

Prof. G. N. SPERANSKI

KUIDAS KARASTADA
LAPSE TERVIST SUVEL

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

A-15694

Prof. G. N. SPERANSKI

KUIDAS KARASTADA
LAPSE TERVIST SUVEL

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

ARHIIVKOGU

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

i 44842776

Millised talvised tingimused linnas võivad kahjustada laste tervist?

Kuidas saab kõige paremini kasutada sooja aega lapse tervise tugevdamiseks, mis on sageli nõrgestatud linnas-veedetud talve järel?

Enne kui sellele küsimusele vastata, vaatleme neid talviseid elutingimusi linnas, mis võivad kahjustada laste tervist.

Talvel linnas elavad lapsed veedavad sageli suurema osa päevast kinnistes ruumides. Lastel ei leidu igakord kohta, kus nad võiksid vabalt joosta. Püüdes korteris „soojust kokku hoida“, avavad mõned inimesed õhuakent harva ja hoiavad sääraselt kokku mitte üksi soojust, vaid ka rikutud õhku. Mitte igakord ei pöörata küllaldaselt tähelepanu ka korteri puhtusele, eriti nende majade koridorides ja klosettides, kus elab mitu perekonda ühes korteris. Sageli ei pühita põrandat ja esemeid toas niiske lapiga, vaid kuivalt, kusjuures tolmu aetakse ainult ühest kohast teise, kuid tolmu sisaldab kahjulikke, hingamisteid ärritavaid olluseid ning samuti ka palju tõvestavaid pisikuid.

Sageli ei osutata laste jalutuskäikudele talvel küllaldast tähelepanu. Õpilastel ei jätku selleks aega nii mõnigi kord ebaõigesti organiseeritud õppetöö tõttu, ning väikelapsed jalutavad vähesellepärast, et mõned vanemad liialt kardavad külmetumist. Seepärast viibivad lapsed talviti palju vähem välisõhus kui suvel. Pealegi ei saa meie suuremate linnade tänavail õhku pidada täisväärtuslikuks tervise suhtes: selles õhus leidub palju tahma ja tolmu, mis satub hingamisteedesse ja kopsudesse.

Talvel haigestuvad lapsed sagedamini grippi ja teistesse nakkushaigustesse. See on seletatav sellega, et talvel lapsed elavad tihedamini koos ja võivad seepärast kergemini nakatuda; peale selle väheneb talvel lapse vastupanuvõime nakkustele järjekindlalt.

Sellest tulebki, et mõned linnalapsed nii sagedasti talve lõpuks muutuvad kahvatuiks kehv-verelisteks, kannatavad isutust ning ei võta kehakaalus juurde.

Kuidas võidelda kahjulike talviste elutingimuste vastu linnas?

Kõigepealt tuleb püüda saavutada seda, et lapsed ka talviti võimalikult palju aega viibiksid värskes õhus. Iga päev, mille laps on mööda saatnud jalutuskäiguta, on tema tervise suhtes kaotsi läinud. Väikestel lastel on väga kasulik magada väljas, kui ei ole eriti külm ega tuuline. Vanemaile lastele tuleb korraldada jalutuskäike, et anda neile rohkem liikumisvõimalusi, samuti tuleb korraldada neile kelgumägesid, liuvälju jne. Alates neljandast eluaastast võib lapsi õpetada suusatama, ja viiendast eluaastast uisutama. Liikumismängud vabas õhus valmistavad lastele suurt rõõmu. Mänguajal lapsed hingavad sügavamini, kusjuures ninasõõs ja kopsud hästi ventileeruvad.

Puhkepäevadel tuleb lastega linnast välja sõita. Neilt jalutuskäikudelt tulevad lapsed tagasi veidi väsinuna, kuid hingates sisse puhast õhku on neil tekkinud parem isu. Vanemad lapsed lähivad ka ise organiseeritult pikematele jalutuskäikudele suuskadel, mida tuleb igati soodustada.

Suurema osa päevast veedavad lapsed talvel korteris ja koolis. Ka siin tuleb püüda luua võimalikult paremaid tingimusi lapse arenemiseks. Ruumi tuleb sageli õhustada, tuleb hoolitseda, et see oleks puhas, koristades seda hoolikalt niiske lapiga.

Tuleb jälgida, et lapsed sööksid korralikult, et nende toit sisaldaks küllaldaselt rasvainet, valku, vitamiine, ning kõike, mis on vajalik lapse kasvamiseks ja organismi arenemiseks ning nakkusevastaste kaitsekehakeste moodustumiseks.

Sundides lapsi rohkem väljas jalutama, tuulutades tuba ja kõrvaldades tolmu korterist ja koolist, jälgides, et lapsed saaksid õiget ja täisväärtuslikku toitu, ning kaitstes neid nakkushaiguste eest võime tunduvalt vähendada ülaltähendatud kahjulikke mõjusid. Ning kui sellegipärast talv ühel või teisel määral lapse tervist kahjustas, peame suvist aega kasutama selleks, et aidata lapsel kosuda, et tugevdada ja karastada lapse organismi ning muuta ta vastupidavaks kahjulike mõjude suhtes.

Lapsed suvel linnas.

Isegi linna jäädes veedavad lapsed suvel palju rohkem aega väljas ja päikese käes kui talvel, ja suvel on neil ka linnas rohkem liikumisvõimalusi.

Paljusid neid lapse organismi karastamise ja tugevdamise

abinõusid õhu, päikese ja vee abil, milliseid üksikasjalikumalt käsitleme hiljem, võib suvel rakendada ka linnas viibivate laste suhtes.

Mõningad elutingimused suvel linnas võivad siiski kahjustada laste tervist. Kuuma ilmaga on linnamajades umbne, kuigi aknad on avatud. Päeva jooksul tuliseks köetud sillutis, kiviseinad ja majakatused muudavad õhu linnas ülemäära kuivaks, nii et isegi öösiti on raske hingata. Õhus on rohkesti tolmu ja tahma.

Kui lapsed jäävad suveks linna, on hädavajalik, et nad võimalikult rohkem aega viibiks mitte tänavail, vaid aedades ja parkides ning mänguplatsidel. Veel parem on korraldada lastele jalutuskäike linnast välja.

Paljudes perekondades on saanud harjumuseks riietada lapsi liiga soojalt. Selle tagajärjel muutub lapse nahk hellaks ja kaotab võime kaitsta organismi järskude temperatuurimuutuste ja välisniiskuse eest; säärased lapsed külmetuvad sagedamini. Peale selle tuleb mainida, et liiga soojalt hoidmine mõjub kahjulikult väikelaste tervisele, eriti esimesel eluaastal. Lastekliinikus korraldati laste temperatuuri jälgimist: mõõdeti lapse temperatuuri, kui ta oli kaetud boitekiga, ja kui ta oli kaetud sama tekiga, kuid kahekordselt pealeasetatult. Selgus, et kahekordse teki all tõusis lapse temperatuur 38°-ni, ja mitme tekiga kaetud laste juures isegi 39°-ni.

Ülekuumenduse tagajärjel toimub laste organismis rida tervisele kahjulikke muutusi: mao ja soolte talitus on häiritud, mao-mahl eritub halvasti, ainevahetus muutub, lapsed muutuvad vastuvõtlikumaks nakkusele, mistõttu nad sagedamini haigestuvad eriti mao-sooltenakkushaigustesse, mis suviti kulgevad säärastel lastel raskemalt.

Lapsed suvel väljaspool linna.

Suveks püütakse lapsi harilikult viia suvituskohta või maale, kus nad võivad kogu päeva viibida värskes õhus, mis on tolmu- ja tahmavaba ja kus nad võivad ka vabalt liikuda. Siin võib väikelapsi vannitada väljas. Vanemad lapsed võivad supelda, sooritada jalutuskäike ja ekskursioone. Sportmängud vabas õhus ja sõudmine, mida võib lubada lastele alates 6.—7. eluaastast, valmistavad neile suurt rõõmu ja toovad suurt kasu nende tervisele.

Lõpuks tuleb mainida, et maal esineb nakkushaigustesse haigestumisi harvemini, kuna siin ei elata nii tihedasti koos.

Viibimine linnast väljas mõjustab lapse tervist väga soodsalt. Kehvveresuse all kannatavate laste juures suureneb rauasisaldavus veres. Ülemiste hingamisteede katarraalsed protsessid, mida linnas ei saadud kuidagi ravida, paranevad siin järsku, köha ja sageli esinev nohu kaovad. Tunduvalt suureneb ka immuunsus, s. o. organismi vastupanuvõime nakkushaigustele. Seepärast võib harilikult suvel mao-sooltehaigusi laste juures maal palju harvemini tähele panna kui linnas.

(Näiteks Moskva arstide tähelepanekuil on 1937. a. suvel Moskvasse jäänud 800 sõimeealisest lapsest mao-sooltehaigustesse haigestunud 167, kuna 800 linnast välja viidud lapse hulgas esines neid haigusi ainult 11 juhul.)

Et ära kasutada suvituskohas või maal elamise eeliseid, tuleb laialdaselt kasutada värsket õhku, päikest ja vett, ning nende loomulike loodustegurite abil karastada lapse organismi, muuta laps tugevamaks ja vastupidavamaks.

Ent õhu, päikese ja vee kasutamisel lapse tervise karastamiseks ja tugevdamiseks tuleb toimida süstemaatiliselt, pidades kinni reast vajalikest reegleist. Vastasel korral ei jää mitte üksi kasu saavutamata, vaid võime lapse tervist isegi kahjustada.

Mida tähendab „karastamine“?

Harilikult arvatakse, et laste organismi tuleb karastada selleks, et hoida neid külmetuse eest. Seepärast peame enne karastamise küsimuse käsitlemist veidi täpsemalt määratlema, mida tuleb mõista külmetuse all ja milline on külmetuse osa haiguste tekkimisel.

Paljud mõtlevad, et külmetus, s. o. keha jahtumine õhutemperatuuri järskude kõikumiste puhul, on ainsaks põhjuseks rea haiguste tekkimisel, nagu näiteks: nohu, bronhiit, kopsupõletik, gripp jt. Tegelikult ei ole see nii. Kõik need haigused tekivad seetõttu, et organismi sattusid ühel või teisel teel pisikud, ning organism ei osutunud võimeliseks neid kiiresti hävitama. Pisikute paljunemine organismis ja nende poolt eritatavad mürgid ongi haiguse põhjustajad, ning külmetus vähendab ainult organismi vastupidavust, ta nõrgendab ainult organismi, vähendab tema vastupanuvõimet nakkusele ja sääraselt aitab kaasa pisikute tööle. Külmetus on seega ainult üheks teguriks, mis soodustab nende haiguste teket.

Samasugusteks teguriteks on ka liigväsimus, ebaõige toitmine, halvad elamistingimused jne. Kõigi nende tingimuste puhul leiab nakkus endale kiiremini koha organismis.

Mida peame tegema, et laps ei külmetuks? Paljud püüavad külmetuse kartusel last riietada soojemalt, hoida teda järskude õhutemperatuuri kõikumiste eest, hoida teda soojas toas kinniste akendega, ega luba last jalutama. Säärane laste ülemäärane rõivastesse mähkimine, igasuguste last ümbritseva õhu temperatuuri kõikumiste hoolas kõrvaldamine muudab lapsed väga õrnaks: nende organism kaotab võime õieti ja kiiresti reageerida naha jahtumisele temperatuuri muutumisel. Sääraselt hellitatud lastel tarvitseb vaid hommikul astuda palja jalaga põrandale või teha jalutusel jalad märjaks, et tingimata haigestuda nohuse, angiini jne., kuna teised nendega ühevanused lapsed võivad tervist kahjustamata joosta paljajalu niiskel maapinnal või vees.

Seepärast on kõige otstarbekohasemaks külmetusevastaseks abinõuks aktiivne karastamine. Karastamisel mõjustame organismi teadlikult naha jahutamise ja ümbritseva õhu temperatuuri muudatuste teel, s. o. nende samade tingimustega, mis põhjustavad külmetuse. Kuid me rakendame neid algul väikestes ja alles järk-järgult suurenevais annustes, ning organism õpib vastavalt kohanema. Karastatud laps, kelle organism on harjunud kiiresti kohanema temperatuurimuutustele ja teistele välises ümbruses toimuvale muutustele, ei haigestu nii sagedasti. Kui ta kunagi satub tingimustesse, mis põhjustavad järsu keha jahenemise, siis oskab ta kiiresti kohaneda olukorraga, ilma et tervis kahjustuks. Karastamata, hellitatud organism neil juhtudel sageli nõrgeneb, aga nõrgenenud organismis paljunevad pisikud kergesti ja tekitavad haiguse.

Lapse organismi võime karastada mitte ainult külmetuse suhtes. Karastamiseks loeme meetodit, mis harjutab last edukalt, kiiresti ja tervist kahjustamata vastu panema igasugusele kahjulikule mõjule ning kohanema välisümbruse muutustega. Käsitledes karastamise mõistet niivõrd laialdaselt, võime karastada ka seedeelundeid, närvisüsteemi jne. Lähtudes sääraselt vaatepunktilt ligineb karastamise mõiste kasvatuse mõistele.

Karastamisel kasutame peamiselt õhu, päikese ja vee mõju organismile. Korraldades lapsele õhu- või päikesekümbelusi peame teadma, et kasutame küllalt tugevamõjulist „ravimit“ ja et see ei mõju mitte üksi nahale, vaid ka lapse kogu organismile.

Seepärast peame kasutama seda „ravimit“ kindlais annuseis ja tähelepanelikult jälgima, kuidas see lapsele mõjub. Vastasel korral võib see lapse tervist isegi kahjustada.

Õhukümbused.

Õhukümbuste puhul laseme õhul mõjuda neile nahapiirkondadele, mis tavaliselt on riietega kaetud.

Naha ja riietuse vahel leiduva õhukihi temperatuur on 33° ümber. Sellepärast, kui me õhukümbuseks paljastame lapse keha, siis isegi välisõhu suhteliselt kõrge temperatuuri, näit. 26° juures, toimub küllalt järsk jahenemine. Säärase jahenemise mõjul tõmbuvad nahaveresooned kokku ja veri valgub nahapinnalt siseelundite poole.

Kui see reaktsioon toimub küllalt kiirelt, siis ei saa veri ja siseelundid jahtuda ning organism on kaitstud külmetuse eest.

Sääraselt harjub lapse organism toime tulema lühiajalise jahtumisega ja kohanema kiirete temperatuurimuutustega.

Naha jahtumisel tõmbuvad karvakeste juurte külge kinnitatud väikesed lihased kokku ja karvakesed tõusevad püsti. Tänu sellele muutub nahapind ebatasaseks, karedaks, tekib nõndanimevatud kananahk. Nahakõrgenduste ja püsti seisvate karvakeste vahel peatub õhk kauemini, mistõttu ta vähem jahtub. Kananahka tuleb samuti pidada organismi üheks jahtumise vastu kaitsmise mooduseks.

Õhukümbused treenivad organismi, harjutavad teda ennast kaitsma keha äkilise jahtumise vastu vereringes toimuvate muutuste kaudu nii nahas kui ka siseelundis, ja sääraselt on õhukümbused väga heaks vahendiks organismi tugevdamiseks. Kuid õhukümbuste mõju ei piirdu ainult sellega. Õhukümbuste ajal paraneb hingamine naha kaudu, kiireneb higi eritamine. Peale päikese mõju nahale mõjuvad korrapäraselt toimuvad õhukümbused kogu organismile, ainevahetusele ja immuunsuse tekkimisele. Sageli võime otseselt jälgida õhukümbuste kasulikku mõju lapse närvisüsteemile: laps karjub ja meil ei õnnestu teda kuidagi rahustada, kuid meil tuleb ta vabastada vaid ülearusest riietusest või võtta ta mõneks minutiks täiesti alasti ja laps rahuneb silmapilkselt.

Kuidas korraldada õhukümbusi? Kui toas on küllalt soe, tuleb laps rõivaist vabastada ja jätta ta alasti algul 2—3 minutiks, mille järel ta tuleb uuesti riietada ja tekiga katta. Sääraseid õhu-

kümblysi võib korraldada iga päev, pikendades nende kestust järk-järgult 10—15 minutini.

Kus korraldada õhukümblysi? Talvel neid korraldatakse toas. Esimeste õhukümblyste puhul peab toas õhutemperatuur olema vähemalt 20°, hiljem harjutatakse last järk-järgult taluma õhukümblysi igasuguse toatemperatuuri juures.

Suvel on parem õhukümblysi korraldada väljas, nõndanimeetatud päikesevarjus, s. o. varjus päikese poolt valgustatud koha lähedal. Korraldades õhukümblysi päikesevarjus kasutame mitte üksi õhu, vaid ka valguse peegelduse mõju.

Väikelastele (kuni kahe aastani) ei või korraldada õhukümblysi väljas, kui temperatuur on alla 15°; üle kahe aasta vanuseid lapsi harjutatakse järk-järgult taluma ka madalamat õhutemperatuuri.

Halva, niiske ja tuulise ilmaga tuleb lühendada õhukümblyste kestust, ning mõnikord tuleb neist täiesti loobuda.

Et õhukümblyste korraldamisel mitte kahjustada lapse tervist, tuleb kinni pidada alljärgnevaist juhiseist:

1. Õhukümblysi ei tule sooritada tühja kõhuga, kuid ka mitte kohe pärast rikkalikku sööki.

2. Jaheda ilmaga ei tohi kümblyst jätkata kuni lastel ilmub kananahk. Kananaha ilmumine vihjab sellele, et laps paneb mängu oma viimased abinõud enese kaitsmiseks külmetuse vastu.

3. Jaheda ilmaga on soovitav, et lapsed õhukümblyse ajal liiguksid. Vanemad lapsed võivad joosta ja pole midagi karta, kuigi nad jooksevad paljajalu.

4. Tuleb hoolikalt jälgida, kuidas õhukümblysed mõjuvad lapse enesetundele. Kui laps tunneb end pärast õhukümblyst roidununa, tuleb kümblysed ajutiselt katkestada ja küsida arstilt nõu.

5. Õhukümblysi ei või korraldada, kui laps on haige, kui tal on kõrgendatud temperatuur, nohu, köha või maokorraldused.

Päikesekümblysed.

Juba ammu tunti päikesekiirte kasulikku mõju inimese tervisele. Keegi vana arst ütles: „Kuhu päike ei paista, seal vajatakse sagedamini arsti.“ Päikesekiirte asjatundlik kasutamine võib palju kaasa aidata lapse tervise tugevdamiseks.

Teatavasti lahutub päikesekiir prisma läbistamisel seitsmeks põhvärvi: punane, oranž, kollane, roheline, helesinine, tume-

sinine, violetne. Peale nende kiirte on olemas veel teisi meie silmale nähtamatuid kiiri: infrapunased kiired, mis annavad palju sooja, ja ultravioletsed kiired. Ultravioletsed kiired on külmad, nad ei soojenda, kuid avaldavad keemilist mõju esemeile, mida nad valgustavad; näiteks muutub nende poolt valgustatud fotopaber ja fotoplaadid mustaks.

Päikesekümbluste kasutamisel arvestame peamiselt päikese ultravioletseid, „keemilisi“ kiiri.

Inimese nahas tekib ultravioletsete kiirte mõjul rida keemilisi muutusi, näiteks moodustub vitamiin, ja nimelt sama vitamiin, mida me anname rahhiidihaigetele lapsel.

Ultravioletsete kiirte mõjul toimub veresoontes vereliblede lagunemine, ja nende osisena esinev värvaine ladestub ruuge pigmendina. Seetõttu tekib juba mõne päikesekümbluste järel päevitus.

Milline mõju on päikesekümblustel lapse organismile? Päikesekümbluste ajal hingatakse sügavamini, kusjuures ventileeruvad ka need kopsuosad, mis harilikku pealiskaudsema hingamise puhul ei funktsioneerid, tugevneb higieritus, ning koos higiga eritatakse ka rida organismile kõlbmatuid aineid. Ainevahetus suureneb. Närvisüsteemi seisukord paraneb, lapsed muutuvad rahulikumaks, magavad paremini. Suureneb ka immuunsus, s. o. organismi vastupanuvõime nakkushaigustele.

Tuleb mees pidada, et asjatundlikult korraldatud päikesekümblustel on lapse tervisele väga kasulikud, kuid nende ebaõige kasutamine võib teha palju halba. Seepärast tuleb enne päikesekümbluste küsida nõu arstilt, kes last tunneb ja peab otsustama, kas tema juures võib kasutada päikesekümbluste, missuguse kestusega jne.

Kuidas korraldada päikesekümbluste? Päikesekümbluste ajal tuleb lapse pead kaitsta päikese otsesest kiirte eest. Selleks tuleb pea katta kerge rätikuga või kerge mütsiga või kaitsta teda päevavarjuga. Pärast päikesekümblust tuleb keha üle valada sooja veega (1—2-aastaste väikelaste jaoks peab vesi olema vähemalt 30° soe). Pärast ülevalamist tuleb laps kuivatada ja kergelt riietada.

Päikesekümbluste kestus. Päikesekümbluste puhul tuleb hoiduda lapse liigsest kuumendamisest. Paljud emad tahavad, et laps kiiremini päevituks, ja hoiavad teda seepärast korruga kaua päikese käes. Sel korral kuumendavad päikese soojuskiired organismi liialt, ning meil oli juba juttu sellest, kui ohtlik on ülekuu-

mendus eriti väikelastele ja milleni see viib. Seepärast tuleb rangelt kinni pidada arsti näpunäiteist päikesekümbluste kestuse suhtes.

Esimene päikesekümblus ei tohi kesta kauem kui kaks minutit. Sealjuures tuleb sagedasti pöörata last kõhult seljale ja ümberpöördult. Järgmisel päeval võib päikesekümbluste kestust pikendada ühe minuti võrra, ja sääraselt aega järk-järgult pikendades viia kestus 10—15 minutini 1—3-aastaste väikelaste ja poole tunnini vanemate laste juures.

Mõnikord on soovitatav rakendada teist meetodit päikesekiirte mõju järk-järgulisel suurendamisel lapse organismile. Esimesel korral lastakse päikesel paista ainult jalgadele kuni põlvedeni viie minuti jooksul, kuna teised kehaosad hoitakse kaetuna. Järgnevatel päevadel paljastatakse päikese 5-minutilisele mõjule jalad kuni kereni, siis juba jalad ja osa kerest, edasi kogu keha.

Millised ebasoodsad komplikatsioonid võivad esineda päikesekümbluste ebaõigel korraldamisel? Päikesekiirte mõjul laienevad veresooned ja seepärast muutub nahk punaseks. See nahapunetus kaob harilikult juba järgmisel päeval ja mõne päikesekümbluste järel tekib nahale punetuse asemele juba päevitus. Kui aga sooritada liiga kestvaid päikesekümblusti ja jätta tähelepanemata ettevaatusabinõud, milledest eelpool oli juttu, võime naha põletada. Need põletised on väga valulised ja nende tõttu tuleb päikesekümblusti sagedasti ajutiselt katkestada.

Peale päikese kahjuliku mõju nahale võib päikesekümbluste kuritarvitamine, nagu eespool tähendasime, põhjustada ka ülekuumenduse, mis tekitab rea kahjulikke muutusi organismis ja nõrgestab organismi mõnikord kauaks ajaks.

Mõned lapsed taluvad päikesekümblusti üldse halvasti, isegi nende õigel kasutamisel. Kui laps kaotab isu, võtab kaalu alla, muutub loiuks või kergesti ärrituvaks, siis tuleb sellest järeldada, et kümblusted on talle kahjulikud; neil juhtudel tuleb neist loobuda. Üldse tuleb hoolikalt jälgida päikesekümbluste mõju lapse seisukorrale ja pidada arstiga nõu, et vajaduse korral kümblusti õigeaegselt katkestada või nende kestust lühendada.

Millistel juhtudel ei tohi kasutada päikesekümblusti? Alla ühe aasta vanustele lastele on parem päikesekümblusti mitte korraldada, kuna neid lapsi on eriti ohtlik liialt kuumendada; neid on parem hoida lahtiriietatult päikesevarjus.

Päikesekümblusti ei tohi sooritada, kui laps ei ole päris terve, kui ta kannatab seederikete all, kui tal on kõrgenenud tempe-

ratuur jne. Päikesekümblysi ei tohi korraldada ka närvihoogude all kannatavaile lastele ning samuti ka pärast raske haiguse läbi-põdemist väga nõrgaks jäänud lastele, kelle juures võib tähele panna südamenõrkust.

Tuberkuloosihaigetele lastele ja samuti nahaekseemi all kannatavaile lastele võib mõningail juhtudel korraldada päikesekümblysi, kuid ainult suure ettevaatusega ja arsti loal.

Üldse tuleb, nagu juba mainitud, enne päikesekümblyste korraldamist arstiga nõu pidada.

Kuidas kasutada vett lapse tervise tugevdamiseks?

Lapse pesemine hommikuti on lihtsaimaks vesiprotse-duuriks, mida kasutame kõik iga päev. Kui muudame pisut pese-misviisi ning vabastame lapse riideist kuni vööni ja ei pese temal ainult nägu ja käsi, vaid ka kaela, ülemist rinnaosa ja kaenlaalu-seid, siis aitab see juba lapse organismi karastamiseks kaasa.

Selle lihtsaima ja kättesaadavaima protseduuriga tulebki alata, asudes karastamisele vee abil.

Algul tuleb last pesta sooja veega, hiljem aga järk-järgult vee temperatuuri alandada, kuni jõutakse toatemperatuurini (17°—18°). Järk-järgulisel üleminekul säärase temperatuuriga veele taluvad lapsed seda väga hästi.

Mõne aja järel võib üle minna lapse kogu keha niiskele üle-hõõrumisele.

Keha ülehõõrumist märja käterätikuga tuleb teostada osade viisi; algul niisutada ja üle hõõruda rind ja kõht, siis selg, seejärel jäsemed üksikult. Ülehõõrumisel on parem kasutada mitte puhast vett, vaid lisada veele viina (üks osa viina kahe või kolme osa vee peale). Pärast naha niisutamist tuleb keha energiliselt täiesti kuivaks hõõruda, nii et nahk muu-tub punaseks. Kogu protseduur kestab 5—6 minutit, mille järel laps tuleb riietada.

Ülehõõrumised mõjuvad väga hästi naha seisukorrale, ja hästi funktsioneerival nahal on suur tähtsus nii organismi karastamise kui ka tema vastupanu suhtes nakkushaigustele.

Ülehõõrumistega võib alustada lapse 7—8-kuuseks saamisel.

K ü m b l u s e d. Võimaluse korral tuleb lapsi iga päev vannitada. Leidub inimesi, kes arvavad, et igapäevasest vannitamisest tekib nõrkus. See on täiesti vale.

Suvel võib päevaseid kümblysi korraldada vabas õhus.

Esimesel kümblemisel peab vee temperatuur olema 35—36°. Iga kolme kümblyse järel võib vee temperatuuri alandada ühe kraadi võrra ja sääraselt minna kuni 30°-ni. Külmemaid kümblysi ärgu tehtagu lastele kuni nelja aasta vanuseni, kuna suurematele lastele võib vee temperatuuri viia kuni 25°-ni. Tuleb jälgida lapse enesetunnet kümblyse ajal; kui lapsel on ebamugav ja külm, tuleb vee temperatuuri tõsta.

Pärast kümblemist tuleb laps üle valada veega, mis on ühe või kahe kraadi võrra vanniveest külmem. Järgnev ülevalamine tugevdab kahtlemata kümblyse mõju.

Kümblymise kestus on tavaliselt 3—10 minutit.

Kui kümblyveele lisada keedusoola (100 g keedusoola pange vee kohta), võime saavutada mõju, mis osaliselt sarnaneb meres suplemise mõjule. Soolakümblyused mõjuvad tugevamini ainevahetusele ja parandavad söögiisu. Sääraseid kümblysi ei tule teha iga päev, vaid ülepäeviti.

Soolaveekümblyse kestus on sama kui harilikul kümblyusel.

Kui ei ole võimalik kümblysi sagedasti korraldada, siis võib neid asendada duši või ülevalamistega.

Ülevalamisi võib teha ainult üle kolme aasta vanustele lastele. Ülevalamiseks kasutatava vee temperatuuri tuleb järk-järgult alandada, samuti nagu see toimub kümblyste puhul. Väga tundelisi lapsi on parem üle valada ainult õlgadest, niisutades enne sama veega pead. Pärast ülevalamist tuleb keha kuivaks hõõruda kareda käterätiku või linaga.

Suplemine jões või järves on kasulik vanemaile lastele. Kuni kahe aasta vanuseid lapsi on parem mitte supelda lasta.

Esimest korda võib lastel lubada jões või järves supelda, kui vee temperatuur on vähemalt 20°. Esimest korda supeldes ei tohi lapsed vees viibida üle 3—5 minuti. Alles hiljem, kui laps on sellega juba harjunud, võib ta jääda vette 15—20 minutiks. Vette ei või minna kuuma kehaga. Suplemise ajal on kasulikum rohkem liikuda, pärat suplemist tuleb kogu keha kuivatada.

Tuleb jälgida, et lapsed ei supleks liiga kaua. Kui lapsel pärast suplemist on külmavärinad, või kui ta huuled on sinised, siis ta on liiga kaua vees olnud. Liiga kauane suplemine on tervisele väga kahjulik: lapsed kaotavad söögiisu, jäävad loiuks, muutuvad

närviliseks, ärrituvad kergesti, nende juures ilmneb kehvvveresus, nad magavad halvasti.

Tühja kõhuga võib ainult väga lühikest aega supelda; kohe pärast rikkalikku lõunastamist ei tohi üldse supelda.

Laste toitmine suvel.

Kõigist toidu koostisosadest annavad rasvad organismile kõige rohkem soojust. Seepärast vajame külmadel aastaegadel, kui organism kaotab palju soojust ja vajab suuremal hulgal „kütteainet“, rasvasemat toitu, kuna suvel vajame rasvainet vähem.

Ka lastele antagu suvel toitudega vähem rasva kui talvel. Seepärast ärgu antagu neile suvel palju koorevõid ega koort. Rohke rasva-sisaldavus toidus koormab suvel asjata organismi, pealegi on rasvained rasked seedida, eriti väikelastel; liiga rohke rasvainete kasutamine põhjustab maokorratusi.

Järelikult peab toit suvisel ajal, eriti kuumal suvel, sisaldama rohkem juurvilja, puuvilja, rohelist. Ent lapsi ei tule lihast ka hoopis ilma jätta, kuna loomne valk on kasvavale organismile tingimata vajalik.

Suvel kaotab organism auramise teel palju rohkem vett kui talvel, peale selle liiguvad lapsed suvel rohkem. Seepärast joovad lapsed suvel rohkem vett kui talvel. Selles ei tohi neid ka pidurdada, kuna küllaldase vedeliku joomine kaitseb organismi liigse kuumenemise eest.

Laste suvine režiim.

Laste elu tuleb püüda suvel sääraselt korraldada, et lapse päev muutuks veidi pikemaks, et anda temale võimalus viibida väljas hommikutundidel, kui ei ole veel nii palav. Selleks peab ta varem tõusma, umbes kella seitsme ajal. Magama panna võib last hiljem, umbes kell üheksa, kuid siis tuleb pikendada tema päevast magamisaega.

Režiiminäide kuni kolmeaastaste laste jaoks.

Laps tõuseb kell 7 hommikul ja peseb end. Kella 7.30—8 on esimene eine, selle järel jalutuskäik. Enne kella 12 on teine eine. Kella 12.30 kuni 15.30 (3 tundi) peab laps magama; harilikult

magab laps hästi pärast söömist, kui ta on palju jalutanud ja võtnud päikesekümluse. Kui laps ärkab, võib korraldada talle kümluse väljas. Pärast seda ta võib jalutada kuni kella 16.30-ni. Kell 16.30 on lõuna ja pärast lõunastamist — jalutuskäik kuni kella 20.30-ni. Kell 20.30 on õhtusöök ja lühike jalutuskäik. Kell 21 tuleb laps magama panna.

Säärase režiimi juures magab laps 10 tundi öösel ja 3 tundi päeval. Sellest piisab täielikult.

Kuni kuue kuu vanuste väikelaste jaoks võib seda režiimi natuke muuta, kuid ka neile on kasulikum kasutada varaseid hommikutunde ning magada rohkem päeval kuumaga.

Režiiminäide 4—7-aastaste laste jaoks.

Laps tõuseb kell 7 hommikul, teeb hommikusi võimlemisharjutusi ja võtab õhukümluse, joostes toas või terrassil ringi; seejärel ta peseb ennast. Kell 8 on esimene eine, seejärel mäng elumaja läheduses või jalutuskäik, kuid mitte kaugemale, kuna muidu koju tagasitulekul on juba palav. Pärast jalutuskäiku on päikesekümlus. Kell 12 on teine eine ja siis puhkamine. Ka vanemad lapsed peavad päeval puhkama. Seepärast on soovitatav harjutada neid päeval kui mitte magama, siis vähemalt 1—1,5 tundi lamama. Pärast puhkamist lähevad lapsed suplema. Kell 16.30 on lõuna. Pärast lõunasööki kahe- kuni neljakilomeetriline jalutuskäik, sõltuvalt laste tervislikust seisukorrast. Jalutuskäigult saabuvad lapsed koju kell 20. Kell 20.30 on õhtusöök, seejärel pool tundi mängimiseks või muuks tegevuseks suvila läheduses. Kella 21 ja 22 vahel heidavad lapsed magama.

Muidugi tuleb päevase režiimi siintoodud näites teha muudatusi, kohandades neid iga lapse vanuse, tervise ja iseloomuga.

Kas lastel on tarvis sõita suvel lõunasse?

Paljud vanemad püüavad oma lapsi suvel tingimata Krimmi või Kaukaasiasse viia. Seda püüdu ei tule õigeks pidada. Suurem osa lapsi kosub suurepäraselt ka meie maa keskosas. Paljud lapsed ei kannata hästi kuumust lõunas; ei ole harvad juhtumid, kus laste tervis lõunas viibimisel halvenes.

Seepärast tuleb lapsi lõunasse viia ainult arsti soovitusel.

Lõunasse mereranda saadetakse lapsi, kes talvel põdesid raskeid nakkushaigusi, või kannatavad sagedasti korduva nohu all

koos kõrvade haigestumisega, samuti ka reumaatilisi ja neeruhaigeid lapsi.

Lõunasse võivad sõita ka bronhiaalnäärmete tuberkuloosi põdevad lapsed, kui neil ei ole palavikku, kuid need lapsed viidagu lõunasse ainult siis, kui nad meie kliimas hästi ei parane.

Hästi paraneb lõunas luu- ja liigesetuberkuloos, kuid pikemaajalisel lõunas viibimisel.

Kuni viie aasta vanuseid lapsi on parem saata lõunasse suve esimesel poolel (mai-juuni). Juulis on lõunas nende jaoks liiga palav. Ka sügisel ei tule neid lõunasse saata, sest pöördudes sügisel lõunast koju tagasi satuvad nad järsult erinevatesse kliimaalistesse tingimustesse ja haigestuvad seetõttu sagedasti.

Vastutav toimetaja P. Rattus. Ladumisele antud 13. VIII. 1945. Trükkimisele antud 28. IX 1945. Paber 56:79, $\frac{1}{16}$. Trükiarv 5200. Trükitähti trükipoognas 46 000. Trükipoognaid 1. Arvutuspoognaid 1,15. MB-04779. Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49. Tellimise nr. 830.

На эстонском языке.

Проф. Н. Сперанский: Как укрепить здоровье ребенка летом.