

Лидия Тихеева-Чулицкая,

известный педагог-педиатр первой половины XX века, сестра знаменитого организатора советского дошкольного образования Е.И. Тихеевой

Предисловие к публикации

Эта брошюра доктора Л.И. Чухеевой-Чулицкой была издана в 1918 году. Вероятно, это был едва ли не первый «дошкольный» научно-административный акт советской эпохи, регламентирующий организацию петроградских детских садов. Видно, насколько ответственно подошли к нему его составители, явно глубоко разбирающиеся и в практических заботах воспитателей, и в реалиях своего драматического времени.

Та степень ответственности, наверное, очень не помешала бы сегодняшним авторам нормативной документации.

ГИГИЕНА ДЕТСКОГО САДА*



игиена есть наука о здоровье человека. В применении к детскому саду гигиена есть наука об условиях, влияющих в стенах его на здоровье детей. Не проводя резкой границы между здоровьем духа и тела, мы должны под понятие гигиены подвести всю совокупность влияний на ребенка, как внутреннего строя учреждения, так и внешней его обстановки. Но такая широкая постановка вопроса

не укладывается в рамки настоящей статьи, хотя бы уже потому только, что педагогическая часть книги в достаточной мере осветила уже всю глубину значения правильной постановки этой стороны дела. В силу этого нашей более узкой задачей будет коснуться и обрисовать гигиеническую сторону детского сада в более специальном ограниченном смысле этого слова. Сюда войдет разработка вопроса помещения с гигиеническо-санитарной точки зрения, его содержание, оборудование, диететика детского питания, гигиена детской одежды и обуви, гигиена органов движения и т.п.

*В приведенной статье сохраняется написание автора

ДЕТСКИЙ САД.
РЕВОЛЮЦИЯ



Вопрос о помещении тесно связан с одним из кардинальнейших вопросов организации детского сада, именно с численностью его. Одно из главнейших завоеваний педагогической мысли наших дней есть установление принципа индивидуального подхода к ребенку, как единственно правильного в достижении цели. Вместе с этим неминуемо должно было пасть представление об учреждениях, объединяющих в своих стенах многочисленные группы детей, придавленных трафаретом традиционного к ним отношения. Чем моложе ребенок, тем важнее сообразоваться с особенностями его физической и психической личности, и учреждения для детей дошкольного возраста, при рациональном построении их, должны объединять в своих стенах лишь маленькие группы. Для детского сада мы принимаем максимальную цифру в 30 человек, полагая возможным деление на две группы по 15 человек в каждой. Помещение для такого детского сада только в том случае ответит всем требованиям санитарии и гигиены, если будет выстроено специально для этой цели. Во всяком другом случае придется идти на компромисс, приспособлявая к интересам сада помещение, выстроенное совсем с другими целями. В поисках такого помещения мы должны иметь в виду следующие кардинальные условия:

- 1) оно не должно быть размещено слишком близко к почве;
- 2) не должно занимать высоких этажей;
- 3) выходить одной стороной на юг;
- 4) не иметь темных комнат, никаких темных углов;
- 5) иметь в непосредственной близости сад, площадку или обширный чистый двор.

Число комнат в помещении, вполне приспособленном к запросам детского сада, должно быть не менее девяти. Сюда входят: 1) зал для игр, 2) две комнаты для занятий, 3) столовая, 4) песочная, 5) врачевная, 6) комната для отдыха, 7) для руководительницы, 8) для прислуги. Кроме комнат, особое внимание, как в качественном, так и в количественном отношении, должно быть обращено на службы, к которым относятся: 1) раздевальня, 2) коридор, 3) ванная с умывальной, 4) кухня, 5) кладовые, 6) уборные.

Жилые комнаты мы оцениваем не только с точки зрения их размера, силы естественного освещения, возможности поддержания необходимой температуры, но и в смысле их взаимного расположения. В этом отношении каждая комната должна отвечать своему назначению: в проходных комнатах дети не могут углубиться и сосредоточиться на своих занятиях; они не

в состоянии покойно заснуть, если в спальню врывается, в той или иной форме, жизненный шум; в тесной и темной столовой не может быть вполне соблюдена гигиена питания и т. п. В отношении размера комнат мы должны исходить из требований объема воздуха, необходимого при правильном обмене его, на одного ребенка. Неправилен тот взгляд, что чем больше помещение, тем лучше, так как оно, в таком случае, дает простор детской потребности в движении и максимум воздуха на ребенка. Большие, казарменные помещения угнетающе действуют на детскую психику. Ребенок нуждается в домашнем уюте, для которого нужна не только душа воспитателя, но и обстановка, говорящая на понятном для него языке. Согласно эту точку зрения с требованиями гигиены, мы должны признать для отдельных комнат следующие приблизительные размеры: зал для игр 12 x 12 (арш.), комнаты для занятий 8 x 9, столовая 10 x 10, комната для отдыха 9 x 9, песочная 8 x 8. Комнаты для руководительницы, прислуги и врачебная должны быть достаточного размера для выполнения своей функции. Мы обращаем особенное внимание на комнату для отдыха. В учреждении, где маленькие дети, в возрасте от 3-х лет, проводят значительную часть дня (до 4-х ч.), всегда найдется известный процент детей, нуждающийся в дневном отдыхе. Следует озаботиться, чтобы комната, отведенная для этой цели, отвечала своему назначению и была соответствующим образом обставлена. В идеале мы должны стремиться к тому, чтобы это была настоящая спальня с кроватками и постелями, чтобы дети могли раздеться и улечься как на ночь. Только такой сон гигиенически правилен. Но мы хорошо понимаем, как трудно осуществим такой идеал, и потому должны примириться с возможным *minimum*-ом. Таковым является отдельная комната с упрощенными кроватками, состоящими из рамы (деревянной или металлической) на низеньких ножках и натянутым на ней холстом. Маленькая подушечка и войлочное одеяльце завершают дело. Ребенок не раздевается вполне, а снимается обувь и развязываются все завязки и пояса на платье. Само собою разумеется, что холст должен периодически сниматься для стирки, подушки и одеяла проветриваться и выколачиваться не менее одного раза в неделю.

Вопрос о санитарной стороне служебных помещений должен занять особое место в главе о гигиене детского сада. Наша русская культура не поднялась еще до сознания того, что прежде надо позаботиться о чистоте кухни, кладовой, умывальни, уборной, а потом о размерах и убранстве гостиной и столовой. Наши дети все еще вырастают на том представлении, что гряз-

ная, холодная уборная, тесная, полутемная кухня, узкий, темный коридор, беспорядочная кладовая с остатками продуктов, мышами и тараканами, обуславливаются ходом жизни и иными быть не могут. Постараемся теперь, когда впервые широко открываются двери культурно-просветительных учреждений для маленьких детей, чтобы они на заре своих дней впитали в себя правильное представление о том, что не должно быть темных углов и свалочных мест в жилище, что помещение, легко загрязняемое по характеру своей функции, тем самым обязует нас относиться с особенной тщательностью к содержанию его в чистоте. Ко всем служебным помещениям мы предъявляем следующие кардинальные условия: они должны быть светлы, сухи, теплы, достаточно обширны и непременно снабжены своими собственными вентиляционными средствами. Преступление против гигиены представляют собою те уборные, кухни, кладовые, раздевалки, которые, лишенные собственных окон, снабжают своим испорченным воздухом жилые комнаты. С особенным вниманием следует относиться в этом смысле к уборным. Их должно быть не менее двух в саду на 30 человек, светлых, теплых, безукоризненно содержимых. Маленькие, низкие стульчаки; приноровленные к росту дошкольного ребенка, — это не роскошь, а насущная необходимость, до которой никак еще не дошла наша действительность. А между тем только в такой обстановке ребенок научается относиться просто и производить гигиенически самый естественный из физиологических актов. Маленький ребенок, влезая в темном помещении на высокий, грязный стульчак, производящий этот акт в неестественной позе, с риском упасть или выпачкаться — это нечто такое ужасающее по антисанитарности моральной и физической, что примириться с этим нельзя ни на одну минуту, — и как часто приходится наблюдать это! В условиях провинциальной жизни, где нет водопровода, следует отвести для уборной отдельную светлую, теплую комнату и снабдить ее выносными суднышками с герметически закрывающимися крышками. Совсем недопустимо пользование холодными, на дворе находящимися уборными, устроенными по системе выгребных ям.

Отдельная, также светлая, теплая комната должна быть отведена под умывальню. Дети должны умываться и по приходе в сад, если семья присылает их туда в грязном виде, и мыть руки перед едой, и полоскать рты после нее. Все это должно производиться самостоятельно самими детьми, без тесноты и торопливости, в обстановке, вполне к тому приспособленной. Всеми силами надо избегать мытья над раковиной под краном:

в неизбежно неудобной при этом позе, слишком холодной зимой водой ребенок не научится умываться как следует. Лучше всего иметь низкие столики, с небольшими на них тазиками, и кувшинами. Вода должна быть комнатной температуры, т.е. 12-13°.

Очень желательно иметь в саду не только умывальню, но и ванну, в которой можно было бы систематически мыть раза два в месяц детей, плохо обставленных в санитарном отношении дома.

По отношению к коридорам, надо избегать квартир с внутренними темными коридорами, отрицательно действующими на моральную и физическую сторону ребенка. То же можно сказать и о раздевальнях, исполняющих двойную функцию: дать возможность детям научиться самостоятельно одеваться и раздеваться и вместить в себе верхнее платье детей так, чтобы каждый ребенок свободно мог подойти и взять свою одежду.

Для достижения этой цели раздевальня должна быть светлой, просторной, теплой, с вешалками, прикрепленными к стене на высоте роста маленьких детей, с находящимися под ними на полу ящиками для калош. Там, где к тому представляется возможность, следует устраивать вешалки в виде открытых шкафчиков, отделенных друг от друга продольными стенками. Над каждым из них полочка для шляпы, башлыка, перчаток, под ними — ящики для калош. В вопросе гигиены помещения одна из главных сторон принадлежит заботе об освещении. Нет гигиенического помещения вообще, а тем более назначенного детям, без проникновения в него солнечного луча. «Куда не заглядывает солнце, часто заходит врач», — говорит итальянская пословица, особенно-верная по отношению к «малым сим». В наших северных и средних широтах квартира детского сада должна одной своей стороной выходить на юг. Зал для игр, комнаты для занятий и отдыха должны подвергаться действию непосредственно падающего в них солнечного луча. На север могут выходить такие помещения, как кухня, столовая, кладовая, ванная, уборная и т. п. Но ни одного темного угла не должно иметься в детском саду. В силу этого в больших городах нижние этажи высоких домов непригодны для занятия их детским садом. Кроме расположения квартиры, в деле освещения значительную роль играют окна, их размер, количество, отношение к полу и потолку. Гигиена установила, что сила естественного освещения достаточна, если общая площадь оконных стекол составляет одну пятую площади пола. При этом условии

в комнате не будет углов с недостаточной силой света. Нежелательно близкое расположение окон к полу. Низкое стояние подоконника, а следовательно и верхней границы оконной рамы, имеет против себя уменьшение силы света падающего луча и охлаждение зимой той зоны, в которой протекает вся жизнь и деятельность питомцев сада.

Особую заботу санитарии помещения составляет вопрос о температуре его. Длительное пребывание ребенка при низкой температуре угнетающим образом действует на все происходящие в нем физиологические процессы, а вместе с тем и на психику его. Надо стремиться к поддержанию в саду ровной температуры в 12—13°. Лучшим способом отопления, несомненно, являются кафельные печи и хорошие дрова, и ему надо отдавать предпочтение в каждом случае, где возможен выбор. Топить следует по утрам, до прихода детей, и соединять топку с вентиляцией, т.е. топить при открытых окнах или форточках. Только при этом условии создается настоящая тяга, вытягивающая застоявшийся воздух из всех т.н. мертвых углов. Но одной утренней вентиляции, как бы она ни была энергична, мало. Необходимо несколько раз в течение дня проветривать каждую комнату непосредственно перед и после пользования ею детьми. Мы должны помнить, что в деле детского здоровья на первом плане стоит вопрос, чем дышит ребенок, и культура этой стороны детской жизни подлечит особенной нашей заботе и вниманию. Мало только отворять и затворять форточки, необходимо пользоваться каждым случаем, чтобы дать возможность дышать детям не замкнутым, а постоянно возобновляемым воздухом. В теплые, или даже не слишком холодные, осенние и летние дни следует заниматься при открытых окнах и форточках. А уж про лето и говорить нечего: правильно построен только тот детский сад, который вывозит на лето своих питомцев за город и дает им возможность круглые сутки дышать живительным воздухом полей и лесов. Если это невыполнимо, то кардинальным условием санитарии помещения является принадлежность к нему площадки, сада, двора, которыми широко могли бы пользоваться дети. Это важно и для зимы, так как в гигиеническом отношении потерян тот день, в течение которого дети не побывали и не подвигались на внешнем воздухе. Ребенок дошкольного возраста неприспособлен к прогулкам, понимаемым в смысле прохаживания по улицам или даже по саду. Для них важно свободное времяпрепровождение на воздухе, с играми и песком в сухое и теплое время года, с санками, лопатками, метелками — зимой. Необходимо для этого иметь сад или площадку в непосредственной

близости с помещением детского сада, так как на прохождение по улице, если приходится идти далеко, уходит слишком много детских сил.

Наилучшее и прекрасно оборудованное помещение может не удовлетворять требованиям гигиены, если к содержанию его в чистоте не прилагается достаточно заботливости и знания. Не менее раза в неделю должны производиться тщательная уборка и чистка его с выколачиванием на воздухе всех мягких предметов (матрасы, одеяла, подушки), с мытьем полов и подоконников горячим щелоком, с обтиранием мокрыми тряпками шкафов, дверей, мебели и т. п. Ежедневно полы протираются сырыми тряпками, каковыми убирается и пыль со всех доступных для этого предметов. Наиболее гигиеничными являются деревянные полы, хорошо сколоченные из прочных досок и выкрашенные масляной краской лучшего качества. Но подобные полы, присущие доброму старому времени, теперь почти уже не встречаются. На смену им явились паркеты, неудовлетворительные в санитарном отношении со способом их очистки путем натирания суконками и щетками.

Гигиеническая ценность их поднимается при употреблении т.н. пылесвязывающего масла, при котором пыль, осевшая на пол, там и остается, связанная маслом, а не поднимается вновь в воздух движением детских ног. Очень хорош линолеум, но только в том случае, если он старательно вытирается ежедневно сырыми тряпками и раз в неделю тщательно вымывается горячим щелоком. В противном случае, затертый детской беголкой и недостаточно чисто содержимой обувью, он производит неприятное впечатление и снабжает детские дыхательные пути нежелательными пыльными отделениями.

Заговорив о содержании помещения детского сада, приходится коснуться вопроса об участии детей в уборке и очистке квартиры. Вполне разделяя все выдвинутые в последнее время принципы трудового воспитания и самообслуживания, мы тем не менее должны найти какое-то согласование между ними и требованиями гигиены: никаких не может быть расчетов на слабые руки и малые навыки ребенка дошкольного возраста в смысле созидания и поддержки надлежащей чистоты в детских садах. Эта чистота должна быть безукоризненной, не детскими силами созданной, обусловленной наличностью настоящих в этой сфере работников. На фоне этой чистоты, с целями исключительно воспитательного характера, возможны со стороны детворы упражнения в самообслуживании,

в труде общественном, в виде уничтожения созданного игрой или занятиями беспорядка, накрывания и убирания со стола, прислуживания за обедом, мытья чайной посуды и т. п. Особенно восстаем мы против столь излюбленного детьми и педагогами подметания пола маленькими половыми щетками. Мы приучаем этим путем ребенка к порядку, к наведению вокруг себя чистоты, даем посильное упражнение его мышечной системе, но забываем при этом, что усиленное движение влечет за собой и усиленное вдыхание, а вдыхается в этом случае вся та пыль, которую ребенок поднимает своей щеткой с полу. Много есть причин тем постоянным насморкам, которые мы наблюдаем у детей почти всех слоев общества. Одна из них — это вдыхание пыльного воздуха. Не будем же искусственно создавать этих неблагоприятных условий, и уж если давать детям подметать полы, то не иначе, как сырыми щетками.

Изложив основные требования, предъявляемые гигиеной к помещению детского сада, в смысле числа, размера и характера комнат, мы должны оговориться в том смысле, что жизнь на каждом шагу заставляет нас идти на компромисс и мириться с условиями, не отвечающими этим требованиям. Но должна быть граница этому компромиссу. Можно мириться с тем, что за неимением столовой складные столики появляются на время обеда в зале, с тем, что вместо двух имеется одна, более обширная, комната для занятий, что нет отдельной песочной, а ящик с песком стоит в одной из комнат для занятий. Но нельзя мириться с темными, холодными и грязными уборными, тесной раздевалкой, с казарменными коридорами и т. п. Если помещение не отвечает основным требованиям света, тепла, уюта, оно должно быть немедленно забраковано. Лучше отложить открытие сада до времени приискания подходящего помещения, чем спешно открыть его в таком, которое может вредно отразиться на детях. Мы имеем тут в виду не одну только физическую их сторону. Влияние помещения на психику ребенка — огромно, и Бог один знает, сколько выработалось пессимистов и угнетенных духом только потому, что самые чуткие по силе восприятия годы прошли под угрюмыми сводами, среди холодных стен учреждения, не отвечающего всем своим характером запросам пробуждающейся детской души.

Есть сказка о трех медведях, в которой рассказывается о том, как маленькая девочка, случайно попавшая в медвежье жилище, увидела, что обстановка его вся была приноровлена к росту его обитателей, и у маленького медвежонка все было маленькое: маленькая кровать, креслице, маленькая мисочка, ложечка,

стаканчик и пр. Когда речь заходит о детской обстановке, невольно вспоминаешь эту сказку и сказавшийся в ней здравый смысл народа. Первое условие, которое мы предъявляем к обстановке, окружающей ребенка, заключается в том, что она должна отвечать его росту, силам, вкусам, потребностям. Она должна расти, видоизменяться, усложняться по мере роста его физических и духовных сил. Подобно тому, как обувь достигает цели только в том случае, если она покроет своим строго отвечает анатомическому строению ноги, а в противном случае только калечит ее, — так и обстановка, идущая вразрез с нормальными запросами ребенка, калечит стройность его физического и морального роста. Обстановка, понимая ее в широком смысле слова, — это та атмосфера, в которой развиваются и созидаются все стороны детской личности. Лишь только ребенок стал на ноги; заходил, забегал, лишь только появилась у него потребность что-то хватать, бросать, что-то делать, он должен быть поставлен в условия, в которых он чувствует себя в полной безопасности, легко и свободно, где все ему доступно, интересно, понятно и близко. Одна из главнейших забот и задач организаторов детского сада заключается в создании обстановки, обдуманной до мелочей в смысле ее влияния и воздействия на ребенка. Под обстановкой мы разумеем весь комплекс предметов обихода, занятий, развлечений, на которых строится, поддерживается и развивается жизнь сада: сюда относятся мебель, посуда, одежда, игрушки, весь дидактический и педагогический материал.

Задаваясь задачей снабдить сад рациональной мебелью, мы выдвигаем в деле создания ее следующие основные требования: размер должен отвечать росту ребенка, вес — силам его, внешность должна способствовать развитию в нем эстетического вкуса, конструкция — соответствовать потребности маленького ребенка в движении, в перемене места и положения. С этой последней точки зрения, в детском саду не место школьным партам, что, к сожалению, приходится иногда наблюдать. Здесь может быть речь только о столиках, стульчиках, скамеечках. Гигиена говорит, что высота сиденья (т.е. стула, скамейки) должна равняться высоте голени сидящего, глубина его (т.е. длина поверхности сиденья) — двум третям бедра его. Высота стола приравнивается к сиденью: край стола должен быть настолько выше уровня скрещенных на талии рук сидящего, чтобы локти его свободно при некотором поднятии приходились на доску стола. Само собою разумеется, что в детском саду нет возможности индивидуализировать мебель, пригоняя ее к росту каждого ребенка.

Необходимо иметь средние величины, удовлетворяющие детей данного возраста. Для вывода их требуются многочисленные измерения и наблюдения, у нас пока еще не произведенные с достаточной точностью и подробностью. Цифры, заимствованные из немецких руководств, оказались не отвечающими среднему росту наших детей. В силу всего этого мы предлагаем пока удовлетвориться приблизительными данными, приведенными нами в изложении оборудования детского сада (см. «Практические сведения для руководителей детских садов»). При надлежащей постановке дела каждый сад должен иметь мебель двух размеров, рассчитанных на возрастные группы 3—5 и 5—7 лет. В вопросе конструкции мебели, выбора ее плана и модели мы должны руководствоваться принципом индивидуализации, как единственно верным в деле всякого подхода к ребенку. С этой точки зрения мы не можем отнестись одобрительно к длинным столам и наглухо прикрепленным к ним длинным скамейкам, как бы они ни соответствовали росту детей, как бы изящно они ни были отделаны. Мы, безусловно, ставим на первый план индивидуальный столик с ящичком и стульчиком к нему, которыми ребенок может распорядиться по-своему, где он сможет заняться и углубиться в избранное любимое дело. Есть, конечно, моменты, вполне допускающие объединение нескольких детей за одним столом: таковы обеды, завтраки, некоторые коллективные занятия. Но и для таких целей не следует обзаводиться громоздкими столами и длинными скамейками, а ограничиваться столиками, рассчитанными максимально на 10—12 человек. Для сидения всегда лучше иметь отдельные стульчики и табуреточки, а не длинные скамьи, рассчитанные на несколько человек, стесняющие еще неверные и неловкие движения малолетних детей. Спинки стульчиков могут быть двух родов — или слегка отклоненные назад, отвечающие верхним краем уровню выступления лопаток, или низкие, перпендикулярные, с поперечным бруском, находящимся на высоте пояса ребенка.

Шкафы, назначенные на сохранение материала, с которым приходится иметь дело самим детям, должны в своих размерах быть рассчитаны таким образом, чтобы ребенок мог свободно отворить и затворить дверку, выдвинуть и вдвинуть ящик, переставлять и расставлять по своему усмотрению вещи. Особенно важно это по отношению к так называемым индивидуальным ящичкам, с которыми дети связывают целый мир своих личных интересов, вожделений и стремлений.

Отделка мебели должна отвечать следующим кардинальным требованиям: она должна быть изящна, проста и легко доступна содержанию в неукоснительной чистоте. Детский глаз следует воспитывать на сочетаниях простых, но красивых очертаний, на комбинациях светлых, ласкающих, гармоничных тонов. Мы не стоим за исключительно белую обстановку, хотя она и является, несомненно, самой гигиеничной: не выяснен еще вопрос о влиянии цвета на психику ребенка; но мы можем предположить, что однообразие белого цвета может иногда оказать и нежелательное угнетающее действие на детское настроение. Лучше всего комбинации белого с другими светлыми тонами — с серыми, зеленоватыми, голубоватыми, желтыми. Краску следует употреблять такую, которая легко выносила бы частое мытье не только теплой водой и мылом, но и дезинфицирующими растворами (соды, буры, щелока). Такими красками являются масляные, эмалевые (риполины). Далеко, конечно, то время, когда каждый детский сад будет в состоянии выбирать для своей мебели сочетание красивых и прочных красок. В ожидании его придется многим садам ограничиваться и совсем некрашеной мебелью. Но иметь мебель, отвечающую размерам росту детей, — одно из главнейших обязательств каждого сада. Краску можно заменить клеенкой, натянутой на столах, с условием, чтобы она отвечала требованиям изящества и прочности. Что же касается старых, затертых, истрепанных и рваных клеенок, то мы всеми силами восстаем против их употребления: как ни мало гигиеничен простой некрашенный стол, он все же выше в этом смысле старой клеенки.

По отношению к посуде детского сада мы предъявляем, в общем, те же условия, что и к мебели: она должна быть гигиенична, прочна, красива, размером и весом отвечать детским силам. Избави Бог от больших деревянных чашек и таких же ложек, с которыми не справляются маленькие детские рты! Лучше всего посуда фаянсовая: мисочки, тарелочки, блюдечки, кружечки, чашечки, которые с удобством переносились бы детскими ручками, с удобством вмещали бы в себе детские порции. А если еще украсить их несложными разнообразными рисунками, — сколько радости доставят они детворе, как поднимут дух во время еды, а вместе с тем и физиологическую ценность питания. Но такой посудой мы не снабдим теперь детские сады нашей родины. Следующей за ней, в смысле гигиеничности, является эмалированная, и уже на последнем месте приходится поставить деревянную и глиняную, ввиду трудности радикальной их очистки. Моется посуда после каждого употребления в горячей воде и не менее раза в неделю с мылом. Посуду

глиняную и деревянную следует раз в месяц кипятить в содовом растворе.

К обстановке детского сада относится и весь дидактический материал его: пособия, игрушки, материал для детских работ и т. п. Оценке всего этого с педагогической точки зрения отведено надлежащее место в настоящей книге. В отношении гигиеническом мы бракуем в этом материале всё, что мало по размерам и мелко по деталям. Мелкие рисунки, кропотливые выкальвания, сгибания, вырезания не должны иметь место в детском саду, и не потому только, что от этого страдает орган зрения ребенка. Вся нервная система его не приспособлена к дифференциации, к восприятию мелких частей, — необходимые для этого нервные центры начинают функционировать лишь постепенно, и мы должны в этом отношении следовать за природою ребенка и никаким образом не насиловать ее.

Весь этот дидактический материал, особенно часть его, рассчитанная на детские работы (картон, бумага, глина, шерсть, нитки), в значительной степени является местом скопления и рассадником пыли. В силу этого он требует к себе особенно тщательного отношения. Для сохранения его необходимы затворяющиеся шкафы, прочные коробки, полки, легко поддающиеся очистке от пыли. Не менее раза в месяц следует производить основательную очистку всех шкафов и ящичков, перетирая их сухими тряпками, уничтожая все лишнее. Избави Бог от скопления в разных углах ненужного хлама, снабжающего воздух, а вместе с ним и детские дыхательные пути постоянно отделяющимися пылевыми частицами.

Крупной статьей в деле гигиены детского сада является вопрос о питании детей. Без правильной постановки его не может быть речи о достижении цели в смысле забот о здоровье маленьких питомцев сада. Дети проводят в нем не менее 6-ти часов, с 10-ти утра до 4-х час. дня. В большинстве случаев больше этого, так как матери-работницы вынуждены, уходя на работу, приводить своих детей иногда даже в 7—8 ч. утра. За этот период времени, т.е. с 8—9 ч. утра до 4-х ч. дня, дети должны кормиться три раза: 1-й завтрак утром, 8—10 ч., обед между 12-ю и 1ч. и второй завтрак в 3 ч. дня. Характер этого питания, отвечающий в общем запросам детского организма дошкольного возраста, в точности устанавливается врачом учреждения.

Исходя из среднего веса детей, из среднего типа их конституции, врач устанавливает количественную и качественную

норму детского стола. Принцип индивидуализации единственно правильный во всяком подходе к ребенку, имеет особенно большое значение в деле детского питания. С этой точки зрения гигиена детского возраста никогда не примирится с общественными столовыми и кухнями. Каждый детский сад должен иметь свою кухню, и в ней должно готовиться именно то, что требуется организацией данных детей, с особенностями их диатеза и общего состояния. Невозможно, конечно, на 30 детей готовить 30 отдельных порций, приравниваясь к требованиям каждого из них. Но не только возможно, а необходимо нужно найти тот средний путь, при котором, так или иначе, не страдали бы ничьи интересы, а в некоторых случаях, требующих особого внимания, даже индивидуализировать стол. Нам, может быть, скажут на это, что детский сад — не санатория, и что в нем не место детям, нуждающимся в особом уходе. Мы можем ответить на это, что в толпе детей, входящих в широко теперь открытые двери детских садов, здорового элемента нет совсем: все это жертвы нашей тяжелой современности, и потрясение, вынесенное за последнее время человечеством, еще на много лет вперед будет сказываться на наших детях. И поэтому, если детские сады наполовину в строении своем не будут санаториями, цель их не будет достигнута: только сытый, сколько-нибудь физически удовлетворенный ребенок может воспринять те духовные дары, которые способна дать ему современная педагогика на путях своих новых исканий в деле подхода к маленькому ребенку. Приблизительная схема питания, в смысле материала, наиболее приспособленного к дошкольному возрасту, следующая:

1-ый завтрак, в 9—10 ч. у. — кружка молока, булочка или кусок хлеба; или чашка ячменного кофе с молоком, кусок хлеба с маслом или блюдец каши на молоке, булочка.

Обед между 12-ю и 1 часом из двух горячих блюд:

- 1) мисочка густого супа из овощей, крупы, на масле, сметане, с мучной подболкой;
- 2) котлеты из картофеля, овощей, крупы, на яйцах, или запеканка такого же состава, с соусом из овощей, или запеканка из макарон, творога, лапши с фруктовым соусом, или каша на молоке и масле.

Около 3-х ч. дня 2-й завтрак — мисочка горячего фруктового киселя с сухарем, или кружка молока с булкой, или ячменный кофе с хлебом с маслом.

Особняком стоит вопрос о внесении в детский стол мяса и рыбы. С животным белком надо быть осторожным в раннем детском возрасте. Мы допускаем его не чаще трех раз в неделю, по одному разу в день. Белая, нежирная рыба предпочтительнее мяса; белое мясо (телятина, курица) предпочтительнее черного. И то, и другое не следует давать, как таковое (т.е. в виде жареных или вареных кусков рыбы или мяса). Рыба непригодна в этом смысле ввиду своих костей, с мясом не справляются в достаточной мере ни зубы, ни челюсти дошкольников.

Лучше всего котлеты, рулеты или запеканки с макаронами, овощами, кашами, куда мясо и рыба входят в перемолотом виде. Крепкие мясные бульоны, как специфический нервный раздражитель, не должны появляться за детским столом. Допустим рыбный суп с крупой, с мелкими кусочками в нем рыбы, или овощной суп с шариками в нем из рубленого мяса. Само собою разумеется, что есть случаи, когда не следует давать мяса ребенку, и, наоборот, — мясом можно поднять его. Дело врача разобраться в детях и, насколько возможно, установить индивидуальный пищевой режим. Принимая в соображение, что нет рационального питания без ежедневного введения в организм ребенка свежего растительного материала, детский сад должен озаботиться тем, чтобы в кладовой его всегда был запас соответствующих продуктов. В этом смысле надо уметь использовать время года, и все, что в данный момент предлагает нам рынок. Яблоки, сливы, груши, апельсины по одному, по половинке, иногда по кусочку в день поднимут ребенка не только удовольствием, которое они ему доставят, но и ферментативным действием своим на процессы обмена. Сюда же мы относим все виды ягод иногда сырыми (земляника, клубника), или в виде киселей, компотов. Очень желателен свежий лимонный сок, прибавленный к пюре из каш (манная, рисовая), или фрукт.

Средний ежедневный паек на ребенка дошкольного возраста (в детском саду) выразится в следующих цифрах:

- 1) молока — 200 гр. (1 стакан),
- 2) хлеба — 150 гр. (3/8 фунта),
- 3) крупы в те дни, когда нет мяса, — 65 гр.,
- 3а) крупы в мясные дни — 20 гр.,
- 4) овощей — 200 гр. (1/2 ф.),
- 5) картофеля — 200 гр. (1/4 ф.),
- 6) сахара — 30 гр.,
- 7) масла — 30 гр.,
- 8) мяса или рыбы — 100 гр. (1/2 ф.),
- 9) фрукт — 100 гр.

Весь материал разумеется в очищенном виде. При такой ежедневной норме мы получим приблизительное число калорий на ребенка около 1300, при отношении питательных веществ (приблиз.) 1:7,5, т.е. именно то, что установлено современной диетикой детского питания. Анахронизмом, может быть, звучат теперь, в наше голодное время, эти «ставки» кормления в садах детворы. Но, во-первых, мы исходим из того, что не всегда придется жить при невероятных условиях текущего момента. Рассеются тучи, так давно нависшие над нашим бедным отечеством; осветятся улыбкой скорбные теперь детские личики наших садов и колоний, и доля этой улыбки придется насчет нормального, здорового и вкусного кормления. А во-вторых, только имея ясное представление о том, что должен представлять собою детский стол, можно создать что-либо сколько-нибудь приемлемое из имеющегося теперь материала.

Перейдем теперь к другой, не менее важной стороне дела гигиены детского сада, — к вопросу о детской одежде. Кто сколько-нибудь близко стоит к этим учреждениям и внимательно относится к детям, тот знает, как далека эта одежда от того, чем она должна быть, сколько вреда наносит она, как в отдельности каждому ребенку, так и всему коллективу их. Грязные, узкие рубашки такого нелепого покроя, что иногда снять их можно только путем разрывания; многочисленные такие же грязные кофты, фуфайки; юбки, лифы, всегда тесно перетягивающие вздутые рахитические животы; закутанные даже в комнатах головы и обнаженные зябнущие коленки; рваные пальтишки, отсутствие перчаток и антигигиеническая обувь; красные, вспухшие, с ознобленными язвами ручки и ножонки — вот что на каждом шагу приходится наблюдать врачу, и перед чем он в большинстве случаев стоит бессильным. Работа педагогического и врачебного персонала в этом большом деле должна идти в двух направлениях: в смысле непосредственной помощи самим детям и в смысле просветительного воздействия на родителей их. Дети, семьи которых не могут присылать их в сад в приемлемой одежде, должны переодеваться каждое утро в одежду, предлагаемую им садом. Для этой цели каждый сад должен иметь запас белья, платьев, передников, чулок, туфель. При созидании этого запаса следует руководствоваться следующими основными правилами:

1. на ребенке должен быть надет тот *minimum* одежды, при котором он не зябнет в помещении, принимая за норму температуру 12—13°;

2. покрой одежды должен быть таковым, чтобы не стеснять и не стягивать никаких членов и органов ребенка, и держаться не поясами и завязками, а исключительно на плечах его;
3. в комплекс одежды на ребенка должно входить следующее:
 - а) рубашка, выкроенная таким образом, чтобы она свободно надевалась и снималась;
 - б) так называемая «комбинация», т.е. лифчик с пришитыми к нему панталонами, отстегивающимися сзади;
 - с) платье свободного покроя, на кокетке, или без нее, застегивающееся спереди или сзади;
 - д) фартук-халатик, с длинными рукавами, закрывающий все платье.

Белье, т.е. рубашка и комбинация, шьется из бумажной или полотняной материи. На зимнее время комбинацию хорошо иметь из бумазеи. Платье зимою в холодном климате и тем более в холодной квартире желательно шерстяное. Фартук непременно должен быть полотняным или, за неимением такового, бумажным. Такой комплекс одежды должен быть рассчитан на девочек и маленьких мальчиков. Мальчикам старшего возраста, от 5-ти лет, вместо платья надо иметь свободную курточку и штаны, пристегивающиеся к той же комбинации. Эта последняя никоим образом не должна стягивать живота и талии, в силу чего ее следует иметь трех размеров, как, впрочем, и весь комплекс детской одежды. Чулки должны держаться системой боковых резинок или завязок, — перевязки голени с этой целью должны быть совсем исключены. Если в смысле переодевания мы допускаем разрешение этого вопроса в зависимости от того, в каком виде родители присылают детей в сад, то в отношении обуви не должно быть никаких исключений: все дети переобуваются, придя в сад, меняя башмаки и сапоги, в которых они побывали на улице, на легкие туфли, всегда остающиеся в саду. Для прогулок на зимнее время хорошо иметь запас валенок, очень удобных для ходьбы по снегу. Теплые рукавички и гамашки следует осуществлять также заботами педагогического персонала сада, — иначе не будут переводиться ознобленные ручонки и ножонки. Было бы, конечно, желательно, чтобы в саду имелся и надлежащий запас верхнего платья для снабжения наиболее обездоленных в этом отношении детей.

На обязанности руководителей лежит не только забота о том, чтобы для детей имелась надлежащая одежда, — необходимо воспитывать в них умение рационального пользования ею. Привычка к кутанью, к сиденью в комнатах в пальто, в плат-

ках и башлыках на голове должна быть уничтожена. С малых лет ребенок должен воспитывать в себе потребность в чистой одежде, умение сохранять ее таковой возможно дольше и понимание того, что одежда находится в зависимости от температуры. В теплое и жаркое время года одежда должна доводиться до возможного минимума, вплоть до того, что в большую жару дети надевают комбинации (они имеются для этого из ситца) на голое тельце и проводят в таком виде все время в саду. Чулки летом совсем излишни. Дети носят на босу ногу полотняные туфли или кожаные сандалии, и раз в день там, где к тому представляется малейшая возможность, пыльные ноги обмываются в ванне или тазу. Это хлопотливо и сложно, но ведь все дело воспитания ребенка и внедрения в него надлежащих навыков чрезвычайно сложно, и вопрос еще, что ценнее — научить его обмывать ноги, вселить потребность к этому, или обогатить его лишним знанием и умением пользоваться в области учебных пособий.

Заговорив о детском белье, необходимо коснуться вопроса о белье столовом, кухонном и умывальном. Детский сад должен иметь значительные запасы всех видов его. Каждый ребенок должен пользоваться за столом своей собственной салфеткой. Для отличия могут быть употребляемы колечки или завязки, сделанные самими детьми. Вытирание рук после умывания может производиться общим полотенцем по расчету одного полотенца на несколько человек. Что же касается лица, то лучше иметь индивидуальные полотенца для тех детей, весь туалет которых, благодаря недостаточности домашней обстановки, происходит в саду. Забота о носовых платках лежит также на обязанности руководительниц. Мешочки для них могут быть сработаны старшими детьми. Что же касается платков, то они вполне достигают цели только в том случае, если они не раздражают носа своим грубым качеством и если они достаточно чисты. Принимая в соображение, что хронические насморки наблюдаются почти поголовно у детей, посещающих наши сады, их следует снабжать чистыми платками не менее двух раз в неделю.

Проведение в жизнь санитарно-гигиенических мероприятий лежит на обязанности всех работников сада, но больше всего и прежде всего на обязанности врача учреждения. С тех пор, как рухнули старые устои, на которых строились и держались детские учреждения, коренным образом изменилось и представление о роли и обязанностях в них врача. Работа врача в детском саду распадается на три главные части: медицинскую,

санитарно-гигиеническую и культурно-просветительную. Как медик, врач, с одной стороны, лечит детей, с другой — наблюдает за правильностью их физического и психического развития. Само собою разумеется, что в стенах учреждения не может проводиться лечение никаких острых заболеваний. Дело врача в этом случае ограничивается лишь тем, чтобы поместить больного в соответствующее лечебное заведение. Все заболевания, требующие специальной обстановки и техники (болезни глаз, полости рта и зева, носа и уха), направляются врачом в детские амбулатории врачей-специалистов, о возникновении которых должно позаботиться каждое городское самоуправление. Целиком на заботе и обязанности врача учреждения лежит лечение конституциональных форм детских заболеваний. Принимая в соображение, что оно прежде всего зиждется на правильном жизненном режиме, в этом направлении и должна идти работа врача. Путем систематически проводимого подробного обследования физического состояния всех детей учреждения, он выделяет из числа их группу наиболее нуждающихся в специальном к ним внимании. Общий ход жизни, понимая под ним пищевой режим, прогулки, игры, занятия, устанавливается соответственно требованиям среднего уровня и физического состояния детей. Но интересы отдельных личностей соблюдаются путем установления для них режима, требуемого их конституцией. Каждый ребенок имеет свою санитарную ведомость, куда вносятся не только результаты систематических его обследований, но и заметки всех над ним врачебных наблюдений. Врачебная работа над детьми происходит в специально оборудованной комнате, находящейся в полном распоряжении и ведении врача.

Санитарная работа врача заключается в установлении и проведении в жизнь всех профилактических мер, необходимых для защиты учреждения от проникновения в него инфекции. Помещение учреждения санкционируется только врачом в смысле пригодности его для выполнения данной функции. Содержание его в чистоте, установление методов отопления и вентиляции исходят от врача.

Как гигиенист, врач устанавливает пищевой режим детей, следя за его выполнением и влиянием на физическое их развитие.

Гигиена детской одежды, как в смысле принципов ее покроя и качества материала, так и в отношении ее чистоты, подлежит указаниям и контролю врача. Под его наблюдением устанавливаются приемы по отношению к умыванию и ваннам детей.

Как педагог, врач принимает участие во всех собраниях руководителей, устанавливая не только физический режим детской жизни, но вырабатывая, вместе с педагогами, форму и характер занятий, наиболее отвечающие уровню развития детей. Наблюдение над психикой их составляет одну из главных задач врача. С этой целью он проводит часть времени, отдаваемого учреждению, в детской среде, наблюдая реакцию ребенка на все явления окружающей его жизни. В вопросе взаимоотношения физической и психической сторон каждой детской индивидуальности врач является не только сотрудником, но советчиком и помощником педагогического персонала.

Культурно-просветительная работа врача состоит в прямом воздействии его на людей, с которыми ему приходится сталкиваться на поприще своей работы в саду, и в сводке всех добытых им наблюдений, с тем чтобы они могли послужить к обогащению наших познаний в вопросе изучения ребенка дошкольного возраста. Принимая в соображение неосведомленность нашего общества в вопросах гигиены детства, врач привлекает к своей работе гигиениста руководительниц сада с тем, чтобы поднять их в этой области на ту высоту, на которой надлежит стоять человеку, берущемуся за глубокое и ответственное дело воспитания маленького ребенка. Путем дружной и просвещенной работы всех врачей дошкольных учреждений в этом направлении можно рассчитывать воспитать кадры руководительниц, для которых будут ясны основные положения гигиены детского возраста и главнейшие практические в ней приемы. Сферу своего влияния врач распространяет и на родителей питомцев сада, путем популярных лекций и бесед он стремится разъяснить им смысл всех мероприятий, применяемых к их детям и часто встречаемых ими не только недружелюбно, но и прямо враждебно.

Что касается сводки всех сделанных врачом наблюдений с целью внесения ее в кладезь науки о ребенке, то ценное слово в этой области будет сказано лишь в том случае, если, во-1-х, наблюдения эти будут делаться с достаточной тщательностью, и, во-2-х, если форма их будет общая для целой врачебной корпорации. В ожидании того времени, когда в этом отношении состоится полная сговоренность и согласованность между врачами, мы предлагаем несколько опросных листов, выработанных врачебной коллегией при Дошкольн. Отд. Нар. Ком. по Просв. В состав их входят: 1) санитарная ведомость, 2) карточка психического обследования, 3) две карточки по диететике питания, 4) карточка по санитарии помещения.

Мы далеки, конечно, от мысли считать их стоящими на полной высоте, могущей тут быть предъявленной; но думаем, что они могут сослужить службу человеку, стремящемуся осмыслить и оформить свою работу.

Для выполнения в полной мере плана врачебной работы, начертанной нами лишь в общих чертах, требуется не только опыт врача в этом направлении, но и возможность для него отдавать максимум своего времени детскому саду. Только обеспеченный этим садом, без необходимости искать заработка еще в других местах, при непереносимом условии видеть в ребенке объект, полный глубочайшего интереса и большой к нему любви, врач станет на ту высоту, которая необходима для ценного поднятия физической и психической личности ребенка. А насколько в этом поднятии нуждаются в наши дни дети, знает всякий, кто подходил к ним со сколько-нибудь открытым сердцем и просвещенной головой. Кадров готовых врачей-педагогов у нас сейчас нет. Но сознание в необходимости их проснулось как в обществе, так и среди самих врачей. А это обстоятельство служит нам порукой к тому, что в недалеком будущем мы будем иметь надлежащих работников на слишком теперь обездоленной ниве детского здоровья и счастья. 🌱