

ИВ. СОЛОНЕВИЧ

Здоровье вашего ребенка



Очень возможно, что слишком заботливые мамы — опаснее сквозняков. С началом осени эта заботливость закутывает ребят в самоедовского типа одеяния, закопачивает в четырех стенах комнат и потом расплачивается насморками, гландами, малокровием и прочими удовольствиями. К этой заботливости прибавляются те «объективные условия», с которыми мать ничего не может поделать: жилищная теснота, переполненность школьных помещений, не всегда рациональное и не всегда достаточное питание, и в результате ребята, готовые к пополнению кадров тубсанаторий, малая успеваемость, нервность — вообще ребенок физически и психически неполноценный.

Что же делать? В особенности, что делать матери-служащей, которая волею неволей может отдать ребенку лишь немногие свободные часы, а иногда только минуты своего времени?

Прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы наличная жилищная площадь использовалась возможно гигиеничнее. Необходимо решительно бороться с курением в комна-

тах, где живут и тем более спят дети. Это чрезвычайно важно. Прокуренный воздух непрерывно фильтруется сквозь легкие ребенка и оставляет там почти весь никотин. На детскую нервную систему это действует чрезвычайно разрушительно. Чрезвычайно важно хорошо проветривать комнаты — и еще лучше все время держать форточку открытой. Если внешняя температура очень низка, если на дворе ветер и если дети не приучены еще к открытой форточке, можно затягивать ее вначале неплотной материей. Закаляйте детей при помощи физических упражнений!

Физкультура — основная потребность детского организма. Без движения не может быть ни правильного роста, ни правильного физического развития, ни даже правильного формирования психики. Обратите внимание на тот факт, что дети, наиболее развитые в физическом отношении, оказываются и наиболее успевающими в школьном отношении.

Что же можно сделать по физкультуре?

С самого раннего возраста — пять-шесть месяцев — очень желательна гимнастика по



Мюллеру (И. Мюллер. Моя система для детей. Ленинград, изд. «Время», ц. 90 коп.) Это — пассивная гимнастика, прodelываемая над ребенком.

Что касается более позднего возраста, то здесь домашняя гимнастика не подойдет. Не потому, чтобы она была плоха, а потому, что очень мало шансов заставить ребенка или подростка заниматься такой по существу не очень интересной процедурой.

Вместо этого дайте ребенку возможность проводить возможно больше времени на чистом воздухе — в забавах, в беготне, во всяких подвижных играх. Очень хороши лыжи, на которых ребята лет с пяти могут бегать по двору или по улице (конечно, тихой, без трамваев и автобусов). Коньки хороши лет с семи-восьми, когда связки крепнут и ноги становятся устойчивее.

Нажимайте на жилкооперативы, чтобы во дворах устраивались какие-нибудь площадки для детских игр. Требуйте от школы серьезной постановки физкультуры.

Примите, наконец, во внимание, что по линии нашего союза имеется директива о расширении работы среди детей («Бюллетень ЦК» № 17—18). Директива эта содержит особый пункт о физкультурной детской работе. Основываясь на этой директиве, ставьте через свои месткомы вопросы об организации детских физкультурных групп, о предоставлении для них союзных площадок, помещений и т. д.

Таким путем — путем целого ряда отдельных усилий — нужно создать для наших детей такую обстановку, в которой они росли бы крепышами, а не завсегдаями всяческого рода медпунктов.

Если дети — наше будущее, то здоровые дети — здоровое будущее.