



談小學生的健康

索維托夫、別里雅耶夫合著

湖北人民出版社

談小學生的健康

索維托夫、別里雅耶夫合著

易 民 譯

湖北人民出版社

一九五五年·武漢

目 錄

前面的話.....	1
低年級學齡兒童的生活日程.....	7
小學生在家庭中的腦力與體力勞動的組織.....	13
飲食.....	16
個人衛生.....	20
在新鮮空氣中逗留，身體的鍛鍊和體操.....	22
睡眠.....	33
兒童傳染病的預防.....	35

前面的話

保護和增強兒童健康的措施在蘇聯達到了歷史上從未有過的規模。黨和政府、整個蘇聯社會表現了對兒童的極大關懷。兒童醫療預防機構、托兒所、幼兒園、文化休憩公園、療養院、少先隊夏令營、別墅、體育學校、運動場等等正在一年比一年增加，蘇聯兒童合理而愉快地度過自己的時間，他們在不斷成長，增強體質，積蓄精力，爲了這，國家給他們創造了最有利的條件。先進的蘇聯科學和技術的一切成就，在我們這裏都是用來進一步提高勞動人民的物質福利和文化水平，並保證正在成長的年輕一代的幸福愉快的生活。

加里寧在論共產主義教育的任務時說：‘我們要使每個人在各方面都發展，既會跑，又會游泳，既走得快，又走得好，使整個身體都很健康，總之，要使他成爲一個正常發展的、身體健全的、對於勞動和國防事業都充分有準備的人，要使他除了發展各種體力質量外，同時也正確地發展自己的智力質量。’●

必須記住：一個人的成長和發育過程是在學校和家庭裏形成的，這個過程只有也應該依靠教師和家長的共同努力來實現，這種協同的工作乃是培養身體健康的、全面發展的和富有知識的年輕人——共產主義社會未來的建設者的保證。

家庭在爲兒童的健康而進行的鬥爭中起着重要的作用。兒

● 加里寧：‘論共產主義教育’，莫斯科外國文書館出版局1949年中文版，第25頁。

童性格的形成、所有他的精神上的和體格上的發展在很多方面要依靠家長，關懷兒童的健康是家庭教育中最重要的部分之一。

爲了正確採取增強兒童健康的措施，家長們必須對兒童發育的特點，對影響兒童發育和符合教育學、衛生學要求的條件有明確的概念。

這本小冊子的目的就是要告訴家長們：爲了保護和增強兒童的健康，在家庭裏應如何培養他們的兒童。

我們這裏所探討的一切問題是適合於低年級學齡兒童的。

兒童最重要的特點是身體朝着量和質兩個方面不斷成長和迅速發育（量和質的變化是互相聯系、互相約制的）。

7—11歲的兒童的身長和體重繼續增加，胸圍繼續擴大。（當然程度較學齡前兒童低。）

骨骼系統也在繼續發育：骨化過程到20—25歲時才完成。兒童骨骼的特徵是柔軟而有彈性，漸漸地，主要由於骨組織中鈣鹽的沉澱，它變得較堅固了。

到3—4歲，有時還要遲一些，頭蓋骨縫才合攏；到9—11歲手指的骨化過程才完成，稍後一些——手腕的骨化過程才完成。

新生嬰兒的背脊骨沒有成人所具有的那種彎曲，漸漸地，背脊骨在頸部、胸部和腰部有了彎曲，這些彎曲後來就固定起來。

大約從七歲起骨盤骨開始接合。

考慮到兒童骨骼系統的特點，必須注意不要使它的正常發育發生偏向，如因不正確的坐的姿勢而產生脊柱彎曲，因從高處急跳下來而引起骨盤骨的不正確接合等等。兒童的食物中必須含有足量的無機鹽，特別是爲骨組織的正常發育所必需的鈣鹽（石灰）。

在體操、活動遊戲和各種勞動的影響下，兒童的肌肉大量地增加，肌肉力也繼續增大。兒童的肌肉在結構、化學成分和機能方面都和成人有很大的區別。兒童的肌肉中蛋白質、脂肪、無機鹽等較少，但水分却較多；比較細嫩，易於疲勞。最初兒童的大型肌（背部、兩腳、腹部等）較為發育，但到了就學年齡，小型肌也開始很快地發育和完善起來。

安排得很好的飲食、新鮮空氣、體育活動、勞動與休息的及時輪換對於肌肉的正常發育有很大的意義。

兒童的皮膚較成人細嫩，因此容易受損傷；毛細管腔較寬大，流經脈管系統的血也較多。這一切都使得兒童的身體在廳風和寒冷的天氣裏冷得較快。

爲了加強皮膚的保護作用，必須對它加以細心的衛生照護和鍛鍊。

兒童的呼吸器官也有自己的特點。它們比成人的小，呼吸道較窄，內壁密覆着佈滿了血管的細嫩的黏膜。鼻道和鼻咽部的發炎和腫脹都會使呼吸感到困難：在這種情況下兒童只有經過口腔來呼吸，而這就使灰塵和微生物浸進了肺部。兒童呼吸得快，但不深，而很淺。

爲了發展呼吸作用和保證兒童身體有足量的氧氣，必須多使他們吸進新鮮空氣、做體操，必須使他們的住房經常通風。

心臟脈管系統也要求極大的關注。任何力不勝任的體力勞動、長而繁重的體操所引起的過度負擔，都會給心臟活動以有害的影響，而在個別情況下還會導致嚴重的慢性病。

兒童心臟的收縮次數較成人頻繁。新生嬰兒的脈搏跳動次數平均每分鐘140次，1歲的兒童——120次，7歲——90次，12歲——80次，成人——72次。兒童脈搏的特徵是不穩定：心臟收縮次數的急劇變化是以兒童的強烈感受（恐懼、受驚、

焦急等)和巨大的體力負擔為轉移的。

根據偉大的俄國生理學家巴甫洛夫的學說，神經系統是結合和調節着整個身體及其各個器官的生活活動的。

‘身體裏內部關係的聯系機能，是在神經系統裏行使的，外部關係也是如此。’●

神經系統的最高部門——大腦半球——乃是意識和思維的器官。

神經系統，主要是大腦半球皮質，不僅協調和指導整個身體的活動，把身體結合為統一的整體，而且能使身體適應周圍環境的變化條件。

兒童神經系統的發育，首先是腦的發育，它之所以引起巨大的興趣，是因為人的心理狀態的形成是貫穿整個童年、少年和青年時代的。到出生的那一刻，小孩的中樞神經系，特別是大腦半球皮質還是遠沒有發育的。

腦的體積和重量主要在開初5—6年增長得最快。因此，如果新生嬰兒的腦的重量平均是400公分，那末7歲兒童的腦的重量平均就是1250公分，而15歲的少年的是1350公分，成人的是1400公分。

在身體的全部發育過程中，神經細胞及神經細胞突的結構和活動複雜化了。隨着大腦半球皮質的發育，兒童的感覺和動作也完善起來，漸漸變得更準確、更複雜了。同時大腦皮質中的神經聯系也愈來愈發育，開始更多地表現出在發育過程中所獲得的生活經驗了(知識、能力、動作、習慣等)。

兒童到了就學年齡，他的大腦繼續在發育，神經細胞在成熟，同時新的神經聯系也在發育，而整個神經系統的機能發育

● ‘巴甫洛夫全集’，第3卷，蘇聯科學院1949年版，第437頁。——原註

也在繼續着。這時大腦半球的額部迅速增大也能看出來了。這就引起了兒童思維的發達，也使他們的動作準確和協調起來。

低年級學齡兒童的大腦半球皮質在機能方面是不够穩定的。兒童的年齡愈小，他所表現出來的興奮作用對有效的抑制作用的優勢也愈顯著。兒童大腦皮質的長期興奮可能導致過度興奮和長期而嚴重的抑制作用。

兒童的興奮作用和抑制作用極易在大腦皮質中擴展，好像在裏面泛濫一樣，這就要求將這些作用集中起來。特別是在破壞了正確的生活日程和過度的腦力勞動負擔的條件下，兒童注意力的極小穩定和神經系統的大量耗損都是與此有關的。如果考慮到兒童在學習的過程中必須要大大加強中樞神經系統的活動，那末對小學生的神經系統給予特殊的衛生照護的必要性就是顯而易見的了。

必須注意，兒童神經系統的發育和他的腦力活動和體力活動有着有機的聯系，因此正確的生活日程、學校和家庭中組織得好的教學工作、體育課程和遊戲、鍛鍊程序、有完全營養價值的飲食都能對兒童神經系統的發育有着良好的影響。在培養和教育的影響下，兒童的感覺、理解力、記憶力、注意力、語言、思維、意識和其他心理形態以及性格特性都完善起來並進入更高的發展階段，而這也幫助了他的體力的形成。應該把兒童的發育看成是和他生活在其中並經常影響着他的環境統一在一起的。

圍繞着我們的兒童的環境是蘇維埃社會主義的現實事物，是我國人民沸騰而色彩鮮明的、極其多方面的、富裕的生活，是蘇聯人民爲了祖國的幸福而進行英勇忘我的勞動，是他們在自己的活動和行爲中顯露出來的風俗習慣、觀點和信仰。所有在兒童面前發生的事物，都成爲他們認識的對象。環境——這

也是產生奇蹟的自然界，它的森林、湖泊、河流、無邊的草原、高山、氣候和天空。

沒有周圍環境的積極配合，兒童的發育是不可想像的。孤立地、人爲地限制環境對兒童的影響，會帶給兒童不可挽救的損害。

‘有些家長企圖使兒童脫離生活的影響，——馬卡連柯寫道，——他們想用家庭單獨馴養的辦法來代替社會教育，這是毫無意義、毫無成功希望的企圖。或者是兒童衝出家庭的樊籠，或者是你們培養出畸形兒：反正都沒有好結果。’●

但是，在談到環境對兒童的發育所產生的影響時，決不能忘記：在個別情況下我們有時還可能會遇到環境對正在成長的兒童產生不良的影響。

不良的影響不是我國社會環境的特徵，它們是與一部分居民意識中存在的資本主義殘餘聯系着的。這些殘餘沒有任何物質基礎，它們的勢力和影響正在一天天衰微；它們是沒有前途的，因此必然要完全消亡。但是當它們還存在的時候，假如它們在某種程度上影響着兒童，家長們就有責任使其無力爲害，而且要培養每一個兒童自己起來抵抗並與之鬥爭的意志，因為它們會阻撓和妨礙兒童的正常發育。

這就是家長們爲了正確地理解保護和增強兒童健康的問題所必須知道的兒童發育的一些特點。

● 馬卡連柯：‘寫給家長們的書’，教科書出版局1950年版，第34頁。

——原註

低年級學齡兒童的生活日程

1—4年級學生要在學校中度過大部分時間，學校給兒童們嚴格規定了一定的條件，建立了制度，以保證能够增強他們的健康，保證使他們最有效地從事學習勞動，並保證最合理地組織全體兒童的生活。

家長們不能不注意這點。假使他們不設法在家庭裏也建立爲了達到學校所規定的同樣目的和同樣任務的制度，那就要大大降低教育的質量並給兒童帶來損害。

家庭——這是一個集體。像蘇聯人民其他各種集體一樣，家庭也是按照社會主義社會的法則生存和發展着的。在這個集體裏兒童學習着認識和運用父母的社會生活經驗。像在學校裏一樣，這裏形成着他的世界觀、愛好和習慣、意志和性格。只有在固定的、合理的生活制度的保證下，家庭對一個正在成長的兒童個性的影響才會有成效。

生活日程能給兒童們什麼好處呢？

由於把他們的生活作了全面的安排，並使其具有一定的方式，生活日程主要方面是保證每個兒童好好學習，順利地去掌握知識。生活日程會使兒童養成遵守時間的習慣，會養成頑強堅毅的精神，幫助培養各種在集體生活的條件下所必需的品德。

安排得正確的生活日程能養成兒童守紀律的習慣，能使他們富有朝氣、愉快活潑，提高工作能力，養成增強健康的許多好習慣（衛生的、運動的等等）。

兒童也像成人一樣，在家庭中是要求遵守固定的制度的，他們能習慣它，漸漸地這種制度就成為他們所必需的東西了。

巴甫洛夫寫道：‘大家都知道，突然的刺激如何阻礙和損害着安排好了的平時活動，而活動的既定程序的改變又如何打亂和妨礙着整個生活方式的程序。’●

沒有制度就會對兒童的健康產生不良的影響。多半會使小學生變得精神萎靡或極易受刺激、不安，在學校裏學習得很壞，失去胃口，不能安睡，總之這些都妨礙着他的智力和體力的正常發育。

馬卡連柯說，首先，家庭裏的制度必須合理、固定、準確。

制度的合理與否取決於那些擺在家長面前的培養兒童的任務，這些任務是多種多樣的。最重要的任務是要使兒童順利地在學校裏學習和養成守紀律的品德，同時最重要的任務是要培養健康而全面發展的人。因此兒童的生活日程服從於教學和增進健康的目的。

正確的生活日程還可以規定使兒童遵守個人衛生規則的任務，防止閒散和怠惰，養成對力能勝任的體力勞動的熱愛。在每種具體情況下制度應該保證完成規定的任務並應具有合理規章的性質，同時作為共產主義教育手段的制度應該保證學生全部的精神和體格的最充分發展。

當然，制度的合理性應該為兒童所了解。

制度的固定性和準確性是以規定好了的生活日程不為家長所破壞、不因兒童的任性而改變為前提的。如果兒童已經習慣在睡前刷牙，按時做體操，在固定的時間裏料理家務，那末在

● ‘巴甫洛夫全集’，第4卷，蘇聯科學院1947年版，第327頁。——原註

完成這些行為時的任何偏向都是有害的，它破壞着可貴的習慣，發展着疏忽和鬆懈，歸根結底也對健康產生不良的影響。

制度應該保證各種活動互相更替，根據兒童年齡的特點來配置這些活動的時間，合理地分配勞動和休息。

小學生在家庭裏的活動是多種多樣的，包括準備功課、幫助父母料理家務、閱讀文藝書籍、遊戲、唱歌等等。

在巴甫洛夫及其門生的著作中，各種活動互相更替的必要性得到了科學的根據。

當兒童精神暢旺的時候，神經系統特別是大腦半球皮質處在興奮狀態中，在不停地活動着。各種外來的刺激和兒童自身的動作使得神經系統的這一部分或那一部分以及中樞處於興奮狀態。

因此，我們可以說，在各種活動輪換的過程中就奠定了兒童及其智力和體力正常發育的可能性、神經系統正常動作的可能性。

現在應該明瞭，為什麼千篇一律的活動會引起疲勞，降低工作能力，使精神萎靡、易受刺激、煩悶，對兒童的健康和發育產生有害的影響。

家長們限制兒童的活動，把活動納入單方面的狹窄的方向，就會犯很大的錯誤，從下面的例子裏可以看出這會產生什麼樣的結果。

柯里亞很早就表現了對音樂的愛好，進了小學以後，他已經會拉提琴了。爸爸和媽媽都以自己的兒子自豪，並且極力希望他將來能成為1個有名的人。但是在學習中柯里亞的成績並不怎麼好。在4年級時他的許多課程開始得了很壞的分數，到了5年級事情就更壞了。開始時父母非常苦惱，然後就認定這是暫時的失敗，並且用身體不好來解釋，用柯里亞主要是長於

音樂來解釋。

柯里亞像許許多多和他同年的人一樣進了少先宮附設的音樂學校。有一次他的父母去檢查兒子的成績，在這裏他們遭到了突然的打擊：教員告訴他們說，柯里亞進步很慢，而其餘的孩子雖然比他學習得較晚，可是都比他更有創造才能，更富於想像，音樂方面比他了解得更多。

原因在什麼地方呢？

教員在介紹了家長應如何安排兒童的生活和對其進行教育以後，指出了這1對夫婦的錯誤。真正的音樂家只能從這樣的一些孩子中培養出來：他們除了音樂以外還作多種多樣的活動，經常用新的印象來豐富自己，過着兒童集體的明亮多彩的生活。而柯里亞就非常缺少這些。父母把他關在屋子裏，強迫他做過度的音樂功課，結果家庭教育的片面性既影響了兒童的功課和音樂課程，也影響了他的健康：他變得不靈活、好動氣、身體衰弱。

學生的每1門課程都必需限定時間。如果1個兒童無止境地從這1門功課轉到另1門功課，從來不在那1門功課上停一停；或者他極端迷戀1件事情，而又順便搞一搞別的事情，這會有什麼結果呢？除了害處之外，不可能獲得別的什麼東西。

小學生的課業，如解答算術題、讀小說、唸詩、遊戲等，都應該發展他的思想的集中性、頑強精神、機敏，賦予他一種精神上的滿足。

安排兒童各項活動的時間，這是家長在安排小學生的家庭生活日程時應該估計到的要求之一。兒童的各項活動都要消耗一定的精力和氣力。及時恢復氣力和休息對於他有着特殊的意義。

巴甫洛夫說：‘……一切活的運動着的組織，也像它的個別

成分一樣需要休息和恢復，而感應最快的成分如皮質細胞（大腦半球皮質細胞——著者註）的休息應該特別仔細保護。’●

各項活動的經常而籌劃得正確的輪換可以保護兒童的身體免於過度疲勞和過度消耗精力與氣力。但是這還不够：身體要求充分的休息，只有睡眠才能提供這點，因此生活日程要保證小學生有充足的睡眠時間。

決不能讓男學生或女學生從學校裏回家以後，在全部時間裏都脫離兒童的集體，而不和別的孩子來往。家長們應該知道：幫助兒童正常發育的最親切、最易了解、最有利的環境就是健康的兒童集體。

讓我們引來用 7—10 歲的兒童一晝夜的生活日程作為大體的樣式。

嚴格而準確地遵守生活日程能保證正確組織小學生的腦力和體力勞動，幫助他增強健康和在學校裏順利進行學習。

第 1 班學生的生活日程舉例

年 齡 與 年 級 活 動 項 目	7 歲	8 歲	9—10 歲
	1 年 級	2 年 級	3—4 年 級
	時 間		
睡 醒 起 床	7.30	7.30	7.30
盥 洗 與 早 點	7.30—8.15	7.30—8.15	7.30—8.15
上 學	8.15—8.45	8.15—8.45	8.15—8.45
上 課	8.45—1.00	8.45—1.00	8.45—1.00
洗 手、午 餐	1.30—2.00	1.30—2.00	1.30—2.00
午休(自由活動時間——項 目由學生選擇，遊玩)	2.00—4.00	2.00—4.00	2.00—4.00

● ‘巴甫洛夫全集’，第 3 卷，蘇聯科學院 1949 年版，第 397 頁。——原註

準 備 功 課	4.00—5.00	4.00—5.30	4.00—6.00
午 後 餐	5.00—5.15	5.30—5.45	安排在做完各門功課的間歇時間內
自由活動時間——項目由學生選擇，遊玩、閱讀、遊戲	5.15—6.45	5.45—7.15	6.00—7.45
晚 餐	6.45—7.00	7.15—7.30	7.45—8.00
輕快遊戲、閱讀、準備就寢、盥洗	7.00—8.00	7.30—8.30	8.00—8.30
就 寢	8.00	8.30	8.30

注意事項：

(一) 生活日程中 7 歲兒童的晚上睡眠時間(11個半小時)還可以延長，即在午休時補睡 1 個半小時。

(二) 如果學校裏是 8 點 30 分鐘開始上課，那末從‘睡醒’這一項起，所有的項目依次提前半小時。

第 2 班學生的生活日程舉例

活 動 項 目	年 齡 與 年 級	
	9—10 歲	
	3—4 年級	
		時 間
睡 醒 起 床		7.30
盥 洗 與 早 餐		7.30— 8.15
準 備 功 課		8.15—10.15
自由活動時間——項目由學生選擇，遊玩		10.15—12.00
洗 手 ， 午 餐		12.00—12.30
午休、自由活動時間，項目由學生選擇，遊玩		12.30— 1.30
上 學		1.30— 2.00
上 課		2.00— 6.00
回 家		6.00— 6.30
洗 手 ， 晚 餐		6.30— 6.45
輕快遊戲、閱讀、準備就寢、盥洗		6.45— 8.30
就 寢		8.30

注意事項：

(一) 1、2 年級學生的活動項目不能安排在第 2 班內。

(二) 如果學生在學校不能領到熱早餐，他們應從家裏帶來早餐以代替中午小吃。

小學生在家庭中的腦力與體力勞動的組織

現在來談談爲了保護和增強學生的健康以及使他們得到全面的發展，我們應如何組織他們的腦力勞動。

完成學習任務應該是小學生整個家庭生活制度中的基本環節。但決不能超出分配給它的時間，因而破壞了整個其他的生活日程，因爲在這種情況下兒童將被剝奪正常休息、恢復氣力的可能性，而這就會影響他們的工作能力。

如果學生在學校裏是在第 1 班學習，那末自己準備功課應在午休後立即進行；如果學生上的是第 2 班的課，晚上回家，那末準備家庭作業應移至早晨（早餐後）。

應該嚴格限制年幼學生的腦力勞動。在進行腦力活動時，大腦皮質緊張地工作着，它的神經細胞消耗着自己的能和質，活動的時間愈長，大腦半球皮質細胞愈疲勞。我們知道，神經系統的過度緊張和過度疲勞，特別是大腦皮質的過度緊張和過度疲勞影響着整個身體狀況和心理。因此就會發生以下的現象，如頭痛、無力、頭昏、易怒、睡不好甚至失眠。

神經系統的這種過度疲勞的結果會劇烈降低腦力活動本身的質量，學生消化功課的能力減弱，學過的東西很快就忘記。這對他的健康來說也不是沒有影響的。

1 年級學生準備功課的時間平均應規定爲 1 小時，2、3 年級

學生——1小時至1小時半，4年級學生——1小時半至2小時。

分配給學生完成家庭作業的時間應利用得合理並收到良好效果，這點非常重要。

為此需要些什麼呢？

學生應該有為學習用的自己的角落，這是他們工作的地方，這裏一切都應該井井有條：書本、練習本、實用教材、鉛筆、墨水、鋼筆頭、小刀，——所有這些東西都應放在手邊一定的地方。這種秩序能造成兒童一定的學習興趣，減少注意力不集中的現象。

學生學習時用的桌子應該適合他的身材，桌子過高或過低都會使脊柱彎曲，造成駝背。學習時坐的姿勢不正確會加速疲勞。

學習前房間必須好好通風（天氣暖和時應開窗）：新鮮空氣能加強人的精神的活動。

日光和電燈光應該從左邊落在學生的桌上，以便在寫字時不致形成妨礙視覺的陰影。桌上必須有充足的光照度（台燈可用120瓦的燈泡）。

準備功課時室內應保持肅靜，兒童的注意力不應被別的事情所分散。

學生腦力工作的確切而合理的組織只有在他具備了一系列良好習慣的條件下才有可能，而家長們對這些習慣的養成也必須加以關懷。一般說來這些習慣能使學生成為更有組織性、紀律性的人，幫助他花費較少精力而取得很好的效果。

這些習慣中特別可貴的是學生在固定的時間工作，獨立工作（當然這不是取消家長在確實需要的時候給他們監督和幫助），有始有終，工作時集中注意，思想不開小差。

家長如對學生不給予應有的注意，他們往往就習慣於毫無規律地工作，不必要地浪費時間和精力。