastamisprotseduuride ärajätmisel kaob karastusseisund kiiresti.

Tuleb märkida, et karastamisel toimub organismis teisiigi muutusi. Üks olulisemaid neist, lisaks eespool mainitud põhilisele närvisüsteemi reaktsioonile, on neerupealiste energiline —suurenemine. Neerupealised on niisugused sisesekreetsiooninäärmed, mis aitavad organismi raskel tööil ja muudel pingutustel, erutustel jne., tõstes organismi töövõimet ja suurendades vastupanuvõimet kahjulike tegurite suhtes. Tuleb silmas pidada, et samasugune energiline neerupealiste suurenemine toimub ka kehalise ja sportliku treeningu puhul. Seepärast, nagu näitavad uuringud, karastab sportlik treening isegi siis, kui see toimub saalis, organismi tunduvalt ka külma vastu, kuigi muidugi vähem kui spetsiaalsed karastusprotseduurid.

Muuseas on selgitatud, et päevitamine, ultraviolettkiiritus, suurendab samuti neerupealiseid tunduvalt. Sellepärast mõjubki päevitamine organismile karastavalt. Kuid nagu iga asjaga, nii ei tohi ka siin liialdada. Ülemäärane päikese käes lamamine kurnab muuseas ka neerupealiseid ja karastatuse asemel võime saavutada hoopis organismi nõrgenemise.

Kokkuvõttes võib öelda, et parim karastusmeetod on süstemaatiline kehakultuur, füüsiline töö värskes õhus aasta ringi. Ei tohi riietuda liiga soojalt, sest higistamine ja seejärel kiire jahtumine on just ohtlik. Kõik muud on tavaliselt abivahendid (külmad jalavannid, õhuvannid, päikesevannid, ülakeha ülehõõrumised külma märja rätiga jms.). Nende kasulik karastav tähtsus on väiksem, eriti siis, kui neid kasutatakse ajutiselt, mitte süstemaatiliselt. Külmade jalavannide rakendamist võib soovitada peamiselt kevaditi ja eriti noorematele, kellel seoses sula ilmaga võivad jalad kergesti märjaks saada. Ülakeha külma märja rätiga ülehõõrumisi on soovitatav kasutada enne suplusperioodi algust.

Heaks terviseks, kasvuks ja arenguks on vaja ka korralik ja hügieeninõutele vastav rahulik puhkus — uni. Nooremate klasside õpilased peavad magama 10—11 tundi ööpäevas, vanemate klasside õpilased 8—9 tundi. Une kestus lüheneb aastast aastasse järk-järgult: 1. klassi õpilastel 11 tunnist 10. — 11. klassi õpilaste 8 tunnini. Kuid magamisega ei tule ka liialdada. Juba vanasõna ütleb, et «uni ei anna uuta kuube». Üle normi magamise puhul muutub inimene loiuks, töötahe ja energia vähenevad, unigi on pinnaline. Niisugune oht ähvardab eriti, nagu näitavad ka spetsiaalsed uurimised, II vahetuse õpilasi. Tundub päris mõnus jääda hommikul veel voodisse pikutama, kui teised ruttavad tööle või kooli. On selgitatud, et II vahetuse õpilased magavad märksa rohkem kui I vahetuse õpilased, kuid niiviisi tekkinud ajanappuse tõttu viibivad nad hoopis vähem värskes õhus ja tegelevad vähem ka kehakultuuriga. Pole siis imestada, et II vahetuse õpilaste tervis on nõrgem kui I vahetuse õpilastel. Just II vahetuse õpilased peavad tegelema rohkem kehalise kasvatusena ja silmas pidama värskes õhus viibimist.

Tuleb luua kõik tingimused, et uni oleks sügav. Mida sügavam on uni, seda kiirem ja täielikum on väljapuhkamine. Seepärast olgu magamisruum pime, vaikne, hästi tuulutatud, jahe (16°), igaühel olgu oma voodi, magaminek toimugu alati ühel ja samal kellaajal (soovitav pärast lühikest jalutuskäiku). Viimane söögiaeg ei tohi olla hiljem, kui vähemalt paar tundi enne magamaheitmist. Voodisse heitmisel muutugu harjumuseks koheselt uinuda, hommikul ärkamisel aga koheselt tõusta.

Uurimised on näidanud, et rohkem magavad ja vähem värskes õhus viibivad lapsed jäävad kitsarinnalisteks, kuid kasvavad keskmiselt pikemaks. Seega rohkem magavad ja vähe värskes õhus viibivad lapsed on pikemad ja pee-

nikesed ning rohkem värskes õhus viibivad lapsed lühemad, laiema rinna ja õlgadega.

Nagu igasuguse tegevuse, nii ka eriti söömisrežiimi puhul peab katsuma kinni pidada kindlaskujunenud korrast, alati korduvast režiimist. Söögiajad olgu iga päev võimalikult samadel kellaaegadel: toidu üldine iseloom ja hulk olgu iga söögiaja jaoks samuti kindlaks kujunenud (lõunasöök kõige rikkalikum, õhtusöök, samuti lõuna- oode tagasihoidlikud, hommikusöök nende vahepealne). Söömisele tuleb pöörata tõsist tähelepanu. Igasuguse korralise tegevuse, samuti ruttamise tagajärjel ei närita toit korralikult läbi ning segunemine süljega on puudulik. Veelgi olulisem on aga see, et kiirustamine söömisel ja sellele mitteküllaldase tähelepanu osutamine põhjustavad puuduliku seedemahlade eritumise, niisiis puuduliku seedimise. Mida parem on isu, seda rikkalikumalt eritub seedemahlu ja seda paremini seedub toit. Sellepärast on väga tähtis, et toit oleks serveeritud meeldivalt ja, mis eriti oluline, puhtalt. Puhas ja laitmatu mulje toidust tõstab iseenesest isu. Määrduvad, ebapuhas, n.-ö. kahtlane toit aga vähendab isu. Toidu nägemine on, nagu tõestas juba möödunud sajandil kuulus teadlane Pavlov, üks põhiline seedemahlade eritumise esilekutsuja. Puudulikul seedimisel läheb osa söödud toidust kaotsi. Süstemaatiline puudulik seedimine, korralikult läbinärimata toit võivad aga olla ka seedehäirete tekkimise põhjuseks.

Õpilase päevarežiimis ei ole sageli küllalt tähtsal kohal pesemisprotseduurid. Ometi on keha süstemaatilisel pesemisel mitmekülgne tähtsus. Loetleme neist mõned:

1. Regulaarsel pesemisel puhastatakse nahk tolmust, nahanäärmete eritusproduktidest, surnud nahaosakestest jne. Niisugune puhastamine on eriti oluline naha normaalse funktsioneerimise ja väljanägemise säilitamiseks. Nagu teada, on nahk tähtis erituselund; juba $\frac{1}{3}$ osa naha hävimisel inimene sureb. Ka naha määrdumine lülitab naha

eritusfunktsioonist suurel määral välja. Kogu keha on tarvis pesta sooja vee ja seebi ning nuustikuga vähemalt kord nädalas. Kiiresti määrduvaid ja kergelt higistavaid kehaosi jne., tuleb pesta sagedamini — vähemalt kord päevas ja pärast igakordset määrdumist. Käsi on tarvis pesta ka mikroobide eemaldamiseks. Sel eesmärgil on vaja väliselt isegi puhtaid käsi pesta pärast käimla kasutamist ja enne sööki. Näiteks pärast haigega kokkupuutumist pesevad arstid alati käsi.

2. Lõpuks peetagu pesemisel silmas ka karastamist. Eriti laialdaselt kasutatakse külma veega süstemaatilist pesemist — igahommikune pesemine on soovitatav organiseerida just karastava ja värskendava pesemisena. Jaheda või külma veega ning seebiga on soovitatav pesta igal hommikul nägu, kael, käed, kaenlaalused ja ülakeha; igal õhtul on soovitatav jaheda veega pesta jalgu.

Terves kehas terve vaim, ütleb vanasõna. Sellepärast ärgem unustagem tervist ja kehalist arendamist. Lapse- ja noorukiea õige veetmise üheks põhiliseks eesmärgiks peab olema tervisele kindla aluse panemine. See on pika eluea ja töövõimelise täiskasvanuea aluseks.

Lühikeses brošüüris on muidugi võimalik esitada ainult põhilised näpunäited tervishoiunõuetele vastavaks eluviisiks. Tuleb meeles pidada üldisi põhimõtteid ja õppida mõtlema tervise üle ning silmas pidama tervishoiunõudeid, hindama kogu oma tegevust alati tervishoiu seisukohalt.

Sinu tervis pole mitte ainult sinu isiklik asi, vaid ta on kogu ühiskonna, kõigi kaasinimeste huvi ja hoolitsuse objekt kas või juba sellepärast, et igaühe tervisest sõltub ka naabrite, kogu asula, terve riigi elanike tervis. Sellepärast peadki sa hoolitsema nii enda kui ka oma naabrite, sõprade, kõigi kaasinimeste tervise eest.

Райот Вассович Силла
О ГИГИЕНЕ ШКОЛЬНИКА

На эстонском языке
Республиканский дом санитарного
просвещения

Тарту, Р. Пялсони 32

Ladumisele antud 12. VI 1962. Trük-
kimisele antud 15. I 1963. Trükipoog-
naid 1. Trükiarv 25 000. Tellimise
nr. 2741. MB 00235.

Trükikoda «Pärnutrük»
Pärnus, Hommiku 4

TASUTA

TASUTA

A

105601

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00966887 4