

BÖNGÉRFI JÁNOS

NEVELÉS

- A NEVELŐI GONDOLKODÁS ÁLTALÁNOSÍTÁSA -

A művelt „szebblelkű” közönségnek.

MÁSODIK RÉSZ.
GYAKORLAT.

- 15 szövegrajzzal. -

A szerző kiadása.

(Budapest, I. Győző-u. 5. sz.)

Ára 4 pengő.

- Minden jog fenntartva. -

Garab József könyvnyomda, Cegléd. 1939

Gyakorlati nevelés.

Asszonyom! Munkám első részében a nevelés elméletével, tehát a neveléssel, mint tudománnyal, foglalkoztam. Munkám második részének tárgya: a gyakorlati nevelés, vagyis a nevelés, mint művészet.

Kétségtelen, hogy nagy, hatalmas épület csakis szilárd alapzaton nyugodhatik tartósan. Viszont erős alapzatra gyöngébb épületet is emelhetünk.

A tudományos képzés, a nevelői feladatra való alapos, gondos készület egymaga még nem biztosítéka a helyes nevelésnek. Kellő szakismereteken kívül nevelői érzék, nevelői rátermettség a helyes nevelés elengedhetetlen kelléke.

Tapasztalati tény, hogy a természet minden teremtmény életfenntartásáról, sőt fejlődéséről is gondoskodik. Az állatvilág éber megfigyelése igazolhatja állításunk igazságát.

Az utód legtermészetesebb gondozója, ápolója csakis az anya lehet. A fejletlen, gyöngé csecsemő odaadó gondozás, önfeláldozó ápolás nélkül elpusztulna. Ápolása végtelen türelmet, mérhetetlen szeretetet kíván. Nevelését pedig nagy körültekintései, finom tapintattal kell végeznünk.

Míndezek a tulajdonságok: a végtelen szeretet, a kifogyhatatlan türelem, az odaadó gond, az önfeláldozó tevékenység, az óvatos körültekintés, a finom tapintat a legnagyobb mértékben az édesanyjában található fel. Ezért az anya általában gyermekeinek rátermett nevelője.

Külső és belső körülmények ugyan kedvezőtlenül is hathatnak az anyának nevelői tisztére, de rendes viszonyok között az anya nem nélkülözi nevelői érzékét.

Készültség és rátermettség, elmélet és gyakorlat, tervezet és kivitel egészítsék ki egymást. Egyik a másik nélkül csak fél munkát végezhet a nevelés terén. Pedig, ha valahol, itt kell teljes munkára törekednünk.

A nevelés a családban kezdődik, az iskolában folytatódik s végül az életben befejeződik. A nevelésnek tehát 3 korszakát különböztethetjük meg: 1. az iskola előtti kort, 2. az iskolás-kort s 3. az élet iskolájának korát.

Az iskolai életet megelőző kort zsenge kornak mondjuk... E korban megkülönböztetjük a csecsemő korszakot (az első életév határáig) és a kisdéd korszakot (az első év végétől a 6. év végéig). Az iskolás korszakban megfigyelhetjük 1. a fejlődő gyermeket (6-12 éves kor), 2 az érő gyermeket (12-15 év) és 3. az ifjút (15-24 év).

A fölnevelt ember az élet iskolájában, a társadalmi életben a nevelés sikeréről, vagy sikertelenségéről tesz tanúbizonyságot. Az ember felnőtt korában is nevelhető és nevelődik. Ezt napról-napra magunk is tapasztalhatjuk. Ezt a célt szolgálják a felnőttek oktatására, nemesítésére irányuló intézmények: a népakadémia, az olvasókörok, a felolvasások, a színház, a hangversenyek, a mozgók, a sajtó stb.

Természetes, hogy ez intézmények külön-külön és együttesen is többet árthatnak az ügynek, mint használhatnak, ha helytelen szellemben működnek.

Kísérjük tehát figyelemmel a gyermek testi-lelki fejlődését az első naptól kezdve felnőtt koráig. S lássuk, miféle feladatok várnak a gyakorlati nevelés körében az anyákra, a nevelőkre.

Az élet iskolájának kora könyvünk keretén kívül esik. Fejlesztéseinket – a könnyebb megérthetőség szempontjából – két csoportba osztjuk. S ehhez képest szólunk 1. a testi ápolásról, 2. a lelki nevelésről.

Könyvünk első részében már kifejtettük, hogy testi-lelki életünk elválaszthatatlan egymástól. A testi nevelés tehát egyúttal lelki is. Alsóbbrendű testi szerveink fejlődése megelőzi a felsőbbrendűekét. Ez egy okkal több, hogy először a testi ápolással, vagyis alsóbbrendű szerveink gondozásával kezdjük meg nevelői szemlénket. S azután térjünk át idegéletünk megfigyelésére. A gyakorlati életben azonban nincs külön testi élet s nincs külön lelki élet. Ezért nem lehet először csak a testet ápolni, azután meg csak a lelket gondozni. A gyakorlatban a testi-lelki nevelés egységesen történik.

Egyoldalú lehet azonban nevelésünk aszerint, amint inkább az alsórendű, vagy inkább a felsőbbrendű testi szerveket fejlesztjük, összhangzatos nevelésre kell törekednünk. S ezt csak akkor érhetjük el, ha alsóbb- és felsőbbrendű testi szerveinket egyaránt ápoljuk.

A régiek ezt a követelményünket így fejezték ki: ápoljuk testünket, gondozzuk lelkünket.

Ha csak az alsóbbrendű testi szerveket ápoljuk, s a felsőbbrendűeket elhanyagoljuk: erős, izmos testalkatunk ellenállhat ugyan az idő viszontagságainak, de lelki életünk fejlődése visszamarad. Ha viszont a felsőbbrendű testi szerveket az alsóbbrendűek elhanyagolásával kívánjuk előnyben része-

síteni: gazdag lelki életre tehetünk szert, de elsatnyulnak alsóbbrendű testi szerveink, s ezek az idő viszontagságainak nem tudnak kellően ellenállni. Ennek folytonos gyöngéledés, betegeskedés lesz a következménye.

E jelenségből látható, hogy az alsóbbrendű testi szervek elhanyagolása vagy felkarolása kedvezőtlenül, vagy kedvezően visszahat a felsőbbrendű testi szervekre. S megfordítva, a felsőbbrendű testi szervek elhanyagolását, vagy felkarolását az alsóbbrendű testi szervek is megérik. A hatás tehát kölcsönös. Ez bizonyítja, hogy nincs külön testi élet s nincs külön lelki élet, hanem csak egységes életünk van. Az élet megnyilvánulása testi szerveinkben történik. Mind alsóbb-, mind felsőbbrendű szerveinknek megvan a maguk feladata, s ezért egyiket sem szabad elhanyagolnunk. S egyiknek sem szabad a másik rovására különösen kedveznünk.

Az emberi társadalom a legkülönfélébb egyénekből áll. Az öröklés törvénye alapján a gyermekek egyénisége szerfölött különbözik egymástól. Hogy a gyermeket a társadalmi életre, tudatos közösségre nevelhessük: elsősorban a gyermek egyéniségéhez kell alkalmazkodnunk. Az egyéniség az alap. Innét visz az út a közösség tudatához. Az egyeseket a közösség tudatára kell nevelnünk.

Már Pál apostol hirdette: „Ha szenved egy tag, vele együtt szenvednek a tagok mind; ha tisztességgel illetetik egy tag, vele együtt örülnek a tagok mind”. (Korinthusi levél XII. 26.)

A) Testi élet.

I. A zsenge kor.

1. A csecsemőkor.

Az első év befejeztéig csecsemőnek nevezik a gyermeket.. Az első tíz napon újszülött a neve. A tehetetlen, gyámoltalan újszülött és a fejletlen csecsemű kellő ápolás és gondozás nélkül elpusztul. Ezért olyan nagy a gyermekhalandóság a tudatlan alsóbb néprétegekben. Ismerkedjünk meg tehát előbb az újszülött, azután pedig a csecsemő életével.

a) Az újszülött.

Az egészséges újszülött mély lélekzetvétellel és sikoltással jön a világra. A külső levegő ugyanis bőrére és tüdejére ingerlőleg hat, s erre a sejtek szokatlanul kitágulnak. Az első kiáltás a tüdő erősebb működésének a jele.

Előzőleg rendszeren 40 hétig (280 napig) él az újszülött anyja méhében.

Az ókori, jámbor zsidó férfiú áldott állapotban levő feleségét termékeny szőlőtőhöz, a magzatokat pedig az olajfa sарjаdékaihoz hasonlította és megbecsülte őket. Valóban, a terhes asszony és méhének egészséges gyümölcse a család büszkesége és ékessége, mint a virágzó gyümölcsfa és ennek üde termése a kert díszé és kincse.

A várandós nőnek kettős gonddal kell ügyelnie egészségére, mert egészségi állapota szerint fejlődik kedvezően, vagy kedvezőtlenül magzatja. Óvakodjék minden megerőltetéstől, súlyos tárgyak emelésétől, tánctól, lovaglástól, eséstől, rázkódtatástól, nehogy idő előtt hozza napvilágra méhe gyümölcsét.

A legtöbb viselős asszony bizonyos változásokat érez. Ezek azonban a szülés után elmúlnak.

Főfájásról, derékfájásról panaszkodnak; egy-egy ételtől undorodnak, más iránt mohó vágyat éreznek; emésztő zava-

rok támadnak; izgatottak, idegesek. Természetes, mert nagy változás történt életükben.

Egyeseknek arcszíne változatlan marad, másoké megsárgul és májfoltok, vagy szeplők jelentkeznek a bőrön.

Ezek a tünetek nem betegség jelei, mert a terhesség nem betegség. De figyelmeztetik a várandós nőt, hogy józan életrendet folytasson.

Őrizze meg vidámságát! Tartózkodjék a haragtól, általában minden hevesebb indulattól és a szenvedélyektől! Ételben-italban, munkában és mozgásban tartson mértéket. Eledelében ne legyen válogatós, nehogy magzatja örökölje ezt a szokását. Egyik-igyék, ami jól esik neki. De a szeszes italokat kerülje! A legegészségesebb ital a tiszta, üde víz. Tartózkodjék mentől többet a szabadlevegőn és sétáljon, járkáljon, csak el ne fáradjon.

Ruházata legyen bő és mérsékeltlen meleg. Cipője alacsony sarkú. Fehérneműit gyakran változtassa.

A terhesség 5. hónapjától kezdve fürödjék meg hetenként kétszer 33-35° C meleg vízben, mintegy 10-15-ig. Ha kis-korától fogva hozzászokott a hideg vízzel való mosakodáshoz: bátran folytathatja.

Városokban szülő-otthonok, szülészeti osztályok állanak a terhes-asszonyok rendelkezésére. Falun orvos és bába. Az orvos és a tanult, tapasztalt, okleveles bábának tanácsait fogadja meg. Ha józan életrendet folytat, ne féljen a szüléstől. A legnagyobb lelketlenség a fiatal nőt a szülés fájdalmival ijesztgetni.

A bába idejekorán foglalja el helyét a várandós asszony oldalán. Tiszta kézzel nyúljon a vajúdo asszonyhoz. A híres Semmelweis Ignác bebizonyította, hogy a gyermekágyi fertőzés a tejláz oka. A bába ne kímélje tehát a szappant és a vizet, s óvakodjék a tisztátalanságtól!

Amint az új honpolgár a világra jött: a bába első dolga, hogy az újszülött bőréről távolítsa el a sarat (vernix caseosa) és a köldökzsinór elvágása után mintegy 35° C vízben fürössze meg az újszülöttet. Az első fürdőnek 37° C-nál melegebbnek semmiesetre sem szabad lennie. A fürdővíz hőfokát nem szabad megbízhatatlan kézzel, hanem csakis fürdőhőmérővel megmérnünk.

Ha az orvos nem rendelkezik másként, az első évben - a köldökzsinór maradékának lehullása után - minden napon kell megfürösztteni a csecsemőt. A második évben legalább minden 2. napon. A fürösztéskor nem kell kímélni a szappant, mert a csecsemő teste alapos tisztításra szorul. Ha a piszkot nem távolítanók el testéről: különféle betegségek csirái könnyen tanyát üthetnek rajta. A mindennapi fürdő ezenkívül

élenkíti a vérkeringést, erősíti a szív izmait, előmozdítja az anyagcserét és edzi a bőrt.

Mindig azoney edényben (fürdőkádacskában vagy tekőben) kell fürösztelnünk a csecsemőt. Ezt az edényt más célra nem szabad használnunk, s mindig tisztán kell tartanunk. Vannak, akik a csecsemő s az anya fehérműjét abban a kádban mossák ki, amelyben a csecsemőt megfürösztik. Ez helytelen szokás. A gyermek fürösztésére használt edényben semmiféle ruhadarabot sem szabad kimosnunk, nehogy ragályos anyagok jussanak az edénybe, s a gyermek testét megfertőzzék.

A szoba levegője mintegy 20° C legyen. A fürösztő elébb maga mossa meg kezét szappannal. S csak azután szappanozza be az újszülött testét. A fürdővíz a újszülöttnak csak a válláig érjen. Fejét, főleg száját ne lepje el! Egyik kézzel fogjuk az újszülöttet, a másikkal mossuk. A fürdés csak néhány percig tartson. (1. ábra.)



Az első fürösztéskor alaposan kimossuk az újszülött száját. De később sem a fürösztéskor, sem a szoptatás után nem tanácsos a szájába nyúlni, nehogy szájbetegséget kapjon.

A fürösztésre legalkalmasabb a délelőtt, három órával az első szoptatás után. Két óra kell az emésztésre, tehát a táplálás után 2 óránál előbb semmiesetre sem szabad fürösztetni az újszülöttet.

A fürösztés után előre megmelegített, kellő nagyságú fürdőlepedőbe kell burkolni a kis jövevényt.

1. ábra
Az újszülött fürösztése.

Az asztalra fektetjük, s nem dörzsölve, hanem tapogatva szárítjuk meg testét. Orr- és füllyukait egy-egy darab tiszta pamuttal kell kitisztítanunk. S ezt aztán mindig el kell dobnunk. Az öltöztetés előtt a nyak ráncait, a hónaljakat, a térdhajlásokat, a combok és a nemzőszervek környékét jól be kell kennünk Bayer-féle babakenőccsel, hogy a kisebbedést megakadályozhassuk.

Ruházata lenből vagy pamutból készült ingecske, ingujakkal. E fölé kerül a pamutból, patyolatból, vagy félselyemből szótt, vagy kötött ujjas, zárt, vagy nyílt háttal. Ez utóbbi esetben a hátat szalagokkal össze kell kötni. Az alsótestre tesszük a pelenkát akként, hogy fürdőnadrághoz hasonlítson. Erre egy másik pelenka következik burkolatnak. Harmadik boríték a vízhatlan gumikendő, mely a vizeletnek és a folyós

bélsárnak keresztülhatását akadályozza meg. Az így felöltözött újszülöttet bepólyázzák. (2. ábra.)

A tollas pólyánál célszerűbb a tömő-gyapottal bélelt, mert a tollas többnyire nagyon meleg. S ezért az egészséges újszülöttet csak elkényeztetnök vele. A ruházatnak semmi esetre sem szabad a testmozgásokat akadályoznia.

Az első 24 órán át majdnem szakadatlanul alszik az újszülött, ezért az' első napon nem kell táplálni. Ha felébred: tisztába tesszük, mire újra elalszik. Ha azonban már az első napon többször felébred, s a szárazba való helyezés után is nyugtalanodik: szacharinnal édesített teát kaphat. Álla alá kis kendőcskét teszünk, hogy ruházata ne ázzék meg. S kávéskanalanként egy kevés teát adunk neki.

Az első 24 óra eltelte után az egészséges anya megszoptathatja újszülöttét. Orvosnak kell megállapítania, hogy mesterségesen vagy természetesen kell-e táplálkoznia a csecsemőnek?



2. ábra.
A pólyás újszülött.

Bizonyos, hogy az egészséges anyának magának kell szoptatnia gyermekét. Tüdővész, ragályos betegségben szenvedő anya ne szoptasson.

Elterjedt rossz szokás, hogy az anya, vagy dada nyállal bekeni csecsbimbóját, mielőtt a csecsemőt szoptatná. A nyállal veszedelmes bacillusok kerülhetnek a csecsemő beleibe. Nyál helyett tiszta vízzel kell a bimbókat megnedvesíteni.

Ha az anya nem beteg, el kell dönteni, hogy emlője célszerűen alakult-e, s hogy a tej minőségre és mennyiségre nézve alkalmas-e a táplálásra? A szoptatás többnyire akkor is lehetséges, ha a csecsbimbók kifejlődése tökéletlen. Hogy elegendő teje van-e az anyának, az rendszeren 10-14 nap múlva válik el.

Ha az újszülött állában fogak volnának: el kell őket távolítani.

Ha az újszülött elég táplálékot kapott, szopás után rendszeren csecsbimbóval a szájában – elalszik. Ekkor óvatosan lefejtjük az emlőről és a gyermekkocsiba helyezzük. Az egészséges újszülött mintegy 4 órahosszat tartó, mély álomba merül. Ha fölébredt, ismét 5-10'-ig megszoptathatjuk. Mivel az anyai tejet a csecsemő gyomra 2 óra alatt megemészti, 3-3 órai időközben kell megszoptatni. A mesterséges táplálékot csak 3 óra alatt emészti meg. Ekkor csak minden 4. órában etetjük.

A születés után néhány órával már székel az újszülött. Bél tartalmát magzatszuroknak nevezzük. Az első és többnyire

a 2. napon is magzatszurok távozik az újszülöttől. Ez az ürülék szagtalan, színe barna, zöld, gyakran majdnem fekete, vagy ezek vegyülete. A 3., vagy 4. napon már sárgás. Ha az ürülék hosszabb ideig barna, vagy zöld: ez annak a jele, hogy az újszülött nem kap elég táplálékot.

Az érett és fejlett újszülött átlagos súlya, ha fiú: 3150, ha leány: 3000 gr. Ötezer gr.-nál nehezebb újszülött már ritka. Az érett újszülött hossza 48-50 cm. Fejbősége 34-36 cm., a mellkas kerülete 32-33 cm.

A szülők termete aránylag csekély befolyással van a gyermek nagyságára. Döntőbb az anya kora. A tapasztalat bizonyítja, hogy 20-30 éves korban fejlettebb utódokat szülnek a nők, mint fiatalabb, vagy idősebb korokban.

Az egészséges, érett újszülött bőre rendszeren rózsás árnyalatú. Gyakran azonban rákvörös, kivált a koraszülötté. Néha sárgás árnyalat vegyül a bőrszínbe. A bőrnek pirossága, vagy sárgasága azonban néhány nap alatt elmúlik. Nagy ritkán betegség az újszülött sárgasága. Ilyenkor tapasztalt gyermekorvoshoz kell fordulni tanácsért.

Néhány nap múlva az újszülött bőre hámlani kezd. A hámlással együtt eltűnnek a pehelyszőrök, s az újszülött hájának jórésze is kihull. Fején gombostűfejnyi, apró, sárga faggyút tartalmazó csomócskák keletkeznek. Ha ezek elszaporodnak: az újszülött feje koszossá válik. Hogy ezt megakadályozzuk, az újszülött fejét jól be kell szappanoznunk és megmosnunk.

Az újszülött lélegzése még nem oly egyenletes, mint a nagyobb gyermekeké. Alvás közben rendszeren szabályosabb. Ha tüdeje és szíve jól működik: ajka élénk rózsaszínű. Ha azonban az újszülött elkékül, ez annak a jele, hogy vagy a szív, vagy a tüdő, vagy mindkettőnek működésében zavaró körülmények támadtak. Az újszülött lélegzése – rendszeren – alig hallható. Ha lélegzése hangos, hortyogó; ha lélegzését zörej kíséri; vagy ha sírása feltűnően rekedt: orvoshoz kell fordulnunk.

Ha az egészséges újszülött valaminek hiányát érzi: erősen sír. De nem kell azt hinni, hogy mindig éhes, ha sír. Nagyon rossz szokás, hogy a síró újszülöttet mindjárt szoptatással akarják elhallgattatni. Az újszülött kicsi gyomra nem tűri a rendetlen étrendet. Szájában alig termelődik még nyál, pedig a nyálnak nagy szerepe van az emésztésben. Az újszülött gyomrának alakja, helyzete is más, mint a későbbi korban. Ezért hánynak olyan könnyen az újszülöttek és a fiatal csecsemők.

Az újszülött és a csecsemő inkább a tisztátalanság miatt sír, jajgat, kiabál és nyugtalanodik. A csípős vizelet és a ganéj kimarják bőrét és fájdalmat okoznak neki. A tisztáta-

lanság, a piszok mindenféle betegséget idézhet elő. A bőr likacsai bedugulnak és megakadályozzák a test párolgását. A levegőben fertőzőanyagok lebegnek. Ezek- az újszülött és a csecsemő tüdejébe kerülhetnek és megmérgezhetik vérért.

Minden anyának legfőbb gondja legyen, hogy gyermekét a lehető legtisztábban tartsa. Főleg a beteges és gyöngye testalkatú utódok kívánják meg a legnagyobb tisztaságot.

A tisztaság az egészség legfőbb őre, az újszülöttnak élet-szüksége. Még az állatok is tisztán tartják kicsinyeik hajlékát s gondosan tisztogatják fiaikat.

Az első napokban még keveset vizez az újszülött, mert még keveset szopik. De később – a szopott tej mennyiségének arányában – mindig többet. Ezért korának előhaladásával mind gyakrabban kell tisztába tennünk. A szopott tejnek majdnem $\frac{2}{3}$ -a ugyanis vizelet alakjában távozik a csecsemő testéből.

Az újszülött hasához oda van növe a kocsonyaszerű anyagból álló, 30-50 cm. hosszú, kisujjni vastag köldök. A rajta végigfutó erek a méhlepényből vért szállítottak a magzat testébe. A születés után az újszülött testén csak 2-3 cm. hosszú csonkot hagynak meg a köldökzsinórból. S ezt a csonkot tiszta vászonba göngyölik és az újszülött hasára pólyázzák. Öt-tíz nap múlva leválik a csonk. A köldökgyűrű alapjából néhány napig még sárgás, gennyes váladék szivároghat, azután besüpped. Ha a szivárgás tovább tart; ha a köldökzsinór-csonk, bár egy kissé is, bűzös: orvost kell hívatni.

Az érzékszervek közül a tapintó-, az íz- és a szagérzék már az újszülöttben is működik. De a látó- és hallóérzék még egészen fejletlen. Az újszülött szemét bántja a fény, a vilálgosság, s rendszeren csak 14 nap múlva szokik a mérsékelt napfényhez.

Az első napokban az újszülött még érzéketlen a hang iránt, mert dobüregét ekkor még kocsonyás anyag tölti meg. Néhány nap alatt fölszívódik ez az anyag. S az újszülött kezdetben az erősebb, néhány hetes korában már a gyöngébb zörejt is meghallja. Az éles, lármás zörejektől azonban nemcsak az újszülöttet, hanem a csecsemőt is óvnunk kell.

A koraszülött és a beteg újszülött ápolása.

A görög-római világban azt tartották, hogy a gyöngye, fejletlen újszülöttet nem érdemes fölnevelni. Azt hitték, hogy felnöve, csak terhére lenne a társadalomnak. Ezért kitétték a szabadba a vadállatok zsákmányául.

Az emberiség azonban tiltakozik e felfogás és eljárás

ellen. Az orvosi tudomány pedig minden emberi életet igyekszik egyfelől megtartani, másfelől értékesebbé tenni.

A koraszülöttnak s a fejletlen, gyöngé újszülöttnak is joga van az élethez.

A tudomány és az odaadó szeretet, a gondos ápolás a koraszülöttek s a fejletlen újszülöttek jelentékeny részét meg is tartja az életnek. Idővel eltűnnek a rendellenesség jelei, a gyöngé, fejletlen újszülöttekből erős, ép, egészséges gyermekek, ifjak és felnőttek válhatnak, akik a társadalom javán fáradozók számát gyarapíthatják.

Dr. Tramer Henrik bonni női orvos, azokra a ritka esetekre hivatkozik, midőn 900-1200 gram súlyú újszülötteket is sikerült életben tartani. De hangsúlyozza, hogy az 1300 gr.-nál könnyebb újszülötteknek általában nincs sok reményük az élethez. Megmentésükhöz a legnagyobb figyelem, a leggondosabb ápolás, elsősorban a mellen való táplálás és kellő meleg föltétlenül szükséges.

Dr. Torday Ferenc, budapesti gyermekorvos, csak azokat a koraszülötteket tartja életrevalóknak, akik a 6. terhességi hónapon túl születtek, akiknek súlya az 1200-1300 gr.-ot, hossza pedig a 40 cm.-t fölülmúlja. A kihordott újszülöttek között is akadnak gyöngé, fejletlen testűek. A koraszülöttek és a fejletlen újszülöttek lélegzése tökéletlen, szívük működése elégtelen, ezért gyakran elkékülnek, kezük-lábuk jéghideg. Fejsontjaik és körmeik lágyak, bőrük vékony és vagy nagyon piros, vagy nagyon sárga. A bőr alatt szegényes a zsírpárna, ezért ráncos a testük, arcuk öreges. Egész testüket finom pelyhecskék borítják, de hajzatuk rendesen gyér. Sírásuk macska nyávogásához hasonlít. Erőtlenségük miatt még szopni sem tudnak.

Csüggedésnek azonban nincs helye. Az orvos tudománya s az anyai szeretet megmentheti e szerencsétleneket. Elsőbben jó melegről kell gondoskodnunk. A szoba hőmérsékét 29° C-ig emelhetjük, de 25° C-nál lejjebb ne szálljon. Az újszülöttet tömő-gyapotba kell burkolni és pólyába kötni. Arcát természetesen szabadon kell hagynunk. Két-három héten át melegítő palackokra kell fektetnünk, s meleg fekvőhelyéről csak szoptatáskor, vagy tisztábatevéskor szabad fölemelnünk. A tisztábatevés gyorsan történjék, hogy az újszülött meg ne hűljön.

A gondosan ápolott koraszülött testi hőfoka 2-3 hét elteltével már megközelíti a rendest és ezzel annyira megerősödött, hogy 22° C meleg szobában tarthatjuk. A melegítőn fekvő koraszülöttnak is tiszta, portalan, párás levegőre van szüksége. E célból a szomszédos helyiséget gyakran kell szelöltetnünk.

A koraszülött ápolására legalkalmasabb azonban a költőkemence, mely ügyes szerkezetével a koraszülöttet állandóan kellő hőfokú, tiszta, portalan, nedves levegőben tartja. Menedékhelyek, gyermekkórházak, szülőházak ismerik és használják ezt az áldásos készüléket. Akinek nincsen módjában illet beszerezni, az említett intézetek melegítő szobájába is elhelyezheti koraszülöttét, amíg megerősödik.

A koraszülöttek és a fejletlen újszülöttek csak emberi tejjel táplálhatók. Anyai, vagy dajkatej nélkül nem boldogulunk. Mivel a fejletlen újszülöttek többnyire olyan gyöngék, hogy szopni sem tudnak, kávéskanalankint kell a tejet az orron át beléjük önteni. Kezdetben minden félórán 5-5 kávéskanálnyi tejet adunk nekik, később óránként 10-10 kanállal kaphatnak. Ha már szopni tudnak, 2 óránként szoptathatók. Mikor már annyira megerősödtek, hogy mintegy 3 kg.-nyi a súlyuk: rájuk nézve is a szoptatás rendes szabályai érvényesek.

Mivel a fejletlen csecsemők napi tápláléka eleintén igen kevés, azért a szoptató anyának, vagy dajkának egy másik, egészséges gyermeket is kell szoptatnia; vagy minden szoptás után emlőszívóval ki kell ürítenie emlőit.

A koraszülötteket, míg melegítőre szorulnak, nem szabad fűrosztani. A testrészeket csak részletenkint szabad kitakarni, langyos vízzel lemosni és óvatosan megszáritani. A ráncokat pedig vazelinnel vagy babakenőccsel bekenjük.

Míg az utód anyja testében él, külső kórokozók nem fenyegetik. De születése után testét ellepik a baktériumok. Ezek a parányi, hasadó gombák az első napokban – rendszeren – nem okoznak betegséget az újszülött testében. De a kórokozók akadnak köztük: súlyos betegség keletkezhetik. Az újszülött bőre főleg a gennyokozók ellen tanúsít csekély ellenállást. Dr. Tramer Henrik ezért a gyermekápolással foglalkozóktól elvárja, hogy ne érjenek sebekhez. Saját testükön pedig egyáltalán ne tűrjenek sebet. Az ápolók ujján ártatlannak látszó sebesülések nem egy ízben a csecsemő halálát okozták. Csak tiszta, ép kézzel szabad a csecsemőhöz nyúlni.

A csecsemő arcán és ujjain gyakran gennyes hólyagocskák támadnak. Ha a csecsemő hozzájuk ér, szét pattannak. Tartalmukat elkenheti, mire újabb kelevények származnak. Hogy ezt megakadályozhassuk, bujtassuk a csecsemő mindkét kezét egy-egy vászonhüvelybe. S ezt kapcsolótíve akár a pólyához, akár ágyacskájához illeszthetjük.

Az újszülöttek körében gyakoriak a különféle köljődbajok és bőrfertőzések. Rögtön orvoshoz kell fordulnunk, ne hogy elmérgesedjék a baj.

A szem hurutos bántalmi is veszedelmessé válhatnak,

kivált, ha kankótól származott a fertőzés. Ilyenkor a szemhéjak megdagadnak, kivörösödnek és bőséges, gennyes kiválás képződik. Gyors orvosi segély nélkül a csecsemő elveszti szemévelágát.

A baj többnyire csak az egyik szemet támadja meg, de a másik a legnagyobb mértékben ki van téve a fertőzés veszélyének. Hogy ennek elejét vegyük, a csecsemőt mindig arra az oldalára fektetjük, amelyen megbetegedett szeme van, nehogy a bőven kifolyó genny az egészséges szembe kerüljön, Dr. Tramer Henrik ezenkívül azt is ajánlja, hogy az egészséges szemet kössük be (patyolattal, tömő-gyapottal, vagy kötőtapasszal). Hogy a csecsemő ne érhesen szeméhez: kezét le kell kötnünk.

A felnőtt a legnagyobb vigyázattal járjon el a csecsemő ápolásában, mert ha a felnőtt szemét kankófertőzés éri – a tapasztalat szerint – többnyire megvakul, noha az orvosi beavatkozás nem maradt el.

A múlt században a szülőházakban igen el volt terjedve az újszülöttek kankós szemgennyesedése. S ez – rendszeren – vaksággal végződött. 1881-től kezdve, Tredé tanácsára, a szülészeti intézetekben az újszülött mindkét szemébe – közvetlenül a születés után – egy-egy csepp 2⁰%-os argentum-nitricum oldatot csöppentenek. A siker meglepő s ezért újabb időben már a bábákat is fölhatalmázták arra, hogy a Tredé-féle cseppeket az újszülöttek szemébe csepegtessék.

A száját is megtámadhatja fertőzés: a szájpenész. A szájüregben fehéres, némi gennyel kibélelt domború foltocskák keletkeznek. Ezek azonban már napok múlva gyógyulóban vannak, s mintegy 2 hét múlva eltűnnek.

Sokkal veszedelmesebb az újszülött leányok nemiszervének fertőző megbetegedése. A hosszadalmas, makacs betegség jelenségei: erős gyulladás és tömeges gennykiválás.

Az újszülöttek között gyakori az emlőlob. Ha az újszülött emlőcskéje megdagad, állottvízbe mártott és kifacsart kendőcskével kell borogatni. Az ú. n. boszorkánytej egy hét alatt eltűnik, de az emlőt sem fejni, sem dörzsölni nem szabad. Ha az emlő ennyi idő alatt sem lohad, orvost kell hívatni, mert a megdagadt emlőcske könnyen elgennyesedhetik.

A csecsemő tüdeje is lehet gennyesztő betegségek forrása. Ha az áthalott újszülött magzatfolyadékot szív magába: ilyes fertőzés keletkezik. A legtöbb esetben a tüdőgyulladás az általános rothasztó fertőzésnek csak részletjelensége.

Az újszülöttek ú. n. fekete betegsége vérhányásban és kátrányszerű székelésben nyilvánul. Többnyire halálos. Dr. Tramer azt ajánlja, hogy az orvos tiszta csontenyvet fecskendezzen a csecsemő bőrébe. Az eredmény meglepő.

Az orvosi tudomány napról-napra előre halad. S ezért a lelkiismeretes orvos és az odaadó anyai szeretet mind több és több gyermeket menthet meg a társadalomnak.

b) A csecsemő.

Az újszülött csakhamar csecsemővé fejlődik. Ez a kor – általában – az első életév befejeztéig tart.

A csecsemő életének első hónapjában növekedik a legjobban, átlag 4 cm.-rel nő a hossza. A 2-3. hónapra 3-4 cm., a továbbiakra már csak 1-2 cm. jut. Az egészséges egyéves csecsemő hossza átlag 66-70 cm. A hosszúság méréséhez legalkalmasabb a mérőpálca.

A koponyacsontok a születéskor s az egész első évben még nem nőttek össze teljesen. A lágy, puha összeköttetések azonban a 9. hónaptól a 14. hónapig megcsontosodnak. A fej kerülete az első évben 35 cm.-ről 45-46 cm.-re nő, a mellkasé 1-2 cm.-rel kevesebb.

A csecsemő fejlődésének egyik bizonyága a súlygyarapodás. Koraszülött és gyöngye, fejletlen csecsemők (lassabban gyarapodnak, mint a rendes időben született és jól fejlett csecsemők.

Dr. Torday Ferenc a 3250 gr. súllyal született csecsemé súlygyarapodását a következő táblázatban tünteti fel:

Hónap	Napi	Heti	Havi	Hónapvégi
	s ú l y g y a r a p o d á s			
1.	25 gr.	175 gr.	750 gr.	4000 gr.
2.	23 "	161 "	700 "	4700 "
3.	22 "	154 "	650 "	5350 "
4.	20 "	140 "	600 "	5950 "
5.	18 "	126 "	550 "	6500 "
6.	17 "	119 "	500 "	7000 "
7.	15 "	105 "	450 "	7450 "
8.	13 "	91 "	400 "	7850 "
9.	12 "	84 "	350 "	8200 "
10.	10 "	70 "	300 "	8500 "
11.	8 "	56 "	250 "	8750 "
12.	6 "	42 "	200 "	8950 "

Ha a napi, vagy a heti gyarapodás átlagát nem éri el a csecsemő: ennek oka rendszeren étrendi hiba, vagy emésztő zavar. Nem ajánlatos, hogy a csecsemő az átlagnál jóval többet hízzék. Csak helyes, rendszeres táplálkozás és kellő gondozás idézheti elő a csecsemő rendes, átlagos súlygyarapodását.

A fogzás rendszeren a 6. hónapban kezdődik. Rosszul táp-

lált, lesoványodott, angolkóros gyermekek többnyire később fogzanak. Először a középső, alsó metszőfogak jelennek meg, 2-4 hét múlva a felsők. A 8. hónapban törnek elő a metszőfogak. Az alsó, első zápfogak a 12. hónapban következnek. A szemfogak a 16. hónapban csatlakoznak az előbbiekhöz. Végre a 20. hónapban a felső zápfogak jelentkeznek. Az alsó fogak általában 2-4 héttel megelőzik a felsőket.

A 3. év végén a gyermek tej fogazata teljes és ekkor 20 foga van.

A fogzás nem beteg állapot, mint a köznép hiszi. Nem jár sem lázzal, sem görcsrel sem hasmenéssel, sem kiütésekkel. Ha a fogzást véletlenül ilyen tünetek kísérik: orvost keil hívatni.

Az állkapcsok fogmedreiben beágyazott tej fogak áttörik burkolatukat: az íny lágy részeit. Ez az áttörés nem



3. ábra.
A tejfogak előtörésének ideje.

mindig fájdalomtalan. Érzékeny természetű csecsemők a fogzás idején igen nyugtalanok és sokat sírnak. De kevésbé érzékeny csecsemők *nyugodtan maradnak.*

Ha a foghús igen szívós: a fogzás fájdalmas, mert az előtörő fognak nagyobb akadályt kell leküzdenie. Néha a foghús az áttörés helyén lobos. Ilyenkor erősebb nyáladás szokott mutatkozni. Elterjedt balítélet, hogy a fogzást kemény tárgyak, pl. violagyökér rágása elősegítheti. Azt hiszik, hogy a rágás sietteti a fogak kibújását, vagy csökkenti a fájdalmat.

Ellenkezőleg, a tárgyak rágása könnyen fájdalmas Ínygyulladást, vagy száj lobbót okozhat.

A fogak áttörésével megszűnnek a fájdalmak és a csecsemő nyugtalansága eltűnik. (3. ábra.)

Az egészséges csecsemő izomereje szemlátomást növekedik. A 2. hónapban föl-fölemelgeti fejét, a 4-5. hónapban már szeretne fölülni, 7-8. hónapos korában pedig fel is áll.

Siettetni azonban nem szabad ezeket az izommunkákat, nehogy törzse, lába elgörbüljön. Ha a csecsemő belénk kapaszkodik, fogjuk meg két kézzel törzsét, hogy a saját erején tipegjen. Ruhája ne akadályozza szabad mozgásában. Ügyeljünk arra, hogy közelében ne legyen olyan tárgy, mely sérülését okozhatja, ha le talál esni.

A csecsemő táplálása.

Természetes táplálás. A csecsemő legkitűnőbb tápláléka az anyatej.

Az anyának és gyermekének egyaránt érdeke, hogy az anya maga szoptassa gyermekét. Az anyatejben olyan anyagok vannak, melyek a csecsemőt heveny fertőző-kórok ellen megvédik.

Az anya tejének ez a sajátossága csak a saját gyermekére nézve érvényes. Ezért nem ér föl a dada teje az anyai tejjel. A szoptató anya – általában – egészségesebb, mint a nem szoptató, mert gyermekágyi lefolyása rendesebb. A szoptatóknál ugyanis tökéletesebben fejlődnek vissza a szülőszervek, ezért náluk ritkább a női baj. A szoptatás nem csökkenti az emlők ruganyosságát, az arc vonásait inkább megszépíti, s a természet alakjára sem hátrányos. Nevetséges balítélet, babonás hit, hogy a szoptatás a női hiúságtól áldozatot követel.

Habár kevés teje van az anyának: szoptasson. Ha a csecsemő legalább az első napokban vagy hetekben anyatejet ihatik:



4. ábra.

Bimbóvédők gumiból és üvegből.

már nem olyan veszélyes a mesterséges táplálkozás. Az anyatej egyiknél hamarabb, másiknál később gyűl össze. Azonagy asszonyban is különböző lehet a tej megjelenésének ideje aszerint, hogy először szült-e, avagy több gyermeknek adott-e már életet? Néha az anyatej az újszülött életének csak 3., vagy 4. napján jelenik meg. Ezért nem kell türelmetlenkednünk, ha a tej kissé későbbben jelentkezik. Általános tapasztalat, hogy majdnem minden anyának, legalább az első hetekben, elég teje van, bár később indul meg a tejtermelés.



5. ábra.

Budín-féle kettős tejszívó.

Csak az az anya ne szoptasson, akinek az orvos határozottan megtiltja.

Az emlőket a szoptatás egész ideje alatt ápolni, gondozni kell, sőt már a terhesség 2. felében ajánlatos a bimbókat tiszta borszeszbe mártott vászonnal naponta jól megmosni. Fűzőt nem szabad viselni.

Szoptatás előtt és utána a bimbót tiszta, langyos vízzel kell lemosni és száraz, tiszta gyolccsal megszáritani. Csak tiszta kézzel szabad az emlőhöz nyúlni. Mielőtt a csecsemőt az emlőre tennők: az emlőből egy kevés tejet ki kell nyomni, hogy az esetleges baktériumokat eltávolíthassuk. Akinek lapos, behúzódtott az emlőbimbója, vagy akié kisebesedett: üveg- vagy gumivédőn át szoptasson (4. ábra).

Akiknek emlőjéből nehezen folyik a tej s csecsemőjük erőteljen a szopáshoz, azok a Budin-féle szopókészülékkel maguk szívják ki emlőjükből a tejet. (5. ábra.)

Természetes, hogy az emlővédőket és a szopókészüléket is tisztán kell tartanunk. Használat után kifőzzük, kiforrázzuk és zárt edénybe helyezzük őket.

Az anyára és a gyermekre nézve minden körülmények között a legelső követelmény a legnagyobb tisztaság. Ezt sohasem szabad elfelejtenünk.

Ha az emlőbimbón nagyobb sebek támadnának, ha lobossá válnék az emlő: ne szopják belőle a csecsemő. Néhány napi pihentetés után – rendszeren – elmúlik a lob, begyógyulnak a sebek. A tilos szoptatás idején emlőszívóval kell a termelődött tejet 3-4 órai időközökben ki szívni. (6. ábra.)



6. ábra.
Tejszívó.

Mit egyék a szoptatós anya? Amit azelőtt szokott, ami jól esik neki. Rendes életmódjától ne térjen el. Természetes, hogy eleget egyék. Ne koplaljon! Legegészségesebb ital a tiszta, jó víz. Nem kell hinni, hogy a sör fokozza a tejtermelődést. Ügyeljen arra, hogy naponként legalább egyszer legyen széke. Ha székrekedésre van hajlama, egyék nyers vagy főtt gyümölcsöt, tejfölt, vaját, zöldséget.

A szoptatós anya tartózkodjék a hevesebb indulatoktól, mert a harag, az ijedség, a bánat nyugtalanítja a csecsemőt. Nagyobb kedélyizgalom után legalább félnapra abba kell hagyni a szoptatást és az emlőket szívókészülékkel kell kiüríteni.

Ha az idő nem zivataros, naponta 1-2 órát töltsön a szabadban. Dolgozzék, tegyen-vegyen, csak el ne fáradjon. Fürödjék gyakran, s egyáltalán gondozza, ápolja egészségét. Társas összejöveteleken ne vegyen részt, hogy gyermekének élhessen. Fűzöt ne viseljen, ruhája legyen kényelmes.

A havibaj az első 4-5 hónapban el szokott maradni. Ha megjön, azért nem kell elválasztani a csecsemőt. Vannak azonban esetek, midőn a havi tisztulás föllépésekor a szopósgyermekek emésztő zavarokban szenvednek, fogynak s csak az elválasztás után javulnak.

Teherbeeséskor mindig az orvosnak kell eldönteni, hogy folytatható-e a szoptatás, vagy sem?

A szoptatás módja. Az első napokban más fekvő helyzetben szontn.that az anya, de később mindig ülve szoptasson. Csecsemőjét úgy tegye a mellére, hogy ne csak a csecsbimbó kerüljön száíába. hanem a mellnek egy része is. nehogy bőrrepedések, hasadások keletkezzenek a mellen. Arra is ügyel-

jen, hogy melle ne akadályozza meg a csecsemő orrlégzését. Hosszabb ideig nem szabad a mellet használatlanul hagyni, nehogy a tej összegyűljön. A mell ne feszült, hanem petyhüdt, ernyedt legyen. (7. ábra.)

A csecsemőt már korán kell az evésben is rendhez szoktatnunk. Ajka gyakran mozog, mintha szopni akarna. Lélekbúvárok megállapították, hogy nem mindig éhségből teszi, hanem a külvilág tárgyaival kíván megismerkedni. Sok anya síró csecsemőjét szoptatással akarja elcsitítani. Ez nagyon rossz szokás. Ha nincs itt a szoptatás ideje, a világért se tegye az anya csecsemőjét az emlőre. Különben könnyen megbetegedhetik.

Az első hónapokban 3 óránként szopjon a csecsemő, 5 hónapos korától kezdve 4 óránként. Este 10 órától reggel 6 óráig ne szopták a csecsemő. Mind az anyának, mind a csecsemőnek érdeke az éjjeli alvás, a zavartalan pihenés. A csecsemő emésztőszerveinek is pihenniök kell. A csecsemő hadd szokja még az éj átalvását!



Ha azt akarjuk, hogy a csecsemő fejlődése rendes legyen, tartsuk meg pontosan a szoptatás időközzeit.

Kevés tej nem ok az elválasztásra. Bármily kevés teje is van az anyának, szopja ki a csecsemő, mert az anyai tejet semmi más természetes táplálék nem pótolhatja. A legmegbízhatóbb dada sem adhat idegen gyermeknek „anyatejet”. A kevés anyai tejet pótló táplálékkal kell megtoldanunk. Ilyen pótló tápláléokra szorulunk akkor is, ha az anya foglalkozásánál fogva hosszabb ideig távol van a háztól. (Hivatalnoknő, mosónő, gyári munkásnő.) Ezekről a pótló táplálékokról alább lesz szó.

Ha az anyának bőven van teje, felváltva, csak az egyik emlőjére tegye a csecsemőt, hogy a másik emlő kipihenje magát s hogy esetleg ki ne sebesedjék. Ha kevés a tej, minden 4 órában mind a két emlőből igyék a csecsemő.

A jóllakott csecsemő – rendszeren – abbahagyja a szopást. Ekkor elveszük a mellről s szokott helyére – a gyermekocsiba – fektetjük a jobboldalára. A fejlett, erős csecsemő s a könnyen járó emlőből táplálkozó előbb lakik jól, mint a kevésbé fejlett s a nehezen járó emlőből szopó csecsemő. Húsz percnél tovább azonban semmi körülmények közt sem szabad szoptatni.

Ha a csecsemő nagyon mohón szopik, szoptatás közben egyszer-kétszer kivesszük az emlőt szájából.

Vannak csecsemők akik szopás közben, időelőtt elalusz-

nak, s ezért jól sem lakhatnak. Ezek hamar fölébrednek, s 3. óra eltelte előtt szeretnének ismét táplálkozni. Hogy ennek elejét vehessük, meg kell akadályoznunk a korai elalvást. Mikor tehát a csecsemő abbahagyja szopó mozgásait, a csecsbimbót kissé kihúzzuk szájából. Ezzel részben zavarjuk a csecsemő beálló alvását, részben újabb szopóingert támasztunk benne.

Szoptatás után ne hordozzuk a csecsemőt, mert a tej egy része visszaömlik a szájából.

Sok anya panaszkodik, hogy csecsemője miatt nem végezheti házi dolgait. Folyton hordoznia kell csecsemőjét, különben sírásával fölveri a házat. Csak az elkényeztetett csecsemő szokott folyton sírni-ríni. A síró csecsemőt nem kell mindjárt hordozni, hanem megnézzük, hogy nem kell-e tiszta tába tennünk? Ha nem nedves a ruhája, majd elhallgat. Talál magának valami foglalkozást Nézeget jobbra, balra; babrál ujjáival s eltölti az időt Ez az öntevékenység a leghatalmasabb nevelőeszköz. S ezt nem szabad elfojtanunk, inkább elő kell segítenünk.

A 8-9 hónapos csecsemőt napközben ide-oda állítható, kinyitható és becsukható léces ketrecbe tehetjük. A ketrec aljára paplant terítünk s arra ültetjük a csecsemőt. A ketrecben a csecsemő szabadon mozoghat. Ide-oda mászkál, megfogózik a ketrec léceiben, fel-feláll s lassankint megtanul járni. Ez a ketrec a csecsemő öntevékenységének fejlesztésére igen alkalmas.

Később szilárd asztal-székre is ültethetjük. Ügyeljünk arra, hogy ennek a bútornak a szerkezete erős legyen. Lapja, lába ne inogjon, nehogy a csecsemő a földre pottyanjon!

Ha az anyának elég teje van, a csecsemő 6 hónapos koráig csupán anyatejjel táplálkozzék. Ha az anya teje kevés, akkor a csecsemőnek már 6 hónapos kora előtt – az anyatejen kívül – naponként 2-3-szor hígított tehéntejet kell adnunk.

A csecsemő külső magatartásából is következtethetünk táplálékának minőségére és mennyiségére. Ha jó és elég az anya teje, akkor a csecsemő szopás közben és szopás után is megelégedett, derűs, csendes. Gyakran vizelet fa tej $\frac{2}{3}$ -a ez úton távozik), széke is rendes és tiszta aranyárga. A kövér karokon, combocskákon és törzsön erős ráncok vannak, a bőr rózsás-színű. Ha nem elég a csecsemő táplálkozása, akkor szopás közben és szopás után is nyugtalan, vizeletkiválasztása kevés, székelése csak minden 2.-3. napon fordul elő, az is csekély és jobbára nyálkatartalmú.

A csecsemő fejlődését legbiztosabban mutatja a mérés. Megmérhetjük az elfogyasztott tejet s megmérhetjük a csecsemő súlyát. (8. ábra.)

Dr. Gernsheim Frigyes tanácsára az elfogyasztott tej mennyiségét úgy határozzuk meg, hogy a csecsemőt szoptatás előtt és utána ruhástól tesszük a mérlegre. A két súly különbsége adja az elfogyasztott tej mennyiségét.

A súlygyarapodás meghatározására dr. Torday Ferenc azt ajánlja, hogy a csecsemőt minden héten egyazon napon, egyazon órában, reggel, éhgyomorral, szoptatás és fürösztés előtt mérjük meg. Az adatok följegyzésére a következő táblázatot használhatjuk:

A mérés napja	A csecsemő kora	Súlya gr.-okban	Havi súlygyarapodás
1936. XII. 24.	Születésnapja.	3250	—
31.	1. hét.
1937. I. 7.	2. „
.....

A tizedes házimérlegek kevés költséggel átalakíthatók gyermekmérlegekké. De e célra külön mérlegek is készülnek (9. ábra.)

A mérőkosarat bolyhos pamut-szövetlepedőcskével kipárnázzuk és megmérjük a súlyát. Aztán a csecsemőt vagy ingecskébe és pelenkába burkolva, megmérjük. Előzőleg az ingecske és a pelenka súlyát mérjük. Ha a teljes súlyból kivonjuk a kosár és a ruha súlyát: a maradék a csecsemő súlya.

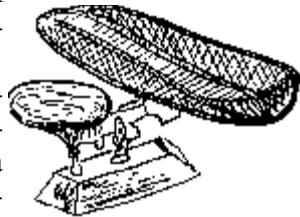
Amint a csecsemő elérte 7 hónapos korát, fokozatos elválasztásához látunk. Naponta egyszer, a délelőtti órákban 100-200 gr. kétszer felforralt jó tehéntejet adhatunk neki. Mindjárt az elválasztás kezdetén tanácsos a csecsemőnek a tejet pohárból, vagy kanalaként adogatni. A szopós üveget mellőzzük.

Rekkenő melegben, nyáron nem szabad a csecsemőt végleg elválasztanunk az emlőtől. Erre csak a hűvösebb évszak alkalmas. Ekkor is teljesen egészséges legyen a csecsemő, s főleg emésztése legyen rendben.

Az elválasztáskor a szoptatós anya kösse fel emlőit. (10. ábra.) A tejtermelés apasztására szorítsa meg étkezésének



8. ábra.
Tizedes házimérleg gyermekmérleggé átalakítva.
is meghatároz-

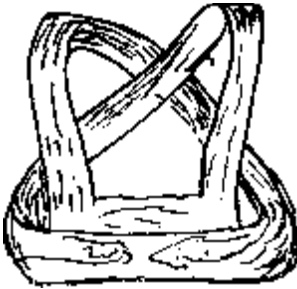


9. ábra.
Tizedes gyermekmérleg.

rendjét. S ha nem volna széke, használjon hashajtót. (Kitűnő az Igmándi s a Hunyadi János-féle keserűvíz.)

A *dajkatej*. Az anyatejet elsősorban a dajkatej pótolhatja. De a dajkák megválasztásában nagyon óvatosoknak kell lennünk. Ha a dajka erkölcsi szempontból kifogásolható, ne alkalmazzuk. A kiszemelt dajkát vizsgálja meg előbb az orvos. Egyszeri vizsgálat nem elégséges. Csak hosszabb orvosi megfigyelés adhat alapos véleményt. Ezért ajánlatos, hogy orvosi felügyelet alatt álló dajkaközvetítő-intézetből szerezzük be a dajkát.

A felfogadott dajkától követeljük meg, hogy előbb fürödjön meg, váltson tiszta ruhát, s emlőszívóval mindakét emlőjét ürítse ki teljesen. Csak két órával a leszívatas után szoptathatja meg a csecsemőt.



Kötél az emlők felkötésére.

A dajkának mértékletes életmódot kell folytatnia. A nagyon bő táplálkozás és a tétlenség kedvezőtlenül hat a tejtermelésre, tehát ne lakjék jól torkig és ne kerülje a munkát. Lehetőleg minden napon vigye ki a szabad levegőre a csecsemőt.

9-10 hónapnál tovább ne szoptasson a dajka. A dajkatej re fogott csecsemő 7 hónapos korában szintén kaphat már jól fölforralt, egészséges tehéntejet. E választása

is akként történik, mint az anyatejen fölnevelt csecsemőé.

Mesterséges táplálás. Ha az anya teje nagyon kevés; ha egy, vagy más okból nem szoptathat; s ha a dajkartartás nemlehetősége: akkor a mesterséges táplálásra szorulunk.

Bármily kevés teje van az anyának, ezt a keveset is nyújtsa oda csecsemőjének. De ezenkívül mesterségesen is kell táplálnia magzatját. Ha egyáltalán nincs az anyának teje, a csecsemőt állati tejjel kell fölnevelnünk. Eddig tehén-, kecske-, szamár- és kancatejjel kísérleteztek. Legjobban bevált a tehéntej.

A mesterséges táplálásnak a csecsemő egészségéhez kell alkalmazkodnia, azért csak orvosi tanácsra szabad hozzáfogunk és az orvos utasításai szerint kell eljárunk.

Általános szabály: a legnagyobb tisztaság és pontosság. Az állati tejbe könnyen kerülhetnek baktériumok. Már a fejéskor szőr, vagy piszok hullhat a tejbe. E hulladékok baktériumokat tartalmaznak. A fejő ruháján, vagy kezén lehetnek mikrobák (hasadó gombák), s ezek megfertőzhetik a tejet. A tejesedényekre tapadó baktériumok is juthatnak a tejbe.

Köhögéskor a tüdőbaj szertehulló csirái kerülhetnek belé. A víz, melyet a tejbe öntünk, szinten tartalmazhat baktériumokat, sőt magában a tejben is lehetnek különféle betegségek csirái.

Látni való, hogy az állati tej nyers állapotban számtalan baktériumot (erjesztő gombát) tartalmazhat, ezért csakis forraltán adhatjuk a csecsemőnek.

Noha az anya csecsbimbójához is tapadhatnak ilyen csirák, s szopáskor belekerülhetnek a csecsemő testébe: az anyai tejben nem okozhatnak rombolást. A tehéntejben azonban ezerszeresen elszaporodnak és mérget fejlesztenek. Ez a csecsemő emésztőszerveit, idegrendszerét és veséjét megtámadhatja. Ez a mérég hőálló, azaz bármilyen nagy hőben sem pusztul el. A baktériumok kisebb-nagyobb hőben elpusztulnak ugyan, egy részük azonban nagy hőben csirmagvakká változik. S ezek kihüléskor megint eredeti tevékenységüket folytatják.

A tüdővész, a hagymáz, a vörheny, a roncsoló toroklob és más ragályos betegségek csirái nemcsak a beteg tehének tejében fordulnak elő. Érintkezés útján, vagy a levegő fertőzése folytán is bejuthatnak a tejbe. Hogy e baktériumok fejlődését s ezzel a veszedelmes bakteriumi mérget termelését megakadályozhassuk: lehetőleg korán kell a csirák garázdálkodásának elejét vennünk. A tej fölforralásával megöljük a baktériumokat. De a legtökéletesebb fölforráló eljárás ellenére is a tejben maradnak a holt baktériumok. S ezek a csecsemő emésztőszerveire nézve semmiesetre sem közömbösek. Célunk tehát nem az, hogy a baktériumokat megöljük a tejben. Inkább arra kell törekednünk; hogy a tejbe egyáltalán ne kerüljenek baktériumok.

Az erre vonatkozó rendszabályokat már a fejés előtt kell foganatosítanunk. A legnagyobb gondot a tehén tisztántartására kell fordítanunk, s a fejő személyzettől is a legszigorúbb tisztaságot követeljük.

Csakis teljesen egészséges, tehén tejét szabad a csecsemő táplálására használnunk. A tehénistálló legyen tágas, szellős, száraz és világos. Naponkint alaposan ki kell tisztítani és szellőztetni. A sarat, a vizeletet rögtön el kell távolítani az istállóból. Mielőtt a takarmányt, főleg a szénát, az istállóba viszik, meg kell nedvesíteni, hogy minden por keletkezését megakadályozzuk. Ha a levegő megtelik szénabacillusokkal, a bacilluskok a felesnél a tejbe kerülnek.

Fejés előtt le kell kötni a tehén farkát, hogy ne csapkodhasson vele jobbra-balra. Bojtos farka ugyanis rendesen milliárdnyi baktérium tanyája. A tehén tőgyét pedig száraz, vagy kissé zsíros ruhával kell ledörzsölni. A fejő kezét és karját

legalább a könyökig jól mossa meg meleg vízben szappannal és kefével, aztán kössön tiszta, fehér kötényt maga, elé, mielőtt a fejeshez fogna. Minden egyes csecsbimbóból az első 4-5 húzásra jelentkező tejet külön edénybe kell gyűjteni és ki kell önteni, mert az először kifejt tejet tartalmazza a baktériumok legnagyobb részét.

Fejés után is meg kell óvnunk a tejet minden tisztátalanságtól. Azonnal meg kell szűrni, le kell hűteni (4° C-ig) és jól elzárt, hűvös edényekben gyorsan a házhoz szállítjuk.

A fősoroltak a mesterséges táplálásnak föltétlenül teljesítendő követelményei.

Nagy tejgazdaságban ma már mindenütt csak egészséges teheneket tartanak az istállóban. A gümőkórra gyanús teheneket kiselejtezik. Számos tehén tejének összekeverésével a tej állandó összetételét biztosítják. Ezért előnyösebb – különösen városokban – nagy tejgazdaságból beszerezni a csecsemők számára a tejet.



Ha kisgazdától vesszük a tejet, előbb meg kell győződnünk arról, hogy a gazda teljesíti-e a fentebb felsorolt követelményeket? Otthon a tejet azonnal át kell szűrni üvegszűrőn, naponkint kiforrázott nemezelemen keresztül (11. ábra.) A megszárt tehéntejet hígítanunk kell.

Miért kell a csecsemőnek nyújtott tehéntejet hígítanunk?

A tehéntej és a női tej összetétele között nagy különbség van. Ennek a különbségnek a kiegyenlítésére való a hígítás. A tehéntejnek kisebb a zsírtartalma, de háromszor több fehérnyét foglal magában. Ez a fehérnye a csecsemő gyomrában csomókban megalszik, ezért nehezebben emészt meg.

Hígításhoz víz helyett zab-, árpa- vagy rizsfőzetet is használhatunk. (Egy l. vízhez egy teáskanányi zab- vagy árpalisztet teszünk.) Főlforrálás után a folyadékot tiszta vászongyolcon át szűrjük. A hígító folyadékot kissé lehűtjük és összekeverjük a tejjel. Mivel a hígító folyadék a tehéntej tápláló értékét csökkenti, a tejkeveréket tejcukorral kell táplálóbba tennünk.

Az ekként elkészített csecsemőtejet azonnal betöltjük a napi étkezéseknek megfelelő palackokba. Az üres palackot használat után rögtön ki kell öblíteni tiszta, meleg vízzel. Azután megtöltjük friss vízzel, s csak a legközelebbi használat előtt öntjük ki és szárítjuk meg. A palack szopós dugóját pedig külső és belső oldalán konyhasóval jól megdörzsöljük, hideg vízben megmossuk, megszáritjuk és a legközelebbi használatig befödve megőrizzük. A hígítás mértéke és a napi ada-

gok száma – természetes – a csecsemő kora szerint változik.

A mesterségesen táplált csecsemőnek gyomrát nem szabad nagy adagokkal megterhelni. Az evések számát csökkentjük és inkább kisebb adagokat nyújtunk a csecsemőnek.

Két-két éves között 3, 3¹/₂ sőt 4 órai időköz legyen.

Ha már az első napokban is teljesen lehetetlen a szoptatás, akkor – dr. Torday Ferenc tanácsára – az újszülöttnak az első héten adjunk ¹/₄ rész tehéntejjel, és ³/₄ rész cukrozott vízzel hígított keveréket. (Egy dl. vízre egy kávéskanálnyi tejcukrot számítunk.) Ebből a keverékből 2 ¹/₂ órai időközben 25 gr.-nyi adagot kap az újszülött.

A csecsemő táplálására dr. Torday Ferenc következő táblázata szolgálhat útmutatásul:

Kor	Hígítás	A szoptatás időköze	Egyes adag
2—4 héten	¹ / ₃ tej, ² / ₃ víz	3 órai időköz	65—75 gr.
2. hónapban	¹ / ₂ tej, ¹ / ₂ víz	3	125 gr.
3—4. "	² / ₃ tej, ¹ / ₃ víz	3 ¹ / ₂ " "	125—150 gr.
5—6. "	³ / ₄ tej, ¹ / ₄ víz	3 ¹ / ₂ " "	175—200 gr.
7. "	⁵ / ₆ tej, ¹ / ₆ víz	3 ¹ / ₂ " "	200 gr.
8. "	tiszta tej	3 ¹ / ₂ " "	200—250 gr.

Más neves gyermekorvosok véleménye szerint helyesebb, ha a csecsemőt 5 hónapos korától kezdve 4 óránként etetjük.

Ha az így mesterségesen táplált csecsemő testi fejlődése visszamaradna, azonnal orvoshoz kell fordulnunk.

A 8 hónaposnál idősebb csecsemő, akár mesterségesen, akár természetesen tápláltuk, már vegyes táplálkozáshoz szokhatik. Kezdetben a déli órákban gyöngén sózott, zsírtalan, húsleveset adhatunk neki.

Egy hónap múlva már a levesbe, vagy a tejbe szágót, tápiókat vagy darát is főzhetünk.

Természetes, hogy a mesterségesen táplált csecsemő étrendje se különbözhetik a természetesen táplált csecsemőtől. Az éjjeli etetés tilos.

A csecsemő ápolása.

A helyes tápláláson kívül a gondos ápolás szintén alapfeltétele a csecsemő fejlődésének, A sikeres ápolás alapfeltételei pedig: a tisztaság, a rend és a pontosság.

Első a tisztaság. Csak a legnagyobb tisztaságra való törekvéssel lehet egyfelől a csecsemőről minden tisztátalanságot eltávolítani, másfelől őt a betegségektől megvédeni.

A csecsemő legnagyobb ellenségei a ragályozó bakte-

riumok. Ezek a parányi növényi élőlények megszámlálhatatlan sokaságban fenyegetik a csecsemő egészségét. A csecsemő környezetében mindenütt előfordulhatnak: a levegőben, a padlón, bútorok és szőnyegek porában, a vízben, az eleségben, az emberi bőrön, a körmök alatt és a bélsárban. E helyekről könnyen behatolhatnak a csecsemő szervezetébe. Mint nyílt ajtók legnagyobb figyelmünkre méltók: a csecsemő szája, orra, mandulái, légcsöve, étcsöve, gyomra, belei, nemzőszerve, ülepe, végül bőrének sérülései. A bőrrepedések, cserepedések gyakran a tisztátalanság következményei. (A bőrre tapadó vizelet, bélsár, izzadás maró hatást gyakorol.)

Sem a vizet, sem a szappant nem kell kímélnünk a csecsemő testétől és ruhájától. A csecsemő élete, egészsége, közérzése, fejlődése és nyugalma szorosan összefügg tisztaságával. Sohase nyúljunk piszkos kézzel vagy tisztátalan ruhával a csecsemőhöz.

A köldökszínór maradványának lehullása után, az első évben naponkint meg kell fürösztönnünk a csecsemőt. A fürdőkád anyaga mellékes. Fő, hogy a leggondosabb tisztaságban tartsuk. Legcélszerűbb mégis a fémből készült, sima fölszínű. Minden használat után kiforrázzuk és külön egyedül e célra használt kefével és szappannal megtisztítjuk. A kitisztított fürdőkádaeszkát befödjük, hogy semmi piszkos hozzá ne férhesen. Fürösztés előtt pedig – biztonságért – meleg vízzel újra kiöblítjük.

A víz hőfoka az első félévben 35° legyen, azután $34-31^{\circ}$ C-ig fokozatosan leszállíthatjuk. A fürösztésre használt szoba hőmérséke $22-24^{\circ}$ C-nál több ne legyen!

A fürösztés csak 8-10'-ig tartson. A csecsemőt is, mint az újszülöttet, tapogatva és nem dörzsölve kell megszáritanunk. A szemét mindig az orrtól kifelé, a belső szemzugból kiindulva, s nem megfordítva, kell kitörölnünk.

Ha az orvos bármilyen okból eltiltja a fürösztést, lemosásokról gondoskodunk. A fürösztést gyakran azért tiltja el az orvos, mert a csecsemőt a végbél körül bőrlób támadja meg. Ilyenkor olajos, vagy vazelines tömeggyapottal tapogatjuk le a csecsemőnek piszkos testrészeit.

A naponkénti fürösztés sem elég a csecsemő tisztántartásához. A csecsemő ugyanis napról-napra gyakran összerondítja magát. Ilyenkor tiszta, langyos ($20-17^{\circ}$ C) vízbe mártott tömeggyapottal gondosan meg kell tisztítanunk a bepiszkított testrészeket és vazelinnel bekenjük, vagy zsíros hintőporral behintjük. (Bayer-féle baba-hintőpor.)

Az emlőn táplált csecsemő száját a fogak jelentkezése előtt *nem* kell kimosnunk. A mesterségesen táplált csecsemők száját ellenben gyöngéden kimoshatjuk. De a szájomosáshoz

csak forralt, tiszta vizet és tiszta gyolcsot, vagy fertőtlenített puha tömő-gyapotot használjunk!

Az emberi testnek az idő viszontagságai és a különféle fertőzések ellen való edzését már a csecsemőkorban kell megkezdenünk.

Az edzés eszközei: a víz, a levegő és a ruházat.

A teljesen egészséges csecsemőt a 8. hónaptól kezdve lehet leöntésekkel edzeni. A meleg fürdő végeztével egy fokkal hidegebb vízzel 50 cm.-nyi magasságból, szélesebb edényből leöntjük a gyermek testét. Minden hónapban egy-egy fokkal leszállíthatjuk a fürdővíz és a leöntő-víz hőfokát, de a fürdővíz hőfoka az első év végéig 30° C-nál, a leöntővíz hőfoka 24° C-nál lejjebb ne szálljon! Ezeket az edzőgyakorlatokat kezdetben csakis orvosi felügyelettel végezzük.

Esténként való mosással is lehet a csecsemő testét edzeni. Este, mielőtt napi utolsó ételét nyújtánók a csecsemőnek: megmoshatjuk a hátát, mellét, karját, lábát, arcát külön-külön az erre a célra szolgáló tiszta szivaccsal, melyet a fokonként lehűlt vízbe mártunk. Az említett testrészeket 3-4-szer végig vonjuk a szivacsot, s aztán puha kendővel megszáritjuk a testét. A víz hőfoka 32° C-tól 24° C-ig szállhat alá. A lemosásokhoz is csak orvosi tanácsra fogjunk hozzá.

Dr. Bókay János, kiváló gyermekorvos, ellenzi a szivacs használatát, mert tisztántartása csaknem lehetetlen. Szivacs helyett tehát tiszta kendőt használjunk. Orvos döntse el ezt a kérdést.

A levegőhöz való edzés mindjárt a születés után kezdődik. A gyermekszobában a levegőnek hőfoka sohase legyen több 20° C-nál. Ha a külső levegő száraz, nem szeles és legalább 12° C a hőfoka: az erős újszülöttet megfelelő ruházatban, már 3 napos korában is ki vihetjük gyermekkosiban a külső levegőre.

Az egészséges négyhetes csecsemőt nem szeles, száraz időben, legalább 5° C melegben kivihetjük a szabadba. Eleintén csak 10-15'-ig, későbbben félóraig, majd órahosszat is tartózkodhatik a külső levegőn. Lehetőleg napos helyen járjunk vele, de a nap ne süssön a szemébe! Zimankós, zord időben maradjon a csecsemő a szobában.

A 4-5 hetes csecsemőnek naponként több ízben is megengedhetjük, hogy 2-3'-ig ingecskéjében szabadon feküdjék. Hadd kapálódzzék kézzel-lábbal! Teste a külső levegőt is megszokja. A szoba levegője azonban ilyenkor legalább $17-18^{\circ}$ C meleg legyen!

A bőrnek a levegőhöz való szoktatására legjobb alkalom a szárazbetevés. A bemocskolt bőrrészeket $20-17^{\circ}$ C-nyi vízbe mártott tömőgyapottal letöröljük, letapogatjuk és vazelinnel

bekenjük. A kisebesedés sohasem a gyakori mosás következménye – mint sokan hiszik –, hanem a gondatlan szárításé. Mikor t. i. a vizelet a bőrön marad, ez kimarja a csecsemő lábgyőrét.

Ha a csecsemő a pólyából kinőtt, új ruházatról kell gondoskodnunk. Négy hónapos korától kezdve pelenka helyett pelenka-nadrágot használhat. (12.) ábra.)

Az ingecskét és az ujjaskát hosszabbra kell szabnunk. Az ing a combja közepéig érjen, az ujjas pedig borítsa a hasát. Az ing és az ujjas fölé jól mosható szövetből készült szoknyát kötünk, de csak lazán. Föl is lehet gombolni az ujjaskára. A szoknya olyan hosszú legyen, hogy befödje a csecsemő lábát. Lábacskájára gyapotból, vagy pamutból készült harisnyát



húzzunk. S ezt kapcsolótűvel erősítjük a nadrághoz.

Sem szalaggal, sem harisnyakötővel nem szabad a harisnyát a csecsemő lábszárához kötnünk.

A járkálni kezdő csecsemő kényelmes topánkát is hordhat. S ez egy-egy cm-rel hosszabb és szélesebb lehet, mint a lábacskája. A szobában pamutból horgolt, vagy vitorlavászonból készült cipőcskében járhat, de szabadban csak bőrcipőben járjon. Cipőjének ne legyen sarka.

Dr. Bókay János elítéli azt az általánosan tapasztalható könnyelműséget, melyet a pólyából kikerült csecsemő öltöztetésekor anyák, vagy dadák tanúsítanak. Míg a csecsemőnek felsőtestét ingecskével és kabátkával betakarják: alsótestét, combját és lábacskáját csupaszon hagyják, vagy csak nagyon hiányosan takarják be. Természetes, hogy az alsótest bőrére másként hat a hőmérsék, mint a felöltöztetett felsőtestre. Ez pedig a csecsemőre nem lehet kedvező. Ezért ajánlatos, hogy a pólyából kikerült csecsemő lábacskájára harisnyát és cipőcskét húzzunk, hasát és combját pedig vászonnadrággal befedjük. A szobában fedetlen legyen a csecsemő feje, a szabadban azonban – az időjárás szerint – fejkötőcskét, szalma-, vagy pikékalapot hordhat.

Meleg nyáron a szabadban is fedetlen legyen a feje. Ha a csecsemő csúszkálni, álldogálni, járni kezd: rövid szoknyába öltöztetjük, hogy ne akadályozza szabad mozgásában. Sem a szobában, sem a szabadban ne hordjon nagyon meleg ruhát. Kellő meleget nem nyújtó ruházattól is óvjuk meg! A ruházat mindig az időjárás követelményeihez alkalmazkodjék.

A csecsemő ruházata nem volna teljes, ha elfelejtkeznénk

a mellvédőről. A mellvédőt szalaggal kötjük a csecsemő nyakára, hogy ingét és ujjaskáját az átázástól megóvjuk. S ezzel a hülés és egyes bőrbetegségek elejét vesszük.

Használat után minden egyes ruhát azonnal tiszta vízben kell áztatnunk, legalább $\frac{1}{4}$ óráig szappanoldatban főzzük s végül tiszta, hideg vízben kicsavarjuk.

A szárítás lehetőleg szabad levegőn történjék, de semmiestre sem a gyermekszobában. A napsugár a legtermészetesebb fertőtlenítő szer. Ha csak szerét tehetjük, napsugaras helyen szárítgassuk a csecsemő ruházatát. Rosszul, vagy egyáltalán ki sem főzött pelenkák – a bennük levő vizelet- és bélsármagyaradványoktól – undorító szagúak. Ha e maradványokhoz nedvesség járul: feloldatnak, s a csecsemő testén gyulladásoos bőrkiütéseket támasztanak.

A csecsemő legcélszerűbb helye az ágya. Lehetőleg sokat feküdjék benne. Sem ringatni, sem a karon hordani nem kell. A ringatás, a himbálás elszédíti, elkábítja. S ez – az ideg-orvosok tapasztalata szerint – nem válik javára.

A csecsemőt tehát nem szabad ringatva, vagy himbálva elaltatnunk. Aludjék el magától!

A bölcső felesleges. E helyett ajánlatosabb a gyermek-kocsi. Ez az első hónapokban még a külön gyermekágyat is pótolhatja. De ezt a kocsit sem szabad ide-oda tologatnunk azért, hogy a csecsemő hamarabb elaludjék.

A karonhordozást is mellőznünk kell. Ha a csecsemő megszokja: mindig a karon óhajt lenni. A karon ülő csecsemő - kivált, ha mindig egyik oldalra hajlik – könnyen csont-elgörbülést szerezhet magának. A beteg csecsemőt az ágy egyenletes melegétől nem szabad megfosztanunk. De a karra szoktatott csecsemő nem akar ágyában maradni.

A csecsemő ne aludjék anyja ágyában! Még kevésbé tőrjék, hogy dajkájával együtt aludjék. Az éjjeli szoptatás tilalma ebben az esetben nehezebben tartható fenn. A csecsemő tiszta levegő helyett elhasznált, kilehelt levegőt kap. S az összenyomás, a megfullasztás veszélyének is kitésszük.

A gyermekkocsin fodor és függöny felesleges. Mindegyik csak porgyűjtésre alkalmas. Kedvező időben d. e. és d. u. keli kikocsiznunk a csecsemővel a szabadba. Természetesen, csak fokozatosan szabad a külső levegőhöz szoktatnunk.

Mihelyt ülni tud a csecsemő, éjjel nem maradhat a gyermekkocsiban, hanem külön, alkalmas gyermekágyba kell tenünk. A fekvőhely szárazan tartására ágybetétet kell használnunk. Ne akadályozzuk meg a csecsemő szabad mozgását! Arra is ügyeljünk, hogy ki ne takarózzék! E végett elég, ha paplan-káját jól begyőrjék, hogy ne rúghassa le magáról.

Hűvösebb időszakban föl kell melegítenünk a csecsemő fekhelyét. E célra legalkalmasabbak a melegítő palackok.

A csecsemőnek – rendszeren – még nincs külön szobája, édesanyja hálószobájában tartózkodik. Ismerkedjünk meg tehát a hálószoba egészségügyi kellékeivel.

A hálószoba legyen világos, elég tágas és jól szellőztethető. A fal száraz legyen, a padló pedig ne legyen hideg. A napsugarak keresztül-kasul járnak a hálószobát, ezért nem szabad északnak feküdni. Legcélszerűbb a délnek, vagy délkeletnek néző hálószoba. Az ablakok és ajtók jól záródjanak, hogy léghuzam ne keletkezzék. Csecsemő, vagy gyermek jelenlétében sohasem szabad ajtót és ablakot egyszerre kitérni. Télen, a szellőztetéskor, más, meleg szobába kell vinnünk a gyermeket. Illatszerek füstölgésével nem lehet a levegőt javítani.

Legjobb világítás a villany, aztán jöhet a petróleum. A gázvilágítást kerüljük, mert lobogó lángja árt a szemnek, sok élelyt fogyaszt és gázömlés fenyegethet.

A hálószobában ne használjunk mesterséges világítást. Csak ha okvetlenül szükséges. A csecsemőt s a gyermeket szoktassuk a sötétbe.

Csupán a legszükségesebb bútorokra szorítkozzunk! Legcélszerűbbek a könnyen tisztítható, lemosható, sima felszínű, legömbölyített szélű bútorok.

Mivel a szőnyegek a por és a baktériumok gyűjtőhelyei, inkább viaszkosvásznat használjunk a padlóra. A padlót ne söprjük száraz seprővel, mert a fölvert por ártalmas. A padlót naponkint nedves ruhával kell feltörülnünk.

Gyermekszobában ne dohányozzunk és ne tartsunk benne illatozó virágokat, Az éjjeli edényt nem szabad az ágy alatt tartani, hanem az éjjeli szekrényben. Nappal félig megtölthetjük tiszta vízzel.

A tisztaságon kívül a rend és a pontosság a sikeres csecsemőápolás alapföltétele. Egyúttal a rendszeres nevelésnek is alánja.

Ha a csecsemőt elejétől fogva rendhez szoktatjuk; ha szükségleteinek kielégítésére bizonyos órákat határozunk meg és ezekhez alkalmazkodunk: következetes eljárásunknak nem maradhat el a sikere.

Dr. Gernsheim Frigyes tapasztalata szerint a csecsemő csak rendes időben nyilvánítja éhségét; mindig a meghatározott órában ébred föl: természeti szükségleteit (a vizelet és a bélsár kiürítését) az óra pontosságával végzi. Megfigyeléseim megerősítik ezt a tapasztalatot.

A rendhez szokott, egészséges csecsemő mindig vidám barátságos, jó és nyugodt. Viszont azt is tapasztalhatjuk, hogy

az a csecsemő, akit hol előbb, hol utóbb szoptatnak, etetnek, akit alvásából unos-untalan fölzavarnak; akit naponként más és más időben fürösztenek: mindig barátságtalan s folytonosan nyafog.

Matthias a gondtalan anyákra hárítja a síró-rívó csecsemők okozta kellemetlenségek legnagyobb részének okát. A legtöbb bajnak forrása az anyák rendetlensége és pontatlansága. Az ápolás és nevelés terén érvényesül leginkább a példaszó: rend a lelke mindennek.

A szoktatás nagy hatalmát már a csecsemőkorban tapasztalhatjuk. Az este 10 órakor megszojtatott csecsemő az első 2-3 éjjelen át hosszabb rövidebb ideig ugyan még sír, nyugtalanodik, de a következő éjjeleken már csendesen, nyugodtan alszik. Leszokik az éjjeli táplálkozásról., emésztőszervei megszokják az éji pihenést.

Rend helyett csak rendetlenséghez szoktatjuk a csecsemőt, ha azonnal megetetjük, mihelyt nyugtalanodik. Sokan – csakhogy megnyugtassák a síró csecsemőt – mindenfélét dugnak a szájába. Mákony, pálinkás kenyér s egyéb bódító szer kerül elő. Nem is gondolnak arra, hogy ezekkel megmérgezhetik a csecsemőt.

A tisztasághoz, a pontossághoz és a rendhez szokott, egészséges csecsemő testi-lelki fejlődése szemlátomást gyarapodik.

A tisztaság, a pontosság és a rend az egész emberi élet helyes kialakulásának pillérje. Ha a kisdedet, a gyermeket s az ifjút is szigorú következetességgel, hajthatatlan akarattal a tisztaság, a pontosság és a rend szeretetére neveljük: ezzel a felnőtt erős jellemének alapját vetjük meg.

A testi tisztasággal egybefügg a lélek tisztasága. A régiék mondását: „Egészséges lélek egészséges testben” így módosíthatjuk:

Egészséges, tiszta testben egészséges, tiszta lélek.

A rend, a pontosság maga a hű kötelelességteljesítés. Helyes vezetéssel, okos fegyelmezéssel, gondos neveléssel erre az eredményre jutunk.

Ebből is látható, hogy alsóbbrendű testi szerveink odaadó ápolását a felsőbbrendűek is megérik. S mikor testünket ápoljuk: lelkünket is gondozzuk.

A csecsemő betegségei.

Az emésztés zavarai a csecsemő életére vészesek lehetnek. Az egészséges csecsemő nem hány; széke világos-sárga, s naponként egyszer, vagy kétszer székel. Közvetlenül a szoptatás után egy-két korty felbuggyanhat, ez nem baj. De ha gyakran hány, ha napjában többször székel és ha széke zöl-

des színű, túró, vagdalt tojáshoz hasonló, vagy híg: akkor vagy bélhurutja van, vagy rosszul működnek emésztő szervei. Az emésztésnek okvetetlenül rendes kerékvágásba kell jönnie.

Rendes, tökéletes emésztés nélkül nincs erőgyarapodás. Ellenkezőleg, a csecsemő ereje egyre fogy, apad. Ilyenkor tehát nem szabad haboznunk, nem szabad késedelmeznünk, hanem rögtön orvost kell hívatnunk. Míg az orvos megérkezik, egy csepp tejet sem adunk a csecsemőnek. Inkább koplaljon, semhogy megterheljük gyomrát. Ha az orvos késik, a csecsemő éhségét világos oroszteával csillapíthatjuk. De a teát nem szabad nagyon megcukroznunk.

Székrekedés esetén hallgassuk meg az orvos tanácsát. Orvos döntse el, hogy orvossággal, vagy beöntéssel indítsuk-e meg a belek kiürítését. A csecsemők természete nem egyforma. Ami az egyiknek használ, az a másikra nincs hatással. Beöntéskor 1-2 dl langyos vizet fecskendezünk a végbélbe gumilabdás fecskendővel.

Dr. Torday Ferenc beöntő készüléket ajánl. A végbélbe 10-15 cm-nyire kisujj-vastagságú gumicsövet vezetünk. Beöntéskor és utána pedig 6-8'-ig a farpofákat össze kell fogunk.

Makacs székszoruláskor egyes orvosok hasgyúrogatást szoktak elrendelni.

A csecsemő egészségét fenyegető gyakori betegségek még a következők: nátha, ótvar, angolkór, súly, petyhüdt testalkat, vérszegénység, rángó-görcs, hangrés-görcs, gégehurut és ragályos bajok.

A *nátha* hülés, vagy fertőzés következménye. A náthás csecsemőt egyenletes melegben kell tartanunk. Ha a nátha hosszabb ideig tart, orvosi tanácshoz kell folyamodnunk, nehogy komolyabb baj származzék belőle. Az orr járatokban képződő porcokét tömőgyapotból készült, olajba, vagy glicerinbe mártott orsóval puhítsuk meg és távolítsuk el.

Az *ótvar* és egyéb bőrbaj rendszeren igen csökönyös természetű. Azonnal gyógyításához kell látnunk. Ne hallgassunk javasaszonnyok szavára, hanem az orvos utasítása szerint, járjunk el. Az ótvar gyakran a piszokból fejlődik, azért ajánlatos, hogy a csecsemő fejbőrén támadt koszt naponta olajos áztatással még idejében eltávolítsuk.

Az *angolkór* igen elterjedt baj. Dr. Siegert, kölni orvos-tanár szerint a szegény, vagyontalan városi emberek gyermekei, s a mesterségesen táplált csecsemők körében sokkal gyakoribb az angolkór, mint a gazdagok s a mellentápláltak között. A baj lefolyása is súlyosabb, ha rosszul táplálkozik a csecsemő.

Az *angolkór* csontbaj. A fejlődő, növekvő csontok elme-

szesedése elégtelen, vagy hiányzik. Ez az oka, hogy a csontok puhák maradnak, ívalakúan elhajlanak, a gerincoszlop elferdül, s egyéb rendellenességek keletkeznek. (13. ábra.) Az angolkóros csecsemők sokat izzadnak, fogzásuk késik, s a rendes időnél jóval későbbben kezdenek járni.

Hogyan tápláljuk és ápoljuk az angolkóros csecsemőt?

Dr. Siegert szerint okvetlenül mellen kell táplálnunk, mert a mesterségesen táplált csecsemők közül háromszor anynyian kapják meg ezt a bajt, mint a természetesen tápláltak.

Ha az elsőszülött angolkóros volt, a későbbi utódokat föltétlenül mellen kell táplálnunk. Ezzel kikerülhetjük az angolkór súlyosabb alakjait, s az emésztés zavarainak is inkább elejét vesszük. Mesterséges táplálás esetén igen gyakoriak az emésztés bántalmai, melyek az angolkórt elmérgezik. Ha csak lappang a baj, életrekeltik.

A lakást alaposan kell szellőztetnünk és állandóan tisztán kell tartanunk. Mivel az angolkóros sokat izzad, nagy gondot kell ruházatára fordítanunk. Sem elkényeztetnünk, sem edzenünk nem szabad. Télen meg ne hűljön, nyáron ne hevüljön fel.

Tiszta, portalan levegő a legfőbb kellékek egyike. Az angolkóros tartózkodjék tehát mennél többet künn a szabadban. Lehetőleg enyhe éghajlatú, erdős vidéken, vagy a tengerparton.

Az angolkóros bőrének ápolását sem szabad elhanyagolnunk. A sósfürdő hatása a bőrre, a vérkeringésre és az egész anyagcserére kitűnő.

Dr. Torday Ferenc azt ajánlja, hogy az angolkóros csecsemőt már az első év vége felé hetenkint egyszer, vagy kétszer 10-15'-ig langyos sósvízben fürösszük meg. A gyermekkádba öntött vízbe $\frac{1}{4}$ kg. közönséges konyhasót keverhetünk. A soványabb, petyhüdt izomzatú csecsemőket naponkint meggyúrhatjuk. Glicerinbe, vagy olajba mártott kézzel negyed órahosszat végig gyúrjuk egész testüket, felső- és alsó végtagjaikat.

Magától értetődik, hogy az angolkóros csecsemő ülését, álldogálását, járását nem szabad siettetnünk. Ha a csecsemő csontváza eléggé megerősödik, magától is fölemelkedik s önerején megtanul járni.

Az angolkóros csecsemő fekvése jelentősebb, mint az egészségesé. Hadd pihenjen!

A helyes táplálkozás és a kitűnő levegő idővel meggyó-



13. ábra.
Elgömbült hátú angolkóros gyermek.

gyítja az angolkórt, de – rendszeren – sokára. Évek is eltelnek, míg a baj teljesen megszűnik.

A gyermekorvosok egyértelműleg megállapítják, hogy az angolkór nem a csontok alakváltozásai miatt kelt aggodalmat. A baj az, hogy az angolkórosak gyöngébbek és többet betegeskednek, mint az egészségesek. Kivált a tüdőhurut és a tüdőlob iránt fogékonyak. Nem csoda. Összenyomott kis mellkasukban a lélegzés tökéletlen, mert a rekeszizom nem tapad eléggé a bordákhoz. A mellkas a lélegzéskor emelkedés helyett behorpad, s ezzel megakadályozza a tüdő szabad mozgását, a szív munkáját pedig növeli. A megzavart lélegzés folytán a vér élenyülése hiányos, az összes szervek rendes táplálkozása fennakad.

Az angol kórosak egyfelől kitartó gondozásunkra és fokozott figyelmünkre szorulnak, hogy a baj el ne mérgesedjék; másfelől, hogy a teljes gyógyulást sietessük.

A *súly* a csonthártya alatt keletkezett vérzésekben nyilvánul. Dr. Siegert azt állítja, hogy leányok és fiúk egyaránt megkaphatják ezt a betegséget, de ritkán 5 hónapos koruk előtt, vagy. egyéves koruk után.

A csecsemő sápadttá, kedvetlenné válik, lába érzékeny, a felső lábszár hirtelen megduzzad, s a foghúsban, a szempillában, a bőrben, a vesében vérzés keletkezik. Étvágytalanság, láz és álmatlanság társul e tünetekhez. Ha a gyors orvosi segítség késik: a csecsemő általános kimerültségben elpusztul.

A betegség oka – állapítja meg dr. Siegert – a kellenél tovább, vagy ismételten fölforralt tehéntejnek hónapokon át való élvezete. Első dolgunk, hogy a táplálkozást azonnal megváltoztassuk. A legjobb orvosság a nyers tej. Természetesen, egészséges tehéntől származó, s a legnagyobb tisztasággal kezelt tejről lehet csak szó. A nyers tejet jeges vízben kell tartanunk. S belőle naponként $V2\text{-}^{2/3}$ litert adunk apránként a csecsemőnek. Egy-egy ízben 2-5 evőkanállal. Ezenkívül nyers gyümölcslevet, friss húslevest, befőttet, gyümölcsizt és friss zöldséget kaphat a csecsemő.

Az orvos beavatkozása mellőzhetetlen. Ha a kellő szakértelem még idejében intézkedik, a fájdalmak már néhány nap alatt eltűnnek, az étvágy, a nyugalom és az álmom visszatér. Néhány hét múlva már megint teljesen egészséges a csecsemő.

A *petyhüdt testalkaton* a csecsemő egész nyirokedényrendszerének nagyfokú ingerlékenységét és csekély ellenálló-képességét értjük. A betegség főképp a bőr és a nyálkahártyák kiválasztó folyamataiban és a nyirokcsomók megvastagodásában nyilvánul.

Az örökölt petyhüdt testalkatra következtethetünk, ha erős, látszólag teljesen egészséges szülők újszülöttjei rendel-

nesen kicsinyek és szöveteik feltűnően petyhüdtek. Más esetekben a csecsemők súlygyarapodása elégtelen, noha egészséges anyatejet szopnak, s emésztésük kifogástalan.

A betegség ismertetőjelei: a test hőmérséklete nem szabályszerű, a napi ingadozás egy fokot is fölülmúl; rövid ideig tartó láz, mely a legkisebb hűléskor visszatér; kiütések a fejen; nedves, duzzadt bőr.

Helyes táplálkozás, egészséges lakás és szabad levegő e betegség orvosságai. Elsősorban mellőzni kell az egyoldalú táplálkozást. Az étkezésben a legnagyobb változatosságra kell törekednünk, s főleg sok gyümölcsöt és zöldséget egyék a csecsemő.

Az étrendet s általában gyógyító eljárásunkat az orvos határozza meg.

A *vérszegénység* a vörös- és a fehérvérsejtek számának csökkenése. Tünetei: sápadtság, a lágy részek petyhüdsége, gyöngye izomzat, a szem és a száj nyálkahártyáinak erős sárgasága, általános testi gyöngeség és gyakori szívdobogás. Hányás és hasmenés sem ritka.

^v A vérszegénység nem különös betegség, inkább csak tünet. Az orvos első feladata, hogj' az okot kutassa. Néha férgek okozzák a bajt. Ekkor a férgeket el kell távolítanunk.

Leghelyesebb megelőzni a vérszegénységet. Általában minden betegséget. Bármely baj megelőzése könnyebb, mint a bekövetkezettnek gyógyítása.

Dr. Siegert szerint anyára és gyermekre nézve egyaránt 3 kellék elengedhetetlen: helyes táplálkozás, tiszta levegő és napfény. A terhes asszony óvakodjék minden testi és szellemi kimerültségtől.

Ezt a követelményt tudomány és tapasztalat egyaránt szentesítette. Végre is kell hajtanunk.

A *rángó-görcs* gyakran életveszélyes betegségek kísérő tünete. Azonnal orvosért kell küldenünk. Míg az orvos megérkezik, állott vízbe mártott és jól kifacsart, tiszta kendővel hűtsük le (borogassuk) a csecsemő fejét és testét.

A *hangrész-görcs* inkább félelmet gerjesztő, mint veszedelmes baj. A csecsemőnek néha elakad a lélegzete, elkékül, elsápad és csak friss vízzel való locsolásra, nedves kendővel való dörzsölésre tér magához. Dr. Torday Ferenc azt ajánlja, hogy az élesztgető kísérletek közben kanállal nyomjuk le a nyelvgyököt. Mihelyt a roham föllép: ne késlekedjünk az élesztgető kísérletekkel. Súlyosabb rohamok beálltakor addig kell folytatnunk az élesztgető kísérleteket, míg az orvos meg nem érkezik. Sopánkodással, rémülettel nem segítünk a csecsemőn.

A hangrészgörcs többnyire az angolkór kísérője. Amint az

angolkór gyógyul: ez az ijesztő jelenség is ritkábban lép föl, s idővel elmarad.

Torokbaj esetén rögtön orvosért kell valakit küldenünk. A csecsemő torkát naponként vizsgálgassuk. Egyszerű toroklobot borogatással gyógyíthatunk. A nyak köré állott vízbe mártott és jól kifacsart kendőt csavarunk. Föléje pedig száraz kendőt kötünk. A borogatást két óránként végezzük, s a csecsemőt egyenletes melegben tartjuk.

Ezt az eljárást *priznicnek* mondják. Priessnitz Vincéről, egyszerű német pásztorfiúról nevezik így. A gyógyításnak ezt a módját ő használta először.

Ha a lobos területen fehér pettyek mutatkoznak, azonnal hívassunk orvost. A fehér pettyek ugyanis a torokgyík tünetei lehetnek. A torokgyík hajdan nagyon megriktította a csecsemők számát. Az oltóanyagokkal való befecskendezések óta azonban ez a veszélyes betegség sokat veszített félelmetességéből. De késlekednünk nem szabad.

Az áltorokgyík, a súlyos, heveny gégehurut szintén veszélyes, ijesztő betegség. A kissé náthás, rekedtes csecsemő álmából fuldokolva fölébred, melle zihál, légzése hangossá válik. Minden belégzést egy-egy sípoló zörej kísér, s a csecsemő szeme a félelemtől kidülled.

Most sem kell megijednünk, nem szabad fejünket elveszteni, hanem az orvos megérkeztéig segítenünk kell a csecsemőn. Dr. Torday Ferenc azt ajánlja, hogy párás levegővel vegyük körül a szenvedőt. A csecsemő ágya fölé lepedőkből sátort készítünk. Közbe vizet forralunk. Míg a víz forr, a lepedőket befecskendezzük vízzel. Ha a víz fölforrt, öntsük széles edénybe, pl. mosdótálba, hogy gyorsan gőzölögjön. A gőzölgő edényt a sátor alá állítjuk, s mindaddig gondoskodunk a forróvíz megújításáról, míg csak a sátor levegője a forróvíz páráival olyan sűrűn meg nem telik, mint ahogy a mosókonyhában szokott lenni.

Órákon át ilyen páratelt levegőben tartjuk a csecsemőt, míg az orvos másként nem rendelkezik. Gyors segítséggel hamar eltűnik az ijesztő tünet.

A fertőző ragályos betegségekről később lesz szó.

2. A kiseddkor.

Az 1-6 éves gyermeket kiseddeknek mondjuk. Ezt a korszakot két részre oszthatjuk. Az egyik az első év végétől a 3. életév végéig terjed, a másik a 3. év végétől a 6. év végéig. Amaz a fejletlen, emez a fejlettebb kiseddkor. Mivel a fejletlen és a fejlett kiseddkor között nincs olyan nagy különbség, mint a csecsemőkor és a kiseddkor között, azért a kiseddkor

két szakát együttesen tárgyalhatjuk. Ezzel kikerülhetjük munkánk fölösleges szétdarabolását.

Az egyéves kisdéd – rendszeren – már járni tud, a maga erejéből eszik-iszik és gagyogni kezd. Míg a pólyás csecsemőkorban inkább csak az alsóbbrendű testi szervek működnek, a kisdédkorban már a felsőbbrendű testi szervek is élénk munkásságot folytatnak

A csecsemőkorban az alsóbbrendű testi szervek fejlődése rohamosan történik, a felsőbbrendűek ellenben csak szunynyadnak. A kisdédkorban már a felsőbbrendű testi szervek fejlődésének jut a vezérszerep.

A alsóbbrendű szervezetek ápolásával és gondozásával a szellemi élet fejlődésének útját is egyengetjük. Hogy egészséges lelki élet keletkezhesen, előbbin egészséges életről kell gondoskodnunk. Az összes testi szerveket, az egész embert kell gondoznunk, hogy minden szerv teljesítse feladatát. Mind az alsóbbrendű, mind a felsőbbrendű szervezetek egy egésznek a részei, csak a rendeltetésük különböző. Egyiküket sem szabad elhanyagolnunk, mert mindegyikük az egésznek megnyilvánulása.

A kisdéd súlyának, hosszának növekedéséből, a mellkas és a fej területének méreteiből általában megállapíthatjuk, hogy kellően fejlődött-e a kisdéd, vagy visszamaradt-e fejlődésében?

A súlynövekedésre nézve dr. Torday Ferencnek következő táblázata lehet irányadónk:

Év	Fiúk testsúlya	Lányok testsúlya	Évi súlygyarapodás
1.	9—10 kg.	9'5 kg.	6 kg.
2.	12 "	11'5 "	2 "
3.	13'25 "	12'75 "	1'25 "
4.	15 "	14'50 "	1'75 "
5.	16'75 "	16 "	1'75 "
6.	18'25 "	17'50 "	1'50 "

Évenként legalább kétszer mérjük meg a gyermek súlyát.

A fenti táblázatból kitűnik, hogy az első esztendőben «redeti súlyának mintegy kétszeresével (hat kg.-mal) lesz súlyosabb a csecsemő. A következő évben már alábbhagy a súlygyarapodás. Az évi gyarapodás már csak körülbelül 1½ Kg. A gyermek hosszának növekedését a következő adatok tüntetik fel:

Az 1-ső év végén hossza átlag	70 cm.
A 2.	80 "
A 3.	87 "
A 4.	92 "
Az 5.	96 "
A 6.	100 "

E táblázatból kitetszik, hogy az első évben a legnagyobb a gyermek növése. Míg a csecsemő mintegy 20 cm.-rel nő nagyobbra egy év alatt, a kisedet évi növekedése jóval csekélyebb. A 2. évben 10 cm.-nyit, a 3.-ban 7 cm.-nyit nő, a 4.-től kezdve pedig már csak 4-5 cm. évi növekedése.

A mellkas bőségét a bimbók magasságában kell mérnünk. A rendes fejlődést a következő méretek mutatják:

Az első évben a mellkas kerülete 43-45 cm.

Az első évben a mellkas kerülete				43—45 cm.
A 2.	„	„	„	48—50 „
A 3.	„	„	„	55—56 „
A 4.	„	„	„	57—58 „
Az 5.	„	„	„	58—60 „
A 6.	„	„	„	61—62 „

Ez adatokból látható, hogy az első két évben a kisedet testhosszának felét 8-10 cm.-rel haladja meg a mellkas bősége, a 3. évtől kezdve pedig 11-12 cm.-rel nagyobb, mint a kisedet testhosszának fele.

A fej bőségét a nyakszirt-dudor, a fülkagylók és a szemöldökív magasságában kell megmérnünk. A mérések a következőképpen alakulnak:

Az első évben a fej bősége 42—44 cm.

A 2.	„	„	„	46—47 „
A 3.	„	„	„	48—49 „
A 4—5.	„	„	„	50 „
A 6.	„	„	„	50—51 „

Vagyis a fej bősége kisebb, mint a mellkasé.

A kisedet táplálása.

A kisedetnek nem szabad válogatás nélkül mindent összevissza ennie, hanem étrendjét szigorúan kell megállapítanunk.

Dr. Gernsheim Frigyes az egyestendős kisedet étrendjét a következőben határozza meg:

Reggel 6—6 ^{1/2} órákor	250 gr. tej = 168 hőegység
„ 10—10 ^{1/2} „	kétszersülttel készített tejpép. (kétszersült = 40 hőegység, 100 gr. tej = 67 hőegység) = 107 „
	150 gr. tej = 101 „
D. u. 2 órákor	120—150 gr. húslé
	15 gr. hús = 60 „
	15 gr. rizs, vagy burgonya = 60 „
„ 5 ^{1/2} „	egy tojás sárgája 2 gr. cukorral = 65 „
	150 gr. tej = 101 „
Este 9 órákor	250 gr. tej = 168 „
	<u>Összesen: 830 hőegység</u>

Újabb időben a gyermekorvosok jelentékeny része nem helyesli, hogy az 1-2 éves kisdéd húst egyék.

Dr. Bucsányi Gyula egyenesen arra szólít fel bennünket, hogy 8 éves korig föltétlenül növényevésre fogjuk a gyermeket. Párolt főzelék, gyümölcs, rizskása, zabkása, kukoricakása, szágó, tej, tojás legyen a gyermek főtápláléka.

Jól betakarva, nyitott ablak mögött aludjék, mert míg a külső levegőtől elzárt szobában nyugtalanul alszik: nyitott ablak mögött 10-12 óráig egyfolytában nyugodtan alszik s üdén, piros-pozsgásan ébred.

Dr. Torday Ferenc szerint az egyéves kisdéd legfőbb tápláléka a tiszta tej, melyet 3-4 óránként kell adnunk. Egy-egy tejadagot tejpép helyettesíthet. (Tápiókával, szágóval, kétszersülttel, zúzott rizskásával keverve.) Tiszta tej helyett makk-, vagy árpakávéval kevert tejet is adhatunk a kisdédnek. Délben a tejpépet megelőzheti egy tányérka jó húsleves.

A napi tej adagot tiszta, fődeles edényben kell felfőznünk és hideg helyen kell tartanunk. Az innen merített adagokat egy-egy kis csuporban újra felfőzzük, de csak néhány percig.

Az egyéves kisdéd már pohárból igyék, kanállal egyék.

A 2. év első felében ez lehet a kisdéd étrendje.

A kisdéd étvágya és emésztőképessége szerint az adagokat kissé megnagyobbíthatjuk. De ügyeljünk arra, hogy gyomrát meg ne terheljük.

A másfélésztendős-2 éves kisdéd étrendjét dr. Gernsheim Frigyes eképp állapítja meg:

Reggel 7 órakor 250 gr. tej, $\frac{1}{4}$ zsemlyével.

Reggel 10 órakor egy lágytojás, vagy nyerstojás, félkávéskanálnyi összetört cukorral összekeverve.

D. u. egy órakor 150 gr. leves, rizzsel, darával, tápiókával, finom apróra vagdalt főzelékkal vegyítve, mintegy 40 gr. apróra vagdalt sült (borjúhús, ürühús, vad, vagy szárnyas). A hús mellé húslében főtt 20-30 gr. rizst, vagy burgonyapirét, labodát, kelkáposztát, sárgarépa-pépet és mintegy 10 gr. kenyeret adunk.

D. u. 4 órakor 250 gr. tej, egy evőkanálnyi higiamával felfőzve, 1-2 darab kétszersült.

Este 7 órakor tejszelet, vagy dara.

Némely kisdédek nem kedvelik a tojást, helyette más táplálékot adunk nekik. Italul tiszta, üde víz szolgáljon.

Dr. Torday Ferenc tanácsára a 1 $\frac{1}{2}$ -2 éves kisdéd napi étlapját a következőleg állíthatjuk egybe:

Reggel V4 1. tej, makk- vagy árpakávé egy kis zsemlyével, vagy tejes kenyérrel.

D. e. 10 órakor egy híg tojás fél vajaszemlyével. (A vaját

csak vékonyan kenjük a zsemlyére és kissé megsózzuk.) Esetleg újra $\frac{1}{4}$ l tej fél zsemlyével.

Délben húsleves darával, rizzsel vagy tápiókával, esetleg behabart tojássárgájával, 40-50 gr apróra vagdalt csirke- vagy borjúhús becsináltlével, vagy pépes főzelékkel (burgonya-, zöldborsó-, almapiré, laboda, sóskamártás), tejpép, (dara, szágó, tápióka. rizs).

D. u. 4 óraker: $\frac{1}{4}$ l. tej, vagy makkkáv, árpakáv, kakaó, higiana egy kis zsemlyével.

Este 7 óraker: egy tányér darás húsleves, vagy tejpép, lágytojás, esetleg rántotta.

A 2. év végéig a kisdéd főztápláléka: tej és tejbefőttek. Húst csak ritkán kapjon:

Három évnél idősebb kisdéd már feketekávéval kevert tejet is kaphat, de csak gyöngye főzetet. A tejeskávé nagyon világos legyen! A 3 éves kisdéd már főtt, vagy sült tésztát is ehet. Nyáron tizóráira, vagy uzsonnára kevés érett és friss gyümölcsöt is kaphat

A 3 évnél idősebb kisdédet már hűvéshez szoktathatjuk. De a hűvésben mértéket tartson. Napjában elég, ha egyszer (délben) kerül hús az asztalra. Kétszernél többször azonban semmi esetre sem. A kisdéd sohasem egyék húst magára, hanem mindig mártással, burgonyával, zöldségfélékkel, gyümölcsbefőttel együtt. A burgonyát addig főzzük, míg szét nem esik. A feketehúst, a marhasültet rendszeren csak 4 évnél idősebb kisdédnek tudják megemészteni. Disznóhúst se adjunk 5 évnél fiatalabb kisdédnek. Faggyús, kövér részeket ne adjunk neki. jól megfőtt sonka, ha nem zsíros, ha nem nagyon sós és csak kise fűszeres: 5-6 éves kisdédnek adható.

Halat, kaviárt, eltett gyümölcsöt, húst ne egyék a kisdéd. Hurkát, kolbászt 5 éves kor előtt ne adjunk neki. Kivált nyáron legyünk óvatosak! Hüvelyes veteményeket piré alakjában ehet a 3. évébe lépő kisdéd. Spárgát, karfiolt csak idősebb kisdédnek adjunk. Hideg, fűszeres mártások (tatár-mártás, mustár) zöld és hideg saláták nem kisdédnek való eledelek.

A tészták közül elsősorban tejpépeket és főlfűjtakat (pudding, tálbafőtt) adjunk. Könnyű tojáslepények, tejsodóval leöntött gyermek-kétszersültek is ajánlatosak. Gyúrt, keltés tésztát, rétest ne adjunk 2 évnél fiatalabb kisdédnek. Nehéz, zsíros tésztákat 7 éves kor előtt ne egyék. Habos, tejfölös édeségek, fagylaltok, torták csak nagyobb kisdédnek való, ha egészséges gyomruak.

A legjobb gyermekcukor a tejsokoládé, de napjában 1-2-nél többet ne egyék a kisdéd. A mértéktelen cukor fogyasztás elveszi a kisdéd étvágyát, elrontja gyomrát és megtámadja fogát.

Csak teljesen érett, egészséges, megmosott és jól letörölt gyümölcsöt egyék a kisded. Ha vastaghéjú a gyümölcs: hámozzuk meg. Tízórainak, vagy uzsonna idején, kenyérral egye. Ebéd végén a tésztát pótolhatja. A csontmagvú gyümölcs (barack, szilva, cseresznye, meggy) magvát előbb el kell távolítanunk s csak azután adhatjuk a kisded kezébe,

Sajtot, szalonnát, lúdsírt ne adjunk a kisdednek.

A savanyú rozskenyérnél jobb a fehér búzakenyér. Ennél is jobb a tejeskenyér, a kalács, vagy a zsemlye. A kisded inkább a kenyér és a zsemlye héját egye, mint a belét, mert a héja – jól megrágvá – jobban emészthető. Sem friss, meleg kenyeret, sem lángost nem szabad a kisdednek adnunk.

Az ivóvíz friss, tiszta, egészséges, jóízű legyen. Ha a víz fertőzött: forraljuk fel és hűtsük le! De a jégen tartott vizet nem szabad jéghidegen adnunk a kisdednek. Ha szénsavas ásványvizet használunk, a szénsavat – ivás előtt – el kell távolítani.

Sem fekete kávé, sem tea, sem egyéb élvezeti ital nem való kisdednek.

Évés előtt mindig szappannal mossa meg kezét a kisded, nehogy az egészségre ártalmas anyagok kerüljenek szájába. Kést és villát csak az értelmes, nagyobb kisded használhat. A kisebbeket magunk etetjük. De a viláért se rágya meg előbb az anya vagy a dada a falatot, s úgy adja a kisded szájába, mert e rossz szokással veszedelmes betegséget okozhat.

Az ételt jól össze kell aprítanunk, hogy a kisded a falatot jól megrághassa. Ügyeljünk arra, hogy a kisded ne egyék mohón. De arra is legyen gondunk, hogy nagyon lassan se egyék, különben kihűl az étel. Sem forró, sem nagyon meleg ételt ne adjunk neki. Ha véletlenül forró korty, vagy forró falat került szájába, köpje ki azonnal! Vagy, ha lenyelte: egyék utána egy kis zsemlyét, vagy kenyeret és igyék rá vizet. Egyébként magától értetődik, hogy nagyon meleg ételek és nagyon lehűtött italok nem következhetnek gyorsan egymásután. Közvetlenül az étkezés előtt ne igyék a kisded, hanem csak a hűtés után. Az ivóvíz sohase legyen nagyon hideg.

Az ételekben ne válogassanak a kisdedek! De ha valamilyik ételtől undorodnak: ne erőltessük őket. Idővel úgymint megváltozik ízlésük, természetük, s amitől ma még idegenkednek, azt idő múlásával jó étvágyal elköltik.

A kisded ruházata.

A kisded ruházatának egybeállításában ne a divat, hanem a célszerűség vezessen minket. A ruházat ne legyen szűk és

alkalmazkodják az időjáráshoz. A hidegebb idő beálltával meleg ruhát viseljen a kiseded. Nagyon meleg ne legyen a ruha, mert a nehéz ruha viselése elfárasztja és megizzasztja. A megizzadt kiseded pedig könnyen meghűl és megbetegszik.

Nyáron, meleg időben lehetőleg kevés és könnyű ruhában járjon. Vászon fehéreneműt, vagy vékony, kötött szövetből készült inget és nagy szalmakalapot hordjon. A fehéreneművel nem szabad takarékoskodnunk. A kiseded naponkint váltson fehéreneműt.

Különös gondot fordítsunk lábbelijére. Dr. Torday Ferenc azt ajánlja, hogy 4-5 évnél fiatalabb kisededek ne járjanak csupasz lábszárral és csupasz mellél. Az edzéssel mindenesetre óvatosan kell bánnunk.

Dr. Torday Ferenc azt állítja, hogy a kisedekori szűk harisnya okozza legtöbbször a későbbi fájdalmas körömbenővést.

A gépen szövött gyári árú helyett a mérték szerint kötött harisnyát ajánlja. A gyári árú többnyire szűk, hegyes alakú, s ezért összeszorítja és megnyomorítja a láb ujjait. Az ujjak egymáshoz görbülnek s az öregujj fölébük kerül. Aki tehát teheti, hordasson mérték szerint kötött harisnyát a kiseddel.

A harisnyát is, mint a fehéreneműt, főleg nyáron, naponta kell váltani. A láb könnyen megizzad, s az izzadságot magába szívó harisnya kellemetlen és egészségtelen bűzt terjeszt. Nyáron cérnából, vagy pamutból, télen gyapotból kötött harisnyát hordhat a kiseded. A nyári harisnya rövidszárú lehet. De a téli legyen hosszúszárú.

Újabban nem használunk harisnyakötőt, mert akadályozza a vérkeringést. Helyette a harisnyát gumipántlikával függesztjük az alsónadrágra varrott gombhoz.

Ha veszedelmes a szűk harisnya, még veszedelmesebb a szűk cipő. A szűk cipőben tyúkszemek nőnek, a lábujjak elgörbülnek és fájdalmas fagydagاناتok keletkeznek. A tágas cipőben pedig bizonytalan a járás és könnyen feltörik a láb. Készen vett cipő helyett tehát inkább mértékszerint készültet viseljen a kiseded.

Dr. Thanhoffer Lajos, budapesti egyetemi tanárnak a láb bonctanára vonatkozó érdekes fejtegetéseiről könyvünk első részében bővebben szoltunk. Itt csak azt a jelentős tanácsát újítjuk meg, hogy a mértékvételnél ne ülünk, hanem álljunk, mert ha állunk: a láb valamivel hosszabb és szélesebb.

Ha tehát a kisedednek cipőt készítettünk, álljon tiszta papírosra és talpának körvonalait pontosan rajzoltassuk meg plajbásszal. E rajz szerint készült cipő megfelel a kiseded lábának, s ezért növéseben nem akadályozza.

A rajznak még az a haszna, hogy a cipész és a szülő elég

jókor észreveszi a kisdéd esetleges lúdtalpát. (A nem boltozott talpat nevezik lúdtalpnak.)

A lúdtalpú kisdéd járása bizonytalan, gyorsan elfárad és lábát fájlalja. Ma már testgyógyászati cipészek könnyen segítenek e rendellenes lábálláson. A kisdéd lábának megfelelő talpbetéteset készítenek. S ha a kisdéd a talpbetétes cipőt a kellő időig állandóan hordja: a javulás el nem maradhat.

A mérsékelt és a hideg égöv alatt nem lehetünk el ruha nélkül. Főképp a kisdéd gyöngye testalkata szorul védelemre. De erkölcsi szempontból sem nélkülözhetjük ruhánkat. A szemérem, kivált a női szemérem, még a félvadak között is kifejlődött. A felnőttek még a forró égöv alatt sem járnak teljesen meztelenül. Hogy kisdedeink szeméremérzete idejében kialakulhasson: ne járassuk őket meztelenül. Nem megfojtanunk, inkább ápolnunk kell kisdedeink szeméremérzetét.

Míg a test növekszik, káros minden ruha, mely a mozgást és a vérkeringést akadályozza. Ezért szükséges a kényelmes, inkább bő, mint szűk ruha a kisdéd számára. A fiúk feszes, szűk nadrágja elősegítheti a koraérést. A nyomás és dörzsölés ugyanis ingerli a nemi részeket, s ezzel fölébred a nemi ösztön.

Dr. Faust azt ajánlja, hogy a fiúk 12 éves korukig úgy ruházkodjanak, mint a leányok. A szűk nadrágnál mindenestre célszerűbb viselet a bugyogó.

Nemcsak a leányok, a fiúk is mindig tiszta ruhában járnak. A mocskos ruhát azonnal mosásba kell adnunk.

Shoktassuk kisdedeinket a ruha kímélésére. Ha elszakad, azonnal meg kell varrni, vagy foltozni. A foltozott ruha, ha tiszta, nem szégyen. De a rongyos és piszkos ruha, ha a legdrágább kelméből készült is: az anya szégyene.

A régi egészségügyi szabály: Fejed, nyakad, melled hidegen; hasad, lábad melegen! – ma sem avult el.

A kisdéd szobája.

Aki csak teheti, gondoskodik külön gyermekszobáról. A rosszlevegőjű, zsúfolt szobában nem fejlődhetnek kellően kisdedeink. A romlott levegő állandóan veszélyezteteti egészségüket. Kivált a tüdővérszt, az angolkórt és a vérszegénységet mozdítja elő.

Minden lakószobának első és főkelléke a tiszta, romlatlan levegő. S ezt csak kellő szellőztetéssel érhetjük el. Semmiféle füstölő-szerrel nem javítjuk a levegőt, inkább rontjuk. A legtermészetesebb szellőztetés az ablakok és az ajtók kitérása. Természetes, hogy légmozgás esetén eltávolítjuk a kisdedeket a szobából. Nyáron, meleg időben naphosszat nyitva lehet az

ablak, de a leghidegebb téli napon is ki kell nyitnunk rövid időre az ablakot, hogy friss levegő áradjon a lakásba.

A gyermekszoba hőmérséke 18-20° C legyen. Télen még éjjel is fűtött szobában aludják a kisedet, hogy a levegő le ne hűljön. Nyáron, meleg időben, a szomszédyszoba ablakát éjjel is nyitva tarthatjuk, de a gyermekszoba ablakai csukva legyenek, nehogy a kitakaródzó kisedet meghűljön. Fűtéshez legcélszerűbb a szabályozható cserépkályha, mert a szoba levegőjét egyenletes melegben tartja, s a szellőztetést kitűnően támogatja.

Dr. Torday Ferenc nem híve a központi víz-, vagy légfűtésnek, mert nem jár vele szellőztetés. Ezenkívül a kisedet szobájának melegebbnek kell lennie, mint a lakás egyéb helyiségeinek. Ezért, még központi fűtés esetén is, cserépkályha álljon a gyermekszobában- hogy esetleg be lehessen fűteni.

A gyermekszobában okvetlenül tartsunk hőmérőt, hogy a hőmérséklet minden változásáról rögtön értesülhessünk.

A gyermekszoba legyen tágas, világos, napsütött és száraz. Az ablakok semmiesetre se nyíljanak északra. Legcélszerűbb a keletnek, vagy délkeletnek fekvő lakás. Az északfelé irányuló szobát kerüli a napsugár, s ezért nagyon hűvös; a nyugatnak épült szoba belsejébe pedig nyáron órákon át tűz a Nap, s ezért igen átmelegszik.

Ha emeletes a ház, inkább az emeleten lakjunk, mint a földszinten. A lépcsőjárás nem árt az egészséges kisedetnek, inkább javára válik. De fölfelé is, lefelé is lassan járjon!

Dr. Seiter Pál arra int, hogy közvetlen a padlás alatt ne lakjunk, mert mennél közelebb vagyunk a padláshoz, annál inkább megérezzük a külső hőmérséklet változásait: nyáron a tűrhetetlen hőséget, télen pedig a nagy hideget. Újonnan épült házba ne költözzünk, mert a nedves falak kigőzölgése nagyoknak és kicsinyeknek egyaránt veszedelmes.

A gyermekszoba falát ne borítsuk be kárpittal, mert a kárpit akadályozza a természetes szellőztetést. A világos vízfestésű, vagy a meszelt szobák célszerűbbek. Az előbbieket azonban évenként át kell festetnünk, az utóbbiakat pedig mincleri évben legalább kétszer kell kimeszeltetnünk.

A gyermekszoba padlóját gyakran kell fölmosatnunk és viaszkosvászonnal vonjuk be. Szőnyeget csak az ágy elé tegyünk, hogy a vetkező és öltözködő kisedet lába meg ne fázzék.

Magától értetődik, hogy a lakásban porolnunk nem szabad. Még lekefélteni sem tanácsos a szőnyeget a szobában, hanem naponkint vitessük ki az udvarra s ott szellőztessük, az ágyneművel együtt. Az ágyneműt lehetőleg a nap sugarainak tegyük ki.

Éjjel ne világítsunk. Ha a beteg kisedet miatt állandó

éjjeli világításra szorulunk, ne használjunk olajos mécsest, mert bűzös füstölgésével rontja a szoba levegőjét. Helyette inkább szagtalan petróleummal megtöltött függőlámpa árasztson gyér világosságot, A hordozható petróleumos lámpa könnyen feldül, s a tűz a beteget is, az ápolót is felizgatná. Világításra legcélszerűbb a villanylámpa, mert kezelése tiszta és nem rontja a levegőt.

A gyermekszoba berendezése legyen egyszerű! S csak a legszükségesebb bútorokra szorítkozzék! Rend és tisztaság uralkodjék benne! Az egészségügyi és a szépművészeti szempontok összhangzatba kerülnek egymással. Cifra, nehéz függönyök nem díszítik a szobát – mondja dr. Selter Pál –, csak elhomályosítják; gyorsan piszkolódnak és rongálódnak. De véleményem szerint, a leghatalmasabb érv, amelyet a hosszú, nehéz függönyök ellen megemlíthetünk, hogy a por, a szenny, a piszok és mindenféle kórokozó legveszedelmesebb gyűjtőtelepei.

A kisdéd szobájában a következő bútorok foglalhatnak helyet: gyermekágy, játszószékek (később kis székek és asztal) s egy állvány vagy szekrény a játékok számára.

Dr. Selter Pál nem helyesli, hogy a kisdéd játszószobáját hálósobának is használja. Az a véleménye, hogy ha nem lehet külön hálósobáról gondoskodnunk, inkább a felnőttek hálósobájában aludjék a kisdéd.

Dr. Selter Pál tanácsa nem gyakorlati. Ugyan hány családnak áll módjában külön gyermekhálósobáról és külön játszóteremről gonçloskodni? S miért volna a felnőttek hálósobája alkalmasabb hely a kisdéd alvására, mint a saját szobája? Hiszen a felnőttek több élenyt fogyasztanak, mint a kisdéd. Senki sem tagadja, hogy a kisdédnek nemcsak nappal, hanem éjjel is tiszta, romlatlan levegőre van szüksége. De e célból nem kell egyebet tennünk, mint hogv a szobát gondosan kiszellőztetjük. Reggel, amint a kisdéd fölkel és szobájából távozott: rögtön alapos szellőztetéshez fogunk. Este, lefekvés előtt, szintén. Napközben is szellőztetünk az időjárás alakulása szerint.

Legcélszerűbb a rézágy, mert leginkább tartható tisztán, féregtelenül. A gyermekágyat ne állítsuk teljesen a fal mellé, mert a fal hideg. S a hidegtől meg kell védenünk az alvó kisdedet. Jól kapcsolódó rácsos ágy óvja a kisdedet a kibukástól.

Az ágy betéje vagy ruganyos, vagy lószőrrel megtömött derekalj legyen. A derekaljra vízálló gumilepedőt terítünk, s erre kerül a vászonlepedő. Tollas párna helyett inkább lószőrrel, vagy tengeri füvel megtöltött kemény vánkost tegyünk a kisdéd feje alá. Takarónak nem való a dunyha, mert nagyon megizzasztja az alvót, s ha kitakarózik, könnyen meghül.

Nyáron horgolt paplan, télen gyapjútakaró, vagy varrott paplan sokkal alkalmasabb.

A gyermekszoba nélkülözhetetlen bútora a játékszék. Hároméves koráig ideje jórészt e székben töltheti a kised. Legcélszerűbb az ú. n. asztal-szék (14. ábra.)

Ha a kised kinőtt a játszószékből, külön asztalt és kis székeket állítunk be a gyermekszobába. Legcélszerűbbek a hajlított fából készültek.

Végül ne feledkezzünk meg az egyszerű szekrényről, vagy akár állványról, ahol a kised játékait tarthassa. Ne tőrjünk, hogy a kised játécai szanaszét heverjenek szobájában. Arra való a szekrény, vagy az állvány, hogy játéka végeztével játékszereit rendben odategye. Ha a kisedet idejében rendez, pontossághoz szoktatjuk: szobájában is rend és tisztaság fogad bennünket.



A bútorok megválasztásakor ügyeljünk arra, hogy ne legyen éles szélük! Sarkaik legyenek letompítottak, lekerekítettek, nehogy a kised megsérülhesen!

A helyesen nevelt, egészséges kised ugyan egyedül is eljátszik szobájában, de a társaság neki is élet-szükséglet. Ha nincsenek testvérei, hasonlókorú, alkalmas játszótársakról kell gondoskodnunk.

Ha nem telik dadára: megbízható cselédünk is hálhat vele szobájában. Az sem baj, ha a kisedek egyedül alusznak. De ebben az esetben az anya hálószobája nyíljon a gyermekszobába, s nyitva legyen, hogy a felébredő, vagy nyugtalankodó kised segítségére mehessen.

A kised gondozása.

Az alvás az élet fönntartására éppen olyan nélkülözhetetlen, mint az egészséges táplálék. Minél fiatalabb a kised, annál hosszabb, egészséges álomra szorul. Négy-öt éves koráig ebédután is alhat egy-két órahosszat, éjjel pedig 11-12 órán keresztül. Az 5 évesnél nagyobb kised nappali alvását már meg kell szüntetnünk. Elég, ha éjjel egyhuzamban alszik 11-12 órán át.

Minél fiatalabb a kised, annál korábban feküdjék le! Hétéves koráig télen este 7, nyáron 8 órakor térjen nyugalomra. Hétéves korában már egy órával tovább fönmaradhat. Közvetlenül lefekvés előtt ne vacsoráljon! Mindig 1-2 órával

előbb egyék könnyen emészthető, és aránylag kevés ételt, hogy nyugodtan alhasson.

A virrasztás nem kisedednek való. Halálos bünt követnek el azok a szülők, akik kisededeiket este színházba, hangversenyre, vagy lakomákra viszik. Az esti órákban a kisedednek ágyban a helye.

A kiseded ne heverjen ágyában. Mikor lefekszik: aludjék el. Reggel, ha ébred, keljen föl! Csak rá kell szoktatnunk!

Egészséges kiseded egyfolytában átalusza az éjjelt. Ha álma nyugtalan, kutassuk okát. Talán megterheltük gyomrát. Későn evett, keveset mozgott aznap, vagy nem volt széke.

A kiseded nyugtalanságának gyakran a fekvőhely az oka. A lepedőre valami gomb, vagy más kemény tárgy kerülhetett, amely kellemetlen nyomást gyakorol testére. Férgék bántathatják, s az agyi ruha nedves lehet. Talán rémes mesékkel izgatták föl az este.

Mindent kerülnünk kell, ami a kiseded nyugtalanságát okozhatja. Harisnyában ne háljon, hanem minden este lefekvéskor vesse le!

Az ébredő kisededet pedig nyájas szóval, mosollyal fogadjuk. Szeretetünk meleg megnyugtató hatással lesz gondolatvilágára.

Kiváló gondot kell fordítanunk bőre ápolására. Minden reggel megmosdatjuk a kisededet. Arcát, nyakát, mellét, karját és kezét télen 18-20° C, nyáron valamivel hűvösebb vízzel szaporán megmossuk és jól megszáritjuk. Kezét napközben is, ha bepiszkítja, mossuk meg szappannal. Evés előtt és evés után szintén meg kell mosnunk a kezét. Négyéves korától kezdve már egyedül mosakodhatik. Minden reggel derékkötésig mosakodjék! Ha az orvos megengedi, a nagyobb kiseded hideg vízzel mosakodjék, hogy bőre a külső levegő alacsonyabb hőmérsékétől ne szenvedjen.

A naponkénti reggeli mosakodáson kívül hetenkint 3-4-szer megfürdetjük a kisededet. A víz hőfoka 30-32° C lehet. Egyébként kövessük az orvos tanácsát. A kisededek természete nagyon különböző. Ami az egyiknek árt, a másiknak használ. S a káros, vagy előnyös hatásokban is fokozatok vannak.

Dr. Seiter Pál az esti füröszttést ajánlja azzal a kikötéssel, hogy a fürdés után rögtön ágyba fektessük a kisededet. Szokottabb mégis a nappali füröszttés.

Közvetlenül az étkezés után sohasem szabad fürösztelnünk a kisededet. Étkezés előtt egy órával, étkezés után 2-3 órával történjék a füröszttés. A fürdőben a kiseded egész testét, kivált íjebőrét alaposan kell beszappanoznunk, leöblítés után pedig gondosan szárítsuk meg testét. Meleg fürdő után nem ta-

nácsos vele azonnal a szabadba menni. A kisdéd legalább egjr órahosszat maradjon még szobájában.

Egyébként még orvosi körökben is vita tárgya, hogy a kisdedet mosdassuk-e, avagy fürösszük?

Dr. Torday Ferenc véleménye szerint a 3 évnél idősebb kisdedet leginkább langyos félfürdővel lehet megedzenünk. Amint a kisdéd fölkel ágyából, naponta 31-32° C meleg vízben megfürösztjük. A víz az ülő kisdéd mellbimbójáig érjen. Előbb a kisdéd hátát, azután mellét egy kis edénnyel meglocsoljuk a fürdő vizével. Utána a vízben jól megdörzsöljük mellét, hasát, hátát, csontjait, lábszárát, karját, majd megint elől és hátul leöntjük a kád vizével. Erre kivesszük a kisdedet a fürdőből, vagy szálljon ki S a készen tartott lepedővel egész testét jól megtapogatjuk és teljesen megszáraitjuk. A fürösztés és a szárítás 2-3'-nél tovább ne tartson!

Ha hűvös az idő, fürdés után benn a szobában, vagy zárt folyosón járkáljon 20-25'-ig a kisdéd. Meleg időben a szabadban is mozoghat. Csak a séta végeztével reggelizzen,

Nyáron, s ha a kisdéd természete türi, a fürdővíz hőmérsékletét fokozatosan leszállíthatjuk 27-28° C-ra. Amint azonban a lég hőmérséklete leszáll, a víz hőmérsékletét ismét emelnünk kell fokozatosan 32° C-ig. Nyáron, melegben a nagyobb kisdéd a szabadban fürödhet. A félfürdők elmaradhatnak.

Hülés, köhögés esetén abba kell hagyni a félfürdőket és csak teljes fölgyógyulás után mintegy két hétre rá tanácsos a fürösztést ismét megkezdeni.

Hideg időjárásakor nem szabad a kisdéd edzéséhez fognunk. Erre a célra legalkalmasabbak a meleg tavaszi napok.

Dr. Torday is hangsúlyozza, hogy az ilyen edző gyakorlatokat nem szabad orvos megkérdezése nélkül végeznünk. A kisdédek természete igen különböző, azért orvosnak kell meghatározni a fürdővíz hőfokát, az edzés megkezdését és abba-hagyását.

A hidegvizes lemosásokat sem este, sem reggel nem ajánlja dr. Torday, mert izgatják a kisdédeket.

Ügyeljünk arra, hogy a kisdéd ne nyalogassa az ujját, vagy ne dugja kezét a szájába. Ha piszok kerül szájába, könnyen száj gyulladást kaphat.

A körömméregnek elnevezett ujjvégi gyulladás megelőzése végett gondoznunk kell a kisdéd körmeit. A megnőtt körmököt le kell vágnunk, a körömágyra toladott bőrt vissza kell tolnunk s a köröm alját ki kell kotornunk.

Hogy a kisdéd keze ki ne repedezzen, megmosása után mindig alaposan szárítsa meg. Ha kirepedezett, glicerinnel, bórvaszinnel, vagy babakenőccsel kenje be!

A száj és a fogak ápolásáról a következőket jegyezzük meg magunknak:

Mihelyt a tejen kívül egyéb táplálékot is kap a kiseded, naponta legalább egyszer tiszta vizeskendővel kívül-belül meg kell mosnunk a fog ínyét. Ha fogsora teljes, nemcsak reggel, hanem minden étkezés után is puha fogkefével tisztítsa meg kívül-belül fogait. Odvas fogat ne tőrjünk a kiseded szájában, mert az odúban megrothad az ételmaradék és bűzössé teszi száját. A fogorvos vagy betömi a lyukat, vagy kihúzza a fogat.

A hároméves kisededet már toroköblítésre is megtaníthatjuk. Dr. Torday azt ajánlja, hogy a kiseddek ne csak minden reggel, fogtisztítás után öblítsék ki torkukat, hanem napközben is, sétáról hazajövet, vagy ha valaki szájoncsókolta őket. Öblögetéshez alkoholos oldatot, vagy teljesen világos, violaszínű kálium-hipermansanikum-oldatot ajánl. Az alkoholos oldathoz vegyünk egy pohár vizet, s töltsünk belé 1-2 kanálnyi sóborszeszt.

A kiseddek torkát gyakran kell megvizsgálnunk, hogy minden nagyobb bajnak elejét vehessük. Ha torkukba akarunk bepillantani, tiszta evőkanalat vegyünk s ennek nyelvvel nyomjuk le nyelvüket.

A kiseded ne kotorásson orrában! Ha babot, gombot, borsót, vagy egyéb tárgyat dugott orrába: orvoshoz vigyük, mert nem mindenki ért e tárgyak eltávolításához.

Ha beszáradt orrnyálka dugaszolja el orrjáratait, táblaolaj becsenegtetésével puhítjuk meg a pörköket és kiecseteljük őket. Ügyeljünk, hogy ki ne sebesedjék orra, mert könnyen orbánc fejlődhetik belőle. Nátháját, orrvérzését sem szabad közömbösen vennünk, hanem ha nagyobbfokú és többször ismétlődik: okvetlenül orvost hívassunk.

A kisededet vaskövetkezetességgel, ernyedetlen kitartással az orron át való lélegzésre kell szoktatnunk. Ezzel helyes lélegzésre neveljük. Az orvosok tapasztalata szerint kevés ember ért a helyes lélegzéshez. A levegőt az orron át kell beszívunk, s a szájon keresztül kell kibocsátanunk.

A szemet és a fület is ápoljuk. A szemnek árt a napfény, a por és a füst. Ne vigyük tehát a kisededet poros, füstös levegőre és ügyeljünk arra, hogy szemét vakító fény ne érje. Ne foglalkoztassuk szemrontó játékkal. A legkisebb szembaj esetén is orvoshoz forduljunk, mert szemünk világa féltett kincsünk.

A kiseddek nemcsak orrukba, hanem fülükbe is szoktak egyet-mást dugni. Csak fül orvos vegye ki a fülbe dugott szilárd testet.

A füljáratokban néha meggyül a fülzsír, máskor meg kevés. Ha sok a fülzsír, nem szabad kemény, hegyes tárggyal

kotorásznunk a fülben, hanem orsóvá összesodort tömő-gyapottal töröljük ki. A kínzó fülviszketés a kevés fülzsír jele. Ha a kisdéd fülviszketésről panaszkodik, keményre összesodort és vazelinbe mártott tömőgyapot-orsóval ecseteljük ki füljéjét.

Nyáron, meleg időben mennél többet tartózkodjék künn, a szabad, friss levegőn a kisdéd. A 3 évesnél fiatalabb kisdéd téli jóidőben is töltsön egy-két órát a szabadban. Legalkalmasabb idő d. e. 11-12-ig és d. u. 1-2 óra között. Ha szél fúj, ha esik az eső, vagy ha $4-5^{\circ}$ C-nál nagyobb a hideg: maradjon a szobában! A járásban még gyakorlatlan kisdédet kocsiba ültetjük, s kocsiját toljuk az utcán.

A 3 évesnél idősebb kisdédet már hozzá kell szoktatnunk az időjárás viszontagságaihoz. Csak nagyon rossz idő esetén tartózkodjék szobájában. Különbön télen-nyáron naponkint néhány órát töltsön a szabadban.

A városi kisdédek ne sétautakra vigyük, hanem a ligetbe vagy a játszóhelyekre. Ott fiúk és lányok futkároz-zanak, karikázzanak és labdázzanak. Különösen a szabadban gyakorolt labdajátékokkal növelhetik kisdédeink testi ügyességüket és fejleszthetik testi erejüket.

Porzolt Lajos összegyűjtött labdajátékaiból a következőket ajánlhatom:

Magános labdajátékok. A kisdéd jobb kézzel fölfelé dobja a labdát és elkapja két kézzel. – Bal kézzel dobja fel a labdát és elkapja két kézzel. – Két kézzel dobja fel a labdát és elkapja egy kézzel. – Messzire elhajítja maga előtt a labdát és utána fut. – Két kézzel dobja fel a labdát, egyet tapsol, azután egy kézzel kapja el. – Egy kézzel jó magasra dobja a labdát, kettőt tapsol, s úgy kapja el.

Ha nagyobbak és ügyesebbek kisdédeink: fortélyosabb labda-elkapásokra is taníthatjuk őket. Két, 3, sőt 4 labdával is játszhatnak.

Társas labdajátékok. Igen alkalmasak a kisdédek társas életének megalapozására.

1. *Labdaiskola.* A szabadban kiválasztunk egy terebélyes fát. A fával szemben 5-6 kisdédet sorba állítunk. Fiúk és lányok együtt játszhatnak. Az egyiknek a kezébe adunk egy léggel telt kisebbfajta gumilabdát. Míg a labdát kapás közben el nem ejti, a következő gyakorlatokat végezheti:

A fatörzsre dobott és onnan visszapattanó labdát két kézzel elkapja. – Bal kézzel kapja el. – Két kézzel kapja el, de előzőleg mindkét térdét egy-egy tenyerével megüti. – Jobb kézzel kapja el, de előzőleg jobb kezével bal térdét megüti. Ugyanezt végzi a másik kezével. Kapás előtt tapsol és két kézzel kapja meg a labdát. – Tapsol és a jobb kezével kapja

tel a labdát. Ugyanezt bal kézzel. – Tapsoljon elül és hátul és két kézzel kapja meg a labdát.

Aki a labdát elejti, félreáll, míg a sor megint reá nem kerül.

2. *Hívó játék.* Fiúk és lányok körben állanak. Akinek a nevét kiáltják, az a levegőbe feldobott labdát igyekszik megkapni. Ha megkapta, ő is a levegőbe hajítja a labdát, mégpedig minél magasabbra, miközben mást szólít fel. Aki nem kapja el a labdát, annak a földről felvett labdával a szétfutott társak közül valakit meg kell dobnia. Ha senkit sem talál el: újra a levegőbe dobja a labdát, elkapja, s igyekszik valakit megdobni. Ha jól célzott: eltalált társának adja át helyét.

3. *Kettős.* Két-két kisdéd 5-6 m.-nyi távolságban egymással szemben áll s a labdát egymásnak adogatják. Az egyik „benn” van, a másik „künn”. Ha a „künn” levő azt mondja: lehet! s a „benn” levő elkapta a labdát: a „künn” levőt gyorsan, célzás nélkül igyekszik megdobni. Ha nem kapta el a labdát, nem dobhatja meg társát, hanem a labdaadogatás tovább tart, míg csak nem sikerült a „lehet” szóval egyidejűleg elkapni a labdát. Ha a künn levőt érte a labda, a játék változatlanul tovább tart. De ha a dobó célt tévesztett, a játékosok helyet cserélnek, s a „künn” levőből „benn” levő lesz és megfordítva.

4. *Körjáték.* Fiúk és lányok egymástól 1-1 m.-nyi távolságban körbe állnak s a labdát egymásnak adogatják. Az első, aki közülük elejti a labdát, a körbe kerül. A többi egymásnak tovább adogatja a labdát. Aki a labdát el nem ejti, a körben állót megdobhatja. De nem kell élnie e jogával, hanem bármely társának tovább adhatja a labdát. Aki a labdát elejti, nem dobhatja meg a körbenállót. Ha a dobó nem találja el a körbenállót, helyet cserél vele.

5. *Lyukbagurítás.* E játékhoz marhabörből készült és lószőrrel kitömött keményebb labdát használhatunk. Átmérője ne legyen több 5-6 cm.-nél. Hogy tartósabb legyen, ajánlatos vékonyabb, de erős zsineggel bekötni. Fiúk és lányok álljanak sorban. A játszótéren labdanagyságú lyukat ásnak, s a játszótársak rendre, egymásután a lyukba gurítják a labdát. Aki a lyukba gurította: szétfutó társait megdobhatja vele. Ha senkit sem talált el, félreáll. A dobás sohase irányuljon a fejre, inkább a lábra. Ha már mindenki kiállt a sorból: újra kezdődhetik a játék.

Az általánosan ismert gyermekjátékok közül a következők valók kisdedeinknek: fogócska, utolsó pár előre, szomszéd-asszony, hol az olló? Künn a bárány, benn a farkas! Ne nézz hátra jön a farkas! Kinél van a gyűrű?

A magyar gyermekjátékok gyűjtői közül megemlítem dr. Kiss Áront, Kun Alajost és Barna Jakabot.

Télen is vigyük a szabadba – főleg nagyobb – kisdede-

inket. Hadd mozogjanak és szívják a romlatlan, tiszta levegőt! Szánkózzanak, dobálódzzanak hóval, csúszkáljanak a jégen, építsenek hóvárat, csináljanak hóembert!

Ha fokozatosan edzettük, s ha kellően felöltöztettük a kisdedet: nem kell attól tartanunk, hogy meghül. Csak ne álljon egyhelyben, hanem mozogjon! Természetes, hogy a mozgásban is mértéket kell tartania, s főképp a fölhevüléstől tartózkodjék.

A szertornázás, a vívás, az úzás, az evezés, az erőltetett hegymászás még nem e korba való.

A városi kisdedet a nyári rekkenő hőség, füst és por elől tisztalevegőjű, egészséges vidékre kell vinnünk. A magas hegyvidék nem alkalmas nyaralóhelye a kisdedeknek. Nyaralásra inkább a meleg, homokos helyek ajánlhatók nekik. Védett helyek, völgykatlanok, dombosvidékek, tavak, folyók folyók partjai szintén előnyösek. Némely orvosok véleménye szerint Magyarországon a Balaton somogyi partja a kisdedek eszményi nyaralóhelye. Orvos határozza meg, hogy hegyvidéken, vagy lapályos helyen nyaraljon-e a kisded.

De a legkitűnőbb nyaralóhely sem sokat ér, ha egészségtelen a nyári lakásunk. Vályogfalú, dohoslevegőjű, padozatlan szobába ne költözzünk. Csak alápincézett, magas földszinten, vagy emeleten fogadjunk ki száraz lakást. A kút ne legyen se az árnyékszék, se az istálló közelében. A kút vizét föl kell forralnunk, le kell szűrni és le kell hűtenünk, mielőtt ivásra használjuk.

A nyaraló kisded fusson, játsszék kedve szerint. Kergesse a pillangót, szedjen virágot, de a gyümölcszedéstől tiltsuk el. Éretlen gyümölcs, mérges bogyó, már sok kisdednek okozott korai halált. A kisded bejárhatja az erdőt, a mezőt, a rétet. Gyönyörködhetik a legelésző gulyában. De sohasem kellő felügyelet nélkül. Az udvaron vájjon a homokban, építsen homokvárat, csatornát, utakat. A kertben öntözzessen, áskáljon! Csak a saját és játszótársainak testi épségében ne tegyen kárt.

A kisded betegségei.

A gyermekbetegségek legtermékenyebb talaja a szülői gondatlanság. Már Tiberius császár eltiltotta a száj csókot. Mégis még napjainkban is, személyválogatás nélkül, mindenki derűre-borúra csókolgathatja kisdedeink száját. Senki, még édesanyja se csókolja szájon a kisdedet, hanem inkább homlokán.

Ezer veszély fenyegeti a növekvő kisdedet. Szabad-e tehát könnyelműen magárahagynunk? Különösen a balesetek ólalkodnak reá. A kellő felügyelet nélkül maradt kisded könnyen leforrázhatja testét, megéghet, belefúlhat a vízbe s megmérgezheti magát.

A lúgmérgezés könnyen életébe kerülhet a kisedednek. Egy-egy sziksódarabot cukornak tart és megnyalja. Kíváncsiságból lúgot iszik a csuporból. A maróanyag összeégeti száját, garatját, bázrsingját és kínos fájdalmakat okoz neki. Rögtön küldjünk valakit orvosért. S míg az orvos megérkezik: híg ecetesvizet itassunk vele.

A szülői gondosság elejétveheti a legtöbb balesetnek. Szik-sót, lúgot, gyújtót, égő lámpát nem tartunk olyan helyen, ahol könnyen a kiseded kezeügyébe akadhat. Másfelől ügyeljünk arra, hogy a kiseded ne menjen oda, ahol nincs mit keressen.

A szájlob nem ritka az egy-kétéves kiseddek között. Az ide-oda csúszkáló, tipegő kiseded mindent a szájába dug. A poros, piszkos tárgyakra tapadt kórcsirák a szájba kerülnek s lobosodást okoznak. A betegség ismertetőjelei: erős nyáladzás, a száj feltűnő bűzössége s a kiseded undora az étkezéstől.

A kiseded játékait tartsuk tisztán, a játékszerről ne patogjon le a festék. S lehetőleg akadályozzuk meg, hogy a kiseded maszatos ujját, vagy játékszerét szájabadugja.

A nagy mandulák légző nehézségeket okoznak, azért az orvosok ki szokták őket vágni. Ha a kiseded erősen horkol, ha a torokgyulladás iránt fogékony: vigyük az orvoshoz.

A köhögni kezdő kisededet fektessük ágyába, s tartsuk egyenletes melegben. Ha a köhögés nem szűnik, sőt fokozódik: hívassuk el az orvost.

A nátha iránt ne legyünk közömbösek. Kivált, ha véres, maró váladék folyik az orrból. Ha bűzös a kiseded orra, kése-delem nélkül orvoshoz forduljunk.

A fülfolys súlyosabb betegségeknek lehet okozó-ja. Ha genny szivárog a kiseded füléből: azonnal vizsgáltsuk meg orvossal.

A görvélykór a szervezet csökkent ellenálló ereje. Több-nvire veleszületett gyengeségnek, azonkívül egészségtelen lakásviszonyoknak, elégtelen táplálkozásnak és helytelen gon-dozásnak következménye.

A görvélygóros kiseded mindennemű sérülés iránt rendkí-vül érzékeny. Csekély ütődés már csonthártyalobot, csontszút, gennyesedést idézhet elő, s a tüdővész iránt nagy a hajlandó-sága. Ellenszerei: erős táplálkozás, tiszta levegő, egészséges lakás és gyógyfürdők.

Dr. Tordav a görvélyes kiseddek számára diófalevélfürdőt ajánl. Egy fazék vízben egy jó marék száraz, vagv friss diófa-levelet megfőzünk. S ezt a főzetet öntsük a fürdővízbe és ke-verjük meg.

A kiseded bélférgeit, ne hajtsuk el háziszerekkel, mert könnyen nagvobb bajt okozhatunk, hanem hallgassuk meg az orvos tanácsát. A kiseded bélsarát meg kell tekintenünk, mert

a férgek részei a bélsárral együtt távoznak. Mihelyt rájövünk,, hogy a kisedednek bélférgei vannak: jelentsük az orvosnak.

A *fehérfolyás* gyakori kisleányoknál. A fertőzés legtöbbször élettelen tárgyak útján történik.

A legtöbb asszonynak van fehérfolyása. Ha a kislány egy ilyen asszony mellett hál, könnyen megesik a fertőzés. Közös fehérmemű, közös árnyékszék is terjesztheti e ragályt. A kisleánynak legyen külön éjjeli edénye és még édesanyja mellett se háljon egy ágyban.

A fehérfolyás sokára gyógyuló, ragályos betegség. Az orvos rendeleteit lelkiismeretesen és türelemmel kell teljesítenünk. Ügyeljünk arra, hogy a beteg leányka csak tiszta kézzel nyúljon szeméhez. Ha a fehérfolyás gennyes váladéka a leányka szemébe kerül, vakságot okozó gennyes szemgyulladás keletkezik. Ezért a felnőttek is csak szappanhal megmosott, tiszta kézzel nyúljanak a kiseded szeméhez.

Vannak kisededek, akik kettéhasadt szájpaddalással, ú. n. farkastorokkal születnek. Ez a rendellenesség evéskor és beszéd közben nagy zavarokat okoz. Szerencsére, műtéttel segíthet rajta az orvos. De mielőbb forduljunk hozzá.

A farkastorok gyakran együtt jár a nyúlajakkal. A felsőajkat t. i. az orr alatt hasadék osztja ketté. Ezen is segít az ügyes orvos.

A kisededek némely helytelen szokása is lehet betegség” forrása. Ilyen pl. az ujjszopás. Hogy a szopott ujj egyre kisebbedik, még a csekélyebb bajok közé tartozik. Nagyobb baj az, hogy a szájbakerült piszokhoz tapadt baktériumok különféle betegségeket támaszthatnak, pl. száj lobot, gümőkört, roncsoló toroklobot.

Az ujjszopást megakadályozhatjuk, ha a kiseded karjára kemény kártyapapírból hüvelyt, vagy karvédőt kötünk. Az ujját szopogató kiseded ilyen karkötővel aludjék hosszabb időn keresztül, míg csak le nem szokott az ujjszopásról.

Éppen ilyen veszedelmes szokás a körömréás, mely könnyen körömlobot (körömmérget) idézhet elő. E szokás legyőzésére is karkötőt használhatunk.

A balkezesség, vagy sutaság a kiseded veleszületett sajátossága. Ikreknél gyakran fordul elő. Orvos döntse el, hogy lehet-e, és tanácsos-e a balogságról leszoktatnunk.

A kiseded legrettegettebb betegségei a hevenyfertőző kórok: a vörheny, a himlő, a torokgyík és a hagymáz. A kanyaró kevésbé veszedelmes.

Mindent el kell követnünk, hogy kisededeinket megóvjuk a ragályozástól, mert a 6-7 évnél fiatalabb kisededek nehezebben küzdenek meg e betegségekkel.

Ne eresszük kisededeinket olyan gyermekek társaságába,

akiknek családi körülményeit, lakásviszonyait, egészségi állapotát nem ismerjük. Az iskoláztatás idejéig könnyebben különíthetjük el őket idegen gyermekektől. Ragályosbeteg gyermekeknek még a közelébe se menjenek! Hozzáartozóikkal nem szabad érintkezniük.

Kisdedeinket ne vigyük gyermekbálba és ne eresszük őket a tömegbe! Még a legártatlanabbnak tetsző köhögés is számárhurutnak lehet a kezdete, azért köhögős, náthás gyermekektől, sőt felnőttektől is óvjuk őket.

Gondos ápolással, erős táplálással és célszerű edzéssel fokozhatjuk a kisded szervezetének ellenállóképességét.

Ha minden igyekezetünk ellenére sem tudtuk megóvni kisdedünket a ragályozástól: legalább testvéreit mentsük meg a veszélytől. Elsősorban el kell különítenünk a ragályosbeteget. Ha lehet, vigyük kórházba.

A budapesti gyermekkórházakat elsőrangú szakemberek vezetik. Rájuk tehát nyugodtan bízhatjuk kisdedeink gondozását.

Vidéken nem mindenütt vannak megbízható kórházak. Ilyen helyeken otthon kell ápolnunk a beteg kisdedet.

A beteg kisded ápolása.

Gondos ápolás nélkül mit sem ér az orvos munkája. Mi-helyt megbetegszik a kisded, azonnal orvost hívassunk. De mit tegyünk, amikor a kisded még beszélni sem tud? Sőt, ha már beszél, sem tudja mindig megmondani a baját. Szerencsénkre, a kisded egészségének megromlását elárulják bizonyos tünetek. Tehát figyeljük meg a kisded magatartását!

Az egészséges kisded rendesen fürge és vidám. Ha szomorúsága és levertsége nem valami észrevehető betegségnek tünete, akkor ez szellemi életének kedvezőtlen jele. Mozgás, szórakozás, játék segít a bajon.

Jókedvű, egészséges kisded nem szokott sírni. Elkényeztetett kisded ugyan akaratosságából is sír, de az éles fölsikoltásokból már heves fájdalmakra következtethetünk.

A hányás, a fehéres nyelv, az erős szomjúság, az étvágytalanság, az álmatlanság, a feltűnő álmoság mind betegségek tünetei.

Az arcvonások is elárulják a lappangó bajt. Figyeljük meg az arc színét! A fájdalom gyakran visszatükröződik az arc halványságán, vagy pirosságán, a homlok ráncain, az orrcimpák és az ajak rángatózásán. Az erős pirosság forróság kíséretében lázról tanúskodik. A félrebeszélés már komolyabb betegség jele. De ha a kisded álmából fölébred és értelmetlenül

beszél, nem szabad mindjárt az öntudat megzavarodottságára következtetnünk.

Nemcsak a láz, a hőmérsék alászállása is a szervezet' megbetegedését jelenti. Csak hőmérővel állapíthatjuk meg a test hőfokát. Reggel és este hőmérőzzük a kisdedet. A hőmérőt előbb olajjal, vagy vazelinnel bekenjük és azután legalább 3'-ig a kisded végbelében tartjuk.

A nehéz lélegzés, a fájdalmas nyelés, a szájbűz, az orr csurgó váladéka, a fül gennyedése, a szem pirossága mind kóros jelenség.

A rendetlen székletét, a rendellenes vizelet szintén betegség tünete. Baj, ha a székletét napokig elmarad, vagy ha nagyon gyakori. Ha az ürülék savós, nyálkás, véres, gennyes; ha feltűnően bűzös; ha fájdalmak kísérik a bélürülést; ha ürülés közben kinyomul a végbél, vagy mogyorónagyságú daganat bújik elő a végbélből: az orvosnak jelentjük.

Ha a kisded vizelete fájdalmas; ha nem tiszta szalmasárga; ha igen kevés, vagy nagyon sok: e jelenségekre is föl hívjuk az orvos figyelmét.

Az egész test, vagy testrészek megdagadása, megmerevedése, görcsök: súlyos betegségek tünetei.

Mínél pontosabbak megfigyeléseink: annál inkább könnyítjük meg az orvos feladatát. A hőmérsékre, a székletét idejére és számára vonatkozó adatokat jegyezzük föl, nehogy hiányos visszaemlékezésünkkel zavart okozzunk.

A legjobb ápoló – kétségtelen – maga az édesanya. Gyermekeért minden áldozatra kész.

A betegápolás azonban gyakran végtelenül fárasztó. A napról-napra való virrasztás kimeríti az erőt. Ilyenkor a betegápoló anyát föl kell váltanunk. Ha alkalmas családtag van, ez váltsa fel. Ha nincs, akkor lelkiismeretes, hivatásos ápolónőt kell fogadnunk.

A betegszobában csak a legszükségesebb bútor maradjon. Az ágy szabadon álljon, hogy minden oldalról megközelíthesük. Légvonat ne érje! A szoba szellőztetése ne okozzon nehézséget. Az orvos utasításait pedig a legpontosabban kell teljesítenünk.

A ragályos kórban megbetegedett kisdedet a lakás jól elkülönített! világos szobájába fektetjük. Csak a betegápoló és az orvos léphet a szobájába. A betegápolónak a kisdeden kívül senkivel sem szabad érintkeznie, nehogy elterjessze a ragályt. Egyszerű, könnyen megmosható ruházata fölé mosható porköpenyt, vagy gumiköpenyt húzzon. A fejét kendővel kösse be. Ha a betegszobából távozik: előbb, még a betegszobában vesse le köpenvét, kezét mossa meg kefével és ezerszeres szublimátos, vagy 3%-os karbolos, vagy lizofornos vízzel. A kezelő

orvos számára szintén köpenyt és fertőtlenítő oldatokat tartunk a szobában.

A beteg kised beszennyezett fehérneműjét a betegszoba elé állított és fertőtlenítő oldattal megtöltött kádba vetjük. Hat-nyolc órán át ázzék benne, azután szappanos, petróleumos vízben kifőzzük, kiöblítjük és megmossuk.

Dr. Torday a szappanos, petróleumos víz készítésére azt ajánlja, hogy 3 l. vízben forraljunk föl $\frac{1}{4}$ kg., előzetesen föloldott, közönséges szappant és 2 evőkanálnyi petróleumot.

Az éjjeli edény tartalmát, az ürületet fertőtlenítenünk kell. Néhány evőkanálnyi klórmeszet, vagy $\frac{1}{2}$ l. 3%-os karból-, vagy lizololdatot használunk e célra. A fertőtlenítőszeres ürületet csak egy óra múlva szabad az árnyékszékbe öntenünk.

Fürdő- és szennyvíz fertőtlenítéséhez klórmeszet használunk. Egy hl. szennyes víz fertőtlenítésére elég egy dl. vízben föloldott 10 gr.-nyi klórmész.

A betegszobában használt evő- és ivóeszközöket sziksavas lúgban kell kifőznünk. A ragályozás idejében semmiféle tárgyat sem szabad kivennünk a betegszobából.
^v Még levelet sem küldhetünk bárkinek is.

Szigorúan ügyeljünk az elkülönítésre, míg az orvos a vesztegzárt föl nem oldja.

A fölgyógyult beteget – az orvos utasítása szerint – meg kell fürösztönnünk. A betegápoló is csak meleg fürdő és tiszta ruha fölvétele után távozhatik a vesztegzár alól feloldott betegszobából.

A kiürült betegszobát azonnal alaposan kell fertőtlenítenünk. Ezt a munkát a legtöbb városban a hatóságok emberei végzik. Vidéken azonban többnyire magunknak kell a fertőtlenítésről gondoskodnunk.

Dr. Torday szerint a formalin-fertőtlenítés a legmegbízhatóbb. Mielőtt azonban a formaim-készülék forraló-lámpáját meggyújtánék: elsöbben, a szoba nagysága szerint, 5-15 liter ezerszeres szublimátoldatot készítünk. Egyik részét a beszennyezett fehérnemű áztatására használjuk, másik részével fölmosatiuk a szoba padlóját. Azután szublimátba mártott tömőgyapottal betömjük az ajtót és az ablakok réseit, a kályha, a szellőző, sőt az ajtókulcs nyílásait is. Az ágyat és a bútorokat elmozdítjuk a faltól. Kifeszített ruhaszáritókötélre, vagy lécekre fölaggatjuk az ágyneműt és a ruhát. Mihelyt meggyújtottuk a formalinkészülék, lámpását: rögtön távozzunk a szobából. Az ajtó réseit kívül is szublimátba mártott tömőgyapottal, ronggyal, vagy egyéb tapasztóanyaggal légmentesen betörniük.

Három óra múlva egy órahosszat a formalinkészülékből ammoniákgőzt kell a szobába beeresztönnünk. Utána ablakot, ajtót kitarunk és a szobát alaposan kiszellőztetjük. A veszteg-

zár alatt volt helyiségeket csak alapos fertőtlenítés után szabad megint a közhasználatnak átengednünk.

A betegségek megelőzése.

Az orvosi tudomány nemcsak fölismeri és gyógyítja a betegségeket, hanem megelőzésükre is törekszik.

A legkülönbözőbb védőoltások a hevenyfertőző kórok megelőzésére irányulnak. A roncsoló toroklob, torokgyík, veszettség ellen sikeresek az oltások. A dögvész ellen is többkevesebb sikerrel jártak az oltások.

Dr. Tauszk Ferenc tud esetet, mikor Ehrlich új szerévei egy atyai részről megfertőzött, fejlődő magzatot még az anya méhében meggyógyítottak.

Ma már nincsenek világjárványok. A dögvész, a kolera hiába üti fel fejét, az orvosi tudomány meggátolja elharpódzását.

A himlóoltás éveken át megvédi a beoltottat a valódi himlőtől. A legtöbb országban törvény gondoskodik arról, hogy a kisdedet beoltsák. A beteg, kivált az ótvaras kisdedet nem szabad beoltani. Különbö az orvos határozza meg a beoltás idejét.

A kisded egyik legveszedelmesebb fertőző betegsége a vörheny. De nem tudunk ellene kellően védekezni, mert még nem ismerjük bacillusát, fertőző anyagát. Annyit tudunk, hogy a vörhenybetegnek főleg a garat- és orrváladéka terjeszti a ragályt. Ha meggondoljuk, hogy a fertőző váladék a legkülönbözőbb tárgyakra kerülhet: tisztában lehetünk a fertőzés veszedelmével. A fertőző anyagot a ruhával, még a cipő talpával is elhurcolhatjuk.

A fertőzött kisdedet rögtön el kell különítenünk testvéreitől. Nem kell minden kisdednek vörhenyen átesnie. A vörheny ugyanis gyakran súlyos bonyodalmakat: szívbajt, vesegyulladás, középfülgyulladást stb. okoz.

A vörheny tünetei: hányás, garathurut, rosszullet. Az orvos rögtön felismeri a ragály tüneteit, s elejét veheti a baj elmérgesedésének.

A legtöbb ember nem tud helyesen lélegzeni. Már a kisdedet kell a helyes lélegzésre megtanítanunk. A kisded csakis orrán át szívja magába a levegőt, ott megtisztul és átmelegszik. Az átmelegített és megtisztult levegő sem a tüdőben, sem a légcsőben nem okozhat kárt. A nyitott szájjal való lélegzés árt az egészségnek. A horkolás helytelen lélegzés jele. Ha a gyermek nem lélegzik helyesen, orvoshoz kell fordulnunk, mert daganatok is képződhetnek az orrüregben, vagy más rendellenesség keletkezhetett.

Az orrot nem szabad erősen fújni. A kisded ne fújja, hanem törülje le orrát. Ha mégis ki kell fújnia a váladékot, ne egy fúvással történjék, hanem kettővel. Mutatóujjával illessze zsebkendőjét először az egyik orrcimpa oldalához, azután a másikhoz. Egy-egy gyöngébb fúvással veszedelem nélkül eltávolíthatja a váladékot.

Az orr a hideg iránt érzékeny. Ha meleghez szoktatják, könnyen elfagy. Ezért nem szabad a kisded orrát köpennyel, vagy kendővel eltakarnunk. Dermedt orral nem szabad a kályha közelébe mennünk, sőt nagyon meleg szobába se lépünk be.

Akinek a fagy ás iránt hajlama van, ősszel gyakran mossa meg orrát hideg vízzel.

Ügyeljünk, hogy a kisded meg ne sértse orrát, mert gyakran kis sérülésből is veszélyes sebek származnak.

A betegség ellen való védekezés első követelménye – mind a gyermekszobában, mind a szobán kívül – a tisztaság, hangoztatja dr. Spiegelberg János, Hugó.

Testben, ruhában, evésben, minden cselekedetünkben tiszták legyünk!

Ma már nem kell bizonyítanunk, hogy az összes fertőző betegségek melegágya a szenny, a piszok, a tisztátalanság. Az ellenük való védekezésben pedig leghathatósabb fegyverünk a tisztaság.

Legyen tiszta lakóhelyünk! Nemcsak szobáink és mellék-helyiségeink, hanem az udvar, az utca, a piac, a hivatalok, a templom, az iskola és minden hely, ahol csak megfordulunk: ragyogjon a tisztaságtól.

A légy nemcsak piszkít, a betegségek csíráit is terjeszti. A gyermekszobában és általában lakásunkban seholye tűrjünk legyet!

Legyen tiszta a levegő, melyet beszívunk; az étel és ital, mellyel éhségünket és szomjunktat csillapítjuk; a ruha, mellyel testünket fedjük; de elsősorban testünk-lelkünk tisztaságát gondozzuk!

A tisztasággal összefügg a rend és pontosság. Rend és pontosság jellemezze lakóhelyünket, környezetünket, viselkedésünket, életmódunkat.

A betegség ellen való védekezésünk hatalmas fegyvere még a *mértékletesség*.

A mértékletes ember ritkábban betegszik meg, mint a mértékletlen, mert szervezetének ellenálló képessége, fegyelmezettsége nagyobb.

Shoktassuk tehát kisdedeinket mindenben mértékletes-ségre, hogy szervezetük ellenálló képessége, fegyelmezettsége évről-évre gyarapodjék, erősödjék.

II. Az iskoláskor.

A 6. évét betöltött kisdéd az elemi iskola első osztályába kerül. A legtöbb országban törvény intézkedik, hogy a gyermek ne nőjön fel tudatlanul.

Magyarországon a gyermeknek 6 éves korától 12 éves koráig a mindennapi iskolát, 12-15 éves korában pedig az ú. n. ismétlőiskolát kell látogatnia. Polgári, kereskedelmi és szakiskolákon kívül gimnáziumok tanítják, nevelik gyermekeinket. Aki pedig tudományos pályára készül: főiskolát, egyetemet látogathat és múzeumok, könyvtárak gazdag kincseiben búvárkodhatik.

Az iskolás-, vagy tanulókor 3 korszakra oszthatjuk: 1. a fejlődő-, 2. az érógyermek s 3. az ifjú korszakára.

1. A fejlődő gyermek.

A 6-12 éves iskolásgyermeket fejlődő gyermeknek mondhatjuk. A fejlődő gyermek testhosszának évi növekedése jóval kisebb, mint a kisdédé. Az évi növekedés általában 4-5 cm. nyi. A 7 éves gyermek átlagos hossza 105 cm., a 9 évesé 115 cm., a 12 évesé pedig mintegy 130 cm.

A mellkas kerülete sem növekszik olyan rohamosan, mint a kisdédkorban. A 7 éves gyermek mellkasának kerülete 7-8 cm.-rel több, mint testhosszának fele. Tíz éves korában már csak 4-5 cm.-rel haladja meg testhossza felét.

A test súlygyarapodása ebben a korban átlag 2-2½ kg. A fejlődő gyermek súlygyarapodásáról, vagy esetleg súlyvesztéséről szintén csak mérések alapján győződhetünk meg. Évenként legalább kétszer, ha a körülmények úgy kívánják, többször is meg kell állapítanunk a gyermek testsúlyát.

Dr. Torday Ferencnek alábbi táblázata irányadóul szolgálhat:

Kor	Fiú testsúly	Leány testsúly	Évi súlygyarapodás
7 éves	20 kg.	19'25 kg.	1'75 kg.
8 "	21'75 "	20'75 "	1'75 "
9 "	23'25 "	22'25 "	2'50 "
10 "	25'— "	24'25 "	1'75 "
11 "	27'50 "	26'50 "	2'50 "
12 "	31'— "	30'50 "	3'50 "

Ebben a korban következik be a második fogzás. A tejfogak már az 5. életévben kopni kezdenek, hogy a 6. évtől a 12. évig erősebb s állandó fogaknak adjanak helyet.

Az első, állandó zápfog rendszeren már a kisdéd 6. évében

jelenik meg az alsó állkapocsban. Nemsokára a felső is előbukkan. A következő évben a nagy metszőfogak, a 8. évben a kis metszők jelennek meg, előbb az alsók, utána a felsők. Az első kis őrlőfogak a 9. évtől kezdve törik át a foghúst, a második kis őrlőfogak egy évvel utóbb jelentkeznek. A 11. évben megjelennek a szemfogak, s a következő évben teljes a nagy őrlők sora. A bölcsességfogak jóval későbbben, rendszeren a 18-25. évben fejlődnek ki.

A fejlődő gyermek fogazata a felnőtt fogazatához képest még tökéletlen. Magától érthető, hogy táplálkozása sem lehet még azonos a felnőttével. A többi emésztőszerv: a gyomor, a bél, a máj, a hasnyálmirigy sem érte el e korban a felnőttek szerveinek teljesítőképességét. A fejlődő gyermek étrendje tehát még eltér a felnőttétől.

Ha a tejfogak közt odvas akad, az első állandó fog is csakhamar odvassá válhatik, s a gyermek egész fogazata veszedelemben forog.

Dr. Witzel Gyula, bonni fogorvos, minden szülőnek lekére köti, hogy 6-12 éves gyermekét – a fogváltozás idejében – évenként legalább kétszer vigye a fogorvoshoz.

A tapasztalt fogorvos sok súlyosabb baj elejét veheti. Magától értetődik, hogy a kisdedkorban megkezdett alapos fogtisztítást ebben a korban, sőt később sem szabad elhanyagolnunk. Legyen gondunk arra, hogy a gyermek ne csak minden reggel, fölkeléskor kívül-belül tisztítsa meg alaposan fogsorát fogkefével és fertőtlenítőszerral, hanem minden étkezés után is öblítse ki száját langyos vízzel.

A fogazatnak rendbentartása sokféle betegség kifejlődését megakadályozhatja.

A fejlődő gyermek étrendje.

Az iskolásgyermek táplálkozására kiváló gondot kell fordítanunk. Nagy munka vár reá az iskolában, s ezt a munkát kellő táplálkozás nélkül, nem végezheti sikerrel. Mégis hány szegény gyermek megy reggeli nélkül az iskolába!

Egyesek a szegénység, a nyomor áldozatai, mások a szülői kényelem, vagy gondatlanság miatt bűnhődnek.

Az apa vagy részeges, züllött ember, vagy munkanélkül tengődik, s a család lassacskán a legnagyobb nyomorba kerül. Ilyen családi körbe – természetes – a legszerényebb reggelihez sem jut a szerencsétlen iskolásgyermek.

A jómódú szülők lelkiismeretes gyermekei is gyakran reggeli nélkül távoznak hazulról, hogy idejében lehessenek az iskolában.

A szülők ugyanis előző estén színházban, hangversenyen,

vagy lakomán mulatoztak, későn feküdtek, s reggel elaludtak, A cseléd sem kelt fel elég korán. De a lelkiismeretes tanuló, a pontosságához, rendhez szokott gyermek rendes időben ébred, megmosdik, fésülködik és felöltözködik. A reggeli ugyan még nincs készen, de a tanítás ideje közeledik, s a gyermek inkább reggeli nélkül távozik, semhogy későn érjen az iskolába.

A család mulasztásait jóváteheti az iskola. Jólelkű tanító szíven viseli szegény, elhagyatott tanítványainak ügyes-bajos dolgát. S nem nyugszik addig, míg inségbefjutott tanítványai nem érzik a hatóság segítő kezét.

Budapest egyik kültelki iskolájában történt. A tanítónak föltűnt, hogy egyik tanítványa napról-napra szomorúbban, leverten ül padjában. Hiába kérdezte, faggatta, hogy mi a baja? A gyermek következetesen azt felelte: semmi! De egyik reggelen már a padra fektette fejét a szegény gyermek. A tanító részvétellel mondta neki: „Fiam, látom, beteg vagy. Eredj haza, feküdj le otthon!” A gyermek sírvafakadt: „Jobb itt az iskolában!” A tanító megsimogatta tanítványa homlokát és kérdé: „Fejed fáj?” „Igen” – felelte a gyermek.

A tanító tanítványát bevezette a testületi szobába, s ott folytatta kérdésését:

– Reggeliztél-e, fiam?

A szegény gyermek bevallotta, hogy sohasem kap otthon reggelit, mert nagyon szegények. Vacsorára sem igen telik. S akárhányszor szárazkenyér az ebédje.

A tanító kiéheztetett tanítványának azonnal meleg reggelit hozatott.

Becsületes, de kissé élheterlen atyjának pedig munkát szerzett.

Újabb időben Budapest a napközi otthonokban gondoskodik az elhagyott, szegény iskolásgyermeknek étkezéséről.

Reggelire 2.5 dl. tejet, vagy nagyon világos kávé adjunk az iskolásgyermeknek. Legjobb, ha főlváltva, hol tejet, hol igen világos kávé iszik, s kenyeret, vagy zsemlyét eszik hozzá. Reggelijét ülve és lassan, kortyonkint költse el.

Tízórára kenyeret és egészséges, érett gyümölcsöt vigyen magával az iskolába. Legjobb az alma. Egyszer-mászor vajjas-, vagy sonkáskenyeret is kaphat.

Ebédre növényi és állati táplálékok vegyesen kerüljenek az asztalra. Az étel legyen ízletes, az étrend változatos. Az ebéd ne legyen sohasem csupa húsféle, vagy csak pusztán tészta! Különféle főzelékeket kell feltálalnunk!

Tápláló és könnyen emészthető eledel: sült hús, tojás, tej, tejbenfőtt, zöldfőzelék, főtt, vagy nyers (de érett) gyümölcs.

Az ételek ne legyenek nagyon zsírosak! Forrón se kerüljenek a gyermek tányérjára! A forró étel nemcsak a fogak zo-

máncának árt, de idült gyomorhurutot is okozhat. A gyermek ne egyék mohón! Jól rágjon meg minden falatot. Evés előtt és után mindig mossa meg kezét. Ebéd után öblítse ki száját langyos vízzel!

Az uzsonna, fölváltva, a következő lehet: egy csésze kakaó, kenyérrrel, vagy zsemlyével; V4 l. tej kenyérrrel, vagy kaláccsal; egy darab vajaskenyér, vagy kenyér meg érett gyümölcs.

Este 7 órakor vacsoráljon a gyermek, hogy nyugodtan alhasson. Jól emészthető és mégis tápláló vacsora: tejbefőtt, tejleves, burgonyapép, vajasburgonya, lágytojás zsemlyével, vagy kenyérrrel; piskótatészta.

Több, mint tízéves gyermekek néha húst is kaphatnak vacsorára: 10-12 deka sültet, vagy vagdalt húst salátával, vagy befőttel, főzelékkel.

Csak tiszta, egészséges víz legyen a gyermek itala! Mindenféle szeszesital árt a gyermeki szervezetnek, Még vízzel hígított bort, vagy világos, könnyű sört se igyék! Sokan abban a téves hitben élnek, hogy az erős bor, vagy konyak használ az üdülő betegeknek. De az orvosok nagy része még az üdülő betegnek sem rendel többé szeszesitalt.

Üdítő italainkat válasszuk a szörpök és a könnyű ásványvizek köréből.

A feketekávé és a teafőzetek is károsak a fejlődő gyermeknek, ezért ezek az idegizgató élvezeti cikkek hiányozzanak étrendjéből.

Az egészséges, mértékletes életmódhoz szoktatott iskolás-gyermek serdülőkorában is inkább halad a mértékletesség útján. S ezzel megvetettük erkölcsi életének szilárd alapját.

A fejlődő gyermek ruházata.

Mivel a ruházat célja a testet az időjárás viszontagságai ellen megvédeni, az iskolásgyermek ruhájának is az időjáráshoz kell alkalmazkodnia.

A fehérenemű vászonból vagy gyolcsból készüljön! Szobában ne viseljen vastag, kötött szövetből készült alsóruhát a fejlődő gyermek! A gyermek sokat mozog, s ezért könnyen megizzad. A kötött szövet testéhez tapad. S ha a külső, hidegebb levegőre jut, meghűl. Ha azonban az időjárás fölötté zord, mielőtt az utcára menne, öltöztessük kötött szövetből készült alsóruhába. Ezzel megvédjük testét a gyors hőmérsékletváltozás veszélyeitől.

Tornázáskor gyapotból készült fehéreneműt hordjon a gyermek. Harisnyája és cipője mértékszerint készüljön! Hideg télen mind a nagyon bő, mind a szűk cipőben könnyen megfagy a lába. Ha hosszabb ideig kell gyalogolnia, vagy, ha korcso-

lyázm megy, posztóval bélelt nemeztalpú cipőt húzzon a lábára. Nagyhideg idején a vékony cérna-, vagy selyemharisnya fölé gyapotharisyát is húzhat, hogy fagy daganatok ellen jobban védekezhessék.

Harisnyakötők helyett gumiszalagból készült harisnyatartókat használjon! A harisnyatartót az alsó derékra erősítjük, s alsó végébe becsíptetjük a harisnyát. A szoros harisnyakötő akadályozza a vérkeringést. S ezzel a lábszáron később keletkező ércsomókat okozhat.

Se hegyesorrrú, se magassarkú cipőt ne hordjon a gyermek! Még nagyobb leánykák is lapossarkú bőrcipőbeni járnak. Estefelé a szobában kényelmes papucsban járhatnak-kelhetnek. Jó meleg napokon harisnya nélkül, szíjas saruban is kimehetnek a szabadba.

A nyak lehetőleg szabadon maradjon. A szűk, kemény, magas gallér akadályozza a vérkeringést, vértolódást támaszt a fejben. S ezzel fejfájást, szédülést és orrvérzést is okozhat. Helyette inkább lehajtott, bő tengerészgallért használjon. Nyakkendőt ne hordjon, télen ne kösse be nyakát kendővel!

A felsőruha szövetét az időjárás szerint kell megválasztanunk. Nyáron világosszínű, télen inkább sötétszínű legyen a ruha. Meleg napokon könnyű gyapotszövetben, vászonruhában járassuk a fejlődő gyermeket. Hideg időben gyapjából készült ruhát viseljen! Felöltője és télikabátja ne legyen súlyos és nagyon meleg. A súlyos kabát nyomja a gyermek vállát és akadályozza fejlődésében. A túlságosan meleg kabát pedig megizzasztja. S ezzel kiteszi a hűlés veszélyeinek. A ruházat csak a test melegének megóvására szorítkozzék. A vér hőmérsékletét sem fokoznia, sem csökkentenie nem szabad.

A gyermek egészségének érdeke, hogy ruhája kényelmes is' legyen, seholye szorítsa! Főleg a nadrág és a szoknya ne legyen szűk!

A kisebb fiúk nadrágját alsóderekek tartsa. A nagyobbak célszerű nadrágtartót használhatnak.

Az iskolásgyermek csípője még nincs kifejlődve. A leányok ezért alsóruháikat gombolják derekukra, hogy a ruha terhét ne csak a csípők, hanem a váll is viselje. Fűzőt iskolásleány ne viseljen! Helyrehozhatatlan bünt követ el mindenki, aki a test szerveinek összeszorításával a szervezet kifejlődését akadályozza.

A gyermekkalapok szintén az időjáráshoz igazodjanak! Nyáron széleskarimájú vászon-, vagy szalmakalapot hordjon a gyermek. Télen, hideg időben ne vesse meg a szőrsapkát! Nagy hidegben, eleinte, míg a szervezet nem elég edzett, fülvédőt is használhat.

Az iskolásgyermek nem nélkülözheti könyvestáskáját. Ha

kézben hordja könyveit, vagy szíjon egyik vállán: teste könnyen elferdülhet, egyik válla magasabbra nyúlhat a másiknál. Legcélszerűbb a hátitáska. Ne csak fiúk, leányok is. használják.

A tanulószoba.

A kised gyermekszobája az iskoláskorban lassacskán átalakul tanulószobává. A játékospolcot fölváltja a könyves-szekrény s a játékasztal helyébe az Íróasztal kerül.

Hatéves kora előtt ne küldjük a gyermeket iskolába, még játszva se tanítsuk sem írásra, sem olvasásra, se számolásra.

A tanulás komoly, nehéz munka, s erre a kisednek erőt kell gyűjtenie. Játsszék mennél többet künn a szabadban, friss, tiszta levegőn! Ez a legjobb előkészítő iskolája.

Aki teheti, ne küldje gyermekét kisededóvóba, mert a kisedekkorban az anyát senki sem pótolhatja. Az anyai szeretet melegétől ne fosszuk meg a kisedet!

Az óvóból gyakran ragályos betegséget hoz haza a kised. S ez, ebben a korban, rendkívül veszélyes. Gyakran mindenféle versikék és énekek bemagoltatásával gyötrik, s ezért idő előtt elfásul.

Az elemi iskolai tanítók sokkal inkább boldogulnak a család köréből hozzájuk került gyermekekkel, mint az óvó neveltjeivel. Az utóbbiak többnyire szórakozottak, fáradtak, kimerültek, mert az óvók gyakran visszaélnék a kisedek tudásvágyával.

Némely óvókban hallatlan visszaéléseket követnek el. Nemcsak káros, szemrontó kézimunkával kínozzák a gyöngö testit szervezetet, hanem mutatványos vizsgálatokat is rendeznek. S ezekkel port hintenek a hiú szülők szemébe.

A tudatlan szülőknek – természetesen – nagyon tetszik a „csodagyermek” szereplése, kiváló kézügyessége, nagy tudománya, szavaló képessége, elragadó éneke. De a nevelői lelkiismeretlenség, a tudatlanság és a hiúság áldozatai: a szereplő kisedek a szélhámos kontárkodók szemfényvesztő garázdálkodásait gyakran keservesen megsínylik.

A kised nem arravaló, hogy iskolásdit játsszanak vele. Az óvó helyiség ne legyen tanulószoba, hanem játszóterem. Iskola helyett menedékhely; a szegény, elhagyatott kisedek menedékhelye. Ahol az anya egész nap nincs otthon, s a kisedekre senki sem ügyel föl: ott a kisedek menedékhelye nélkülözhetetlen.

Nyáron, mikor a falusi nép egész napon át künn a mezőn dolgozik: a fálvakban gyűjtsük össze a magukra hagyott kisedeket s helyezzük őket kellő felügyelet alá. Nem tanítani

kell őket, csak foglalkoztatni. Nagy, szabad téren, tiszta levegőn játszsanak szabadon, a maguk kedvére.

Városon sok anya télen-nyáron, napról-napra korán reggel távozik hazulról, s csak a késő est veti haza. Ilyen helyeken állandó menedékhelyeket kell létesítenünk. A kisdedek felügyeletével megbízott egyén azonban ne tanítója, csak óvója legyen a kisdedeknek. Óvja meg őket lehetőleg minden káros behatástól. Meleg, kedvező időben mindig künn, a tágas udvaron, fás helyen, vagy kertben játszsanak. Télen és kedvezőtlen időben négy fal között tartózkodhatnak. De ne szűk, sötét, rosszul szellőztethető szobában összezsúfolva, hanem az egészségügyi követelményeknek megfelelő, tágas, világos, a napsugaraknak kitett teremben, ahol kényük-kedvük szerint játszhatnak.

Szaklapokban, főleg a Néptanodában, már évtizedekkel ezelőtt, többször kikeltem némely óvók visszaélései ellen, de többnyire süket fülekre találtam.

Az elemi iskolás gyermek játszósobája nem alakulhat át rögtön máról-holnapra tanulószobává, hanem csak lassan, fokozatosan. Tízéves koráig ne igen tanuljon otthon a fejlődő gyermek. A szükséges tudnivalókat az iskolában kell elsajátítania. Szakképzett tanítók ma már nem is adnak házi leckéket tanítványaiknak. Legföljebb hébe-hóba néhány sor írást, vagy megtanulásra egy-egy versszakaszt.

A tanulószobában tehát lehetőleg kevés időt töltsön a fejlődő gyermek. Eleget ül az iskolában. Otthon mozgásra, minél több mozgásra van szüksége. Künn a szabadban, a játszótéren fusson, szaladgáljon, mozogjon, játsszék.

Tízéves kora előtt ne tanítsuk zenére, vagy idegen nyelvekre! Akinek a nyelvek, vagy a zene iránt se hajlama, se kedve nincs: azt egyikre se erőltessük. A zene és az idegen I nyelvtudás nem okvetlen életszükséglet, sőt még a műveltségnek sem okvetlenül alapja.

A leánykákat nem kell kézimunkával gyötörni. A fehérhímzés s a varrás, ha az öltések színe nem különbözik a szövegtől, különösen szemrontó.

Az íróasztalt az ablakoktól jobbra állítsuk, hogy a jobbkezettel író tanuló balról kapja a világitást. Szürkületben, borús, homályos időben ne írjon, ne olvasson, nehogy megerőltesse szeme világát. Kisebb tanuló mesterséges világitás mellett ne írjon, ne rajzoljon! Kímélje szemét! Nagyobb tanuló este is dolgozhat, de semmi esetre sem libegő gázlángnál.

Legcélszerűbb a villamos világitás. A jól világitó petróleumlámpa is használható, ha balfelől s kissé a váll mögül ontja a fényét. Álló lámpa helyett föl- és letolható függő-

lámpáról gondoskodjunk, mert az állólámpát könnyen feldöntheti a gyermek, s tűz keletkezhetik.

Ha ír, ha olvas a gyermek: üljön egyenesen! Dülőíráskor nem tarthat sokáig az egyenes testtartás. Mindennapi tapasztalat, hogy az író fejét és törzsét csakhamar előre hajtja. Ezzel léleklő nehézségek, a belek összeszorítása és egyéb káros hatások keletkeznek.

Az iskolai egészségüggyel foglalkozó orvosok és nevelők célszerűen szerkesztett padokkal vélték a bajt elháríthatni. Bebizonyult azonban, hogy a helyesen szerkesztett iskolai padok megkönnyítik ugyan az egyenes testtartást, de nem biztosítják. A legcélszerűbben szerkesztett iskolai padokban is előfordultak a tanulók hátgerincelgörcbülései és közellátása. A hiba az írás kivitelében, helytelen rendszerében rejlik.

Jobbra dülő betűk íráskor ugyanis a tanuló füzetét is jobbra és ferdén fekteti. A füzetnek fekvése arra kényszeríti a tanulót, hogy fejét szintén jobbra forgassa. A jobbkar lefelé csúszik, a bal fölemelkedik; a jobb váll süllyed, a bal emelkedik. A gerincoszlop elveszti egyenes állását és elgörcbül, a törzs végül öszeroskad.

A fej előrehajlításakor vértolulás támad a szemben. Ezzel hozzájárul a közellátás keletkezéséhez. Ha szemünkkel ugyanis sokáig jobbra és lefelé kell néznünk: kimerültség áll be és látásunk elhomályosul. A balszem távolabb van az írástól, mint a jobb, s ezért a szemizmok kényszerhelyzetbe kerülnek. Ha a szemet közelebb hozzuk a betűkhöz, nagyobbaknak és tisztábbaknak látjuk őket. A gyermek tehát lehajol, s így lassankint a közellátáshoz szokik.

A gerincelgörcbülések és a szem egyenlőtlen munkássága ellen megóv az állóírás, mert a helyes, az egyenes testtartást, úgyszólván kikényszeríti.

Állóírás közben a tanuló füzete nem fekszik oldalt, hanem egyenesen a törzs közepe előtt. A szem alapvonala (a két szem központját összekötő vonal) párhuzamos a sorokkal, s ezért mindkét szem egyenlő távolságban van az írástól, míg dülőírás esetén az egyik szem mindig közelebb van hozzá, mint a másik. Az író nem kénytelen fejét és törzsét elhajlítani, hanem egyenes testtartással végezheti munkáját; ezért egészségügyi szempontból az állóírást kell gyakorolnunk és terjesztenünk.

Kárpáti Béla barátommal együtt még a múlt század vége felé (1892-ben) könyvet írtam az állóírásról. Ha érdeklő a dolog, olvassa el a könyv fejtegetéseit. Igaz, hogy könyvkereskedésekben ma már nem kapható, de egyes könyvtárakban, a Nemzeti Múzeum könyvtárában megtalálhatja.

Mintha hallanám panaszló szavát: S miért nem rendelték el az állóírás tanítását az iskolákban?

Gróf Csáky Albin, az írás ügye iránt érdeklődő közoktatásügyi miniszter, megbukott. Az orsz. közoktatásügyi tanács és a kebeléből kiküldött bizottság sem e sorok íróját, sem Kárpáti barátomat, ügytársamat tanácskozássra soha meg sem hívta. A fiatalság nem lelkesedett az ügy iránt. A megcsontosodott, megöregedett nevelők pedig hihetetlen ellenszenvvel fogadták az írástanítás, javítására irányuló törekvésünket. S a bizottság közömbösségével, tétlenségével egyenesen megfojtotta az igaz ügyet. A fölöttes hatóság engedélye nélkül pedig még kísérleteket sem végezhetett az iskola.

Noha törekvésünk nem sikerült, nem mondtunk le a reményről, hogy ügyünk egykor mégis diadalmaskodni fog.

Kárpáti Béla már nem érte meg az ügy diadalát, én azonban – a Gondviselés kegyelméből – megérhettem fáradozásunk gyümölcsét.

Hóman Bálint, közoktatásügyi miniszter, s Budapest hatósága végre 1936-ban felkarolta az írástanítás ügyét. Ma már a budapesti iskolákban a Luttor-féle zsinórirást gyakorolják. Ez nem az az állóírás, amelyért Kárpáti barátommal lelkesedtem, de mindenesetre jobb a dülőírásnál. A fő, hogy az írás ügye ma már nem az a lenézett hamupipőke, akivel senki sem törődött.

Az iskolai betegségekről.

Az iskolásgyermek előtt új világ nyílik meg. A szerető anya aggódó szívvel veti fel a kérdést:

— Meg tud-e birkózni gyermekem az iskola követelményeivel?

— Kétségtelen, a körülmények a gyermekre nézve kedvezőtlenebbül alakulnak! – hangzik dr. Schlesinger Jenő, strassburgi iskolai orvos, válasza. – Míg azelőtt a nap java-részét a szabadlevegőn tölthette, most naponkint több órán át számos iskolatársával együtt a romlottlevegőjű iskolaszobában kell tartózkodnia.

Nemcsak környezete, életmódja is kedvezőtlenebbé válik. A korlátlan szabad mozgást felváltja a többórai csendes ülés, s ez a lélegzésre, a vérkeringésre, de főleg a belek működésére kedvezőtlenül hat. Nagy teher hárul az agyra. A gyermek kénytelen figyelmét egy-egy tárgyra irányítani, s ezzel emlékezetét megerőlteti.

— Boldog az a gyermek, kinek gondos szülei; vannak! Kinek szülei otthon, a meghitt családi körben ellensúlyozzák az iskola kedvezőtlen hatásait! – kiált föl dr. Schlesinger Jenő.

Ma már minden orvos, minden nevelő vallja és hirdeti, hogy a szülői ház és az iskola, az édesanya és a tanító mim-

kaja, fáradozása kiegészíti egymást. Egyik a másik nélkül csak félmunkát végez, ezért egyetértő és együttérző, közös munkásságra kell törekedniök.

A ragályozás veszedelme inkább fenyegeti a gyermeket az iskolában, mint otthon, a családi körben. A tanulók cipőjükön, ruházatukon az iskolába cipelhetik a baktériumokat. S akinek nincs elég ellenállóképessége: megbetegedik.

Mi tehát az iskola és a család közös kötelessége?

Az anya fokozza gyermekeinek ellenállóképességét, s az iskola csökkentse a ragályozás veszélyeit.

A ragályos, vagy csak gyanús beteget rögtön el kell különítenünk, s a megfertőzött helyiséget – mind az iskolaszobát, mind a betegszobát – alaposan fertőtlenítsük.

Első és főkéllék: a föltétlen tisztaság és rend iskolában és otthon egyaránt.

Mielőtt a tanulók az iskolaszobába lépnének, minden piszoktól alaposan tisztítsák meg cipőjüket! Ezért egyetlen iskolából se hiányozzék az alkalmas lábtörlő.

A tanulók felsőruhájukat, esernyőjüket, táskájukat ne a tanterembe vigyék, hanem az előszobában, vagy a folyosón helyezték el!

Az iskolaépület fekvése, építése, berendezése feleljen meg az egészségügyi követelményeknek. Az iskola száraz, napos helyen épüljön! Világos, tágas termeit pedig alaposan lehessen szellőztetnünk!

Mentől több időt fordít az iskola a tanulók szellemi munkájára, annál nagyobb gondja legyen az otthonnak a testi nevelésre! Az iskolában temérdek agymunkát végez a tanuló, otthon – az összhangzatos nevelés érdekében – több izommunkát kell teljesítenie.

A ragályozásokon kívül leginkább a következő iskolai bajokról lehet szó: étvágytalanság, székrekedés, vérszegénység, fejfájás, idegesség, gerincelferdülés, közellátás és önfertőzés.

Az étvágytalanság és a székrekedés oka többnyire az elégtelen mozgás. A vérszegénység, a fejfájás és az idegesség ellen a kellő, erős táplálkozás és a szabad, tiszta levegőn való tartózkodás segít. Sok agymunkával pedig ne terheljük a fejlődő gyermeket!

Az agy- és izommunkát összhangba kell hoznunk. Az iskola temérdek agymunkával foglalkoztatja a tanulót, s ezzel agyonterheli szellemi világát. Semmi se bosszulja meg magát inkább, mint a testi szervezet ellen elkövetett hatalmaskodás. Sem az alsóbbrendű, sem a felsőbbrendű szerveket nem szabad sem megerőltetnünk, sem elhanyagolnunk. Mind a

megerőltetés, mind az elhanyagolás a gyermek egészséges fejlődését akadályozza.

Az iskolák tanterve és órarendje teljesen helytelen. A 6-10 éves iskolásgyermeknek napi két óránál többet nem volna szabad az iskolaszobában töltenie. Melegebb időben reggel 8-10 óráig, télen 9-11 óráig foglalkozzék elméleti tárgyakkal. Többi idejét töltsé mozgással, izomgyakorlatokkal, játékkal! Lehetőleg a szabadban, tiszta, friss levegőn. Nem kell attól tartani, hogy a csökkent óraszám károsan hat a tanuló szellemi fejlődésére. Fejét ne tömjük tele mindenféle limlommal! A sokat tanulás még nem jelenti a sokat tudást. A kevesebb, de tökéletesebb, alapos tudás a sok fölületes ismeretnél többet ér. Különben is sohase akarjuk a tanulót semmiféle szellemi munkával megerőltetni, mert ez mindig megbosszulja magát.

A 11-12 éves tanuló – a jelenlegi tanterv szerint – d. e. 4-5 órahosszat is tartózkodik a tanteremben, holott 3 óránál tovább semmi esetre se volna szabad agymunkát végeznie. Ennyi idő alatt okvetlenül ellankad a figyelem, gyöngül a fel-fogóképesség, elfárad az emlékezet, s összeroskad az ítélet.

Az orvosok és a nevelők minden tiltakozása eddig a pusztába kiáltott szónak bizonyult.

Mikor jutnak már jobb belátásra az országok s a népek sorsát intéző államférfiak?

A közellátás és a gerincelgörbülések ellenszere: a helyes, egyenes testtartás. Ennek jelentőségével az elébbi fejezetben foglalkoztunk.

Az önfertőzés leginkább a 11-12 éves tanulók körében fordul elő, noha vannak kisdedek, akik már 1-2 éves korban játszadoznak nemiszervükkel. A kisdedek nyíltan űzik rossz szokásukat, ezért könnyebben leszoktathatjuk őket róla. A nagyobbak csak lopva, magányban, ágyban, vagy félreeső helyen rontják idegzetüket.

Az önfertőzés eleintén csak megzavarja az idegrendszer működését, később azonban kimeríti az idegrendszert, ezért a tanulóknak ezt a testet-lelket ölő rossz szokását minden anyának és minden nevelőnek meg kell akadályoznia.

A nemi ösztön ébredését elősegíti: a szűk ruha okozta dörzsölés, a helytelen lovaglás, a fárasztó kerékpározás, a kimerültség tartó kötél- és póznamászás. A túlságosan meleg ruha, puha, meleg ágy, a tunya, henyélő életmód, a szeszitalok, a sikamlós olvasmányok, a ledér képek szintén előmozdítják a nemi ösztön korai ébredését. A szabad levegőn edzéssel megerősödik a szervezet s a nemi ösztön nem ébred idő előtt.

Az iskolában gyakran az egyik a másiktól tanulja meg az

önfertőzést, azért még az árnyékszékre se menjenek felügyelet nélkül a tanulók. Otthon se engedjük meg, hogy a gyermek másodmagával lépjen az árnyékszékbe, sem azt, hogy ott so-kaig üljön.

Az önfertőzés legszokottabb jelei a következők: Az eddig őszinte, nyílt gyermek zárkózottá, kedvetlenné, félénkké, ijedőssé, szórakozottá válik. Arca beesett, sápadt, szeme körül kék karikák látszanak és izomzata petyhüdt.

Ezek a jelek az idegrendszer kimerültségéről tanúskodnak. De ez a kimerültség más okból is származhat. Helyes tehát dr. Bán Ilona figyelmeztetése, hogy e jelekből még nem következtethetünk biztosan az önfertőzésre.

Pusztá gyanú alapján gyakran a gyermek figyelmét inkább az önfertőzésre terelnék. Ez pedig nem lehet szándékunk. Csak akkor figyelmeztessük az önfertőzés káros voltára, ha megbizonyosodtunk róla. A rajtakapás esetén kívül, a gyermek fehérműje és ágyi ruhája, lepedője vezethet leginkább helyes nyomra.

Mihelyt a bajt fölfedeztük, legott mindent el kell követnünk, hogy a gyermeket leszoktassuk róla. Beszéljük meg a dolgot az orvossal, s az ő tanácsára fogjunk a gyermek testi edzéséhez.

Természetes, hogy itt is könnyebb a bajt megelőzni, mint a már meglevőt megszüntetni. Gondos ápolás, helyes nevelés, állandó foglalkoztatás, célszerű testgyakorlás, alkalmas játékok, jó társaság bizonyára csak javára válhat a fejlődő gyermeknek.

Lehetőleg korán költse el vacsoráját! Se reggel, se este ne heverésszen ágyában! Lefekvés előtt s fölkeléskor is mindig egy-kettőre végezze el szükségét!

Este, ha lefeküdt aludják el hamarosan! Reggel, ha fölébredt, azonnal keljen föl! Kezét mindig a takaró fölött tartsa! Minden gyermeknek külön fekvőhelye legyen! Közös ágyban sohase feküdjenek többen.

A 10-12 éves gyermeknek elég a 9 órahosszat tartó alvás. Az elpuhult, elkényeztetett életmód helyet a szigorú, edzett, mértékletes, munkás életet szokja meg! Minden szenvedély leküzdésére ez a leghatalmasabb fegyver.

Mozgás, testgyakorlás.

A gyermek sajátossága az élénkség, a mozgás. Kell a mozgás nélkül a testi szervezet egészséges fejlődése lehetetlen. Az iskolai – többnyire ülés közben történő – szellemi munkát tehát megfelelő mozgással, célszerű testgyakorlással kell ellensúlyoznunk.

Az összes testi szerveket, mind az alsóbb-, mind a felsőbbrendűeket egyaránt kell gondoznunk.

Már Montaigne figyelmeztette kortársait: „Nem szellem és nem test az, amit nevelnünk kell, hanem ember, s ezt részekre osztanunk nem szabad”.

Valóban, sem pusztá agymunka, sem pusztá izommunka nincsen. Mikor tornászunk, futunk, ugrunk, játszunk: agyunk is dolgozik. S megfordítva, mikor ú. n. szellemi munkát végzünk: akaratlanul is izgunk-mozgunk, forgolódunk. Nem is szólva arról, hogy gyakran írással, rajzolással támogatjuk gondolatainkat.

A nevelés terén mégis megkülönböztetünk szellemi- és testi nevelést, aszerint, amint inkább a felsőbb-, vagy az alsóbbrendű testi szerveket foglalkoztatjuk. A testi nevelés az alsóbbrendű szervezetet: az izommunkát gondolja, a szellemi nevelés feladata pedig az agyat és az idegrendszert fejleszteni.

A mai iskola főleg az értelem egyoldalú fejlesztésére törekszik, a testi nevelést ellenben elhanyagolja. Még nagyobb baj, hogy a család az iskolával egy csapáson jár. A szülők is inkább a gyermek értelmi nevelését karolják föl, a testi neveléssel nem igen törődnek. Helves testi nevelés híján pedig egészséges szellemi élet nem alakulhat.

Az ókori népek, főleg a görögök, nagy gondot fordítottak a testi nevelésre. A „gymnasion” fákkal beültetett, nagy szabadter volt gyakorló- és játszószerekkel, oszlopcsarnokokkal az ifjúság testi és szellemi nevelésére. A testi nevelés, főképp 5 gyakorlatot karolt föl: a futást, az ugrást, a birkózást, a koronghajítást és a gerelyvetést. Ezekon kívül még az úszást és a labdázást is gyakorolták.

A leányok is résztvettek a játékokban és a testgyakorlatokban, mert a görögök azt vallották, hogy az államnak nemcsak erős férfiakra van szüksége, hanem még inkább erős, egészséges nőkre (anyákra).

Spártában – Lykurgos törvénye szerint – a katonai szellem fejlesztése volt a nevelés célja. Athénben ellenben a test és az értelem összhangzatos nevelésére, a kecsességre is törekedtek.

Az olympiai játékokat – a görögök legnevezetesebb nemzeti játékeit – minden 4. évben Zeus tiszteletére. Olimpia mellett tartották. Ezek az összes hellének legnagyobb érdeklődését keltették föl. Pausanias állítása szerint: a leányokat, koruk szerint. 3 csoportba osztották. S ha futottak, nekik rövidebbre szabták a versenypályát.

A győztes jutalma babérmkoszorú volt. S ezt minden görög a világ összes csillogó kincseinél többre becsülte.

Látnivaló tehát, hogy a görögök a testi nevelés nagy je-

lentőségét kellően méltányolták. Az időt az olympiai játékok (az olimpiádok) szerint számították, s történetíróik följegyezték a győztesek nevét.

A helyes testi nevelés eredményeként egészséges szellemi élet keletkezett, s a görög tudomány és művészet csodálatosan föllendült.

Szomszédaik: a rómaiak bámulóikká lettek. S nemcsak a tudomány és a művészet terén utánozták őket, hanem még nevelői rendszerüket is átvették. A császárok korában a római ifjúság a „gymnasiumok”-ban rendszeres játékokat folytatott, s a Tiberisben az úszást gyakorolta. A labdajátékokban még neves államférfiak is részt vettek, de legtöbbször becsülték a fürdőt.

Pythagoras, görög bölcsész, Itália déli részében, az akkori Nagygörögország Kroton városában jóhírű iskolát al/apított. Mosso Angelo elbeszélése szerint ez az iskola abban az időben olyan lendületet adott a testi nevelésnek Itáliában, hogy az egyik olympiai ünnepélyen a versenypálya győztesei mind Krotonból valók voltak. Milón, akinek Olympiában bronzszobrot emeltek, szintén itáliai volt.

A testi nevelés lényegében élettani feladat, S ezért első sorban orvosok és nevelők munkakörébe tartozik.

A középkori keresztény egyház nagy hatalmát e téren is érezte. A középkori keresztény egyház ugyanis a test, a hús ellen küzdött és megvetette a testi nevelést. A középkorban ezért nagyot hanyatlott a testi nevelés.

Az újjászületés idejében ismét föllendült a testi nevelés. Mosso Angelo méltán emeli ki Vergerio Pietro Paolonak Turinban, 1508-ban megjelent „A nemesi szokásokról és a szabad tanulmányokról” – az akkori szokás szerint – latin nyelven megírt értékes munkáját. Vergerio ugyanis azt ajánlotta, hogy naponkint több órát szánjunk test gyakorlatoknak. Arra figyelmeztetett, hogy a testgyakorlást nem szabad kevesebbre becsülnünk, mint a művelődést előmozdító egyéb tényezőket. A labdázást, a sétálást az ifjúság legcélszerűbb testgyakorlatainak tartotta. Kívánta, hogy az ifjak a futásban, az ugrásban, a birkózásban, a kődobásban és a gerelyvetésben szintén gyakorolják magukat.

Luther Márton föllépésével, kivált Németországban, javult a testnevelés ügye, de csak a 18. század végén lendült föl.

Salzmann Keresztély 1784-ben Schenkenfenthalban nevelőintézetet alapított. Az intézet egyik képzett tanítója: Guts Muths János, a testnevelés ügyét szívvel-lélekkel fölkarolta. Számos könyvet írt a tornázásról. Első munkája „Gymnastik für die Jugend” címen 1793-ban jelent meg.

A schneppfenthali intézetben a testi erő fejlesztésére kezdetben a görögök „öt gyakorlatát” használták, később a kirándulásokért, a gyaloglásért lelkesedtek.

A német torna másik megalapítója: Jahn Frigyes Lajos, „a tornászat atyja”, amint a németek nevezik. A tornászat terjesztésére ő is számos művet írt. Ő alkalmazta először a tornaszereket. Tornatermek helyett megelégedett fás terekkel. Ott a fák árnyékában eleget mozoghatnak a gyermekek. Ha nem telik mesterséges tornaszerekre, nem kell kétségbeesnünk. A természet készen kínálja a tornaszereket. A gyermekeket vezessük ki a rétre, ott egy-egy terebélyes tölgy, vagy hárs erős ágai elég alkalmas tornaszerek.

A rendszeres torna megalapítója Spiess Adolf. Érdeme, hogy a leányok tornázását kötelezővé tette az iskolákban. A szabad- és rendgyakorlatokat ő léptette életbe, s ő gondolta ki a szergyakorlatok nagy tömegét. A testgyakorlatokat tananyaggá tette és beillesztette a tantervbe. Főműve: Lehre der Turnkunst négy kötetben foglalkozik a „tornaművészet”-tel.

Német alapossggal és túlhajtott részletezésével azonban túllőtt a célon. A függesztés gyakorlatait pl. 231 lapon tárgyalja, s a törzs mozgásait 271 lapon magyarázza. Rendszerét még bonyolultabbá tették utódai.

A túlságba vitt szertornázásnak azonban csakhamar ellenlábasai akadtak. Jäger Ottó Henrik elvetette a szergyakorlatokat s helyükbe vasbotokkal végeztette a szabad- és rendgyakorlatokat. Helyeselte a gyaloglást, a futást, az ugrást, a birkózást, a hajítást és a mászást. Azt kívánta, hogy a testgyakorlótér tágas és fekvése egészséges legyen. Fenyők, hársak, gesztenye- vagy nyárfák vegyék körül a teret, hogy erdőhöz hasonlítson.

A németek tornarendszere lassanként egész Európában elterjedt Svédország és Anglia kivételével.

Angliában, a régi görögök módjára, a játékokért és a testedző gyakorlatokért lelkesednek. Télen-nyáron a szabadban játszanak és edzik testüket. Svédországban pedig Ling Péter Henrik élettani alapon építette föl a testnevelés rendszerét. A svéd torna az élettan és az egészségtan vívmányait egyesíti nagában, s a gyógyító testgyakorlatok és a népjátékok ügyes keveréke.

Mosso Angelo, torinói egyetemi orvos-tanár „Az ifjúság testi nevelése” és „A nevelés reformja” c. munkáiban keményen megtámadta a német tornarendszert és helyébe a svéd rendszert ajánlotta.

A német rendszer ellen emelt kifogásai 3 csoportba oszthatók. 1. Kétségbe vonja Spiesz szakértelmét s a torna meg-

rontójának mondja, mert „Die Lehre der Turnkunst” c. munkájából kitűnik, hogy az élettanból és a bonctanból még a legelemibb dolgokról sem volt fogalma. Ezt bizonyítják Spiesnek a fogakkal való függeszkedő gyakorlatai, melyek csak arra valók, hogy bajt okozzanak. Élettanilag nem indokolt a térdhajlítással való függeszkedés a nyújtón. S a lábbal való függeszkedő gyakorlatok szintén természetellenesek.

2. Spiesz tornagyakorlatai unalmasak, nem szórakoztatók, holott vidító mozgás való az ifjúságnak. Spiesz a futást és az ugrást figyelemre se méltatta. Mesterkéltné gyakorlataival száműzte a szabadságot és vidámságot a testgyakorlatok köréből. A német torna túlságosan fárasztó és inkább a kart fejleszti. A nagyon erős és hosszantartó izomösszehúzódások inkább ártanak, mint használnak. A tornász karjának gyors megvastagodása kóros túltengés. Végül a német tornagyakorlatok igen könnyen koptatják a szívet, a tüdő fejlesztésére pedig elégtelenek.

3. A német tornarendszer legnagyobb gyöngéje, hogy romlott levegőjű, rosszul szellőztethető termekben véli az ifjúság edzését és életrevalóságát előmozdíthatni.

A 12-18 éves korban a test összes szervei közül a tüdő fejlődik a legjobban. A tanterem, a torna- és vívóterem padlójáról fölszálló por azonban könnyen izgatja a tüdőcsöveket, mert az iskola porában több a kórcsira, mint az utca porában.

A gümőkór az élet egyik szakában sem követel annyi áldozatot, mint a serdülőkorban, ezért a zárt tornahelyiségek fertőzött levegőjével és porával ne támogassuk még a betegség terjesztését. A tüdőcsövek minden újabb hurutja csak fogékony óbbá tesz a tüdőbaj ok iránt, mert a test szervezete a tisztátalan levegőhöz s a benne található kórnemző csírákhoz nem tud hozzászokni és alkalmazkodni.

A tornaterem levegőjének beszívása tehát ártalmas, de az iskola padjai közt tornázni: egyenesen merénylet a tanulók egészsége ellen.

Mosso bírálatát szaktekintélyek véleményével is támogatja. Hivatkozik pl. dr. Livi és dr. Caminade nyilatkozataira.

Dr. Livi tapasztalata szerint a tanulók mellkasának kerülete 13 mm.-rel kevesebb az átlagnál. Csak a szabók és a vargák tesznek túl rajtuk, mert náluk 14 mm. a különbség. A mellkas ezen hiányos fejlődésének okai: az értéktelen izomgyakorlat az ülő élet s a zárt levegőben való hosszas időzés.

Dr. Caminade megfigyelései szerint a tornatermek légtartalma elégtelen, mert nem szellőztethetők alaposan. Kevés az ablak, ezért világításuk is hiányos. A fűrészoorral, vagy homokkal teleszórt padlóról fölszálló por a légzésre ártalmas. A gyűrűkön, a nyújtón, a lengőnyújtón végzett lendülések igen

megerőltető gyakorlatok, a légzés elnyomása miatt pedig vértorlódást okoznak.

A fülledt levegőjű, sötét, zárt tornatermek helyett tiszta, napsugaras, levegős, szabadtereket kíván Mosso, a szertornázás helyett pedig a játékokat s a svéd gyakorlatokat alkalmasabbnak tartja az ifjak számára.

A leányok testi nevelésének jelentőségét is hévvel fejtegeti Mosso. Kijelenti, hogy a szabad mozgás, a séta, a futás, az ugrás, a játék inkább szükségesek a nőnek, mint a férfiúnak. A kart s a vállizmokat fejlesztő szertornának némi hasznát még veheti a férfiú, a nő azonban nem.

Hogy a nő anyai hivatását teljesítse, ne izmos karokra törekedjék, hanem inkább törzsének alsó részeit edzze. Ezt a célt a futás, a járás és a játék sikerrel előmozdítja.

A tornateremben való tartózkodás jobban árt a leányoknak, mint a fiúknak. A leányok szervezete ugyanis gyorsabban fejlődik, mint a fiúké, s mivel vérüknek nagyobb jelentőségű szerep jut: a zárt levegőben könnyen vérszegénnyé válnak.

A tiszta levegőben, a napfényben egészségesebb a testgyakorlás. Erkölcsi tekintetben is fölötte áll a tornateremben való szertornázásnak. Míg a szertornázás hamar elfáraszt, sőt kimerít, játék közben lassúbb az elfáradás. A szertornázás erősít, a játék ügyesít. Az életben azonban több hasznát vesznek az ügyességnek, mint az erőnek. A testedző gyakorlatok nem utolsó előnye, hogy a nemiszervek ingerlékenységét csökkentik.

Örömmel állapítja meg Mosso, hogy a szabadlevegőn való testgyakorlás híveinek száma egyre szaporodik. Hivatkozik Marey, a párizsi testnevelő szövetség elnökének, értesítésére.

A párizsi tudományos akadémia volt elnöke megnyugtatta Mossot, hogy a szabadtéri játék ügye határozottan halad Franciaországban, a játék mindinkább kiszorítja a szertornát. Végül biztosítja kartársát, hogy mint az élettan és egészség-tan művelője, kívánja a szabadtéri játék felkarolását. ígéri, hogy terjesztése érdekében minden tőle telhetőt megtesz.

Mosso a szabadlevegőn való tornázás legnyomósabb érvét dr. Livi tanulmányából meríti. Dr. Livi ugyanis a katonai sorozások alkalmával azt tapasztalta, hogy a fuvarosoknak van a legfejlettebb mellkasuk. Mellbőségük még a földművesekénél is nagyobb. A kovácsok és az ácsok mellbősége ellenben kisebb, mint a földműveseké.

E megfigyelés nagyon értékes. Kiténik belőle, hogy a kar folytonos egyoldalú gyakorlása, amely a kovács- és ácsmesterséggel jár: nem elég a mellkas fejlesztésére. A földművesek és a fuvarosok többet tartózkodnak a szabadlevegőn, mint a

kovácsok és az ácsok. Mellkasuk kerülete ezért nagyobb. A fuvarosok tartózkodnak legtöbbit a szabadban, mert nemcsak nyáron, hanem télen is künn dolgoznak a levegőn. Mellkasuk nagy fejlettségének ez az oka.

Fogadjuk meg tehát a tapasztalat ujjmutatását. Legyünk rajta, hogy gyermekeink mentől kevesebbet tartózkodjanak rosszul szellőztethető, zárt helyiségekben. S mentől több időt töltsenek tiszta, napfényes, szabadlevegőn.

Dr. Dollinger Gyula, budapesti egyetemi tanár, és Suppán. Vilmos, budapesti tanítóképző-intézeti igazgató, tanulmányai is sok figyelemreméltó gondolatot tartalmaznak.

Dr. Dollinger megállapítja, hogy az iskola újabb időben a test szervei közül majdnem kizárólag csak az agyat fejlesztette. Hogy az iskola elérje célját, helyesen kell megválasztania a tananyagot és jó módszerről kell gondoskodnia. Ellenkező esetben a tanulók szellemi agyonterhelése lesz az eredmény. A gyermek egyetlen szerve sem bírja el soká a folytonos, erőltetett munkát. E szabály alól az agy sem tesz kivételt.

A tanuló szellemi megerőltetése nem rögtönös agybetegségben nyilvánul meg, hanem az összes szövetek satnya fejlődésében jelentkezik. A szellemi munkával megerőltetett agy a test szerveinek beidegzését lomhán, erőtlenül végzi, s ezért a szellemileg agyonterhelt tanuló szövetei elmaradnak fejlődésükben.

Ha a gyermek az egész napot tanulással, agymunkával tölti, nem ér rá testgyakorlatokra. A tanuló testi nevelése érdekében tehát elsősorban szellemi munkáját kell szabályoznunk.

Az iskola teljesen a családra bízva a testi nevelést. A jobb módú szülők azonban zene- és idegen nyelvek taníttatásával gyötrik gyermekeiket, a szegényebbek meg szűk lakásban foglalkoztatják őket, s így a tanulók testmozgása, úgyszólván csak az iskola és az otthon közt való közlekedésre szorítkozik.

Dr. Dollinger nem vár megértést a családtól, azért azt indítványozza, hogy az iskolai időt meg kell osztanunk a test és a szellem gyakorlata és a test meg a szellem üdülése között.

A tornaórák szaporítása nem vezetne célhoz, mert a tornázás nem szellemi üdülés, hanem tanulás. Igaz, hogy tornázáskor az izmok végzik a munkát, de az agy gyakorolja a felügyeletet. Tagadhatatlan azonban, hogy tornázással megerősödik szervezetünk. Ízületeink hajlékonyabbak lesznek, s izomzatunk a központi idegrendszer uralma alá kerül. Mivel ennek mindenki hasznát veszi, már az elemi iskola 3. osztályától kezdve kötelezővé kell tennünk a tornázást. Csak azt a tanulót kell a tornagyakorlatok alól fölmenteni, aki orvosi bizonyítvánnyal igazolja, hogy a tornázás reá nézve ártalmas. A 8-14 és korban elég a heti két óra.

Dollinger az énektanítást is a testművelő tényezők közé sorolja, mert az ének nemcsak a kedélyre hat előnyösen, de a lélegzőszervek kifejlődését is hathatósan előmozdítja. Ezenkívül gyakorolja a gégeizmokat, megtanít a helyes hanghordozásra és hangkímélésre. Általában az egész hangképzést fejleszti. Ennek pedig a beszédkor is jó hasznát vesszük.

A tornázás – fejtegeti Dollinger – együttes szellemi és testi munka, a játék ellenben testi üdülés. Tornázás nélkül lehet valaki erős és ügyes is, de mozgásai nem oly biztosak, mint akinek izületeit a torna hajlékonyá, beidegzését pedig biztossá tette. A testi nevelés legcélszerűbb eszköze azonban a játék, mert a legtermészetesebb testgyakorlat. A játék szórakoztat, az izommunkát nem köti helyhez, és nem erőltet meg mértéken felül egyes izmokat. Ezek alapján a játéka az első. A versenyeket is beilleszthetjük a testi nevelés körébe.

A társas kirándulások testedző és szelleműdítő hatását szintén méltányolja Dollinger. Erre a célra hetenkint egy-egy délutánt szán. A tanulók osztályonként egy-egy tanító vezetésével vonuljanak ki a szabadba! Nem annyira tanulás, mint inkább a szabadlevegőn való mozgás végett.

Teljes eredményt csak akkor érhetünk el a nevelés terén, ha az iskola törekvéseit a család kellően támogatja. S mivel Dollinger a szülői háztól nem reméli a megértést, azért azt kívánja, hogy az iskola a szellemi nevelés jórészét is vállalja magára. A tanuló az iskolában tanulja meg minden leckéjét, ott végezze írásbeli dolgozatait, ott gyakorolja tornázással izomzatát, üdüljön és ügyeskedjék játékkal és az énekkei fejlessze lélegzőszerveit.

Az elemi iskolai tanuló d. e. 8-11-ig és d. u. 2-5-ig tartózkodjék az iskolában, a középiskolai pedig d. e. 8-12-ig és d. u. 2-7-ig.

Így a tanuló az iskolában tölthetné a nap legnagyobb részét anélkül, hogy meglazulna a kapocs a gyermek és a család között. A vasárnapot és az ünnepeket teljesen a pihenésnek és a családi életnek kell szentelnünk.

Suppán Vilmos szintén megállapítja, hogy az iskola is, a család is édeskeveset törődik a testi neveléssel. Az iskola szellemi agyonterhelését tanító és tanuló egyaránt okozhatja. A tanító helytelen módszerével véthet a tanuló szellemi ereje ellen, a tanuló pedig gyöngébb értelmi képességénél fogva nem bírja megemészteni a tananyagot. Mindkét esetben szellemi agyonterhelés áll be.

Hivatkozik Herbartra, aki figyelmeztette a tanítókat, hogy a tanításnak csak addig szabad tartania, míg a tanulók figyelme fönnttartható. A figyelmetlenség többnyire az igen nagy szellemi feszültség eredménye.

A tanulóknak a tanulás iránt gyakran nyilvánuló kedvetlensége nem tagadható.

Suppán a szellemi agyonterhelésnek ezt a jelenségét főképp az ifjúság testi ernyedtségének, a testi nevelés elhanyagolásának tulajdonítja.

Felméri Lajossal együtt az angolok tapasztalataira utal. Angliában az a kereskedősegéd, aki naponként néhány órát testgyakorlatra fordít, több munkát végez, s erkölcsi ereje is növekszik. Tapasztalták, hogy az a tanuló, aki a nappal egy részét üdítő játékkal tölti, inkább halad szellemileg, mint aki egész nap könyvei mellett penészedik.

Dr. Fináczy Ernő is elismeri az angolok gondos testi nevelését. Ha kevesebbet is tanul az angol ifjú, mint a francia, azért az irodalom, a tudomány és a művészet virágzása Angliában nem kisebb, mint Franciaországban. Az angolok jól tudják, hogy a tehetségek egyensúlya adja meg az ember igazi értékét a társadalomban.

A testi nevelés eszközei gyanánt a tornát, a játékot, a kézügyességet, az éneket, a kirándulásokat és a testedzés különféle nemeit ajánlja Suppán.

Az eddigi fejtegetésekből világos, hogy a helyes testi nevelés az egészséges szellemi élet alapja. Sem az alsóbb-, sem a felsőbbrendű testi szerveket nem szabad elhanyagolnunk. Az agy- és az izommunkát egyaránt kell gondoznunk, egyiket sem szabad figyelmen kívül hagynunk: mert nem fél, hanem egész embert akarunk nevelni.

Az iskolának, a családnak is megvan a maga feladata a nevelés terén. Az iskola vállára inkább az értelmi munka nehezedik, a családra pedig inkább a testi és az erkölcsi nevelés hárul. Természetes, ezzel sem az iskola nem szabadul fel a testi és erkölcsi nevelés kötelezettsége alól, sem a család nem háríthatja el magáról azt a köteleiséget, hogy az iskolát értelmi nevelésében támogassa.

Az iskola és a család, a tanító és az anya egyetértő és együttérző, közös, egymást kiegészítő munkássága nélkül eredményes, sikeres nevelés lehetetlen.

Amint a beteg ápolásakor az orvos tudománya, alapos szakértelme s az anyai szeretet önfeláldozó gondozása kiegészítik egymást: a nevelés terén sem nélkülözhető az iskola és a szülői ház vállalt munkássága.

Sem itt, sem ott nincs az anyának mélyebb szakismeretre szüksége. Senki sem követeli az anyától, hogy rendszeres gyógyítással, vagy rendszeres tanítással foglalkozzék! Elég, ha az orvost és a tanítót megérti és mindakettőnek a feladatát gondosságával megkönnyíti.

Ha az iskola – kedvezőtlen körülmények folytán – elhanyagolja tanítványainak testi nevelését, a mulasztást pó-

tolja az otthon. A szertornázást, a svédgyakorlatokat bízzuk az iskolára, mert kellő szakértelem nélkül többet ártanánk velük, mint használnánk. A család karolja fel a játékokat! A labdázás, a téli és nyári testedzés, a szabad, friss levegőn való hosszas, élénk mozgás, a gyaloglás, futás, ugrás eléggé kárpótolja a tanulót az elmaradt rendszeres tornázásért.

Nyáron az úszás, télen a korcsolyázás, szánkózás, hólabdázás, s az év legnagyobb részében a különféle labdajátékok fiúknak és lányoknak egyaránt javukra válnak.

A labdajátékok közül legtöbbször becsülöm az ú. n. métát. Ez a labdarúgó játék (a football) minden hátrányát (főleg durvaságait) nélkülözi, minden jótulajdonságát (ügyesség, lélekjelenlét, kitartás, társas-szellem, összehangzatos izomgyakorlatok) ellenben egyesíti magában.

A tánc is testedző számba mehet, de a lányok 10, a fiúk 12 éves koruk előtt ne járjanak táncórákra. Akkor is csak az egészségügyi és erkölcsi kellekeknek érvényesülésekor.

Úszni már minden 7-8 éves gyermek tanulhat, de 8 éves kora előtt, főleg kemény, zord télen, ne korcsolyázzék, nehogy megfázzék. A jégen különben is több veszély fenyegeti a gyermeket. Nem szólva a balesetekről, fokozottabb mértékben ólálkodik reá a meghűlés lehetősége. Ha álldogál a jégen, megfáznak; ha fut, vagy ha kelleténél erősebben mozog: felhevül. Ez is, az is baj.

Nagyobb, értelmesebb gyermekek azonban, főleg lányok, a korcsolyázásnál egészségesebb testedzést nem folytathatnak.

2. Az érógyermek.

A 12-15 éves kort általában a nemi érés idejének tekintetjük. Az élettani folyamattal bizonyos testi-lelki elváltozások járnak. S ezek kifejlődéséhez néhány év szükséges.

A lányok hamarabb érnek, mint a fiúk. Az éghajlat, a társadalmi, az egészségügyi és egyéni körülmények siettetik vagy hátráltatják az érést. Délen a nap meleg, forró sugarai nemcsak egyes növényeket érlelnek meg hamarébb, hanem a gyermeket is korábban fejlesztik ifjúvá. Az északi lakók érése késébben történik. Magyarországon a lányok érése általában a 13--14 évre esik, a fiúké valamivel késébben következik. A jobbmódúak jól táplált gyermekei szintén gyorsabban fejlődnek, mint a szegényebb néposztályok rosszul táplált csemetéi.

A 15 éves gyermek testhossza átlag $1^{1/4}$ m (150 cm) sokott lenni, mellkasának kerülete testhosszának felével egyenlő, évi súlygyarapodása pedig 5-6 kg.

Az érógyermek súlygyarapodását a következő táblázat mutatja:

Kor	Leányok t e s t s ú l y a	Fiúk	Évi súlygyarapodás
12 éves	30'50 kg.	31 kg.	3'50 kg.
13 "	33'75 "	35 "	3-4 "
14 "	36'75 "	39 "	3-4 "
15 "	41'50 "	45 "	5-6 "

Ha a gyermek testi növekedésének folyamatát végig tekintjük, azt tapasztaljuk, hogy a növekedés nem rendszeres, hanem ugrásszerű, s a súlygyarapodás nem halad párhuzamosan a növekvéssel.

A növekedés az első évben a legnagyobb, azután csökken egész a 6-7. évig. Ekkor rövid ideig tartó újabb nekilendülés következik, melyet megint csökkenés vált fel a 12. évig. Ettől kezdve a 15 éves korig hirtelen gyors növekedés áll be.

Hasonló változatosságot tapasztalunk a testsúly gyarapodásában. Csakhogy a 15. évtől kezdve a gyermek inkább testsúlyban gyarapszik. A testi fejlődésben a hirtelen lökések és nyugvások váltakoznak. A nyugvás idején új erőt gyűjt a szervezet az erőfeszítéshez. Az utolsó fordulópont az ivarérettség ideje.

A leányoknál az érés jele: a havi vérzés, havi baj, hószám vagy tisztulás, amint általában nevezik. Fiúknál a hímvessző megmerevedése és az éjjeli, önkéntelen magömlés jelentkezik. Ha ez a magömlés csak ritkán történik, éppen úgy nem ártalmas, mint a leányok rendes havi vérzése.

A vérszegény leányok első havi vérzésének meg jötte később, vagy a már megindult folyamat egyszerre kimarad, szünetel.

A vérszegénység legtöbb esetben szerzett baj. Oka a tiszta, szabad levegőnek és a helyes, erős táplálkozásnak hiánya Ilyenkor a megfelelőbb életmód segíthet. A vérszegény városi leányt falura, egészségesebb viszonyok közé kell vinnünk. Ott a tiszta levegő, az éltető napsugár, a jobb táplálkozás, a kellő mozgás megerősíti szervezetét s ezzel gyógyulását is fogantatosítja.

Dr. Rác Hanna elítéli azokat az anyákat, akik a tisztulás idejére 3-4 napra lefektetik leányaikat. Havi vérzés idején tartózkodják ugyan a leány minden nagyobb mozgástól, de a szobában se üljön napokon át. Ne korcsolyázzék, ne táncoljon, ne tornázzon, óvakodják hosszabb gyaloglástól, de az időjárásnak megfelelő ruházatban naponta sétálhatnak. Bátran mehet az iskolába és végezheti napi munkáját. A megerejtést azonban kerülje! így nem gyötri majd étvágytalansága, mert nem gátolja testi szerveinek működését.

A havi vérzéskor is feltétlenül szükséges a tisztaság

fenntartása. A fehérműt sűrűn kell váltani, az altestet tanácsos langyos vízzel naponként kétszer lemosni. 35° C meleg fürdő sem árt, de a hideg fürdőtől tartózkodjék.

A havi vérzés felfogására felkötőket ajánlanak az orvosok. Felkötőnek téglalakú, többször összehajtott és tömőgyapottal bélelt fehér vászonkendőt használjon a tisztuló nő. Illesze combjai közé, s az ing alatt, külön e célra készült övhöz erősítse.

A leányok, s általában a nők azért szenvednek – főleg a havi tisztulás idején – oly sokat a székrekedés miatt, mert nem mozognak eleget. A mesterséges szerek helyett okosabb dolog a székelést természetes úton rendezni. Ilyen természetes eszközök: a kellő mozgás, gyaloglás s a hasizmok tornáztatása. Segít a helyes étrend: érett, egészséges gyümölcs, befőtt, saláta és főzelék fogyasztása

Ha a kellő mozgás és a helyes étrend se használna, orvoshoz kell fordulnunk.

A leányok helyes ruházódása egészségük s kifejlődésük érdekében föltétlenül szükséges. A leányok kerüljenek minden szoros kötést a derekukon, mert ez a vérkeringést gátolja. Mellőzzék a fűzöt s a fölösleges nehéz ruhát. Az igen nehéz kalap viselése szintén ártalmas. A főfájásnak, a lehangoltságnak, a nyomasztó érzésnek igen gyakran a súlyos kalap az oka. A cipő se szűk, se rövid ne legyen! A szűk cipő káros hatásairól már többször szólottam, fölösleges tehát itt újra tárgyalnom.

A hosszú, nehéz ruha viselése ellen már régóta tiltakoznak az orvosok. Sem leányok, sem asszonyok ne hordjanak földig érő köntöst, mert vele nemcsak az utca porát verik föl, hanem a ruhájukra tapadt sárral, piszokkal a baktériumok millióit is haza cipelik.

Dr. Rácz Hanna joggal ostromozza az asszonyok és a leányok könnyelműségét, a legtöbb női baj kiapadhatatlan forrását. Nyáron, meleg időben kirándulások alkalmával leányok és asszonyok könnyen öltözve távoznak hazulról, rendesen sem felöltöt, sem kendőt nem visznek magukkal. Ha aztán hirtelen nyári zivatar éri őket utól, bőrig áznak, foguk vacog s pókháló vékony patyolat zubbonyukban dideregnek.

A délutáni forróságban gyakran megizzadnak, s ha hűs, esti szél támad: kész a meghűlés. Igaz, hogy a maga a hűlés még nem betegség, de a betegség iránt fogékonnyá tesz, s mintegy előkészíti talaját.

A házaseset előtt ajánlatos a nemi önmegettartóztatás.

Dr. Rey J. G., aacheni gyermekorvos, ezt a nemi önmegettartóztatást nemcsak az egyesekre nézve, de az egész emberiség szempontjából is nagy erkölcsi jelentőségűnek tartja. A

házasságon kívül való nemi közlekedés ugyanis a legkülönbözőbb nemi betegségeket hihetetlen módon elterjeszheti. S ezzel egész nemzedékek megromtójává válhat. Az önmegetartás azonban egyszerű, mértékletes életmódot, munkát és kellő testmozgást, főképp tornázást, úszást, korcsolyázást, természetjárást és testedzést követel.

Dr. Rey egyeseknek a saját nemükhöz való vonzódásra figyelmeztet bennünket. Ez a rendellenesség mind a két nem körében előfordulhat. Gyakran korán abban nyilvánul meg, hogy a fiú a leányos játékok és foglalkozások iránt érdeklődik, a leány pedig a fiúk játékaiban és üzelmeiben találja kedvét. Érés idején e gyermekek nemi ösztöne a másneműek iránt közömbös, az egyazon neműek felé ellenben fokozottabb mértékben ébred.

Mihelyt a szülő, vagy a nevelő ezt a beteges hajlamot észreveszi, rögtön a gyermek szívére és eszére kell hatnia, hogy a rendes útra térjen. Alkalmat sem szabad adnunk a gyermeknek, hogy saját neme iránt gerjedelmek keletkezzenek benne. Az életpálya megválasztásakor ügyeljünk arra, hogy hivatásuknak megfelelhessenek. Az orvos tanácsát se mellőzzük.

Az étkezés idejét tartsuk meg pontosan. Ha az ebéd egyszer nagyon korán, másszor nagyon későn kerül az asztalra: ne csodálkozzunk, ha a belek kiürülése rendetlenül történik. Naponkint, bizonyos, meghatározott időben kell az elhasznált anyagokat kiürítenünk. A pontos, rendes székeléshez szokott testi szervezet későbbben sem fog eltérni a megszokott rendtől, ha életrendünkben nem történik változás.

Míg a felnőtt anyagcseréjének fönntartására elegendő, ha naponként háromszor étkezik: a fejlődésben levő érógyermek naponkint négyszer, sőt ötször is étkezhetik. De ügyeljünk arra, hogy lefekvés előtt jóval korábban költse el vacsoráját. Ne terhelje meg gyomrát s csak könnyen emészthető ételeket fogyasszon.

Az érógyermek alvásának ideje 8-8½ óra. Alvás közben ne feküdjék a hátán, hanem mindig oldalt. Leghelyesebb a jobboldalon feküdni, hogy a szív működését ne akadályozzuk. Éjfél előtt 2-3 órával az ágyban legyen, mert éjfél előtt többet ér az alvás, mint éjfél után. Életszabályunk legyen: Korán feküdni, korán kelni!

– Ki korán kel, aranyat lel! – mondja a magyar közmondás.

Télen reggel 6 órakor, nyáron korábban is kelhet az érógyermek. A nyári reggel tiszta levegőjének élvezete rendkívül üdítőleg hat szervezetére.

Az érógyermek testgyakorlatai.

A gyermek testi nevelésének kerete az érés idején kitágul. Míg a fejlődő gyermeknek a testedzés egyes nemeit, pl. a kerékpározást, az evezést, a céllövést, a fásasztó hegymászást nem ajánlottuk, ebben a korban a gyermek már a testedzés minden ágában gyakorolhatja magát. Egyetlen kikötésünk, hogy ne erőltesse meg magát; ne fáradjon el a kimerülésig!

Dr. Dalmady Zoltán „A sportok egészségtana” c. munkájában alaposan és érdekesen fejtegeti, hogy miként kell a testedzőnek egészségére vigyáznia. Felnőtt és érógyermek egyaránt tartsa meg a szabályokat.

A testedzés szórakoztató, ügyes testgyakorlás. Az ügyes-ségen kívül erő és bátorság járul hozzá.

Az erő forrása a helyes táplálkozás. A testi szervezet olyan gép, mely a neki juttatott fűtőanyagból nemcsak erélyt termel, hanem saját kopásait, romlásait is pótolja. Vannak anyagok, melyek elsősorban erőforrások; mások inkább a szervezet fölépítésére valók. A zsírok és a szénhidrátok} (cukor, liszt, burgonya) erőforrások. A szervezet fölépítői a fehérjék.

Az izom erejét főleg szénhidrátok elégetéséből szerzi. A fehérje is szerepelhet erőforrás gyanánt, mert pótolhatja a cukrot és a zsírt, de a fehérjét semmi sem pótolhatja.

Ebből látható, hogy a testedzések egészségtanában az anyagforgalom élettanának nagy jelentősége van. A testedzőnek bőségesen kell táplálkoznia, hogy ne csak pótolhassa az elfogyasztott anyagot, hanem szervezetének fölépítéséhez is járulhasson. Sem szigorú növényevő, sem kizárólagos húsevő ne legyen.

A szomjúság csillapítására legcélszerűbb a tiszta, jó víz. A szesz mérges táplálék, ezért a testedző mellőzze. A begyakorlás idején a teljes tartózkodás kötelező. Kimerülés esetén azonban, pl. futás, evezés, kerékpározás, hegymászás után egy pohár konyak nem árt.

Természetes, hogy a kimerülést lehetőleg kerüljük.

– Gyakorlat teszi az embert mesterré! – mondja a közmondás. A testedzés ügyesít, azaz a mozgások és cselekvések tökéletes végrehajtására képesít bennünket. Élettani szempontból az ideg- és izomműködés egyenrangúsága nyilatkozik meg az ügyességben. Az ügyesség gyakorlati jelentősége pedig, hogy erélypazarlás nélkül biztosítja a legjobb eredményt.

Bátorságon önuralmunkat kell értenünk, amely higgadságunkat, lelki egyensúlyunkat biztosítja. A lelki állapotnak nagy hatása van szervezetünk működésére. A töprengő futó

előbb veszi uralmát a lélegzés fölött, mint a nyugodt. A kedvetlen testedző kisebb eredményt ér el, mint a vidám kedélyű.

A testedző alkalmazkodjék szervezete állapotához. A gyermek, az ifjú, a nő másként edzze testét, mint a meglett férfiú; az izomember másként, mint a szikár. A testedzés orvosság is, méreg is lehet. Helyén és kellő mértékben alkalmazva: erősít. De helytelenül és mértéktelenül használva: gyöngít, sőt gyilkol.

Szívbajos embernek nem szabad testedzéssel foglalkoznia. Mielőtt az erőgyermek rendszeres testedzéshez fogna: orvos vizsgálja meg a szívét.

A szívet már a zsenge gyermekkorban kell edzeni. A gyermek élénk mozgása, futkározása a szív legjobb erősítője. Az érő korban a gyaloglásnak és a futásnak elsőrendű szív- és tüdő javító hatását ki kell használnunk.

A mértéktelen dohányzás árt a szívnek. Ügyeljünk tehát, hogy gyermekeink ne szokják meg a dohány mérgét. A legtöbb dohányos éppen érő korában esik ennek a szenvedélynek áldozatává.

Ha azt tapasztaljuk, hogy az erőgyermek szíve rendszeres testedzés közben romlik; ha szívdobogása, lihegése már akkor mutatkozik, mikor társai még nyomát sem érzik: vigyük orvoshoz és vizsgáltsuk meg szívét.

A helytelen kerékpározás a szív legnagyobb ellensége. Mérsékelt, lassú kerékpározás sík úton nem árt, de nyílsebes hajítás, kellesténél hosszabb út, főképp pedig a hegyre törtetni nagyon veszélyes.

Az árral szemben úszni szintén kemény próbára teszi a szívet. Az erőgyermek tehát ne ússzék a víz folyásával szemben, sőt sebes folyamat keresztben se messen. S mihelyt fáradtságot érez, hagyja abba az úszást.

A testedzőnek bőséges, tiszta levegőre van szüksége. Az orron, s nem a szájon át visz a levegő helyes útja. Ha a szájon át lélegzünk, betegségekötő hatásoknak tesszük ki lélegzőszerveinket. A külső levegőnek csak kellően előkészítve szabad a tüdőbe jutnia. Az orrban és a garatban megtisztul a portól, fölmelegszik és párássá lesz. Mikor a beszívott levegő a légzőcsőbe jut, már 37° C meleg, vízpárával telített és portól, baktériumoktól megszabadult.

Korán szoktassuk tehát a gyermeket az orrlélegzéshez. S mihelyt észrevesszük, hogy az orrlélegzés nehézséget okoz a gyermeknek: vizsgáltsuk meg szakorvossal.

A testmozgással járó testedzés elengedhetetlen kelléke az ép tüdő. Akin egyszer már tüdőcsúcshurutot állapított meg az orvos, az minden heves lélegzéssel járó testedzéstől tartózkod-

jék. Hosszabban tartó köhécseles esetén se edzzük testünket, hanem vizsgáltsuk meg tüdőnket.

A testedző táplálkozása erősítse szervezetét. De kerülje a nagymennyiségű ételfogyasztást. Nem sok, hanem jó táplálékra van szüksége. A nélkülözhetetlen táplálékokat helyesen elosztva, kis adagokban, könnyen emészthető alakban használja! 15-20% fehérjére mintegy 45-50% szénhidrátot és 30-35% zsírt kell számítanunk.

Fehérjetartalmú táplálék: a hús, a sajt és a tojás. A zsírok közül főleg a vaj, az olaj, a tojássárgája és a csontvelő jöhet tekintetbe. A szénhidrátos táplálékok közül a cukornak nagy értékét újabb időben számos orvos igazolta.

A csontok és ízületek – a reájuk ható erő szerint – bizonyos fokig alkalmazkodnak. S ezért – főleg fiatal korban – helytelen testtartás folytán eltorzulhatnak. Sok lovasnak görbe a háta, törvívóknak ferde a válla, lovasok dongalábúak, stb. Gyöngébb izomzatú gyermekek gerince könnyen elferdül. Ezek tehát csak a test helyes fejlődését biztosító testedző gyakorlatokat végezzenek. Testedzésünk – általában – az egész testet arányosan foglalkoztassa.

Az ízületnek mértéktelen foglalkoztatása gyulladást okozhat. Tennisjátékosok pl. a jobb könyökben, vagy a jobb vállban gyakran szereznek maguknak ízületgyulladást. Testedzés közben gyakran sérülés éri az ízületeket, pl. rándulás, ficamodás, szalagszakadás. Ilyenkor a beteg tagot a gyógyulásig teljesen pihentetnünk kell.

Az egészen kimerült izomzatot szakszerű dörzsöléssel és meggyúrással kell munkára serkentetnünk. Vesebaj s a nemi szervek betegségei kivétel nélkül tiltják a testedző gyakorlatokat.

A szertorna, az evezés és a tenisz a tenyéren, a gyaloglások – kivált rossz cipőben – a talpon, s a hosszas lovaglások a comb belső felszínén gyakran okoznak kisebb-nagyobb feltöréseket. Ilyenkor a bőr hámrétege megvastagodik. Ha a dörzsölődést csökkentjük, elejét vehetjük a feltörésnek. A feltörés elkerülésére azonban legcélszerűbb a bőrt magát is fokozatosan begyakorolni.

Ha hólyag támad a kézen, ne fakasszuk föl! Ha fölfakad, ragasszuk le tapasszal. A gyulladt fertőzést föltétlenül kímélnünk kell. A lábon jelentkező feltörést bőrvazelines vaszonkával kössük be. Kezdő lovas és természetjáró fürdjék naponta, mert mindenféle bőrbaj leghathatósabb ellenszere: a gondos tisztaság.

A serdülőkorban rendszeres testmozgásnak igen nagy a jelentősége. Dalmady szerint csakis a testedzés és a testedző életmód védik meg a serdülőket az önfertőzéstől.

A havi vérzés idején – természetesen – testedző gyakorlatokat nem folytathat a nő. De még a más állapotban levő asszony sem nélkülözhet kellő testmozgást. Élettani szempontból majdnem minden testedző gyakorlaton résztvehet a nő, ha szervezete ép és egészséges. A hasizmok erősítésére különösen ajánlatos az evezés. De minden megerőltetést kerülni keli. Akinek nem ép a szervezete, vagy ha éppen szerves idegbajos, egyáltalán ne végezzen testedző gyakorlatokat.

A testedzést válasszuk el a tanulás idejétől. Nagy mérközésekkor ne foglalkozunk nehéz szellemi munkával. S viszont, ha nagy szellemi munka vár reánk: mérsékelnünk kell a testedző gyakorlatokat. Szellemi munkásoknak inkább a gyaloglást, a természetjárást, az evezést, a korcsolyázást és az úszást ajánlja Dalmady.

Iskola és család osztozkodjék a testnevelés munkájában. Az iskola körébe utaljuk: a szertornázást, a svéd gyakorlatokat a szabad- és rendgyakorlatokat, a játékokat, a természetjárást, a cserkészetet és a kézügyességet. A többi testedző gyakorlatok: labdajáték, evezés, úszás, gyaloglás, céllövés, lovaglás, tánc, szánkózás, korcsolyázás fölkarolása inkább a család feladata.

Természetes, hogy szigorú határt nem szabhatunk. A természetjárást, a kirándulásokat és a labdajátékokat az iskola és a család egyaránt felkarolhatja. Ahol a körülmények engedik, az iskola az úszás, a korcsolyázás és a tánc gyakorlására is alkalmat adhat tanítványainak.

Az iskola feladatai közül különösen kettőre akarom fölhívni a figyelmet: az egyik a cserkészet, a másik a kézügyesség.

Az iskolai cserkészet néhány évtizeddel ezelőtt Angliában kapott lábra. Innen elterjedt egész Európában, sőt ma már a többi világrészre is eljutott.

Baden Powel, angol tábornok, Londonban 12-18 éves fiúkból rajokat s ezekből kisebb-nagyobb csapatokat szervezett. Ezek állandó felügyelettel kirándultak a szabadba. Ott sátrat ütöttek s megtanultak a szabadban tájékozódni. Megfigyelték a természeti jelenségeket. Játékokkal és testgyakorlatokkal edzették magukat. A szabadban töltött társas élet kitűnő nevelői hatással járt, s ezért ez az intézmény életrevalónak bizonyult.

Minden nép, minden nemzet a maga viszonyaihoz alkalmazva, karolja fel ezt a kiváló nevelőeszközt. Ezzel az emberiség együttérzésének és együvértartozásának nemes ügyét sikerrel gondozhatja.

Magyarországon a „Magyar Tanítók Turista Egyesülete” honosította meg ezt az áldásos intézményt. Dr. Demjén Géza

és Tas József „Magyar Őrszem” címen könyvet írt róla a nagyközönségnek.

Demjén és Tas nem tartja helyesnek a cserkész elnevezést és helyébe a magyar őrszemet ajánlja. Mi azonban tovább is a cserkész nevet használjuk. Először, mert használata ma már nagyon elterjedt, s ezért nehéz volna kiszorítani. Másodszor, mert régi, jó magyar szó és inkább fedi a fogalmat, mint az őrszem. A cserkész ugyanis ide-oda járkálva kutat, keres, nyomoz. A cserkészfiúk is bebarangolják az egyes vidékeket, s a szabad természet szépségeit kutatják, vizsgálják és élvezik.

A jelentkező cserkészt csak ideiglenesen veszik fel. A fölvetelkor megígéri, hogy a kirándulásokon és a munkákon szorgalmasan résztvész, parancsnokának engedelmeskedik, szeszes italt nem iszik, nem dohányzik, mindenben mértékletes lesz, pénzét nem tékozolja, hanem takarékosra törekszik. Erre a szakasparancsnok kézzel főlveszi a rajba. A raj azonban 12 fiúnál többet nem foglalhat magában.

Ha az újonc két hónapig jól viseli magát, végleg befogadják. Ekkor hármassal fogadalmat tesz: 1. hű lesz hazájához, 2. könyörül a bajbakerülőn és 3. megtartja a cserkésztvörvényt.

A cserkész tízparancsolat így szól: 1. A cserkész egyeneslelkű és föltétlenül igazat mond. 2. Híven teljesíti kötelességét. 3. Ahol tud, segít. 4. Minden cserkészt testvérének tekint. 5. Mások iránt gyöngéd, maga iránt szigorú. 6. Szereti a természetet, jó az állatokhoz, kíméli a növényeket. 7. Föllebbvalóinak jólélekkel és készségesen engedelmeskedik. 8. Vidám és meggondolt. 9. Takarékos. 10. Testben, lélekben tiszta. Pompás törvény. Csak kövessék!

Minden cserkész egyenruhát visel és gondoskodik fölszereléséről. A cserkészek vezetői elsősorban tanítók és tanárok. De más művelt férfiak is lehetnek, ha alkalmas voltak kétségtelen.

Minden szakasparancsnok gondoskodik szakaszának kiképzéséről. S ebben a rajvezetők segédkeznek neki. Csak teljesen kiképzett cserkészekkel szabad táborba szállni.

A táborozás előkészületei a rendszeres kirándulások,

A cserkész megszokja a szabadban való tartózkodást, megtanul tüzet rakni, sütni, főzni, sátrat verni, faágakból, lombokból kunyhót építeni, fát dönteni, hidacsát verni, térkép után és iránytűvel tájékozódni és a természetet megfigyelni.

A mezei és tábori élet fölötte hasznos, kivált a nagyobb cserkészfiúknak.

Sok ideig szóba se jöttek a cserkészleányok. Hát a lányok megint hitványabbak, mint a fiúk? Miért ne tartózkodhatnak lányok is naphosszat a szabad természet ölen? Miért ne

rakhatnának ők is tüzet? Miért ne süthetnének, főzhetnének ők is szabad téren? Vájjon a sátorverés, a kunyhóépítés, híd-készítés, a szabadban való tájékozódás és a szabad természet szépségeinek megfigyelése és élvezete ellenkezik-e a nőiesség követelményeivel?

Újabb időben már a cserkészleányoknak is akadtak pártfogóik. De egy nagy tábor még mindig ellenzi a női cserkész-szetet. Főleg táborozásukat helytelenítik.

A mezei és tábori életet mi sem illeszteniük a leánycser-késznek munkakörébe. De hogy kellő felügyelettel ne folytat-hatnának rendszeres kirándulásokat, s ne edzhetnék testüket künn a szabadban: ez érthetetlen előttünk.

A leányiskolákban is szerveznünk kell a cserkész-szetet. Minden 12 évnél idősebb leány beléphet egy-egy rajba. A raj itt is legfőllebb 12 tagból álljon. A vezető tanárnő, tanítónő, orvosnő, vagy más, erkölcsi szempontból teljesen megbízható, műveit nő lehet.

A cserkészleányok is az egészségi követelményeknek meg-felelő egyenruhában és kellő felszereléssel induljanak a sza-badba. Ott azonban mindig együtt legyenek. Sem egymástól, sem vezetőiktől el ne maradjanak, hanem mindig szem előtt legyenek.

A rend, a fegyelem, az önkormányzat, a szabad levegőn való edzés mind a fiúkra, mind pedig a leányokra a legkedve-zőbb hatást gyakorolja, ezért a cserkészés az érő kor egyik legkiválóbb nevelőeszköze,

Lássuk most a kézügyesség kérdését!

Az emberiség nem az ismereteknek köszönheti a maga előhaladását – mondja Götze -, hanem a kéz foglalkoztatá-sának. A kéz segítségével jutott a szellem a tudáshoz.

A jól megválasztott kézimunka nemcsak izomgyakorlat, az idegekre is jótékonyan hat. Igaz ugyan, hogy az írás és a rajz is gyakorolja a szemet és a kezet, de ez a gyakorlás egy-oldalú. Ha rajzolunk, vagy ha írunk: a kar és a kéz mindig csak egy síkban mozog, s a papírlap a kart és a kezet támo-gatja. A kezet azonban mindenoldalú mozgáshoz kell szoktat-nunk. S ezt csak a helyesen megválasztott kézimunkával ér-hetjük el.

A kéz iskoláztatásának jelentőségét ma már mindenki el-ismeri. A kéz foglalkoztatásán alapul az emberiség jövője. Mentől többet követelünk a kéztől, annál nagyobb lesz a visszahatása belső életünkre. S annál inkább fokozódik értel-miségünk – figyelmeztet Marschall.

Gönczi Pál ezt a gondolatot így fejezi ki: „A kézi mun-kálkodás eleje vezet bennünket az értelmi nevelésnek”.

Dr. Dodel Arnold is megcáfolhatatlan igazságot mondott,

mikor kijelentette, hogy két egyenlően mívelt és egyenlő tehetségű egyén közül az fog valamely eseményről megbízhatóbb képet nyújtani, aki le is tudja rajzolni.

Az iskolai kézimunkának azonban „csak nevelői célja” lehet – hangsúlyozza, igen helyesen Suppan Vilmos. Nem: egy_egy mesterség megtanítására kell törekednünk, hanem a kéznek és a szemnek ügyesítésére. Ezt a célt pedig leginkább a svéd szlőjddel (papír-, fa-, agyag- és fémmunkákkal) érhetjük el.

Tíz éven aluli gyermeket ne fogjunk szlőjdre! S inkább a délutáni órákat fordítsuk e célra. Magától értetődik, hogy csakis tágas, jól szellőztethető, s télen kellően fűthető, világos termekben, s egyáltalán az összes egészségügyi követelményeknek megfelelő helyiségekben gyakoroltathatjuk a szlőjdot.

A leányok egyoldalú kézimunkatanítását némi szlőjdgyakorlatokkal kell kiegészítenünk. Ezek egészségügyi tekintetben is teljesen beválnak.

Faluhelyen, s ahol a körülmények megengedik, vagy követelik, a melegebb évszakokban a változatos kertészeti munkák szintén igen becses nevelőeszközül kínálkoznak.

A család mindenképpen mozdítsa elő az iskolának az erőgyermek helyes testnevelésére irányuló törekvését. Ahol a helyi viszonyok megengedik, gyakoroltassák leányaikat az evezésben, úszásban, labdajátékokban, télen főképp a korcsolyázásban. A labdajátékok közül a leányoknak leginkább a teniszt ajánlhatjuk

A fiúk is alkudjanak meg a helyi körülményekkel, s a természetüknek, hajlamuknak leginkább megfelelő testedző gyakorlatokat végezzenek.

Minden nemzetnek megvannak a maga sajátos játécai, melyeket éghajlati és élettani okok magyaráznak meg. A természet ujjmutatását nem szabad figyelmen kívül hagynunk. Az angolok nyersebb természetének és hűvösebb éghajlati viszonyainak tökéletesen megfelelhet a durvaságokkal egybekötött labdarúgás (football), de a szelídebb éghajlat szülöttének, a lovaplas magyar nép természetével ez nem igen egyeztethető össze. Leányoknak pedig éppen nem való.

Újítsuk föl számtalan régi, szép és célszerű labdajátékunkat! A „nagy méta”, vagy „kifutós” labdajátékot pl. minden tekintetben a labdarúgás fölé helyezem. Erő, bátorság, ügyesség, kitartás, bajtársi szellem, lélekjelenlét, önuralom és sok más kiváló erény fejlesztésére alkalmas ez a játék. A labdakiütés a kar izmait, a futás a láb izmait, s a szívet és a tüdőt erősíti, a célzás a szemet élesíti. A közös siker közörmöt okoz, a közös eredménytelenség pedig egyfelől lehangolja a játszótársakat, másfelől nagyobb ügyességre ösztönzi őket. S ami a

fő, ebben a játékban fiúk és lányok egyaránt résztvehetnek.

A lányok – természetesen – csak akkor, ha teljesen egészségesek, ha élettani viszonyaik megengedik.

Az együvé] áro családok gyermekeit nem kell kínai fallal egymástól elzárunk. Fiúk és lányok játszanak együtt. Ez a társas élet mind a két nemre nézve csak előnyös. Tapintatos felügyelet azonban ne hiányozzék!

Nemi felvilágosítás.

A nemi ösztön ébredése élettani jelenség, s ezért a nemi fölvilágosítás nem annyira erkölcsi, mint inkább közegészségügyi kérdés, tehát a testi nevelés körébe tartozik.

A fajok szaporodása természeti törvény, s a törvény teljesítése nem lehet erkölcstelenség. Mivel az emberi szervezet is megkívánja a szaporodás ösztönének kielégítését: a nemi közösülés a legnagyobb hatalom: a természeti törvény értelmében történik. Ezért nem lehet erkölcstelen cselekedet.

Csak mesterséges erkölcsi szabályok, beteges életfölfogások tekinthetik a nemzést az emberre nézve lealacsonyítónak, s magasztalhatják a teljes nemi önmegtartóztatást.

Másról, mint a természet ujmutatásának követéséről, nem lehet szó. Minden élettani folyamat megoldására elsősorban az orvos a hivatott, ezért a nemi élet szabályozásában s a nemi fölvilágosítás kérdésében is az ő tanácsára hallgassunk. Az ő szakértelme ismeri föl leghamarább a nemi érés idejének megérkeztét; az ő hatalmas tudása, gazdag tapasztalata és elismert tekintélye óvhat meg leginkább mindnyájunkat az élettani törvényekkel való minden visszaélés ellen.

Minden család s minden iskola számára orvost követlünk. A közegészségügy minden haladás, minden fejlődés alapja, s ezért elsőrendű állami feladat. Sem anyagi, sem szellemi téren nem boldogulhat egyetlen ország sem, melynek közegészségügyi viszonyai rendezetlenek. A közegészségüg}/államosítása tehát elengedhetetlen követelményünk.

Újabb időben tömérdek papírost és tintát fogyasztanak a nemi fölvilágosítás kérdésében.

A mi felfogásunk szerint azonban vita tárgya sem lehet, hogy szükséges-e, vagy sem, a nemi fölvilágosítás? A nemi szerv éppen úgy része a testnek, mint a kar, a láb, vagy az érzékszervek. Az összes testrészeket, minden életműködésünket kell ismernünk, hogy egészségünket fönntarthassuk és kellően ápolhassuk. Miért rekesztenünk ki ismeretünk köréből éppen legjelentősebb szervünket? Álszeméremmel csak magunk és a közegészség ellen vétkeznénk. Ez pedig nem

lehet a célunk. Dr. Freud Zs. kutatásai szintén a nemi fölvilágosítás szükségességét bizonyítják.

A gyermek nemi felvilágosítása tehát elengedhetetlen. Csak az lehet a kérdés, hogy kicsoda, mikor és hogyan teljesítse ezt a feladatot?

A fölvilágosítás végrehajtása megoszlik az egyes nevelők között. A szülőkön s a tanítókon kívül az orvosokat is az elsőrendű nevelők közé kell sorolnunk. Az anya, az apa (tehát a család), a tanító, az iskolai orvos (tehát az iskola), s végül a házi orvos hivatott e feladat megoldására. Egymás kölcsönös támogatása megkönnyíti feladatukat.

A gyermek és a nevelők között bizalmas viszonynak kell alakulnia. Minél bensőbb a gyermek bizalma nevelője iránt, annál őszintébben nyilvánul meg gondolatvilága. S ez megkönnyíti a nevelés munkáját.

A családtól gyöngédséget és szeretetet, az iskolától igazságosságot vár a gyermek. Nehogy azonban valaki komolyságon ridegséget értsen! A komolyság nem rekeszti ki a szeretetreméltóságot.

Amint a gyermek és nevelők között keletkező bizalom bensőbbé válik: a gyermek tudásvágya, kíváncsisága is szabadabban nyilatkozik.

Négy-ötéves kisdéd már fölveti a kérdést:

– Ki hozza a gyermeket?

Ha azt mondjuk neki, hogy a gólyanéni, tovább fűzi a kérdezősködést:

– De honnan?

Látnivaló, hogy már a kisdéd is könnyen zavarbahozhatják nevelőjüket. Az édesanya vagy hazudni kénytelen, vagy kitérőleg kell felelnie.

Már Rousseau figyelmeztetett bennünket arra, hogy egyik eljárás sem célszerű. A kitérő felelet a gyermek kíváncsiságát ébren tartja, s esetleg más, nem kívánatos, forráshoz fordul. Ha pedig hazugságnak bizonyul állításunk: megrendül a gyermek bizalma s meginog tekintélyünk.

S mit gondol, Asszonyom, mi történik akkor, ha ön azt mondja kisdédének, hogy a kisgyermeket a gólya hozza, egy másiktól azt hallja, hogy a bába, a harmadiktól pedig azt, hogy az angyal küldi az égből. Kinek higgyen most?

A nevelők egyetértő és együttérző munkássága nélkül sikeres nevelés nem képzelhető. Sem a család, sem az iskola ne ámítsa a gyermeket. Leghelyesebb még Rousseau tanácsa. Vagy elhallgattatjuk a kérdezősködő kisdédet, vagy – ha már nem odázhatjuk el a választ – mondjunk el neki mindent mosolygás nélkül.

A gyermek származása után tudokozódó kisedednek tehát egyszerűen, de komoly hangon ezt feleljük:

— Édes fiam, ezen ne törd az eszedet!

A gyermek, bizonyára, más dolgok iráni is érdeklődik. Vagy nem akarjuk, vagy nem is tudjuk róluk felvilágosítani. Ilyenkor is inkább elhallgattatjuk, de hazugsággal ne vezessük félre!

— Erre fiam nem válaszolok.

— Ezt még úgy sem értenéd meg.

— Erre nem tudok felelni.

Ilyen és hasonló válaszokkal elhallgattathatjuk a kérdezősködőt, anélkül, hogy megütköznék eljárásunkon. A gyermek inkább fog megnyugodni és irántunk való bizalma rendíthetetlen marad, ha őszinteséget tapasztal nálunk.

Később, az iskolában a természetrajz tanulásakor lassacskán megismerkedik a növények, a halak, a madarak és az emlősök szaporodásának módjával. Fölismeri a természeti törvényt, amely alól nincs kivétel.

Az érés idején a családban az anya a leányokat, az apa pedig a fiúkat figyelmeztesse nemi szerveik kellő gondozására.

A nemi szervek tisztántartása – egészségünk érdekében – éppen olyan kötelesség, mint bármely testrészünk tisztaságáról gondoskodni.

A havi vérzés jelentkezésekor az anya világosítsa föl leányát, hogy ez a jelenség élettani működés, rendszeren minden 28. napon mutatkozik. A vérzés idején naponkint reggel és este mossa meg langyos vízzel nemi szervét és a havi vér fölfogására használjon felkötőt.

Ha a fiúnál az éjjeli önkéntelen magömlés jelentkezik, az apa figyelmeztesse fiát, hogy ez férfiasodásának kezdete. Rendszeren a 24 éves korig tart a test tökéletes kifejlődése. Mindenkinek kötelessége ezt előmozdítani. Mértékletes életmóddal s gondos tisztasággal tartozik ő is testének kifejlődését támogatni. Ha éjjel magömlése volt, reggel langyos vízzel mossa meg hímvesszőjének makkját, nehogy az pdatapadt túrós anyag: az ondó ingerelje.

Ha szükséges, az iskolai és a házi orvos tanácsához, segítségéhez folyamodunk.

Kemény Ferenc, budapesti reáliskolai igazgatónak „A nemi probléma” c. munkája széles alapon, nagy körültekintéssel foglalkozik e kérdéssel. Fejtegetéseiben kiemeli az akarat nevelésének nagy jelentőségét. Cselekedeteinkben az akaraté a döntő befolyás. A gyermeket s az ifjút tehát erős akaratúvá neveljük. Az embert akaratáért teszik felelőssé. Az érzések okos nevelése a fő.

Az irodalom és a művészet remekei jótékonyan hatnak a gyermek és az ifjú lelkiületére, de a fércmunkáktól, a hírhedt színdaraboktól és az érzékcsiklandó szemérmertlenségektől óvjuk.

A külföldi írók közül dr. Oker-Blom Miksa svéd orvost emelem ki. E tárgyú figyelemreméltó munkáit más nemzetek nyelvére is lefordították. Egyik könyve német nyelven dr. Ullmann Károly fordításában jelent meg, *Anleitung zur sexuellen Aufklärung und Erziehung* címen. (A nemi fölvilágosítás és nevelés útmutatása.)

Dr. Oker-Blom kijelenti, hogy az ifjúságot őszintén kell fölvilágosítanunk. A fölvilágosításnak azonban a gyermek egyéniségéhez kell alkalmazkodnia. Tapintat, tapasztalat és szakértelem egyesüljön eljárásunkban. A gyermek a szülőben, a tanítóban és az orvosban ne bíróját, hanem vele együttérző barátját lássa.

A nemi nevelés – mondja Oker-Blom – egyúttal a jellemképzés széles tere, mert alkalmat ad az akaraterő és az Önuralom fejlesztéséhez. Egyszersmind megszilárdítja tudatunkat, hogy cselekedeteinkért magunk vagyunk felelősek.

Arra kell törekednünk, hogy a nemi ösztön ne jelentkezék nagyon korán. Ha pedig a maga idején ébred ez ösztön: helytelen magatartásunkkal ne fokozzuk!

A bőrtisztaság, a helyes étrend és az egészséges, mértékletes életmód a leghathatósabb szabályozója a nemi ösztönnek.

Dr. Oker-Blom csak lépésről-lépésre, fokozatosan kívánja a gyermeket fölvilágosítani, amint ezt kora és értelmi fejlettsége megengedi.

A 8-10 éves gyermekek fölvilágosítását természetrajzi alapon ajánlja. Mondjuk el a gyermeknek a növények, a halak, a madarak és végül az emlősök szaporodásának a módját.

A tavasz új élet kezdete. Az erdő, a rét, a mező, a kert virágai lassacskán nyiladoznak és a fák meg a bokrok lombes virágdíszbe öltözködnek. A virágok új növényeknek adnak életet. Minden virágnak lényeges része a termő és a porzó. Ha a porzó a termőre hull, megtermékenyül a növény. A virág lényegtelen részei: a csésze s a szirmok lehullanak. De a termő alsó része: a maghon tovább nő és gyümölcs lesz belőle. A gyümölcsben magvak vannak. S ha ezek a földbe kerülnek, új növény keletkezik. A termő a nővirág, a porzó a hímvirág. Hogy új növény támadhasson, a hím- és a nővirágnak egyesülnie kell.

Az állatvilágban is van hím és nőstény. A halak ivása rendszeren tavasszal történik. Kevéssel az ivás előtt a nőstény hasában apró tojások, ú n. ikrák keletkeznek. A hím testében

pedig többé-kevésbé sűrű folyadék, az ú. n. haltej íváskor a nőtényhalak ikráikat a víz partja közelében kövek, fadarabok, moszatok közé rakják, s a hímhalak az ikrákra lövelik tejüket. A haltej megtermékenyíti az ikrákat, s mindegyikben egy-egy kis halacska kezd fejlődni. Az apró halacska napról-napra jobban nő. Végül teljesen hasonlít szülőihez.

A madárvilágban szintén hímeket és nőtényt különböztünk meg. A hím rendszeren nagyobb, erősebb és szebbtollú. Ezenkívül számos faj hímje énekelni is tud. A hím és a nőtény nemcsak külsőre nézve különbözik egymástól, testük belső szerkezete is eltérő. A nőtény hasában ú. n. petefészkek van. Ebben minden tavasszal apró, sárga golyócskák: peték, tojások fejlődnek. Ezek a golyócskák (a tojássárgája) kezdetben héjtalanok s lassacskán nagyobbodnak. Ha teljes nagyságukat elérték, fehérje és héj képződik körülöttük. Végül az anyamadár egy különös csatornán kilöki testéből a kész tojást, vagyis tojik.

Mikor az anyamadár hasában a kis peték fejlődni kezdenek, az apamadár megérzi, hogy a peték megtermékenyítésének ideje elérkezett. A hím testében levő mirigyben folyadék fejlődik, az ú. n. ondó, vagy mag. Ennek a folyadéknak a nőtény hasában levő kis petével kell érintkeznie, hogy megtermékenyíthesse, s ezzel eleven kis madárfióknak adhason életet.

A megtermékenyítés úgy történik, hogy a hím mirigyének végét a nőtény petecsatornájához nyomja. Ekkor a hím magja a nőtény petefészkebe kerül, s ott a petéket megtermékenyíti.

Az énekes madár fészkebe rakja tojásait. Két-három hétig ül rajtuk, s testének melegével kikölti őket. Ha a madárfiók kifejlett, csőrével kis nyílást váj a tojás héján, mire édesanyja segíti a kibúvásban. Míg a halak nem törődnek utódaik sorával, a madarak nagy gonddal etetik, ápolják és fölnevelik gyámoltalan fiókáikat.

Az emlős állatok megtermékenyítése a madarakéhoz hasonlóan történik, de az utódok világrajövele különbözik a madarakétól. A nőtény hasában két petefészkek van. Evenkint egyszer, vagy többször egy, vagy több kis pete képződik bennük. Ha a pete megtermékenyül, lassacskán eleven, kis utód fejlődik ki belőle. Az eleven, kis utód hónapokon át anyja testében, egy zsákszerű képződményben, az ú. n. anyaméhben, anyja vérével táplálkozik. Ha az utód kifejlett, az anya kilöki testéből. Tehát az emlősök eleven fiakat szülnék. A kis utódokat anyjuk emlőjéből szoptatja, míg csak a maguk erejéből nem táplálkozhatnak.

A kisgyermek születése teljesen úgy történik, mint az emlős állatoké. Minden gyermek édesanyja szíve alatt egy kis petesejtől fejlődött, melyet az apa megtermékenyített. A pete az anya méhében az anya véreből táplálkozva, egyre nő. Kilencc hónapig él a gyermek édesanyja testében, míg minden szerve kifejlődik. E hosszú idő alatt nemcsak saját testének melegével védi gyermekét az édesanya, hanem saját vérével is táplálja. Mikor a gyermek már anyja testén kívül is élhet, édesanyja nagy fájdalommal szüli meg.

Látnivaló tehát, hogy minden gyermek végtelen hálával tartozik édesanyjának, mert önfeláldozó szeretetének köszönheti életét. A csecsemő hónapokon át édesanyja tejével táplálkozik, mert gyöngye szervezete más eledelt még nem tud megemészteni.

A gyermek szülőinek gyümölcse. S mivel a szülők gondos ápolása és nevelése nélkül el kellene pusztulnia, nagy hálával tartozik szülőinek.

A 11-12 éves korú fiúk fölvilágosítása így történhetik:

Egészségünk megkívánja, hogy összes testi szerveink egészségesek legyenek. Ha a szív nincs rendben, szenved a vérkeringés; ha a tüdő beteg, hiányos a lélegzés; ha a szemnek van valami baja, látásunk tökéletlen. Általában elmondhatjuk, hogy bármely testi szervünknek baja az egész test egészségére kórosan hat. Nemi szervünk sem kivétel.

A nemi szerv nagyon érzékeny. Részei: a vizeletcső és a két here. Ez utóbbiak a herezacskóban foglalnak helyet. Ütéstől, rúgástól óvnunk kell, mert minden sérülés nemcsak nagy fájdalommal jár, hanem egyéb súlyos következménye is lehet.

Előfordul, hogy meggondolatlan fiúk társukat arra csábítják, hogy nemi szervével játszadozzék. Nemi szervünkkel nem szabad babrálunk! Még hozzá se nyúlj ok nélkül!

Némely fiúknak kárhuzatos játéka, hogy a vizeletcsőről az előbört lehúzzák, s ezzel a makk láthatóvá lesz. A fejlődő fiú előböre még nagyon szűk. Ha vissza nem illesztheti makkjára, a makk egyre dagad, s iszonyú fájdalmat okoz. Csak orvos segíthet rajta. Sem dörzsölni, sem vakarni nem szabad a nemi szervet.

A 14-15 éves fiúknak megmondhatjuk, hogy néhány év alatt megférfiásodnak. A herék sajátos szagú folyadékot termelnek: az ondót, s ebben ondósejtek úszkálnak. Ha ezek az ondósejtek a női petét megtermékenyítik: eleven kis gyermek származik. A megtermékenyítés azon módon történik, mint a madaraké és az emlősöké. Hogy a férfiú hivatását teljesíthesse, a fejlődő fiúnak nem szabad nemi szerveinek rendes kifejlődését zavarnia.

Nemcsak szándékos dörzsölés és babrálás akadályozza a nemi szerv kifejlődését, hanem minden akaratlan nyugtalanítása is ártalmas. Ezért nem szabad szűk nadrágot hordania, meleg, puha ágyban aludnia, dunyhával takaródnia, s kezét a paplan alatt tartania. Lefekvés előtt nemcsak a húgyhólyagot, hanem a beleket is tanácsos kiürítenie, hogy ne gyűljön össze a vérkeringésre nyomástgyakorló anyag. Ezzel nemi szervének ingerlését kikerülheti. Vacsorája ne legyen bőséges és 2-3 órával lefekvés előtt költse el. Alvás közben jobb oldalán feküdjék.

Ha tisztátalanság rakodik makkjára, tolja hátra előbőrét s mossa meg langyos vízzel. Az önkéntelen éjjeli magömlés után reggel mindig mossa meg langyos vízzel. De hamarosan, minden teketória nélkül.

A leányok nemi fölvilágosításának ideje a havi vérzés megérkezte. Előzőleg is figyelmeztethetjük őket. alkalmilag, hogy ütéstől, rúgástól és sérüléstől óvják nemi szervüket. A vizezés végeztével ingükkel törüljék meg nemi csatornájuk száját, hogy ki ne pálljék. Egyébként ne nyúljon hozzá, ne dörzsöljék, ne vakarják, mert nemi szervük nagyon érzékeny és könnyen megbetegedhetik.

A 11-12 éves leányt a havi vérzés beálltára előkészítheti anyja, nehogy a szokatlan jelenségtől megijedjen. Megmondhatja neki, hogy közeledik az idő, mikor nemi szervéből majd vér szivárog. Ettől nem kell megijednie. De mihelyt jelentkezik, rögtön jelentse neki.

Ha az első vérzés jelentkezett, az anya világosítsa föl leányát. Mondja meg neki, hogy ez minden érfélben levő leánynak élettani jelensége. A vérzés eleintén szabálytalanul, de utóbb minden hónapban jelentkezik, ezért hószámnak is nevezik. A vérzés rendesen 3-4 napig tart. Ez idő alatt nem szabad sokat gyalogolnia; őrizkedjék a futástól, az ugrástól, a tánctól: szüntesse meg testedző gyakorlatait; hideg vízben ne fürödjék, mert mindez a vérzést fokozhatja, vagy elállíthatja. S ezzel aláássa egészségét.

A jelentkező havi vérzés a fejlődés új korszakának jele. A leány lassacskán teljesen kifejlődik. De ő még gyermek, még néhány évig eljátszhatik leány társaival, míg teljesen ki-fejlődik.

A nőnek külső és belső nemi szerve van. A medence közepében helyezkedett el az anyaméh. Ez egy körtealakú, belül üres, erős izomzatú szerv. Belőle két csöves csatorna, az ú. n. kürt visz a petefészekhez. A méh lefelé puhafalú csöbe, az ú. n. hüvelybe folytatódik, s ez kifelé nyílik. Ott a külső nemi szerv határolja.

A leány havi vérzése annak a jele, hogy petefészkekének tökéletesedése megkezdődött. Időközben kifejlődik egy-egy petéje. Ilyen érett pete rendszeren négyhetenként kipattan a petefészkekből s a kürtön át a méhbe vándorol. A méh nyálkahártyája megvastagszik, benne a vérerek kitágulnak, majd megrepednek. S ezzel a havi vérzést okozzák.

Isten magasztos feladatot ruházott a nőre. Hogy ezt a feladatát teljesíthesse, már a fejlődő leánykorban kell erre készülnie. Kötelessége, hogy nemi szervének egészségén örködjék. Ok nélkül nem szabad hozzányúlnia, ne babráljon vele, s ügyeljen, hogy meg ne sérüljön. Nemi szervének megbetegedésével testi jóléte forog kockán.

Dr. Oker-Blom a nemi fölvilágosítás megkönnyítésére két ifjúsági munkát is írt. A fiúknak szánt könyv címe: „Hos Morbror Doktorn pa landet”. A leányoknak való könyv címe: „Vad Martha fick lära sig hos Morbror Doktorn pa landet”.

Mind a két munkát több nyelvre lefordították. Én csak a német fordításokat ismerem Burgerstein Leó tollából. Az egyiknek címe: „Beim Onkel Doktor auf dem Lande”, a másiké: „Martha beim Onkel Doktor”. Célszerű volna mind a két munkát a magyar ifjúságnak is hozzáférhetővé tenni.

A tudatlanság mindenütt; de főleg e téren, nagy veszedelem. Az ismeret, a tudás ellenben hatalmas fegyver az élet küzdelmeiben. Igaz, hogy a tudás egymagára nem elég. Az edzett akaraterőt nem nélkülözhetjük, de első mégis a tudás, az ismeret. E nélkül törekvésünk céljával sem lehetünk tisztában. Világosítsuk fel tehát a gyermeket. De óvatosan, tapintatosan, a gyermek egyéniségéhez alkalmazkodva.

A Nemzetnevelő Szövetség egyik ülésén dr. Prohászka Ottokár, a nemeslelkű, tudós főpap, az igazság erejével azt fejtegette, hogy a szerelem szentség. Ez a magasztos érzelm nem a gyermeki léleknek büntetésekkel sújtandó és üldözendő megtévedése, mint ahogy azt néhol egyes középiskolai tanárok még ma is vallják és intézik. Nem piszkos dolognak, hanem szentnek kell tekintenünk a nemi életet. Ne szégyelnie való titoknak, hanem magasztos jelenségnek tartsuk.

A fiatal fejekbe titokzatosan, szinte kísértetiesen állítják be a kérdést. Ezért keletkezik az a csúf nemi bújódsi játék, amely megmételyezi a gyermeket.

A gyermekek nemi felvilágosítása szükséges. S ez első-sorban a szülők feladata.

Egy anya elmondotta a fennköltlelkű püspöknek, hogy miként világosította fel kisfiát. Azt mondta neki, hogy mint a bimbó a fából, úgy keletkezett ő belőle.

S a kisfiú nem botránkozott meg ezen. De mi megbotrán-

kozni való volna rajta? A szép költői hasonlat nemesítő hatása tagadhatatlan.

Prohászka nem dicsekvésből, de az igazságnak megfelelően, kijelentette, hogy testi kötelességeinek teljesítésére nevelték. Tisztán élt ezzel a tudattal, mert ránevelték az élet igazi, tiszta fölfogására.

Székesfehérvárott egy anya megvallotta a püspöknek, hogy amióta a fia szerelmes, azóta jól tanul, megbecsüli magát, szófogadó, engedelmes.

– Természetes – folytatta a püspök -, nem akarom az ifjakat arra buzdítani, hogy legyenek szerelmesek. De kétségtelen, hogy ha választanak maguknak egy kedvest: ez önmaguk megbecsülésére, kötelességeik teljesítésére, óvatosságra, komolyságra, az egy iránt való hűségre neveli őket.

Valóban, a tiszta, igaz szerelem szentség, a legnemesebb érzelmek: az odaadó szeretet, az önfeláldozás, de egyszersmind az önuralom kútforrása.

A nemi élet magasztos feladatát senki se kicsinyelje, senki se vesse meg!

A természeti törvény megszegése: szentségtörés.

Pályaválasztás.

A pályaválasztás többnyire az érorba esik. A hivatás fölismerése rendkívül nehéz. Igaz ugyan, hogy erős akarat és kitaró szorgalom a tehetséges embert minden életpályára alkalmassá teszi. „De vájjon kicsoda tökéletesen tehetséges?” – kérdi joggal dr. Rey J. G.

Az életpálya megválasztásakor nem elfogultságnak, hanem testi-lelki arravalóságnak, rátermettségnek kell döntenie. A szülők kötelessége, hogy mentől korábban kezdjék megfigyelni gyermekeik testi-lelki fejlődését; hajlamaik, ügyességük, tehetségeik kibontakozását. Csak tapasztalati úton ítélik meg gyermekeik hivatottságát.

A pálya megválasztása az egész életre kiható, döntő lépés. Ha a választott munkakör meghaladja testi, értelmi és erkölcsi erőnket, akkor nem boldogulhatunk az életben. Anyagi és szellemi jólét helyett tengődés, elégedetlenség lenne osztályrészünk.

De nemcsak tehetség, ügyesség, egészség szükséges a megválasztott munkakörhöz, hanem belső hajlam is. Kedvetlenül végzett munkának sohasem lehet kellő sikere. Ha odaadás, kedv és lelkesedés fűződik munkánkhoz; s ha testi-lelki erőnket meg nem haladja a munkakör: nem fogunk elfásulni, elkeseredni, elégedetlenkedni, hanem jóleső érzés, lelki megnyugvás lesz sikeres munkánk jutalma.

Az életpálya megválasztásakor 3 kelléket kell figyelembe vennünk: a testi szervezetet, a tehetséget és a hajlamot.

Akárhány életpályához nemcsak lelki tehetség, hanem erős testi szervezet és vasegészség is nélkülözhetetlen. Csak a rendőri és vasúti szolgálatra utalok. A rendőri és a vasúti fő-tisztviselők munkaköre alapos szakképzettséget, kiváló szervező tehetséget, kiváló ítélő erőt és elpusztíthatatlan testi szervezetet, állandó jó egészséget kíván. Az éjjeli szolgálat a gyöngé idegzetű embert hamar megviseli. Hiába van kedve és tehetsége pályája iránt, testi szervezete tiltakozik ellene.

A szelídebb természetű, eszményi célokért lelkesülő, szellemileg tehetséges gyermekeknek főképp a tanítói, a tanári, az írói pálya való: ha szívük és tüdejük föltétlenül egészséges. A romlott, poros iskolai levegő a szívbeteg és gyöngé tüdejű tanítót, vagy tanárt csakhamar elpusztítaná. S az író - akinek gyakran éjjeli munkát kell végeznie, talán éppen fülledtlegegőjű szerkesztői szobában - szintén különösen egészséges szívre és ép, erős tüdőre szorul.

Ezeken a pályákon tehetség és hajlam állandó egészség nélkül nem használ; sőt minél tehetségesebb, minél lelkesebb és lelkiismeretesebb a beteges tanító, tanár, vagy író: annál gyorsabban alszik ki élete pislogó 'fáklyája.

E rövid fejtegetésekből is világos, hogy a pályaválasztáskor sem mellőzhetjük az orvos tanácsát, és meg kell hallgatnunk a tanítók véleményét. Szóval megint bebizonyult, hogy a sikeres gyermeknevelés csak a család, az iskola és az orvos közös munkásságából származhatik.

Bethmann Hollweg, egykori német kancellár, a német társadalom vezetőinek figyelmét a tehetségek kiválasztására terelte. Azt kívánta, hogy minden tehetség a neki megfelelő pályára kerüljön.

A tehetségek kiválasztásának és védelmének mozgalma Franciaországban és más nyugati államokban is egyre terjed.

A tehetségek kiválasztása lélektani kérdés, ezért a nyugati államokban lélektani kísérletező-intézeteket állítottak fel. Ott tudományosan foglalkoznak evvel az üggyel.

Magyarország e téren megelőzte a nyugatot. Nálunk már több évtizeddel ezelőtt többször összegyűjtötték és kiállították a tehetséges gyermekek rajzait, írásait, kézimunkáit.

A magyar főváros nemcsak a szellemileg fejletlen gyermekeknek állított fel ú. n. kisegítő osztályokat, hanem a tehetséges gyermekek számára is külön osztályokat szervezett. A tanító, a lélekbúvár és az iskolaorvos együttes munkája, kutatása a szülők megfigyeléseivel, támogatásával karöltve: valószínűvé teszi a cél elérését. Lelkiismeret és komoly ügy-szeretet hassa át mindegyiküket!

Minden ballépés, melyet a pályaválasztáskor elkövetünk, végzetessé válhat a gyermek egész jövőjére nézve. Főleg azoknak a szülőknek, vagy gyámoknak helyzete súlyos, akiknek anyagi, vagy egyéb mostoha körülményeik miatt, már a 14 éves fiúk pályája megválasztásában kell dönteniök.

Nemcsak az értelmi pályák megválasztása kíván gondos körültekintést, alapos megfontolást, hanem minden életpálya. A kézművesség, az iparos pálya megválasztása sem olyan könnyű feladat, mint sokan hiszik.

Ha a gyermek szívbillentyűi hibásak, nem folytathat asztalosmesterséget, bármily kedve és ügyessége van hozzá. Az asztmás nem alkalmas posztónak, a csúzos nem való tímárnak, a serves nem emelhet és nem cipelhet nehéz zsákokat, mint a molnár. A ragályos bőrbajos nem üzhet kőműveséget, vagy sütőipart; a lúdtalpúnak nehezebbé válik a kádárság, a szakácskodás, a sütőmesterség. Aki erősen közellátó, nem foglalkozhatik kertészettel, vagy megerőltető női kézimunkával, pl. hímzéssel.

Könnyebb a választás, ha a gyermek iskoláztatása tovább tart. Ha az ifjú már 18-20 éves, több tapasztalat áll rendelkezésünkre.

A pályaválasztásnak a hazai viszonyokhoz is kell alkalmazkodnia. A foglalkozások között bizonyos arányosságot kell teremtenünk. Ha pl. valamely országban mindenki az értelmi pályákra tördül s a gyakorlati pályákat elhanyagolják, akkor az értelmi pályákon megszűnik a kereslet, s a szellemi munkásoknak oly nyomorúságos fizetéssel kell megelégedniük, hogy tisztességes megélhetésük lehetetlenné válik. Ilyenkor a gyakorlati, a teremtő, az önálló munkának becse., értéke emelkedik, mert gondtalanabb, biztosabb megélhetést és független életet teremt.

A magyar viszonyok tekintetbevételével Mosdóssy Imre, budapesti kir. tanfelügyelő, a fiúk, Bédy-Schwimmer Róza pedig a leányok pályamutatóját állította egybe.

Mosdóssy 2 főcsoportba osztja az életpályákat, ú. m. értelmi és gyakorlati pályákra.

Az értelmi pályák háromfélék: 1. közpályák, 2. vegyes szolgálati ágak és 3. szabad pályák.

A közpályákon a hivatalnoki pályát kell értenünk. A vegyes szolgálati pályán köztevékenységet és szabad foglalkozást is folytathat az egyén, pl. orvos, állatorvos, műszaki tisztviselő, ügyvéd, közjegyző, gyógyszerész. A szabadpályákon az egyén hivatali tevékenységet nem fejt ki, hanem önálló szellemi munkásságával keresi kenyerét, pl. ügyvéd, orvos, gyógyszerész, vegyész, író, hírlapíró, festő, szobrász, színész, zenész, építő.

A közpályák két részre oszthatók. Vannak szorosanvett közigazgatási- és különleges szakműveltséget kívánó pályák.

A közigazgatási pályák közé tartozik a kezelői szak, a számviteli, a pénztári, a pénzügyi és az általános közigazgatási szolgálat.

A különös szakműveltséget követelő pályák vagy elméleti, vagy gyakorlati irányúak. Inkább elméletiek: a tanítói, tanári, papi, orvosi, közegészségügyi, bírói, ügyészi, közjegyzői, konzuli pálya. Gyakorlati irányúak: a vasúti, postai, távírói, műszaki, építői, bányászati, közgazdasági, katonai és tengerészeti pálya.

Szoros határvonalat nem vonhatunk meg közöttük, mert az elmélet és a gyakorlat egymás kiegészítői.

Hazánkban a szorosan vett értelmi pályákon nagy a tolongás. Annál szabadabb a tér a gyakorlati pályákon. Magyar iparról addig szó sem lehet, míg a vezetést a magyar művelt középosztály magához nem ragadja. A középosztály gyermekei keressék föl tehát a műszaki pályákat. Ott anyagi jólét, függetlenség, hír és dicsőség lehet osztályrészüik.

Az ipari kiképzésnek 3 fokozatát különböztethetjük meg.

Az első fokozaton a fiút a középiskola, vagy inkább a gyakorlati irányú polgári iskola 4. osztályának elvégzése után adjuk ipari pályára. Mosdóssy 16 iparágat sorol föl.

A 2. fokozaton a fiút a polgári iskola 4. osztályának elvégzése után ipari szakiskolába adjuk. Az iparos életpályának 3. fokozata a műszaki kiképzés.

A leányok jövőjéről való gondoskodás még ezerszerre nehezebb, mint a fiúk pályaválasztása. Kétségtelen, hogy az összes női életpályák közül a legtermészetesebb, a legszebb és a legfönségebb az anyai hivatás. De a megváltozott életviszonyok nagyon megnehezítik a férjhezmenetelt. A nagy világháború tömérdek férfiú életébe került, s ezért a vénléányok száma félelmetesen növekszik. A pártában maradt leányok kénytelenek önálló kenyérkeresethez fogni.

A leányok pályaválasztásakor a fiúkénál is döntőbb az egészséges testi szervezet, a jóegészség, a tehetség és a hajlam. A kenyérkereső nő erős akarata, jelleme még jelentősebb, mint a férfiúé. Semmi sem alacsonyíthatja le inkább az állástkereső leányt, mint a pártfogás hajhászása. Ne testi bájaival, hanem tehetségével, szorgalmával, munkájával igyekezzék érvényesülni.

Bédy-Schwimmer Rózsa a női pályák folytonos hullámzására mutat. A leányok pályaválasztására vonatkozó tanácsadást ez rendkívül megnehezíti.

A nehézség súlypontját azonban nem a hullámzásban kell keresnünk – szerintünk –, hanem a női természetben. Bédy-

Schwimmer Rózsa sem tagadja, hogy minden pályára rátermettség kell. Ez a tétel mindenkire nézve érvényes, férfiakra és nőkre egyaránt. Mindenkinek el kell ismernie, hogy a nő testi szervezete különbözik a férfiútól. A nő életfolyamata nem egyezik meg a férfiúéval. Ebből következik, hogy mindegyiknek más a hivatása, más a munkaköre. A férfiú erősebb testalkatánál fogva általában inkább alkalmas súlyosabb testi és szellemi munkákra, mint a gyöngébb szervezetű nő.

A betegápolás, a gyógyítás, a nevelés, a tanítás, a könyvelés, a levelezés, a kertészet, a varrás, a sütés-főzés, a mosás, vasalás, takarítás, egy szóval a több türelmet, odaadást és önfeláldozást kívánó munkák inkább felelnek meg a női természetnek.

Vannak kizárólagos férfi pályák (pl. katonaság), kizárólagos női pályák (pl. bábaság), s vannak közös foglalkozások. Ez utóbbiakon férfiak és nők osztozkodhatnak. (Nevelés-tanítás, gyógyítás.)

A nagy világháború igazolta, hogy a nők a harcbanvonult férfiak legtöbb munkakörét be tudták tölteni. De csak hosszas tapasztalat állapíthatja meg majd a célszerű női pályákat.

Bédy-Schwimmer Róza a női foglalkozások körében szintén két csoportot különböztet meg. ú. m. nyílt és gyakorlatilag elérhető pályákat.

A nyílt pályákon működnek: női iparosok, kereskedők, ügynökök, gazdászok, fogművesek, kifőzők, gyors- és gépíró-nők, szülésznők, betegápolók és gyermekgondozók. Ezek inkább gyakorlati pályák. Értelmi munkát végeznek: a nevelő-nők, tanítónők, tanárnők, vegyészek, gyógyszerészek, orvosok, színészek, festők, szobrászok, zenészek, írók, hírlapírók és hivatalnokok.

Bédy-Schwimmer a gyakorlatilag elérhető női pályák közé sorolja az építő munkát, a borbély- és fodrázmesterséget, a gőzkazánfűtést, az iparfelügyelői állást, a tolmácsi szolgálatot, az idegenvezetést, a zongorahangolást, a gyárfelügyelői állást, a rendőrségi és fegyházi szolgálatot.

Hadd érvényesüljön a női tehetség! De a -szertelenségeket kerülnünk kell. Az a nő, aki a férfiak borotválására és hajnyírására vállalkozik, furcsa helyzetbe kerülhet. Avagy mit szólnának a nők, ha a férfiak meg a bábaságban kontárkodnának?

Ne mellőzzük a természet ujjmutatását! A nő tartsa, meg nőiességét, a férfi meg férfiasságát! Minden nő bőven találhat a maga természetének, testi szervezetének, tehetségeinek és hajlamainak megfelelő munkakört, de ne akarjon minden áron férfiaszkodni.

A helyes munkakör megválasztásán és méltó betöltésén

egyesek, családok, nemzetek, sőt az egész emberiség jóléte is alapul.

Budapest, székesfőváros, 1924-ben pályaválasztó tanácsadót szervezett. A tanácsadásban 3 főszempont az irányadó: a gyermek egészsége, általános és különös képességei, s az általános gazdasági helyzet

Az erkölcsi és anyagi támogatáson kívül minden tehetséges gyermek számára nevelőt (vezetőt) neveznek ki. Ennek kötelessége, hogy a gyermek sorsával törődjék, tanulmányait ellenőrizze, a szaktársaságokba bevezesse és az életben való érvényesülését minél nagyobb mértékben elősegítse.

De nemcsak a fővárosban, országszerte, mindenütt elkelne egy-egy pályaválasztó tanácsadó.

3. Az ifjúság kora.

A 15 éves fiút ifjúnak, a 15 éves leányt hajadonnak mondjuk. S ez a kor – az ifjúság kora – a 15-24. évig terjed. Ez a kor az emberi élet legszebb szaka: az élet tavasza.

A fiatalság, az ifjúság csupa élet, mozgás. Szunnyadozó erők ébrednek és a szervezet tökéletes kifejlődéséhez hozzájárulnak.

Az ifjú szervezetében duzzad az erő, s új remények, ismeretlen vágyak támadnak benne.

Ebben a korban fenyegeti a legnagyobb veszély a nemi életet. A tudatlanság súlyos nemi betegségek okozója lehet.

Csak helyeselhetjük dr. Oker-Blom tanácsát, hogy az ifjúság nemi fölvilágosításáról ne feledkezzünk meg, sőt a fölvilágosítás szélesebb keretben mozoghat.

Az ifjakkal ismertessük meg elsősorban a nemi ösztön élettanát, hogy idegrendszerük jelentőségét méltányolhassák, és belássák, hogy az ember nemi ösztönén uralkodhatnak.

A nemi ösztön ereje az idegrendszer állapotával függ egybe. A gerincagy alsó felét idegközpontok környezik, s ezekből egyes idegszálak a nemi szervekhez futnak. A nemi szervekhez tóduló vér ingert támaszt, de az idegközpontok szabályozhatják a vérkeringést. Ezzel csökkenthetik, vagy meg is akadályozhatják a nemi ingert! Egész nemi életünk különben a nagyagy tevékenységével függ össze.

A nagyagy hatása két irányú. Egyfelől a nemi ösztön és a gondolatvilág között oly szoros az összefüggés, hogy az egyikben történő változást a másik is megérzi, s a nagyagy az egész nemi élet kialakulására befolyhat. Az agyban támadt képzet már fölébresztheti a nemi ösztönt. S mivel az embernek gazdag a képzeletvilága, azért nemi ösztönének ébre-

dése nincsen olyan korlátokhoz kötve, mint azt a felsőbbrendű állatoknál tapasztalhatjuk.

Másfelől az idegszálak egész rendszere a nagyagy, s első-sorban, a tudatos akarat hatása alól nem szabadulhat. Tudatos akaratunkkal megfékezhetjük a nemi ösztönt, s külső megnyilvánulását meggátolhatjuk. Mentől nagyobb az ember értelmi foka, szellemi fejlettsége, annál inkább javára fordíthatja nagyagyának hatalmát. Mérlegelheti gondolatait és érvényesítheti akaratát; A kiváló szellemi fejlettség, a nagyagy gazdag különböződése emelte az embert az állatok fölé.

Az ifjak figyelmét fölhívhatjuk az önfertőzés szomorú következményeire, és óva inthetjük őket a szabad nemi érintkezéstől. Förtelmes nemi betegségek az egész életet tönkretehetik, azért célszerű az önmegtartóztatás. Ha kerüljük a nemi ingerlést, ha a nemi ösztönt nem tápláljuk, ha képzeletünk nem foglalkozik vele minduntalan: a nemi ösztön nem hatalmasodhatik el rajtunk. Az ifjakat ilyen módon világo-síthatjuk fel:

A természet gondoskodott arról, hogy se ifjúnak, se férfúnak ne váljon kárára, ha ellenáll a nemi ösztön követelményeinek. Ha az ondó fölhalmozódott a herékben: önkéntelenül kiürül alvás közben. Havonkint rendszeren 2-3-szor szokott előfordulni ez az akaratlan magömlés, átlag minden tíz nap után.

Aki gyermekkorában nemi szervét ingerelte, aki önfertőzéssel gyöngítette idegzetét: annál az éjjeli magömlések! olyan gyakran jelentkezhetnek, hogy testi ereje elbágyad, munkássága ellankad. Ilyenkor okvetlenül orvoshoz forduljunk.

A nemi betegségek fertőzők. Míg a legtöbb ragályos betegség, pl. a hagymáz, a kolera, a himlő, a vörheny orvul támadja meg az embert, s ezért nehezen védekezhetünk ellenük, a nemi betegséget csak az kapja meg, aki tudatosan és saját akaratával kiteszi magát a fertőzés veszélyének.

Az ember azt gondolná, hogy nem akad, aki ok nélkül ilyen bajt szerezzen magának. Sajnos, nincs így. Vannak emberek, akik nem tudnak indulataikon uralkodni, s önként és vakmerően a veszélybe rohannak. Amellett olyan lelkiismeretlenek, hogy a ragályt tovább terjesztik. Ezeket a betegségeket leginkább közösüléskor szeresheti nő és férfi egyaránt, ha közülük az egyik fertőzött. Elsősorban a nemi szervek betegednek meg, ezért nevezzük őket nemi betegségeknek, noha a ragályt az egész testi szervezet megsínyli.

Háromféle nemi betegséget különböztetünk meg: bujafekélyt, kankót és bujakórt.

A bujafekély a külső nemi szerven fájdalmas, gyenes

fekélyek alakjában jelentkeznek. Mivel a bujakórhoz nagyon hasonló tünetekkel lép föl, rögtön forduljunk orvoshoz, de ne hírhajhászó kontárhoz, hanem képzett szakorvoshoz.

A kankó a húgycső fájdalmasságában, lobjában és a belőle kifolyó gennyes váladékban nyilvánul. Ebben az alakjában csakis közösüléskor szerezhetjük, ha a közösülők egyike fertőzött volt. A betegség első jelei a fertőzést követő 3., vagy 4. napon jelentkeznek. A vizeléskor égő fájdalmat érzünk, majd beáll a gennyfolyás.

Igaz, hogy orvosi segítség ezt a betegséget – ha először jelentkezik – többnyire néhány hét alatt meggyógyíthatja. De sok esetben ez a ragály nem szorítkozik pusztán a külső nyákhártyák gyulladására, hanem a fertőzőanyag beszívódik a szövetbe, s ott a belső, nemesebb részek között nagy pusztítást végez.

A fertőzőanyag a férfiú heréibe húzódhatik. Ekkor a herék erősen megduzzadnak és nagy fájdalmat okoznak. A beteg ágyba kerül, s ha a gyulladás gennyedni kezd, orvosi műtét szükséges. Ha nem is kell műtét, a here a kiállott gyulladás után gyakran elveszti hivatását, azaz nem termel többé ondószálcsákat. Ha a kankós gyulladás a férfiúnak mind a két heréjét megtámadta, akkor nem tud többé termékenyítő ondót termelni. Ha későbben megházasodik, házassága meddő marad.

A kankó a szemet is veszélyezteti. Bármily csekély mennyiség kerül a fertőzőanyagból a szembe, gyulladás keletkezik. Ha tisztátalan ujjunkkal szemünkhöz érünk, szemhéjunk annyira megdagad, hogy nem bírjuk kinyitni. A szem csakhamar megvörösödik és gennyed. Ha ebből a fájdalmas, hosszadalmas és nehezen gyógyítható szembajból kilábolunk, szemünk világa többé nem kapja vissza eredeti élességét.

A legveszedelmesebb nemi betegség: a bujakór, vérbeli bántalom. S ez fertőzés, vagy öröklés útján is szerezhető.

A fertőzés a test bármely hámfosztott helyén a fertőző-, anyag odatapadása és fölszívódása által történik. Tehát nemcsak közösülés, hanem csókolódzás, sőt bármily érintkezés útján is megbetegedhetik a hímvessző, az ajak, a végbél környéke, vagy a bőr bármely része. Idegen árnyékszékot ne használjunk! Ha bujakóros ült rajta, a fertőzés veszélye fenyeget minket.

Öröklés esetén a méreg – rendszeren – az apa ondója útján kerül a magzat vérébe, ritkábban az anya vérkeringése révén.

A betegség kifejlődése szerint megkülönböztetünk eredeti, másod- és harmadfokú bujakórt.

Az eredeti bujakór nem mutatkozik rögtön a fertőzés után. Tíz-tizenöt nap is eltelik, mire a fertőzött helyen jelentékte-

len, kis seb, megkeményedett dudorodás, vagy csak horzsolás keletkezik. A seb egy hét múlva eltűnik, főlészívódik. De evvel nem múlt el a betegség, hanem másodfokúvá változott.

A fertőzött bőrén pirosas foltok, vagy kiemelkedések támadnak, főképp a mellen, a háton és az altesten, többnyire lázkíséretében. Ha elhanyagoljuk e bajt, a kiütések hónapokig is eltarthatnak és a bujakóros bőrbántalmak különböző alakjai keletkeznek. Nemcsak a hímveszőt, hanem a száj- és a torok nyálkahártyáit is kiütések, bujakóros szemölcsök lepik el. Ezek könnyen kifeléyesednek és a fertőzőanyagot az egész testben elterjesztik.

A harmadfokon az összes szervek megbetegedhetnek; az orr, a nyelv, a szem, az izmok, az agy hártái és ütőerei, a herék, a csontok és a csonthártyák.

A bajt tetézi, hogy gyakran két gyógyíthatatlan betegség, t. i. a hátgerincsorvadás és az agylágyulás a bujakór következménye.

A harmadfokú bujakór hosszas és gondos orvosi kezelést kíván. A fertőzöttnek esztendőig kell szigorú orvosi felügyelet alatt élnie. Külön evőeszközt, tányért és poharat használjon, nehogy – különösen a pohár közös használatával – a család tagjait megfertőzze.

A nemi betegségek megelőzése, s ezzel egészségünk fönttartása százszor könnyebb, mint a szerzett baj eltávolítása. Senki se rohanjon tehát neki az örvénynek! Kiki kerülje a kísértéseket, s óvakodjék főleg a romlott társaságtól, a megbízhatatlan barátoktól.

Noha a hajadonok a gondos anya fölügyelete alatt több védelmet találnak a nemi kísértések ellen, mint az ifjak, 18-20 éves korukban figyelmeztetnünk kell őket a reájuk ólálkodó veszélyekre. A fölvilágosítás körülbelül így történhetik:

A havi vérzés idején idegrendszerünk érzékenyebb, s azért nemcsak minden megerőltető mozgástól kell ekkor őrizkednünk, mint már többször említettem, hanem egyszersmind minden hevesebb izgalmat, minden nagyobb fölindulást is kerülnünk kell.

A havi tisztuláskor rendszeren minden érzékünk fogékonyabb a behatások iránt. Érzésünk, hangulatunk, képzeletünk ingerlékenyebb. Olyan dolgok, melyek különben közömbösek reánk nézve, fölingerelhetnek. Szóval, a hősám idején a nő ideges állapotba kerül, belső nyugtalanság fogja el, s ez a szellemi egyensúlyt könnyen megzavarhatja. Ilyenkor tehát óvakodnunk kell minden hevesebb indulattól, minden nagyobb kedélymozgalomtól. Kivált az elpuhító, érzéki gyönyörökre irányuló gondolatokat kell távortartanunk magunktól. Ha ezek fölülkerekednek, a hajadont olyan útra terelhetik, amelyen a

pillanatnyi érzethangulat a józan ész és az ítéleterőt megfojthatja.

A csábító szavára nem kell hallgatni. A házasságon kívül született gyermeket a társadalom lenézi. Igaz, hogy ez ember-telenség, mert minden világrajött gyermeknek, kivétel nélkül, joga van az élethez. De ha ez a beteges, maradi fölfogás meg is változna, minden nőnek óvakodnia kell idegen férfiútól, mert fertőző, nemi betegsége lehet. Akivel fertőzött nemi bajos férfiú közösül, vagy csak csókolózik is: az a fertőzés áldozatává lesz.

Háromféle nemi betegséget különböztetnek meg az orvosok: bujafekélyt, kankót és bujakórt.

A bujafekély a külső nemi szerven lép föl, ott lobos megduzzadást és elgennyedést okoz. Ha a fekély váladéka a bőr bármely repedésébe, jut, fertőzés keletkezik. A fertőzés beállhat tehát a nemi szerven közösülés révén, az ajkon pedig csókolódzás útján.

A kankó elsősorban a férfiú hímveszőjét támadja meg, vizeletcsöve gyulladásba kerül és gennyes váladék folyik ki belőle. Nőknek nemcsak a hüvelye, hanem a vizelet csöve, sőt méhe is lehet a kankó székhelye, s ott hosszadalmas betegséget okozhat.

A fiatal asszonyok altesti bántalmi, rendesen, kankós fertőzés következményei. Ezek az altesti bántalmak gyakran évekig elkínözzák az ártatlan fiatal asszonyt. S nemcsak idegrendszerét rombolják szét, hanem egészségét is aláássák.

Ha ebből a fertőzőanyagból bármily parányi rész, akár az ujjak révén a szembe jut, veszedelmes szemgyulladás áll be. Ha az anya szüléskor kankós: fertőző genny hatolhat az újszülött szemébe. S ez a gyermek vakságát idézi elő. A szülői könnyelműség és lelkiismeretlenség a szegény gyermeket egész életére megfoszthatja szemevilágától.

A legveszedelmesebb nemi betegség: a bujakór. Ezt is fertőzéssel, vagy örökléssel szerezhetjük. A fertőzés a test bármely hámfosztott helyén a kóros anyag odatapadása, vagy felszívódása folytán történik. Tehát nemcsak közösülés, hanem csókolódzás, sőt bármily érintkezés útján is megbetegedhetnek a nemi szervek, az ajk, a végbél környéke, vagy a bőr bármely része.

Öröklés esetén a méreg mind az apa ondója, mind pedig az anya vérkeringése útján kerülhet a magzat vérebe.

A betegség ismertető jelei kezdetben: jelentéktelen kis seb, megkeményedett dudorodások, horzsolások. Később: piros foltok, kiemelkedések mellen, a háton és az altesten, többnyire láz is jelentkezik. Hónapok múlva különféle bujakóros borbántalmak keletkezhetnek. Nemcsak a nemi szerveket, hanem

a száj és torok nyálkahártyáit is kiütések, bujakóros szemölcsök borítják. S ezek könnyen kifekélyesednek és a fertőzőanyagot az egész testben elszórzák. Végül az összes szerveket: az orrt, a nyelvet, a szemet, az izmokat, az agy hárttyáit és ütőereit, a belső nemi szerveket, a csontokat és a csonthárttyákat támadja meg a kór.

Minden bujakóros egyénnek évekil eltartó, hosszás és gondos orvosi kezelésnek kell magát alávetnie. S ez idő alatt óvakodnia kell attól, hogy embertársait megmetelyezze. Minden családtagnak legyen külön törülkőzője, külön edénye, külön ágytakarója, külön fehérneműje s főkéil külön pohara, hogy a fertőzés veszélyeit csökkentsük.

Mindenki egészségének őre. Magára vessen, aki a veszedelemben rohan. Kerüljük a kísértéseket! Tartózkodjunk a rossz társaságtól s válogassuk meg barátnőinket!

A nemi fölvilágosítással a tudatlan ifjúságot sok, reáólalkodó veszedelemtől megóvhatjuk. Ezen kívül testedző gyakorlatokkal és egészséges életmóddal vértessük fel, hogy az érzékiség küzdelmeiben helyt állhasson.

Az ifjúság testedző gyakorlatai.

Ifjak és hajadonok ne hanyagolják el a szabadlevegőn való testmozgásokat. A hajadonok nyáron különösen a gyaloglást, a labdázást, az evezést és az úszást gyakorolják! Télen a korcsolyázás, a szánkázás és a gyaloglás számukra a legcélszerűbb testmozgás. Ha téli fedettuszodákhoz férkőzhetnek: télen is gyakorolhatják magukat az úzásban. Az ifjak a testedzés minden nemét űzhetik. Mind a hajadonok, mind az ifjak azonban előzetesen orvosi vizsgálatnak vessék alá magukat. S csak orvosi tanács alapján végezzék testedző mozgásaikat.

A testedző gyakorlatok közt előkelő helyet foglalnak el a versenyek. Ne feledjék el azonban a résztvevők, hogy a verseny nem öncél, hanem csak eszköz egészségük érdekében.

A versenyekben többnyire az ügyesség összeméréséről van szó. Vagy egyesek, vagy egész csapatok mérik össze ügyességüket.

Az eróművészeti testedzések tiszta, űde, szabad levegőn kivált a tüdőre és a szívre hatnak fejlesztően. A versenyeket hosszás, szorgalmas gyakorlat: a begyakorlás előzi meg.

A begyakorlás – Tissié-Csapodi meghatározása szerint – bizonyos módszerek együttes fölhasználása abból a célból, hogy az emberi test a legnagyobb munkát a legkisebb fáradtsággal tegye meg. Ezt a meghatározást dr. Gerencsér László is elfogadja. (Atlétika, 49. lap.) De a Csapodi ajánlotta testgyakorlás vagy begyakorlás helyett „tréninget” mond. S a

testi derékséget „formának” nevezi. Mi helyesebbnek véljük Csapodi jó magyar szavait használni.

A versenyek alkalmával tapasztalja az ifjúság, hogy a küzdelemhez a tehetségek kiművelése szükséges. Belátja, hogy a természet mostohaágán szorgalommal és gondnal segíthetünk. Rájön arra, hogy a sikert pusztán a testi erő nem biztosítja. A gondolkodó, számító ész nem nélkülözheti.

A verseny önismeretre vezet és mások tehetségeinek megbecsülésére tanít. Ezenkívül ápolja a bajtársi együttérzést és az egészséges közszellemet. Noha a kivívott győzelem dicsősége gyakran nem csupán magát a győztest illeti meg, hanem csapatának minden egyes tagját, mégis teljes odaadással munkálkodik a győzelem elérésén. Ez az egészséges verseny a társadalmi közjó előmozdításának legcélszerűbb előkészítő iskolája.

A testgyakorlás, vagy begyakorlás ma már nem pusztán észszerű testmozgások láncolata, hanem a rendes életmódot is magában foglalja, amint ezt az egészségtan előírja.

A mai erőművész egyszerű és józan életmódjával okosan él. S az élet javait és Örömeit célszerűen használja.

Az erőművészet – a szabadtéri testedző gyakorlatok legfontosabb ága – immár magyar földön se mostoha. A Magyar Atlétikai Szövetség tőle telhetőleg mindent elkövet az ügy fölvirágoztatására. Az ő megbízásából írta dr. Gerencsér László „Atlétika” c. hasznos kézikönyvét.

A erőművészet gyakorlásához elsőbben is megfelelő pálya szükséges. Könnyen megközelíthető és tiszta levegőjű legyen a pálya. Dr. Gerencsér a folyó partján, fákkal körülvett pályát eszményinek mondja. E tekintetben mintául szolgálhat Kolozsvár erőművészeti és labdarúgópályája, mikor még Magyarországhoz tartozott.

A pálya ne legyen se igen nagy, se nagyon kicsiny. Legcélszerűbb a 402.25 méteres pálya. Se hosszú oldalai, se nagysugarú kanyarulatai ne legyenek! Ilyen pályán erőmeztakarítással jár a verseny.

Öntözés nélkül lehetetlen a pályát jókarban tartani, ezért a pálya öntözésére kellőszámú vízcsoportról kell gondoskodnunk. Az öntözést és a hengerelést korán reggel, vagy alkonyatkor végezzük.

Az érettebb ifjúság, főleg az egyetemi polgárság, lépjen be valamely testedző egyesületbe S ez versenyek rendezésével mozdítsa elő az erőművészet fejlődését. A versenyek gondos előkészítést kívánnak. A jó műsor összeállítása nem a legkönnyebb feladat. Ha nagyon gazdag, lebonyolítása fárasztó. Ha egyes erőművészeti versenyágak hiányoznak belőle, akkor meg egyhangúságánál fogva nem eléggé vonzó. A verseny

ölelje fel a rövid-, a közép- és a hosszú futást, a gátfutást, az ugrásokat és dobásokat.

A pálya esetleges hibáit a verseny napjára okvetlenül ki kell javíttatnunk, hogy a versenyzők kifogásokat ne emel-hessenek.

Az erőművész begyakorlás nélkül nem boldogul. A begyakorlás bizonyos erőhöz juttatja a testet, s ezt derékségnek nevezzük. Vannak, akiknek napról-napra kell gyakorolniuk, hogy derékségüket megtarthassák. Mások ellenben. – szerveik gyöngesége folytán – nem bírják el a mindennapi munkát. A begyakorlás általános szabályait tehát mindenkinek a saját egyéniségéhez kell módosítania.

Az öltözék legyen könnyű, a mozgásokat és a vérkeringést ne akadályozza. Ezenkívül alkalmazkodjék az időjáráshoz. Tavasszal, mikor az országúton hosszabb, gyaloglásokhoz és futásokhoz fogunk, ajánlatos az ing fölé kötött ujjast venni. Erőstalpú cipőt, vastag térdharisnyát, vastagabb térdnadrágot és sapkát használjunk.

Az egészség egyik főfeltétele az egyszerű táplálkozás. A hús ne legyen főtáplálékunk, mert a hús az emésztőszervek munkáját jelentékenyen növeli. S ezenkívül sok húgsavat fejleszt. A húgsavas képződmények pedig lerakódnak az ízületekbe és köszvényt okoznak. A szívbillentyű hibáit és a véredényelmeszesedést szintén a húgsav ártalmas vegyi ingerére vezethetjük vissza. A nagyon sós és fűszeres ételeket kerüljük, mert mértéktelen vízfogyasztással járnak. A szív- és a véredény tágulásoknak s a vese elgyöngülésének pedig főleg a vérben levő sok folyadék az oka.

A testedző napi táplálékául dr. Gerencsér a következőket ajánlja: Reggel tej, kakaó vagy csokoládé. Tízóráira: egy marék gyümölcs. Délben: zöldségleves, kevés hús, zöldfőzelék, saláta, befőtt, könnyű tészta, gyümölcs. Vacsorára: kevés hús (sonka), zöldfőzelék vagy saláta, könnyű tészta és gyümölcs. Burgonya helyett inkább rizst egyék.

Sohase lakjék jól torkig! Gyomra megterhelésétől főkép este óvakodjék. Inkább kevesebbet egyék, de az ételt jól meg-rágja! Itala tiszta víz. Ebben is mértéket kell tartania. Erő-sebb begyakorlás, vagy verseny után kitűnő hatása van a cukros víznek.

Egyéb tanácsai:

Az erőművész ne dohányozzék, mert a nikotin nemcsak a légzőszerveket gátolja munkájukban, hanem az idegrend-szert és a szívet is megmérgezi.

Mivel az egészség egyik föltétele a helyes lélegzés; reg-gel, este szabadban, vagy nyitott ablaknál és a begyakorlás

előtt légző gyakorlatokat folytasson az erőművész. Lassan és mélyen az orron át vegyen lélegzetet.

Az erőművésznak – főleg a begyakorlás” idejében - hathatós támogatója a kenegetés, a dörzsölés. A kenegetés erőművészi gyógykezelés. Az izmoknak simogatásából, dörzsöléséből, gyúrásából és ütögetéséből áll.

A nyugvó testrészekben a nyirokkeringés igen gyöngye, ezért a nyugvó testrész anyagcseréje a mozgásban levő testrész anyagcseréjétől elmarad. Az izomzat mozgása tehát elősegíti a nyirokkeringést, s a kenegetés az izommozgást pótolja.

Az izommozgások közben foszforsav, szénsav és tejsav keletkezik. Ezek a bomló termékek az izomszövetek elfáradását okozzák. A kenegetés ezeknek a fárasztó anyagoknak eltávolítását is előmozdítja.

A bőr tisztántartására kiváló gondja legyen az erőművésznak. A pályán és az országúton testét fokozottabb mértékben éri a por és a piszok. Ezt a szennyet csak gondos lemosás és fürdés távolíthatja el bőréről.

Minden begyakorlás után, ha az izzadás teljesen megszűnt, állott vízzel, vagy kissé langyos vízzel minden testrészét külön-külön mossa le, és durva törülközővel egészen szárazra törülje meg. Ha a levegő hűvös, gyorsan mosakodjék és törülközzék! Melegebb időjárás esetén lassabban tisztálkodhatik, nehogy újra megizzadjon.

Mikor a begyakorlás szünetel, minden héten egyszer vegyen meleg fürdőt és kenegettesse meg magát alaposan. Nyáron, a pihenő időszakban, használjon napfürdőt, mert kitűnő bőredző hatása tagadhatatlan.

Izmait fokozatosan kell gyakorolnia, hogy kellő testi derékségre tehessen szert. Első heti begyakorlása ne legyen fárasztó! A következő hetek munkabeosztásában pedig arra törekedjék, hogy a hosszabb és a rövidebb, a nehezebb és a könnyebb gyakorlatok naponként váltakozzanak. Ai hétnél egyik napján okvetlenül pihenjen. De, ha a kimerültség érzése állna be: 2-3 napig is szüneteljenek gyakorlatai. Mivel a legtöbb versenyt délután rendezik, tanácsos, hogy d. u., naplemente előtt végezze begyakorlását.

Az erőművésznak nemcsak a tavaszi és az őszi versenyek előtt kell 4-6 heti munkában edznie izomzatát, hanem az év minden szakában végezzen mértékletes testmozgást, hogy szerzett testi derékségét el ne veszítse.

Az erőművésznak 8-9 órás nyugodt alvásra van szüksége. Este féltizenegykor ágyban legyen! Ha naponként pontosan, azonagy órában lefekszik, szervezete a rendszeres, egészséges alváshoz szokik.

Minden testgyakorlat alapja a futás. Az eróművészeti futás azonban különbözik a közönséges futástól. Az eróművészeti sikeres futás legkiválóbb két kelléke: a mód és az idegerély. Az arányos testalkat s főleg a hosszú lábszár: a futás előnye.

Megkülönböztetünk: gátfutást, rövid-, közép- és hosszúfutást. Minden futás előrejutásra törekszik. Minél tökéletesebb az izmok együttműködése, annál eredményesebb az előrehaladás.

A futóversenyek legkedvesebb és legegészségesebb neme a mezei verseny. Ez a futás változatosságánál fogva sohasem lehet unalmas. A sík mezőn, a lankás dombokon átvágtatni: páratlan élvezet, A tiszta, üde levegőn, a szabadban való kitartó futás ruganyossá teszi az izmokat, megerősíti a szívet és a tüdőt, s kedélyünkre is a legkedvezőbb hatással van! Vidám, derült életkedv tölti be egész énnünket.

Az eróművésznek a mezőn nem szabad oly mereven futnia, mint a pályán, hanem sokkal szabadabban, lazábban, nehogy megrándítsa bokáját, vagy valamelyik lábizmát, ha lába akadályba ütközik.

A kezdő futók között előforduló oldalszúrás közönséges izombántalom, melyet a nagy megerőltetés okoz. De testgyakorlattal elkerülheti. Ha a futót utoléri a szúrás, ne álljon meg, hanem csökkentse a gyorsaságot, vagy gyalogoljon addig, míg a szúrás meg nem szűnik. A fájdalom elmúltával megint fokozhatja az ütemet.

A gyaloglás nehéz testedzés. Rendkívül nagy türelmet, kitartást és akaraterőt kíván. A kezdőnek sohasem szabad gyorsaságra gondolnia. Előbb tanuljon meg járni. A szabályos gyaloglás titka, hogy a testsúly a sarkokon nyugodjék. Ha a gyalogoló már hozzászokott a helyes módhoz, fokonként növelheti a gyorsaságot. Eleintén naponként 2-3-szor kar- és vállerősítő gyakorlatokat is végezzen. A gyalogláskor ugyanis jelentékeny tényező az erős váll. E célra legajánlatosabb a buzogány használata. A begyakorlás után sétáljon kényelmesen haza, hogy a gyors menetben kifáradó lábszár kipihenhesse magát.

A magasugrásnak föltétlen kelléke az egyéni rátermettség. Az izmok óriás ruganyossága és kiváló egyensúlyozó képesség nélkül senkise boldogul.

A távolugrás erős és szívós lábszárt követel, ezért senki se fogjon addig távolugrásokhoz, míg lábát-karját ugró-kötélgyakorlatokkal és buzogányforgatásokkal meg nem erősítette. E gyakorlatokat rövidfutások egészítsék ki. Kezdetben mérsékeltén fusson az eróművész, később fokozza a gyorsaságot.

Ha lábszára e gyakorlatok folytán kellően megerősödött, megkezdheti a távolugrás begyakorlását.

A távolugró 4 kellékre figyeljen. 1. Használja ki teljesen a nekifutás gyorsaságát, sohase változtassa lépését! 2. Az elugrás legyen biztos. 3. Az elugráskor emelkedjék föl. Ezt karjának és törzsének föl- és előredobásával éri el. 4. A levegőben emelje föl térdét! Törzsét hajlítsa előre! Karját tartsa egyenesen előre, azután lendítse lefelé, majd oldalt, hogy evvel a mozdulattal előrelökje felsőtestét. Ha a leeséshez közeledik, vesse előre lábát! Ezzel is javítja az elért távolságot. Hogy a hátraesést kikerülhesse, nyújtsa előre karját és törzsével hajoljon jól előre.

Mind a magas-, mind a távolugráskor nem szabad a begyakorlást naponkint folytatni, hanem csak minden 2. napon. A begyakorlás az elugrás próbálgatásaiból, 4-5 ugrásból álljon! A begyakorlást követő napon rövidfutást kell végezni!

Az újabb testedzőágak között látványosságával kiemelkedik a rúdugrás. Nem könnyű testedző gyakorlat, mert nagy lélekjelenlétet és bátorságot kíván. Gyakorlásához erős felsőtest, kivált izmos váll és acélos kar föltétlen kellék.

A súly gyakorlatoknak 4 neme ismeretes: a súlydobás, a koronghajítás, a gerelyvetés és a kalapácsdobás. Minden súlygyakorlat erőt, testsúlyt és módot követel. A súlydobáskor döntő tényező a test súlya. Azonkívül gyorsaság és tökéletes mód is határoz. A világhírű súlydobók óriás természetükkel, rendkívüli erejükkel érték el fényes eredményeiket.

A koronghajítás régi görög testedző gyakorlat. Rugalmas, hajlékony testet, hosszú kart és nagy tenyeret kíván. Módja az összes súlygyakorlatok között a legnehezebb. Aki már megszerezte módját, annak a fordulatok gyorsaságára kell törekednie, mert a korong annál messzebb repül, minél nagyobb gyorsasággal hajtják el.

Mivel a koronghajítás nem szerfölött megerőltető testedző gyakorlat, a fiatal erőművész begyakorlásul 20-30-at is dobhat naponta. Később, a verseny előtt, elég, ha 10-15-öt dob.

A törzshajlítások, karlendítések, rövidfutások fejlesztik a gyorsaságot és a mozgékonyaságot, ezért ne maradjanak ki az előgyakorlatokból!

A gerelyvetés sikerének titka a föltétlen biztonság érzete. A begyakorlást ezért helyből való dobásokkal kell megkezdni. Az erőművész helyezze testsúlyát hátrattett jobb lábára, a gerelyt pedig tartsa jobb kezében, majd nem függélyesen lefelé. Nyugodtan álljon, nyújtsa kissé előre jobbját, aztán hirtelen rántsa hátra, hogy a gerely a jobb váll mögé jusson. Ebben a pillanatban egész erejével hajtja el a gerelyt. Ké-

sőbb ezt a gyakorlatot összekötheti lábváltással és néhány méteres nekifutással.

A kalapácshajítás nem igen tud gyökeret verni, mert a súlygyakorlatok egyikénél sem kell a módon kívül annyi erő és akkora testsúly, mint itt. A mód megszerzése is tömörked időbe kerül. Nemcsak föltétlen nyugodtság és hidegvér, hanem csodálatos gyorsaság is szükséges a kellő siker eléréséhez.

Természetes, hogy a most felsorolt testedző ágakon kívül a gyakorlatoknak még számos más alakja kínálkozik. Hogy melyiket válasszuk a sok közül, azt a helyi körülményeken kívül, mindig az egyéni szervezet és a hajlam döntse el. Mielőtt tehát az ifjú, vagy a hajadon a testedzéshez fog, hallgassa meg előbb az orvos és az illetékes szakkörök véleményét és tanácsát. Megjegyzem, hogy a versenyek inkább testedző gyakorlatok legyenek. Ne táplálják a hiúságot. Sem a nagy nyilvánosság, sem a kitüntetések ne izgassák a versenyzőt. Erejének tudata, jólérése, pompás egészsége a legértékesebb jutalom. A világ leghangosabb tapsai, legfényesebb érmei, leghatalmasabb babérkoszorúi sem érnek föl vele.

Minden durvaságtól, minden nyers erőszakosságtól óvjuk az ifjúságot. A versenyeknek nem szabad elfajulniuk, testedző jellegükből nem szabad kivetközniök.

A versenyeket eddig inkább célnak tekintették és minden áron mások legyőzésére törekedtek. Mi azonban a versenyeket csupán ifjaink derekasságának eszközei közé soroljuk. S megelégszünk, ha velük az egészségügyet, a testi-lelki egészséget előmozdíthatjuk.

Egészséges életmód.

Egészségünk ápolásának, fejlesztésének és fönntartásának legbiztosabb alapja a helyes életmód. Ha a gyermeket születése napjától kezdve teljes kifejlődéséig, egész ifjú korán át is rendszeres, egészséges életmódhoz szoktattuk: felnőttkorában is okosan él.

Az egészségtan különös utasításokat nem adhat, legfőllebb általános érvényű tételeket állíthat fel. De mivel az egyéni természet különböző, s ahány az ember, annyiféle, ezért még az általános szabályok sem lehetnek törvényerejűek, hanem az egyéni viszonyok és sajátosságok szerint módosulnak.

Nemcsak az egyesek, hanem minden közösség: a nemzettek, a népek s az egész emberiség jól fölfogott érdekében orvosi felügyelet alá kellene helyoznünk az emberi életet.

A mai műveltség súlyos terhe alatt könnyen, összeroppan a gyöngé testi szervezet. Ezért a lelki fejlődés, a szellemi ha-

adás érdekében okvetlenül tökéletesebb, edzettebb testi szervezetre és okosabb életmódra szorulunk, mint-elődeink.

Szülő, tanító, orvos: család, iskola,, kórház mellőzhetetlen hármasszövetség. Ennek a szövetségnek együttes munkássága minden egyes és minden közösség boldogulásának alapja.

Minden család számára jusson orvos. Az egyesek és a közösség egészséges, helyes életmódja egész társadalmi életünk, fölfogásunk, gondolkozásunk előnyös átalakítását okozná.

A Magyar Orsz. Orvosszövetség egri nagygyűlése dr. Csiléry András javaslatára egyhangúlag elhatározta, hogy egészségügyi naplóról gondoskodik. Ez a napló az ország minden lakosáról orvosi följegyzéseket tartalmaz majd.

Ha ez a helyes intézkedés életbelép: közegészségünk hihetetlenül föllendül.

Testi szervezet, egyéni sajátosság és a körülmények állapítják meg az egészséges életmódot. Szervezetünk megérzi az egészséget fenyegető veszélyt, tehát a természet ujjmutatása szerint kell berendeznünk életmódunkat. Éppen az a baj, hogy sokan – főképp ifjak – nem hallják, vagy nem akarják meghallani ezt az intő szót. Rossz társaságokba keverődnek. S az álbarátok gonosz tanácsát, a hamis próféták veszedelmes tanait gyakran inkább megfogadják, mint a természet változhatatlan, örökérvényű törvényeit.

Férfi sorsa a nő – vallja Madách Imre, a sztrigovai bölcs. Lélektanilag megmagyarázható, s a tapasztalat is igazolja, hogy az ifjú végzetét igen gyakran a társaság, a barátok köre dönti el. Ha a jó barátok, a lelki rokonok a természet intő szavát követik: az ifjú jó úton halad.

A nagy Madách bölcs intelme csengjen szüntelen az ifjúság fülében:

– S ha ügyelsz, egy szózat zeng feléd
Szünetlenül, mely visszaint s emel.
Csak ezt kövesd!

Ez a szózat a természet változhatatlan, örök törvénye. Legtöbbet vét az egészség ellen a mértékletlenség. Aki mértéktelen az evésben-i vasban; aki kicsapongó életet folytat, mert nem ismer határt nemi ösztönének kielégítésében; aki kellő pihenés nélkül, erejét fölülmúló, szakadatlan munkásságot folytat: megrövidíti életét.

Minden végleg elfáraszt, kimerít. Mind a testi, mind a szellemi munkának van határa.

Az agyonterhelt iskolai órarendek súlya alatt összeroskad az ifjak agyveleje – figyelmeztet Tissié is.

Sokan idegességre, mások örülségre hajlanak. Az ifjúságot kíméljük meg a tartós erőfeszítésektől, mert a nagy elfáradás elcsüggeszt.

Nemcsak az agy, hanem az izmok munkájának is kinek-kinek erejéhez kell alkalmazkodnia.

A szellemi derékségen kívül testi derékségre törekedjék az ifjú. Hiszen a helyes testgyakorlás az értelmi munka segítője, előmozdítója. A testi derékségre naponként, fokozatosan, bizonyos arányosságban kell igyekeznünk. Sohasem szabad nekirugaszkodnunk, nehogy kimerüljünk.

Olasz és francia élettani bűvárok ideges eredetűnek vélik az elfáradást.

Klug Nándor, budapesti orvos-tanár, alapos élettani kutatásai azt bizonyítják, hogy az idegeknél sokkal jobban elfáradnak az izmok és az agyvelő.

Képességeinkkel való minden visszaélésünk végzetes háttással van egészségünkre. Az élet napról-napra, ezer és ezer szomorú példában igazolja ezt a tételt.

Tissié néhány szörnyű esetre utal. Ilyen az a végzetes futtatás, melyet kerékpárosok 1896 őszén 6 nap alatt egyfolytában Végeztek New-Yorkban. A futtatók annyira elfáradtak, hogy a gépről leestek. Kettő közülük mintegy 24 órára szinte megőrült. Ha a futtatás egy nappal tovább tart: Hale – orvos állítása szerint – teljesen megőrült volna. Mikor a harang a versenyzés végét jelentette, egy futtató sem volt már a pályán. Mindannyian teljesen elcsigázva szálltak le gépük-ről. Akik ezerszer meg ezerszer futtatták körül a pályát, nem bírtak még egy fordulatot tenni.

Testi megerőltetés miatt a gyalogló Grandin agyveleje is megzavarodott. A teljes nyugalom és a kórházi ápolás következtében elmúltak ugyan hóbortosságai, de amint szabadon bocsátották: visszatért lelki zavara.

Linton, a walesi, híres futtató, megerőltetés miatt hunyt el. A bordeaux-párizsi futtatáson győzött, de utána kimerült és fertőző tüdőgyulladásban halt meg. Szervezete a bacillusok támadásának már nem tudott ellenállni.

Nemcsak a testi, hanem a lelki, megfeszített gyakorlás is elcsigázza az embert. Ezért sem a test, sem az elme nagy megfeszítését nem szabad erőszakolnunk.

A nyilvánosság előtt rendezett testi és szellemi versenyeknek gyakran súlyos következményei vannak. A versenyzők (fiúk és lányok), a szülők, a rokonok, a barátok és az ismerősök százai és ezrei heteken át izgulnak. Ez az izgalom csak károsan hat az idegéletre.

Elsősorban a versenyzők idegeit nyugtalanítja. A kiállott izgalommal nem ér fel a győző pálmája. S mi kárpótolja a legyőzötteket? A győző könnyen elbizakodik, a legyőzöttek pedig elkeserednek és ha méltatlan kitüntetések érik vetélytársaikat: felháborodnak. Az erőgyermek s az ifjú igazságér-

zete jóval fejlettebb, mint sokan hiszik. Az igazságérzet szentség. S ha az igazságérzetet megfojtjuk összeomlik az erkölcsi világ.

A kitüntetés, a babér csak külsőség, a tiszta öntudat, az önérzet ellenben belső jutalom. S ez minden külső dísznél nagyobb erkölcsi érték.

Minden bírálathoz egyéni. S ha ez nem tárgyilagos, hanem elfogult, pártoskodó: szörnyű erkölcsi kárt okozhat.

A nevelőnek nem lehet célja, hogy tanítványait törtetésre, egymás leigázására ösztönözze. Az ifjak hű kötelességteljesítése legyen a célja. S ezt a célt nem érheti el mesterséges eszközökkel.

Ha minden egyén, s ha minden nép híven teljesítené kötelességét: a művelődés hihetetlen módon haladna előre.

A versenyeket hosszas begyakorlások előzik meg. A testi begyakorlások eredménye szemünk előtt mutatkozik. De a szellemi begyakorlások hatását ki ítélheti meg helyesen?

A szellemi versenyek csak a versenyzők tudásáról adnak felvilágosítást. Minden tudásnál, az ismeretek halmozásánál azonban jóval értékesebb a jellem.

Az orvos és a lélekűvő a helytelen, a lélekölő versenyeket elítéli. A nevelő sem tehet egyebet.

Az agyvelő, a gerincvelő és az izmok között benső kapcsolat van. Egyfelől minden erőszakos, vagy hosszas működés kifárasztja az agyvelőt, másfelől az agyvelőnek kimerülését az izmok is megérik. Az izom munkássága tevékenységre bírja az idegeket, s minden agymunka izomműveletet támaszt.

A hosszas és alapos figyelem, az izgalom könnyen fáraszt. A figyelem megerőltetése vagy éhséget kelthet, vagy teljesen el is veheti az étvágyat. Némely emberek agyvelejét igen hamar kifárasztja a figyelés.

Idősb Dumas Sándor nagy munkabírását üdítő alvásának köszönhette. Tissié beszéli róla, hogy 3 ágya mindig meg volt vetve. Kettő az első emeleten, egy a harmadikon, azaz a padláson. A nappal vagy az éj bármelyik órájában egyszerre csak otthagytá íróasztalát s egyik ágyába feküdt. Amint behunyta szemét, rögtön elaludt és gyorsan ébredt. Gyors és üdítő alvása tartotta fenn munkaerejét.

Darwin kímélte erejét és kerülte az elfáradást. Napi 3 óránál többet nem dolgozott, egyhuzamban soha többet 2 óránál. A nap többi részében a szabadban, friss, üde levegőn sétálgatott, akár esett, akár sütött a nap. Korán kelt, mert reggel tudott leginkább dolgozni. Az idősb Dumas idegrendszere sem ismerte az elfáradást, mert mihelyt jelentkezett, a nagy író azonnal üdítő álomban keresett menedéket. A mély alvásban agyveleje tökéletesen kipihenhetette magát s újabb erőre tett szert a sikeres munkálkodáshoz.

Minden fáradtság egyetlen orvossága a pihenés.

Az örökös pihenés, az állandó tétlenség, a tartós semmittevé, a dologtalan henyelés azonban éppen olyan veszedelem, mint a szakadatlan, éjjel-nappal tartó tevékenység. Míg a túlságba vitt cselekvés kimeríti a szervezetet: a tétlenség, a henyelés folytán az elhanyagolt szervek elgyöngülnek, visszafejlődnek és bizonyos tehetetlenség áll be.

Egyedül a mértékletesség, a munka és a pihenés helyes aránya tartja fenn és fejlesztheti a szervezet munkabírását, erejét.

A pihenés legtökéletesebb alakja az alvás. De csak az üde, nyugodt és mély alvás pótolhatja az elkopott erőket. Álmainkra rendszeren nem emlékszünk. De az izmokból, az elméből, a zsigerekből, az izgalomból, a fájdalomból, szóval bárholnan eredő elfáradás esetén, álmaink megelevenednek.

Tissie Hale és mások esetére hivatkozik és számos gyakorlati példára, amelyek mind azt igazolják, hogy a megfeszített izomgyakorlásból támadt elfáradás éber állapotban is álom-szerű érzékesalódásokat okozhat.

A nagy elméjű és lángeszű egyének éjjel alvásuk közben gyakran álmodnak. Tissie szerint azért, mert többé-kevésbé mind elfáradtak, akár, mert agyonterhelték magukat, akár, mert örökölték a fáradtságot. A lángész – Tissie szerint – nem felsőbbrendű elfajult, hanem felsőbbrendű fáradt ember.

Mikor a gyomor és a belek hiányosan működnek: kínos és nehéz az agyvelő minden munkája. A gyomorbajosok, a Dehéz-emésztésűek álmukban káprázatos, pazar vendégségekben vesznek részt. A böjtölésben, önsanyargatásban kifáradt lajongó embereknek égi látományaik támadnak. Megpillantják a szenteket, Szűz Máriát és az angyalok seregét.

Az izgalom és a fájdalom is gyakran megbontja a lélek egyensúlyát. Elfáraszt, lankaszt, lesújt és megakadályozza alvásunk üdeséget és nyugodtságát!

Nemcsak alvás közben kell nyugodnunk. Éber állapotban is ki kell vennünk részünket a pihenésből. Gondolatainkat végg kell futnunk, mert meg nem emésztett gondolataink ép oly ártalmasak, mint a gyomrunkat megfekvő emésztetlen étel.

Dr. Freud kutatásaiból kiviláglik, hogy a lappangó, elfojtott gondolatok különféle idegbántalmakat okozhatnak. Dr. Dalraady Zoltán szintén a meg nem emésztett gondolatokat tartja az idegesség leggyakoribb okának.

Csak a mértékletes élet természetes, ezért egészséges, helyes és követésreméltó.

Jól mondja a magyar közmondás:

A mértékletesség kívánt egészség, vagy legjobb örökség.

Szívjunk állandóan friss levegőt, fűrdjünk, vagy mosa-

kodjunk hideg vízben, járjunk gyakran napsütötte helyeken, s ragadjunk meg minden alkalmat arra, hogy testünk minden egyes izmát és szervét erős mozgásokkal edzzük” – ajánlja Müller J. P., dán műszaki hadnagy.

Müller a test ápolásának valóságos apostola. Saját módszerével gyöngé ifjúból erős férfiúvá vált. Rendszerében 3 feladatot tűzött maga elé: a bőr, a tüdő s a gyomor munkájának előmozdítását. E 3 közül a bőr ápolását tartja a legfontosabbnak. Naponkint egy negyedórát mindenki áldozhat testének ápolására. S Müller nem kíván többet. Reggel fürödünk meg, utána alaposan dörzsöljük le testünket és végül vegyünk napfördőt. Aki nem vehet teljes fürdőt, nedves ruhával dörzsölje végig egész testét. A fürdésen kívül válogatott testmozgásokat végezzünk.

Müller 18 gyakorlatot állított össze. Ezeket fürdés előtt hajtsuk végre, mert az ú n. „ágymeleg” sokkal gyorsabban távozik a testből, mint az a hó, mely tornázás közben fejlődik a testben. A fürdést kövesse a törülközés, s a dörzsölés fejezze be testgyakorlatainkat.

A kisgyermeknek mindennapi fűrésztésekor ne mulasszuk el a dörzsölést. A kicsikéknek rendkívül tetszik és mosolyognak hozzá – mondja Müller -, mert kellemes érzés tölti el őket, ha végtagjaikat, hátukat és hasukat gyöngéden dörzsöljük. Hanyattfekvésükben a legkülönbélebb mozgásokat végeztethetjük velük, melyek testi fejlődésükre a legjobb hatást gyakorolják.

Müller pl. azt ajánlja, hogy fogassuk meg hüvelykujjunkat a kisdeddal, nyújtsuk karját oldalt, s tegyük vissza mellén keresztül. Fogjuk meg a kisdéd sarkát, nyújtsuk ki, hajlítjuk be lábát. Derékgyakorlatokra is gondoljunk! Egyik kezünkkel a kisdéd mind a két kezét fogjuk meg, másik kezünkkel a két lábát, s kezénél fogva ültessük fel, azután fektessük le!

Természetes, hogy okkai-móddal foglalkoznunk kell a kisdeddal. Óvakodjunk azonban minden szélsőségtől! Ok nélkül ne bolygassuk meg a természet munkáját!

Ha kisdéd szabadon rugdalódzhatik, kapálódzhatik, oabrállhat: eleget izeg-mozog. Csak ne akadályozzuk meg szabad mozgását.

A nagyobb gyermekek a fürdésen és a szobai torná:áson kívül játsszanak a szabadban, mert edzésükre – Müller szerint is – a szabadban való játszás a legalkalmasabb.

Müller „Az én módszerem” címen könyvbe foglalta tapasztalatait. Munkáját számos nyelvre – magyarra is – lefordították.

Neumann-Neuroda német tornatanító „Säuglings-gymnas-

tik” (Csecsemők testgyakorlatai) című füzetkájában útmutatást ad az anyáknak, hogy miként tornáztassák csecsemőiket. Németországban újabb időben rendkívül sok a nyomorék.

A bénaság ellenszere – Neumann szerint – a korai testgyakorlat. A négyhónapos csecsemő már tornázhat.

A meztelen csecsemő fürdés előtt, étkezés előtt tornázzék egy kényelmes asztalon. Az asztal a fal mellett álljon, vánkos védje fejét s az asztalt derékalj fedje.

A csecsemő gyorsan megtanulja a testgyakorlatokat. Tornázzék, ameddig kedve tartja.

Ha lázas, ne tornázzék. Ha nincs kedve tornázni, ne erőltessük.

Mindent módjával!

Annyi bizonyos, hogy az észszerű testgyakorlatoknak és a bőr ápolásának fontos szerepe van egészségünk fenntartásában.

Az első segítségnyújtás legfőbb szabályai.

Noha munkánk első részében már megemlékeztünk a bal-estetek alkalmából reánk váró feladatokról: mégis célszerűnek tartjuk, hogy az első-segélynyújtás legfőbb szabályait újra röviden összefoglaljuk.

Dr. Kovách Aladár, a budapesti önkéntes mentőegyesület igazgató-főorvosa, „Az első segítség-nyújtás rövid vázlatát” avval az igazolással bocsátotta útnak, hogy e tanok a gyermeket és az aggot egyaránt érdeklik. Aki e tanokat nem tudja, az tanulja meg. Aki már tudja, ismételje, hogy el ne felejtse.

Megfogadjuk tanácsát, s az első segítség-nyújtás legfőbb tudnivalóit, velős rövideggel, a következőkben összegezzük:

1. *Sebzések.* Még a legcsekélyebb seb se kerülje el figyelmünket. Ha tisztán tartjuk és nem háborgatjuk, nem babráljuk, önmagától gyógyul. De ha pizok, vagy bacillusok kerülnek beléje, gennyedés, láz, vérmérgezés, sőt halál is keletkezhetik. Első dolgunk, hogy a sebet tiszta kötőszerezrel befedjük és bekötjük. Legcélszerűbb kötőszerez a fátýolszövet, Főlébe sebgypatot teszünk. S ha szükséges, pólyával a testhez kötjük. Csak tiszta kézzel szabad a sebhez érnünk, ezért előbb szappannal mossuk meg kezünket. Gyöngze vérzés magától eláll. A megaludt vért nem szabad eltávolítanunk. Erősebb vérzéskor a sebre tépésdugaszt teszünk és bekötjük. Ha vér átsizza a kötőszerezeket, a tépésdugaszt szorosabban kötjük a sebhez és gyorsan orvosért küldünk. Ha a szorítókötés is hamar átázott vérrel és azt tapasztaljuk, hogy a vér sugáralakban kiszökik a sebből: a sérült részt a szív felőli oldalán ruganyos kötéssel, szíjjal, nadrágtartóval szorosan körülcsavarjuk. Míg a kötőszerezek előkerülnek, gyorsan mossuk meg kezünket

szappannal, s egyik, vagy mind a két hüvelykujjunkt illesztjük a vérző ér nyílására. Evvel az ujjnyomással is útját állhatjuk a vérzésnek. De pékhálót, meszet, cukrot, sót, hamut s efféle anyagot a sebre tenni nem szabad.

Orrvérzéskor ne beszéljünk és ne nyugtalankodjunk! A nyakkendőt s a szoros gallért meg kell oldanunk a nyakon. Ha erősebb a vérzés, két ujjal szorítsuk össze az orrcimpákat, vagy fátolszövet-dugóval tömjük be a vérző orrlikat. Az orrt sem fűjni, sem mosogatni nem szabad. Az előrehajlás tilos s a nyakat nem kell borogatni.

Akinek a ruhája meggyulladt, az ne futkározzék, hanem azonnal vesse magát a földre és hemperegjen, hogy a tüzet elfojthassa. Vizes ruhával, vastag takarókkal is elolthatjuk a lángot, ha betakarjuk, hogy levegő ne férjen hozzá.

Az égett sebet tiszta zsírneművel (nem avas zsírral), olajjal, vagy vazelinnal bekenjük. S ha mélyebb a seb, bekötjük.

A harapásból származó sebet, a kigyómarást, vagy rovarcsípést többször kell kimosnunk. Ha marószer, pl. kénsav, sósav, vagy választóvíz okozta a sebet, szintén jól ki kell mosnunk tiszta vízzel. S azután mint az égett sebet, tiszta olajjal bekenjük

Legveszedelmesebb seb a veszett állat marása. Alig érző sérülés esetén is csorgatott vízzel újra meg újra ki kell mosnunk a sebet. Vagy, ha kéznél van, szublimátoldattal, iizoformmal, erős borral, vagy pálinkával öblögetjük. A méreg a veszett állat nyálában van, azért azon legyünk, hogy a nyál ne kenődjék szét a seben. Mihelyt bekötöttük a sebet s a megmart egyén ruhát váltott, azonnal vigyük Budapestre a Pasteur-intézetbe (IX., Rákos-u. 7.). Ott beoltják. A gyanús állatot pedig meg kell figyeltetnünk állatorvossal.

Vérköpéskor, vagy vérhányáskor a beteget oldalára kell fektetnünk, törzsére hidegvizes borogatást rakunk s jeget, vagy nagyon hideg sós vizet nyeletünk vele.

Foghúzás után gyakran erős fogvérzés áll be. Ha jeges víz nem állítja el a vérzést, tegyünk mogyorónagyságú tömőgyapot-golyót a fogüregbe s fogainkkal szorítsuk a vérző helyre. Különben a fogorvos segítségét ne mellőzzük.

A vérző egyén nyugodtan viselkedjék! Ha a vérző tagokat párnán magasra helyezük, a vérzés csökken, mert ezzel a vérnek a sebhez való keringését akadályozzuk.

2. *Csonttörés és ficamodás.* A csontok erősek, de merevek, s ezért ütés, vagy esés következtében könnyen eltörhetnek. Ha a csont eltört részei nem börték át a húst és a bőrt: a törés egyszerű, vagy zárt. De ha a hegyes csontvégek a húson és a bőrön keresztül hatolnak: a törés nyílt.

A tört testrészeket sínek közé helyezzük. Nyílt töréskor előbb a keletkezett sebet kell tiszta kötszerrel befödünk s csak azután használjuk a síneket. Míg az orvos megérkezik, nyugodt helyzetben maradjon a tört testrészes. Az eltört kart a törzshöz kötjük. A kéz-szárat vízszintesen két sín közé fektetve, háromszögbe hajtott kendővel a nyakra kötjük. S a lábszártöréskor a külső és belső oldalra teszünk egy-egy kellő hosszúságú sánt.

A csontnak helyéből való kiszökkenését ficamodásnak mondjuk. A csontnak beigazítását orvosra bizzuk, mert csak ő ért hozzá. A ficamodásra, a rándulásra meg zúzódásra gyakran jóhideg borogatást kell raknunk.

3. *Kötözés.* Kötőszerek: a fátyolszövet, a tömőgyapot, a juta, a pólya, kendő, sínek, biztosító tű, vászon és bolyhos pamutszövet-szalagok.

Kisebb sebekre fertőtlenített fátyolszövetet erősítünk. De a nagyobb sebeket szalagokkal kell begöngyöltetnünk. A beteg elé állva, a szalagnak (pólyának) fölfelé irányított részét a jobb, a ki gömbölyített rész végét pedig a bal kézzel fogjuk meg, s a szalagot a bekötendő seben körülcavarjuk, A fordulatok simuljanak egymáshoz, hogy ránc ne képződjék. Ez a körkötés.

A kendő háromszögű alakját vagy kiterítve, vagy nyak-kendőhöz hasonlóan, összehajtogatva használjuk. A nyak-kendő a homlok bekötésére alkalmas. Ezenkívül rézsút, haladó szemkötésnek, kis kartartónak, léckötésnek, s a kézen-lábon, csípőn, vagy vállon is alkalmazható.

A nyitott háromszögletes kendőt leggyakrabban nagykartartónak használják. De fejkötésre is célszerű.

4. *Idegen tárgyak.* Nemcsak sebek útján, hanem a test nyílásain át is juthatnak idegen tárgyak testünk belsejébe, pl. szálfka, tű, horog, késhegy, üvegszilánk, lövészer (serét, golyó). Ezeket gyakran sürgősen kell eltávolítanunk. Ha kiállnak a bőrből, két ujjunkkal, vagy fertőtlenített fogóval erősen megfogjuk és kihúzzuk. Horgokat és horgolótűket a bőrön át kell taszítanunk, hogy kampójuk kibújjék. A kampót lecsípjük s a többi részét kihúzzuk. A sebet kimossuk és fertőtlenített fátyolszövettel bekötjük. A lövészer eltávolításához csak orvos ért.

Porszem, korom, szénrészezske, szempillaszőr, apró rovar gyakran kerül a szembe. Ha a szaruhártyára tapadnak, hívjunk orvost. Ha csak a felső-, vagy alsó szemhéj alá kerülnek: tiszta, nedves vászondarabocskával magunk is eltávolíthatjuk őket. Akinek szemébe idegen tárgy jutott: nézzen fölfelé. Aki segíteni akar rajta, az a bajba kerültnek alsó szemhéját lefelé húzza. Vagy megfordítva: a szenvedő nézzen lefelé, s a segítő

a felső szemhéjat fölfelé vonja, hogy az idegen tárgyat megláthassa. Ha méz, vagy faltörmelék jut a szembe, cukros vízzel öblítsük ki a szemet. Ha az idegen tárgy eltávolítása után még fájdalmat éreznénk, néhány óráig be kell kötni a szemet.

A fülbe jutott idegen testeket a hangcsőnek langyos vízzel való kifecskendezésével kell eltávolítanunk. Az orrból vagy fújással, vagy langyos víz befecskendezésével távolítjuk el az idegen tárgyakat.

Ha a gégeben, a mandulákon halszálkák, csontocskák, tük megakadnak: szorítsuk le a nyelvet, s kis fogóval húzzuk ki. Ha rosszul ragot falat a torokban, a gégefő bejárata fölött megakad s fuldoklás fenyeget: rögtön küldjünk orvosért. Addig is nyúljunk be gyorsan a torokba és mutató meg középső ujjunkkal fogjuk meg a falatot. Próbáljuk kihúzni, vagy legalább meglazítani. A hányás ingere rendszeren kilöki a beszorult falatot. Ha a falat a bázrsingban, vagy nyelöcsőben akad meg, igyunk vizet. Ha csontszilánkot, tűt, vagy más szűrős tárgyat nyeltünk: savanyú káposztát, vagy pityóka (burgonya-) pirét együnk. Ezek az ételek alkalmasak a lenyelt tárgyak beburkolására s ezzel a belek megsérülését megakadályozzák.

5. *Fuldoklás.* A megakadályozott lélegzést – fuldoklásnak mondjuk. A fuldokló arca duzzadt, elvörösödik, elkékül. Ajka, fülcimpája szederjes.

A fuldoklás először eszméletlenséget okoz. S ha idejében nem jön segítség: halállal végződik.

A fuldoklás okai különfélék. Ha megszűnt az ok és még sem következik be a természetes lélegzés: akkor élesztő kísérletekhez, főleg a mesterséges lélegzéshez nyúlunk.

A mesterséges lélegzést az önálló lélegzetvétel bekövetkeztéig, vagy az orvos megérkezéséig kell folytatnunk.

Az álhalottat fektessük vízszintesen a hátára, feje és melle alá tegyünk párnát, vagy ruhadarabokat s álljunk fejéhez. Előrehajolva fogjuk meg mind a két alsó karját és a felső karokat szorítsuk mellkasához. (Kilégzés.) Azután hátrahajunk és a karokat az álhalott feje fölé nyújtjuk, hogy a mellkas kitáguljon és levegő tóduljon beléje. (Belélegzés.) A ki- és belélegzést akár órákon át is folytatnunk kell, míg az álhalott magához nem tér, vagy a megérkezett orvos másként nem rendelkezik.

A mesterséges lélegeztetés jó levegőben történjék. Ha az álhalott beteg szájába idegen tárgy került, pl. iszap, sár, kavics, korpá, lisztpép, ételmaradék, falat: nyissuk ki száját s tiszta kendőbe csavart ujjunkkal tisztítsuk ki. A vízbe, vagy lisztbe, korpába esett egyént tehát kimentés után nem szabad azonnal hanyattfektetnünk, hanem hasmánt fektessük féltér-

dünkre, hogy a szájába került anyagok kihullhassanak belőle és száját alaposan megtisztíthassuk. Szájának és torkának kellő kitisztogatása után hanyattfektetjük. A ki- és belélegzésre 2-2 „-et számítsunk és ütemben végezzük: egy, kettő! egy, kettő!

A mesterséges lélegzést kilélegzéssel kezdjük s egyéb élesztő kísérleteket is használunk. Az élesztő kísérletekről alább lesz szó.

Ha az áthalott karja el van törve, mind a két tenyerünket bordáira helyezük és a mellkast ütemszerűen (1, 2!) összenyomjuk, majd tágulni engedjük. Ha az áthalott magához tér, ágyba fektetjük, s borral, teával itatjuk.

Élesztő kísérletek. A rövid ideig tartó öntudatvesztést ájulásnak, a hosszantartó eszméletlenséget pedig áthalálnak nevezik. Az ájultat és az áthalottat eszméletre kell térítenünk. Eljárásunk – dr. Kovách Aladár tanácsa szerint – a következő:

Ha a beteg arca sápadt, vízszintesen, ha pedig arca piros, vagy kékes, félig ülő helyzetbe fektetjük.

A beteg ruháit a nyakon, a hason megoldjuk és a mellet lemeztelenítjük.

Tiszta, jó levegőről és tiszta, friss vízről gondoskodunk.

Az arcot és a mellet váltogatva jól megfecskenedezzük vízzel (de ne öntsük le!), s utána mindig megtörülgetjük.

A szív táját vizes kendővel addig ütögetjük, míg a bőr fölötte meg nem vörösödik.

A beteggel tormát, ecetet, borsot, paprikát, égetett madártollat, illatszert szagoltatunk, vagy a kendő csücskével, vagy tollal csiklandozzuk orrlíkait, hogy tüsszentésre izgassuk.

A tagokat, a mellet, a hátat a szív felé dörzsöljük és kézzel, ruhával, bolyhos pamutzövettel nyomogatjuk. (A megfagyott embert lágy hóval dörzsöljük.)

A fejre, a tarkóra és a törzsre gyorsan váltogatva hideg és meleg borogatásokat alkalmazunk.

A tarkóra, a gyomor tájára, a lábikrákra és a talpra mustárt rakunk.

Végül langyos végbél-beöntésre kerülhet a sor.

A fuldoklás okai:

a) *Idegen tárgyak* a torokban. Ha csontszilánk, vagy nagyobb falat okoz fulladást, egyfelől valaki rohanjon orvosért, másfelől valamelyikünk meggömbített mutatoujjával nyúljon bátran a fulladozó torkába és rántsa ki a megakadt tárgyat. Kisgyermeket rövid ideig fejetetejére állíthatunk, hogy az akadály kihullhasson torkából.

b) *Akasztás, megfojtás.* A nyakat szorító kötelet, vagy hurkot el kell vágnunk. A lógó testet azonban meg kell fog-

nunk, hogy a földre ne zuhanjon. Azután élesztéshez és mesterséges lélegzéshez fogunk.

c) *Vízbemerülés.* A vízből kifogottat előbb hasmánt fektetjük, hogy a víz a tüdőből kitudulhasson, száját kitisztítjuk s hátára fektetve, mesterséges lélegeztetéshez fogunk.

d) *Eltemetkezés.* Föld, fal összeomlása, vagy hógörgeteg eltemetheti az embert, ilyenkor első dolgunk a szerencsétlenül jártak kiásatása. Utána a száj kitisztítása, végül az élesztő kísérletek következnek.

e) *Ártalmas gázok* belélegzése. Ha mérges gázokkal, pl. kútléggel, bányaléggel, erjedő musttal, világítógázzal, szén-gázzal telített helyről kimentjük az álhalottat: rögtön mesterséges lélegeztetéshez kell fognunk.

Mivel a legtöbb gáz robbanó is, a méreggel telt helyiségbe égő gyertyával, nyílt lámpalánggal, égő gyújtóval, szóval égő tárggyal ne lépünk, nehogy veszedelmes robbanást okozzunk. Bányába, kútba, pincébe biztonsági lámpával megyünk. S léghuzamról gondoskodunk, hogy a mentők oda ne vesszenek.

6. *Mérgezések.* Ha az ember kelleténél több mérget ivott, vagy evett, megmérgezte magát.

A mérgezés tünetei egyes esetekben: fájdalom a gyomorban és belekben, inger a hányásra, szorongó érzés, heves szívdobogás, gyors lélegzés, szédülés és összeesés. Más esetekben bódulat, érzéketlenség, sőt teljes eszméletlenség is beállhat.

Általában közönséges és maró mérgeket különböztetünk meg. Közönséges mérgezéskor elsősorban a beteget jól meghányatjuk. De ha maró mérgezés történt, nem szabad hánytatnunk, mert az erőltetett hányás gyomorrepedést és halált okozhat.

Savakkal (sósav, kénsav, salétromsav, karbolsav, stb.) történt mérgezések ellenszerei: a perzselt helyeket leöblítjük szappanosvízzel, a fájdalom csillapítására tejet iszunk, vagy jégdarabocskákat nyelünk. Belső szerül pedig magnéziaoldatot használunk.

A lúgkő (lúgkivonat, szalmiákszesz) ellenszerei: citromlé, hígított ecet, tej, olaj, tojásfehérje. A fájdalom csillapítására jégdarabocskát nyeletünk. Az arzénmérgezés ellenszere: frissen készített vasbidrozid, gyengén égetett magnéziával.

Szublimátmérgezéskor azonnal ki kell üríteni a gyomrot. A megmérgezett egyén igyék sok tejet és tojásfehérje vizet. ($\frac{1}{2}$ l. vízhez 2 tojásfehérjét használjunk.)

Lizolmérgezéskor ki kell üríteni a gyomrot, s tejet, olajat, később keserűvizet adunk a szenvedőnek.

Morfiummérgezéskor (mák, ópium) gyors gyomorürítés szükséges. Azután minden 5'-ben egy evőkanálnyi 2%-os

tanninoldatot, vagy erős teát, feketekávét adunk a mérgezettnek. Végül mesterséges lélegzést végeztetünk vele.

Atropintól (vadcseresznye, vadalma) a száj és a gége kiszárad. Majd gyorsított érverést és lélegzetvételt, gyakran eszméletlenséget idéz elő. Ürítessük ki a gyomrot, azután 2%-os tanninoldatot, teát, kávét adjunk. A szenvedőt hideg vízzel is locsolhatjuk és gyöngén dörzsölgessük.

A kéksav (cianáli, keserúmandula-olaj) a legveszedelmesebb mérgek közé tartozik. A gyomrot rögtön ki kell üríteni. Ha beáll az eszméletlenség: hideg vízzel locsoljuk a beteget és indítsuk meg a mesterséges lélegzést.

A gyújtófej-oldattal való mérgezéskor (foszformérgezés) hánytassuk meg a megmérgezett egyént. Torkát ujjal, vagy madártollal megpiszkáljuk, vagy meleg sós vizet itatunk vele. Azután kávéskanalanként terpentint s $\frac{1}{2}$ l-nyi rózsaszínű, kálioldatot adunk neki. Ellenben a világért sem kaphat tejet, zsiradékot, olajat!

À kőrishogárral megmérgezett sem ihat tejet, hanem hányassuk meg!

Gombamérgezés, húsmérgezés, patkányméreg fogyasztása esetén szintén alaposan hányassuk meg a beteget. Hányás után sok vizet, vagy tejet itatunk vele, hogy többször hányjon. A mérgeknek teljesen ki kell takarodnia a gyomorból.

Az orvos gyakran gyomormosást végez. Mihelyt a mérgezés gyanúja fölmerül – megnyugtatásunkra s a beteg érdekében – küldjünk orvosért.

7. *Hirtelen megbetegedések.* Gyakran görcs és fájdalom lepi meg az embert, s fájdalmában leroskad. Ilyenkor az okot kell kutatnunk, hogy segítsünk rajta.

A holtrészeg a szeszméregtől eszméletlenül összerogy. Oldjuk meg a ruháját, felső testét helyezzük magasabba, fecskendezzük hideg vízzel, hányassuk meg (ujjúnkat dugjuk a torkába) és igyék fekete kávét. Enyhébb esetben a több órai alvásnak is jó hatása van.

A nyavalyatörés rohamát csak orvos tudja megszüntetni. Míg az orvos megérkezik, fektessük le! De ne erőszakosan. Lábát, kezét fogjuk meg óvatosan, hogy ne rúghasson. Összeszorított hüvelykujját, behajtott tagjait nem szabad erőszakkal kifeszítenünk. Szoros ruháit oldjuk meg, feje alá párnát, vagy összehajtogatott ruhát tegyünk, homlokára és szíve tájára pedig hidegvizes borogatásokat rakjunk. A roham megszűnte után rendesen üdítő álomba merül a meggyötört beteg.

Ideges, hisztériás nők, nyavalyába esett kisgyermek, némely megmérgezett egyének is kaphatnak nyavalyatöréshez hasonló görcsöket.

Az agyvelőrázkódás szintén görcsökkel járhat. Fejre mért

erős ütések, leesések okozhatnak agyvelőrázkódást. A beteg kábult és hány. Rögtön fektessük le és fejére jeges borogatásokat tegyünk. S szalasszunk valakit orvosért.

A gutaütött ember arca piros, halántékerei lüktetnek, beszéde hebegő, keze-lába béna. Rendesen a test féloldalát szokta a guta érni. A gutaütöttet félig ülő helyzetbe kell lefektetnünk, hogy a vér fejéből lefolyhasson. Ruháját megoldjuk, nyakát szabadabbá tesszük, fejére hidegvizes borogatásokat alkalmazunk s azonnal orvosért, küldünk.

A napszúrás hasonlít a gutaütéshez. A beteg teste forró, de érez és tagjait tudja mozgatni. A napszúrás, vagy hőkor azokat éri, akik erős munka közben sokáig vannak nagy melegnek kitéve és folytonos izzadás folytán sok vizet veszítenek testükből. A hosszabb ideig gyaloglókat, a testedzőket és a kazánfűtőket leghamarább érheti e baj.

Akit napszúrás ért, azt vigyük árnyékos, hűvös helyre, fejére tegyünk vizesborogatást, s hogy a hiányzó nedveket pótolhassa: igyék üdítő italt.

A megfagyás a test hőfokának nagy hidegben való erős aláhanyatlása. A megfagyott embert csak mérsékelten fűtött helyiségbe szabad vinnünk. Azután élesztő kísérletekhez fogunk. Gyöngéden, óvatosan dörzsöljük lágy hóval, nehogy dermedt tagjaiban kárt tegyünk. Ha teste fölmelegedett és ő föleszmélt: bort, teát, konyakot adhatunk neki.

A megfagyott, hólyagossá vált testrészeket, mint a sebet, bekötjük.

Akit villámcsapás ér, elveszti eszméletét, azért első dolgunk, hogy fölélesszük. Ha a villamos szikra a testet megégette, az égett sebeteket rendes módon kezeljük.

A leszakadt villamosvezetékek érintése villámszerűen hat az emberi testre, ezért a vezetékekhez csupasz, izzadt kézzel, vagy fémtárgyakkal, pl. vasfogóval nyúlunk nem szabad, hanem csak száraz ruhába göngyölt kézzel, vagy még inkább kaucsukkeztyűvel érnünk hozzájuk.

8. *Betegszállítás.* Az elsősegélynyújtás után néha a beteget egyik helyről a másikra kell szállítanunk. A hordozó-ágy, a gyaloghintó erre a célra a legalkalmasabb. Nagyobb távolságra ruganyos kocsikat, a vasutak betegszállító kocsijait kell használnunk.

De akár eszközökön szállítsuk, akár kézen vigyük a beteget: gyöngéden bánjunk vele. S ügyeljünk arra, hogy rázkódítás ne érje. Ha kézen visszük a beteget: fejét, vállát, medencéjét és lábát jól alá kell támasztanunk. Apró, egyenletes lépésekben kell haladnunk, s lassan, de egyszerre, mintegy vezényszóra, kell letennünk.

Ha két ember egymás csuklóját kölcsönösen megfogja, a

beteg számára alkalmas ülőhely kínálkozik, a szabadon maradt karokra pedig rátámaszkodhatik. Ha hárman viszik, az egyik álljon a beteg fejéhez, fogja meg a hónalját és a fejét támassza a saját mellére. A másik kettő álljon egymással szemben, mindegyik tolja karját a beteg combja alá és fogózzék össze. Azután mind a három egyenletes lépésben vigye a beteget a kitűzött helyre.

Mindnyájunkat érhet baleset, Minden esetben küldjünk azonnal orvosért. Míg az orvos megérkezik, ne ártsunk a betegnek. S csak olyat tegyünk, ami a beteg javára válik.

B) Lelki élet.

A lelki élet kialakulása.

A lelki élet, vagyis a felsőbbrendű testi szervek működése a fejlődés nagyobb foka. Az alsóbbrendű testi szervek működése nélkül lelki élet nem keletkezhetik. Az újszülöttnak csak a tenyészéleti szervei működnek.

Az alsóbbrendű szervezet életműködése azonban lassacskán a felsőbbrendű szerveket is mozgásba hozza, s ezzel megindul a lelki élet kialakulása.

Természetes, hogy amint a gyermek testi élete különbözik a felnőttétől, lelki élete is eltérő. A tudósok mégis hosszú évszázadokon át inkább csak a felnőttek lelki világát tanulmányozták, s a gyermek lelki életének kutatására nem is gondoltak. Az általános lélektani törvényekből következtettek ugyan a gyermek lelki világára, de gyermeklélektannal nem foglalkoztak.

A gyermeklélektan, az élettani, vagy kísérleti lélektan az újabb kor vívmánya. Még csak néhány évtizede, hogy Amerikában, Angliában, Németországban, Franciaországban és mássutt is egyes lelkes orvosok a gyermeki lélek fejlődésének a megfigyelésére serkentették a nevelőket.

A régi iskola hívei kezdetben kigúnyolták a nevelők és a lélekbúvárok adatgyűjtéseit, mert adataik megbízhatóságát kétségbevonták. S ezért eljárásukat, módszerüket tudománytalannak tartották.

Az új iskola hívei azonban nem csüggedtek. Módszerük egyre javult. Stern Vilmos, boroszlói egyetemi tanár, pedig a hatalmas lendületnek indult gyermektanulmányi irodalmat csakhamar rendszeres, tudományos alapon fölépített gyermeklélektanával gyarapította. Stern Vilmos egyik elévülhetetlen érdeme adatainak megbízhatósága.

Claparède élesen kikelt egyes amerikai gyermektanulmányi társulatok lázas és fölületes munkája ellen.

A tanítóknak kérdőívvel való elhalmozását s a megbíz-

hatatlan számszerű adatok gyűjtését mi sem helyeselhetjük.

Ki biztosít arról, hogy a beküldött adatok valóban mind megfelelnek-e a valóságnak? A szülők és a gyermekek igen gyakran téves adatokkal félrevezetik a tanítót. S ezért a jó-hiszemű tanító számszerű munkálatai sem lehetnek mindig megbízhatók. Akinek pedig terhére van az adatgyűjtés, az felületes munkájával több kárt okoz, mint hasznot.

Vannak, akik a számadattárt csak babramunkának nézik, s nincs kedvük adatok gyűjtésére. Ezeket nem szabad elítélnünk, mert senkire sem szabad ráerőszakolnunk bármiféle munkát.

Ha tanítók, nevelők és szülők önként vállalkoznak adatok gyűjtésére és feldolgozására – noha elenyésző kisebbségben volnának is – inkább válnak az ügy javára, mint akik kényszerűségből végzik tisztüket.

A kérdőíveknek gyermekekkel való kitöltését – saját tapasztalataim alapján – nem helyeselhetem. A gyermek többnyire nem a saját belátása szerint, nem a maga erejéből adja meg a választ, hanem szüleitől, rokonaitól, nagyobb testvéreitől, értelmesebb iskolatársaitól kér tanácsot és véleményt.

Stern Vilmos módszere sokkal helyesebb. Feleségével együtt megfigyelte gyermekeit és szavahihető, neves szakértők gyermektanulmányi adatait dolgozta fel tudományosan.

A tudós – felelőssége érzetében – nem színezi ki hangulateltetés végett adatait, hanem pusztán a tudomány érdekét tartja szem előtt. Megbízható adatok nélkül azonban nem teljesítheti feladatát. Ezért e téren a személynél tapasztalat a fő-kellék.

Amerikában Hall Stanley, Angliában Sully Jakab, Franciaországban Binet Alfréd és Svájcban Claparède Ede buzgókodott és fejtett ki nagy munkásságot a gyermektanulmányozás terén.

Hazánkban Nagy László, tanítóképzőintézeti igazgató, állt a mozgalom élére. Megalapította a gyermektanulmányi társaságot s számos, figyelemreméltó tanulmányával előmozdította a kísérleti lélektan ügyét.

A gyermekek testi-lelki életének megfigyelésére kinek van több alkalmuk, mint az édesanyának? Aki tehát hivatottságot érez magában, s ráér a gyermekeinek fejlődésére vonatkozó adatokat naplószerűen följegyezni: az igyekezzék tárgyiaságra. Először mindig magát a tényt jegyezze föl, s csak azután fűzheti hozzá magyarázatát. De a kettőt mindig szigorúan válassza el egymástól.

A szülőkön kívül főleg óvóknak, tanítóknak, tanároknak, orvosoknak van legtöbb alkalmuk és különösen hivatottságuk a gyermeki lélek fejlődésének megfigyelésére. A felnőtteknek

gyermekéveikre, egykori élményeikre való visszaemlékezése szintén szaporíthatja a gyermeklélektan fölépítéséhez szükséges értékes adatok számát.

Minden tudomány a kísérletek, a megfigyelések, a tapasztalatok gyarapodásával és földolgozásával bővül, gazdagodik és fejlődik.

A kísérleti lélektan, mint új tudomány, még nagyon sok megfigyelésre és tapasztalatra szorul. De az kétségtelen, hogy az a tudományos alap, melyet Stern Vilmos az eddig fölhalmozott adatok földolgozásával megvetett, alkalmas a továbbépítésre.

Munkám első részében már megemlékeztem a családi, a faji, a nemzeti és a világiélek kialakulásáról. Itt azonban csak az egyéni lélek fejlődéséről lesz szó.

Az egyén ki van téve környezete behatásainak. Ez kétségtelen. Kérdés tehát, vajjon az egyén bensejében kell-e keresnünk a fejlődés eredeti forrását, avagy a fejlődés a külső behatások eredménye-e? Nehéz kérdés, vallja be Stern V., de beható vizsgálódása alapján arra az eredményre jutott, hogy a fejlődés csakis a belső tehetségek és a külső hatások egyesüléséből keletkezhetik. Egyfelől nem tagadhatjuk, hogy a gyermek szülőinek testi-lelki tulajdonságait örökölheti, másfelől az is tapasztalati tény, hogy a gyermek a környezet hatása alól ki nem vonhatja magát.

Minden egyénnek két célja van. Az egyik az önfenntartás, a másik az önkifejlés. Egyik a másik nélkül meg nem állhat. Ha csak önfenntartásunkkal törődnénk, a működések egyhangúságában megmerevednénk, s haladásról, fejlődésről szó se lehetne. Ha ellenben az önkifejlés volna egyedüli törekvésünk, létünket kockáztatnók, mert a szerzeményeket sem tudnánk megóvni. Az önfenntartás és az önkifejlés tehát a fejlődés folyamatában egységbe olvad össze. A tanulás önkifejlés, a tudás már önfenntartás.

A gyermek képességekkel, tehetséggel, hajlammal születik. Ha ezek az önfenntartás és önkifejlés folytán lassacskán kifejlődnek s állandósulnak: tulajdonságokká válnak.

Az ösztönök örökölt tulajdonságok. A tehetségek tovább fejleszthetők. Kedvező körülmények között az utód felülmúlhatja elődeit. De az ösztön mindig az őshöz fűzi,

A gyermek lelki tehetségei éppen úgy növekednek, fejlődnek, mint testi képességei. Amint az alsóbbrendű testi szervek terjedelemben, súlyban és ügyességben gyarapodnak, a felsőbbrendűek szintén külső és belső fejlődésről tanúskodnak. A fejlődést azonban sem siettetnünk, sem meggátolnunk nem szabad.

A fejlődés mindig egyéni. Némely gyermek gyorsabban

fejlődik, mint a másik. A nagyon lassú s a nagyon gyors fejlődés egyaránt rendellenes. Ha nagyon lassan fejlődik a gyermek, elmarad társaitól. A nagyon gyors fejlődésűek meg elhagyják társaikat. Mind az elmaradottak, mind a gyorsan haladók fokozottabb gondozásunkra, figyelmünkre szorulnak. Az elmaradóknak lehetővé kell tennünk, a kellő haladást, a gyorsírásiakat pedig föl kell tartóztatnunk rohanásukban. Az utóbbiak az ú. n. koraérették. Ha a koraérettet idő előtt megterheljük szellemi munkával: letör, mint a korán igába fogott csikó.

Mindenki tapasztalhatta, hogy egyes gyermekek testi növekedésében néha szünet áll be. Azután hirtelen megint gyors gyarapodás mutatkozik. Hasonlót tapasztalhatunk egyes kisdedek és gyermekek lelki életében. Egy-egy kisded, vagy gyermek figyelme néha lankad, fölfogása lassúbb, emlékezete homályos, ítélete hamis, s egész szellemi élete mintegy megakad. De kevés vártatva, szelleme visszakapja régi élénkségét. A fennakadás a pihenésnek, az erögyűjtésnek időszaka. Türelemmel kell várunk, míg az akadály természetes úton el nem tűnik.

A fejlődés terén bizonyos jelleget különböztetünk meg. Vannak gyermekek, akik inkább állandó, mások változó fejlődésről tanúskodnak. A lányok pl. általában gyorsabban fejlődnek, mint a fiúk. De később a fiúk nemcsak utolérlik, hanem rendszeren fölül is múlják őket.

A lelki tehetségek nemcsak mennyiségi, de minőségi tekintetben is fejlődnek. Amint a gyermekek testi fejlődésében az alsóbbrendű szervek nem nőnek mindig arányosan: a felsőbbrendűek kifejlődésében még nagyobb aránytalanságot találunk. Időről-időre más és más lelki tehetség jut uralomra, míg a többi háttérbe kerül.

A lelki élet központja – amint munkánk első részében kifejtettük – a nagyagy szürke állománya. A fej minden sérülése veszélyeztetheti az agy munkásságát, ezért a fejbeütéstől és a fejre-eséstől óvjuk a gyermeket.

I. A zsenge kor.

1. Az újszülött lelki élete.

Az újszülött, vagyis az 1-10 napos csecsemő, lelki élete még szunnyad. Élete csak az önfenntartásban nyilvánul, az önkifejlés még nem jelentkezik. Alszik, táplálkozik és az elhasznált anyagokat eltávolítja testéből. Amint mondani szokták: inkább állati életet folytat. De az alsóbbrendű szerveknek

ez a nagyfokú munkássága a felsőbbrendűek tevékenységének” előkészítője, megalapozója. Ha az újszülött élettereje még az önfenntartásra sem elegendő, el kell pusztulnia, mielőtt az önkifejléshez foghatna.

Minél nagyobb az újszülöttnak önfenntartására irányuló ösztöne, annál inkább megalapozza önkifejlését.

Az egészséges újszülött az első napokban majdnem szakadatlanul alszik. Csak hébe-hóba szakítja meg ébrenléte. Míg alvás közben látszólag mozdulatlanul fekszik, ébrenlétét különféle mozgásokkal árulja el. Nemcsak önkéntelen, hanem önkéntes mozgásokkal is. Ébrenlétét, kiáltását, sírását és ficánkózását az önkéntes mozgások közé sorolhatjuk.

Ezek az önkéntes mozgások még nem akaratnyilvánulások, tehát nem agyi folyamatok, hanem csak az általános érzés megnyilatkozásai. Ha az újszülött éhes, vagy ha testét a vizelet, a szenny marja: akkor kiáltoz, sír. A sírás egyzersmind kiváló tudógyakorlat, a ficánkozás meg izomműködés.

Érzékszervei a külső hatások iránt az első napokban meg nem fogékonyak. De néhány nap múlva már mutatkozik a visszahatás. A nagy világosság szokatlan neki, sérti szemvilágát. Behunyja szemét s fejét félrefordítja. Ha ujjunkkal ajkához érünk, szája szopós mozdulatokat végez.

Legfejlettebb a bőr érzékenysége. Ha néhány napos korában tenyeréhez értetjük ujjunkat, ökle összeszorul. Ha talpát csiklandozzuk, lábát felkapja. A langyos meleg fürdővízben jól érzi magát.

Ízlés szervei is jól működnek. Míg pl. cukros folyadékokat szívesen nyeleget: kesernyés, savanyú és sós anyagok hányásra ingerlik és arcfintorításokra készítetik.

Szagló képességére abból következtetünk, hogy ha éhes és anyja emlője közelébe kerül: azonnal az emlő felé fordul. Viszont azt is tapasztalták, hogy az újszülöttek vonakodtak szopni, mikor undorító szagú anyaggal bekent emlőt nyújtottak nekik.

Látása még nagyon kezdetleges. Csak a nagy fény iránt fogékony. De színről, alakról, helyzetről, távolságról szó sem lehet nála.

Legfejletlenebb hallás érzéke.

A tapasztalatot Flechsig, lipcsei tanár, boncoló kísérletei igazolják. Flechsig a magzat és az újszülött központi idegrendszerének tanulmányozásakor megállapította, hogy az érzékszervektől a nagyagyvelőig terjedő idegpályák nem egyidejűleg, hanem egymásután fejlődnek ki. Legfejlettebbek az újszülött tapintás idegei, legfejletlenebbek pedig a hallás

idegei. A többi érzékszerv idegei e két véglet között foglalnak helyet.

Flechsing bonctani kutatásaiból világos, hogy az újszülött még nincs öntudatán. A tudomány mai álláspontja szerint a nagyagy az öntudat szerve. Mivel pedig az érzékszervekből a nagyagyba s a nagyagyból az érzékszervekbe vezető idegpályák, Flechsing kutatásai alapján, a születéskor még fejletlenek, s csak néhány hét múlva indul meg fejlődésük: kétségtelen, hogy az újszülöttnak nincs agyi munkássága.

Az újszülött még nem nevet, nem is mosolyog. Jól érzésének nem ad határozott kifejezést. Fájdalmát, kellemetlen érzését, kedvetlenségét ellenben sírással, kiáltással tudati a velünk. Első érzései kellemetlenek s kedvetlenségét okozzák.

Nem csoda. Világrajövele teljesen megváltozott viszonyok közé állítja. Míg anyja méhében minden külső behatástól védett helyen, anyja véréből táplálkozhatott: világrajövelekor a levegő hőmérséklete s a változott életmód kellemetlenül hat általános érzetére. A kellemetlen érzés ellen önkéntelenül védekezik. S ez a védekezése sírás, kiáltozás által történik.

Ez a tény nem került ki dr. Pikier figyelmét s elméletének egyik alap gondolatához vezette.

2. A csecsemő lelki fejlődése.

A csecsemő korban az alsórendű szervek élénk tevékenysége csakhamar életre kelti a felsőbbrendűeket s megindul a lelki élet. Természetes, eleintén alig észrevehetően. De már egyéves korában annyi mindent tud, hogy tudásán elcsodálkozunk.

Elsőbben is bizonyos sorrendben, ösztönszerűen tanulja meg a különböző mozgásokat. Az első 3 hónap alatt megtanulja fejét fölemelni s ide-oda forgatni. Megtanul merően nézni, szemével valakit, vagy valamit kísérni.

Négy-öt hónapos korában már fölegyenesedik, fölül s minden után kapkod. Nyolc-kilenc hónapos korában megtanul állni és mászkálni. Utánzó képessége erőre kap. Az első év végén már biztos a járása. Egy-két hónap múlva már futni is próbál.

Ez ösztönszerű mozgásokban már az akaratnyilvánulás csiráját is észrevehetjük. A felülni, vagy felállni próbáló csecsemő addig erőlködik, míg célját el nem éri. S ha sikerült, örömtől sugárzik az arca.

Ösztöneinket örököljük ugyan, de érésük külső körülményektől is függ. A jól táplált és lelkiismeretesen gondozott

csecsemő előbb tanulja meg az ülést, a járást és a futást, mint a hiányosan táplált és elhanyagolt.

A csecsemő erőgyarapodását helyes ápolással előmozdítjuk. De érését siettetnünk nem szabad. A türelmetlen szülők gyakran vétének a gyermeki természet ellen, noha eljárásuk boszszuatlanul nem marad. Ha pl. a járást siettetjük, elgörbülhet a csecsemő lába, mert csontjai még nem elég szilárdak.

A belső ösztönökön kívül lassacskán a külső világ is cselekedetekre bírja a csecsemőt. Agyában a közérzeteken és mozgásérzeteken kívül érzék-érzetek is keletkeznek.

Az utánzás az észrevett inger eredményéhez hasonló mozgás. Az egy-két hónapos csecsemő pl. mozgásainak ismétlésére törekszik, vagyis saját magát utánozza. Négy-öt hónapos korában már másokat is utánoz

Az utánzás közvetlen, ha rögtön a mozgás észrevételekor történik. Közvetett, mikor nem azonnal az észrevételkor, hanem csak bizonyos idő múlva jelentkezik.

A csecsemő addig ismételtet bizonyos mozgásokat, addig gyakorolja őket, míg végül ügyességével bámulatba ejt minket. Legtöbb jártasságát nem közvetlen, hanem közvetett utánzásokkal szerzi meg,

Mikor tápláléka, vagy más tárgy után nyúl, tevékenységének célja tisztán kivehető. De gyakran minden határozottabb cél nélkül izeg-mozog. Ezt a tevékenységét játszásnak nevezzük.

A csecsemő játszó ösztönét, látszólag céltalan mozgásait a tudósok egy része ekként magyarázza:

Bensejében feszítő erők keletkeznek, főlöszleges erők gyülekeznek össze. S ezeket el kell távolítania. Ez az eltávolítás, a felhalmozott erők kisülése a csecsemő nagy tevékenységében, élénk játszásában jut kifejezésre. Kézze-lábbal való kapálódzását, gagyogását, kapkodásait, babrálásait, mászkálását, a tárgyak ide-oda dobálását evvel az elmélettel magyarázzák. A főlöszleges erő csökkenésével a csecsemő mozgásai kevesbednek. Ha megbetegszik, a kapálódzás, a gagyogás s minden élénk mozgás megszűnik, mert a főlöszleges erély a belső zavarok leküzdésére szükséges.

E jelenség magyarázatát azonban élettani okokban kell keresnünk, amint ezt egy későbbi fejezetben ki fogom fejteni. (Lásd: A képzelet fejlődése a kisedkorban.)

Noha a csecsemő ösztönszerű játszása céltalannak látszik, jelentősége rendkívüli. Groos Károly beható tanulmányában megállapítja, hogy ez a játszás a későbbi komolyabb, céltudatos tevékenység előkészítője, alapja.

Mikor a néhány hónapos csecsemő szeme közelében játszik a kezével: a tapintásban, a fogásban, majd az alak fölfo-

gásában gyakorolja magát. A lábbal való kapálódzás kitűnő izomgyakorlat s a járás és a futás előkészítője. A 9 hónapon át szakadatlanul folytatott gagyogások nélkül a nyelv, a gégefő, az ajak és a tüdő a beszéd keletkezéséhez szükséges mozgásokban nem tenne szert kellő ügyességre.

A 4-5 hónapos csecsemő már tárgyakkal játszik. Igaz, hogy csak azonegy mozgásokat ismétel, de fáradhatatlanul. Összegyömöszöli a papírost, folyton ide-oda rázza a csörgőt, 20-30-szor is egymásután a földre hajítja a babát. Ebben a szakadatlan ismétlésben későbbi kitartó munkásságának csíráját láthatjuk.

Az első év vége felé már gyermektársaival és a felnőttekkel is játszik. Nem elégszik meg a magános játékokkal, hanem társasjátékok után vágyódik. A társulás, a társas élet ezzel kezdődik. Mindenki tapasztalhatja, hogy a búj ósdi iránt, minden nagyobb csecsemő rendkívül érdeklődik. Hogy figyel! Mennyire kimeresztí szemét, tátja száját, mikor valaki elbújik! S ha az elrejtőzött rejtekhelyéből hirtelen előbukkan, s hozzászalad: az örvendezésnek, a nevetésnek nem akar végeszakadni.

Ha feleségem még élne, bizonyíthatná, hogy gyermekeimmel és unokáimmal hányszor játszottam bújósdit! S hogy mennyire örültek ennek a játéknak!

Ildikó, dédunokám, szintén kedvelője a bújósdinak.. Nemcsak hozzátartozói bújnak el s lepik meg eltűnésükkkel, ő maga is alábukik, majd főlegyenесedik ketrecében. S örömeben tapsol, nevet és gügyög. Kétéves korában már a szomszéd szobákban is elbújt.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy érzékszerveinkre ható ingerek folytán az agyban érzetek, észrevételek, képzetek és fogalmak keletkeznek. Eddig a lélekbúvárok minden ismeretünket, minden gondolatunkat az érzékszervek ingerére s az érzetekre vezettek vissza

Ez elmélet szerint az újszülött felsőbbrendű szervezete: a nagyagy szürke állománya, teljesen tiszta táblához, üres írólaphoz hasonlítható. Rajta csak a kívülről, az érzékszervekről jövő hatások alapján támadnak nyomok: érzetek, szemléletek. S ezek társulásának eredményei a képzetek és a fogalmak.

Dr. Pikler Gyula elveti ezt az elméletet. Azt vitatja – amint ezt munkám I-ső részében előadtam -, hogy a szervezet az érzeteket nem kívülről veszi fel, hanem önmagában, belül termeli őket. A gyermeki lélek újabb megfigyelői pedig azt állítják, hogy a csecsemő első tapasztalatai nem pusztán a külső világból származnak, hanem a külső hatások és a belső közreműködés egyesüléséből.

Minden hatás visszahatást idéz elő. S ezért kétségtelen, hogy a külső ingerek belső ingert támasztanak, s hogy a fel-

sőbbrendű szervek működése az alsóbbrendűekre is bizonyos hatással van.

Pikler Gyula elmélete éppen olyan egyoldalú, mint az ü. n. ingerületi elmélet. Mindegyik csak féligazság. A teljes igazság szerint a szervezet nemcsak kívülről veszi fel az érzeteket, hanem bensejében is termeli őket.

Stern Vilmos tagadja, hogy az érzékszervek működésének kezdetekor csupán magános érzék-érzetek keletkeznének, s hogy ezeknek társulása okozná a másodlagos érzeteket. Szerinte az őállapotot inkább teljesen elágazó, szétfolyó érzőképességnek kell gondolnunk.

Mikor pamlagunkon félálomban heverünk, a szemünket érő fénysugarat, a fülünkhöz jutó zajt, a ruha szorítását, a levegő hőmérsékletét nem érzékeljük külön-külön, hanem általános érzőállapotunkban minden egybeolvad.

Ilyennek kell képzelnünk a csecsemő érzőképességét. Csakhogy még jóval határozatlanabbnak és nyomasztóbbnak.

Ezt az elméletet csakis az átöröklés tanával magyarázhatjuk meg és tehetjük elfogadhatóvá. Hiába álmodoznánk pamlagunkon, ha éber állapotban előbb fény-, hang- és egyéb érzeteinkről nem szereztünk volna magunknak bizonyos képzeteket és fogalmakat. Álomban sem kúszálódhatnának össze érzeteink. Hogy egybeolvadás, egyesülés keletkezhessek: okvetetlenül kell valaminek lennie, még pedig legalább is két tényezőnek.

Ma már senki se kételkedik abban, hogy a gyermek elődeinek testi-lelki tulajdonságait öröklí. A csecsemő milliárdnyi agysejtjeiben tehát ott lehetnek az elődök gondolatainak nyomai .

– Amit dalltam, mit gondoltam:

Tovább él az utódotokban! (Böngérfi János: Én. is dallok. 89. 1.) Természetes, hogy ezek a nyomok a csecsemő lelkivilágában csak zűrzavaros, összekuszált állapotban vannak. De a csecsemő, a kised s a gyermek ebből az általános érző-állapotból lassankint, fokozatosan elkülöníti az egyes jelenségeket.

Ez elmélet alapján az egyéniség, az eredetiség is érthetőbbé válik. Az egyének, a családok, a népek, a nemzetek elődeik egy-egy gondolatát, gondolatsorozatát inkább kiemelik örökségükből. S a külső behatások hozzájárulásával szűkíthetik vagy bővíthetik, szóval: módosíthatják. S ezzel a régi, az ősi tartalmat új alakba öntheti.

Az összevisszakuszált állapotból az elkülönítés belső okokból, az egyén saját tevékenysége, önálló cselekvése által, történik. A csecsemő lelkében az elkülönítés különféle mozgásokkal kezdődik, utóbb már központi tevékenység: a figyelem járul hozzá.

Hogy az érzékszervek az ingerek iránt fogékonyak lehessenek: előbb bizonyos mozgásokra van szükségük. Ha pl. a csecsemő nem tudná szemizmait és fejét mozgatni, a tárgyakról és a jelenségekről helyes képzeteket nem szerezhetne mert alapos megfigyelése lehetetlen volna.

Ezek az érzéki mozgások örökségünk részei, velünkszülett tulajdonságok.

Ha a csecsemőben a külső és belső mozgás ösztönei folytonosan egyenlő erővel hatnának: természetes, hogy egymást keresztenék. S így észrevétel, szemlélet nem keletkezhetnék.

A tapasztalatszerzés második feltétele egy külön ösztön. S ez a figyelem.

A figyelem vagy önkéntes, vagy önkéntelen. Ha a csecsemőt valami inger eltéríti tevékenységétől, önkéntelenül figyel. A síró csecsemő pl. elhallgat, ha feléje közeledünk, vagy ha a csörgőt megrázzuk. Az elterelő inger megakasztja tevékenységét s magárvonja fölszabadult erélyét. Ha ez sikerült, beáll az önkéntes figyelem.

A csecsemő figyelme csak röpké, inkább pillanatnyi. Az általános lélektanból tudjuk, hogy a huzamos figyelem nagyon fárasztó. A gyermek figyelmét pedig nem szabad megérettetnünk.

A tudatnak képzeletfölújító erejét emlékezetnek nevezük. Az érzetek keletkezésével az emlékezet is kezdetét veszi. Első külső ismertetőjelei: a megismerés és a fölismerés. A kéthónapos csecsemő már megismeri édesanyja arcát és hangját, mert mosollyal fogadja. Négy-öt hónapos korában már meg is tudja különböztetni másoktól. S ezért fölismeri.

Általános tapasztalat, hogy a csecsemő a mozgás-észrevételekkel társult képzeteket tudja leghamarabb és legjobban földézni. Az asztalterítésből már a fél éves csecsemő is következtet evésre. Ha észreveszi, hogy kocsijáról leveszik a takarót, örömeiben rugdalózik, mert azt hiszi, hogy ölbe veszik, De ha anyja visszateszi a takarót, elkedvetlenedik. Az elválasztás idején a remélt mell helyett odanyújtott tejesüveget nagy ellenkezéssel fogadja, mert az idegen íz és a kényelmetlen ivás kellemetlen képzelet fölújulnak öntudatában.

Hogy a csecsemő öntudatában mikor jelenhetnek meg képzelet önként, azaz minden külső inger hatása nélkül: eldöntetlen. Valószínű azonban, hogy az első év vége felé már lehetséges. Ekkor kezd beszélni. S beszédéből inkább következtethetünk lelki fejlődésére.

Sokáig azon vitakoztak a lélekbúvárok, vajjon örökölt, vagy szerzett tulajdonságunk-e a tér képzelet? A lélektani kísérletekből kitűnik, hogy szerzett is. örökölt is. A térbeli viszonyok megértéséhez ugyanis egyfelől az ösztönszerű képes-

ségek érése, másfelől a sokoldalú tapasztalat elengedhetetlen föltétel.

A mennyiségteni és a lélektani tér egyaránt egy pontból 3 irányban terjedhet szét. De míg a mennyiségteni 0 pont tetzés szerint választható: a lélektani mindig maga az egyén.

Mindenki a saját terének központja és saját magából kiindulva számítja a jobbra-balra, föl- és lefelé, előre és hátrafelé irányuló méreteket. Míg a mennyiségteni térben a 0 pont valóságos pont, a lélektani térben az egyén egész teste, de legalábbis a feje a tájékozódás alapja. A külső térnek minden viszonya a sajátos térrel kerül összeköttetésbe.

Ne higyjük azonban, hogy a csecsemő először a saját terét keríti hatalmába, s csak azután fog a külső tér meghódításához. Mind a kettő egymás mellett és kölcsönös egymásvonalkozásban fejlődik.

A csecsemő saját testének térbeli viszonyait elsőbben is mozgásai révén ismeri meg. Mikor fejét fölemeli s jobbra-balra fordítgatja: már észrevételeket szerez saját testéről. S ezek főlegyeneseésekor, ülésekor, mászkálásakor, játszásakor mindinkább tökéletesebbé válnak.

Mikor kezét-lábát kezdi szemlélni: ezek éppen olyan ismeretlenek neki, mint akármelyik más tárgy. S csak lassanként társulnak a látás és a mozgás érzetei.

A csecsemő főleg a szájával, a kezével s a szemével hódítja meg fokozatosan a külső teret. Másodsorban a szaglás és a hallás is érvényesül térbeli fölfogásakor.

Dix és Stern behatóan tanulmányozta a száznak a tér fölfogásakor nyilvánuló nagy jelentőségét, kiváló szerepét.

A száj az első naptól fogva, amint megindul a szopás, folytonosan tapintó érzeteket gyűjt. Néhány hét mulya már fog vele. Ha pl. a mellbimbóval megérintjük a csecsemő arcát: rögtön kitér a száját, a mellbimbó felé fordul és a szájába kapja.

Általános tapasztalat, hogy a fejlődő csecsemő a kezébe-kerülő tárgyat először a szájába dugja. A száj tehát hosszabb időn át mindenféle térbeli viszony ellenőrző szerve.

Az első három hónapban csak a szomszédos térhez fér a csecsemő. Fejét leginkább szoptatójának melle felé fordítja, szeme csak egész közelről veszi észre a tárgyakat. Ami fejétől, mint központtól, 33 cm.-rel távolabb fekszik: az már tapasztalati körén kívül eső távolság.

Kezdetben szájával és szemével ismerkedik meg a térrel. Részben órahosszat is szopogatja ujjait, részben szeme előtt el-elbábrálgat, játszadozik ujjával, kezével. Később már maga a kéz is szerszámmá lesz. Ami kezébe kerül, megfogja, nyomogatja, szorítgatja, karcolja, széttépi, összegyömösözi. S így

lassacskán megismerkedik a tárgyak alakjával és egyes tulajdonságaival.

Néhány hónapos korában már a tárgyak elérésében is gyakorolt a keze, képes a hangirány fölfogására s mind meszebb és messzebb terjed látó ereje.

A féléves csecsemő még nem tudja megítélni a tárgyak nagyságát. Stern V. héthónapos fia pl. egy tizenötszörösen kisebb szopósüvegről azt hitte, hogy a saját szopósüvege.

A távolba való nézés gyakran akadályokba ütközik. Pl. az egymás mögött levő tárgyak kölcsönösen elfödik egymást. A 9-10 hónapos csecsemő már az akadályok elhárítására törekszik. Mindennapi tapasztalat, hogy ebben a korban minden kezeügyébe kerülő tárgyat kivet kocsijából. S aztán kihajol, hogy lássa, hova esett.

Később már nem elégti ki a távoli tárgyak megpillantása, hanem mindent a kezébe akar kaparintani. A távolságot szomszédos térre változtatja. S ezt saját tovább mozgásával éri el. Folytonos csúszkálása, majd járása közben lassacskán megtanulja a távolságok becslését.

Az első év végefelé alapjában meghódította a teret. A tárgyak helyzetét, távolságát, alakját és nagyságát kezdi fölfogni. S ez a lelki művelet, a felsőbbrendű szervezet munkássága a következő években csak javul, tökéletesedik.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy az érzetnek alanyi oldala is van. Ez az ú. n. érzethangulat, mely minden egyénben különböző. Az érzetek ugyanis vagy kellemes, vagy kellemetlen hatást gyakorolnak reánk. De a hatás mértéke minden egyénben más és más. Az érzet alanyi részét érzelemnek, s az érzelmek összességét kedélynek nevezik.

A gyermeki lélek megfigyelői tapasztalhatják, hogy az újszülött kellemetlen érzései hatalmasabbak, mint a kellemesek. Hiszen az újszülött sírva jön a világra, s a fiatal csecsemő elég gyakran sír-rí. De még nem nevet, nem mosolyog. Néhány hónap múlva azonban megváltozik alaphangulata s kedélyvilága gyökeresen átalakul.

Az egészséges, félesztendő csecsemő kedélyvilága már derűs, vidám. Ritkábban sír s a jóllakottság, a tisztaság, a kellő gondozás kellemes érzéseket támaszt benne. A megelégedés, a jólézés arcáról és egész magatartásából is visszasugárzik.

Az ember kedélyének bensőségével emelkedik ki leginkább állati természetéből. Az állat nem nevet, nem mosolyog. A félesztendő csecsemő már jóízűen tud nevetni. Ragaszkodását, szeretetét ki tudja fejezni. Szerettei felé tárja karját, hozzájuk simul, hajukkal, bajuszukkal, szakállukkal játszadozik.

Igaz, hogy a fájdalom érzése is növekszik, amit könnyei

és erősebb sírása is bizonyítanak. De általában az egészséges csecsemő kedélyvilága derűs, elégedett.

Elsőbben tenyészeti érzetei érvényesülnek. Érzi az éhséget és a jóllakottságot, a fürdés kényelmét, a szelek megrekedésének fájdalmát, a fekvőhely nedvességének kellemetlenségét stb. Később mozgótevékenysége révén érzékszervei fölélednek s a külső ingerek iránt is fogékonnyá lesz. Lassacskán minden környező inger érdekli: a világosság, a szín, az alak, az emberi hang, a zene, az ének, az óra ketyegése, a malom zúgása, a csermely csörgedezése, a madarak repülése stb.

Mozgás- és érzékszervei egyesüléséből pajzán játszókedve támad. Erős és szokatlan ingerek kedvetlen érzeteket támaszthatnak benne. Az ajtónak erős becsapásától, állatnak, vagy embernek ordításától összerezzenhet, idegen arcoktól megrettenhet s a veszedelem sejtése félnékké teheti.

A szokatlan látvány csodálkozását kelti fel. Szemét, száját kimeresztí s eleintén mintegy megdermed. De csakhamar fürkésző, kutató tekintetével az új dolgok nyitjára vél akadni. S ezért részben megnyugszik, részben tapasztalati köre is tágul.

Általános tapasztalat, hogy az alig egyéves csecsemő még nem fél a tüztől, nem fél az állatoktól, mert nem ismeri veszedelmességüket. A barátságtalan, idegen ' arcoktól ellenben fél. Tehát nem az ismeretlenség, hanem a ridegség, a félelmetesség ijeszti meg.

Hogy a 11 hónapos csecsemő lelkében az együttérzés, a társasérzelem is ébredezőben van: azt a gyermeki lélek megfigyelői igazolhatják. Preyer, Scupin, Stern, Idelberger idevonatkozó tapasztalatait a saját gyermekeim, unokáim és Ildikó dédunokám megfigyeléseivel magam is megerősíthetem.

Határozottan emlékezem, hogy mikor feleségem karján tartotta egyik IIV2 hónapos leányomat: tréfálgattam velük. Egyszerre csak fölemeltem jobb kezemet s úgy tettem, mintha meg akarnám ütni feleségemet. A szegény kisleány sikított, majd karját nyújtotta felém, mintha el akart volna kergetni. Végül édesanyja keblére simult. Ugyanezt tapasztalta mind a két menyem unokáimnál. S dédunokám, a kis Ildikó, velem szemben ugyancsak védelmére kel szüleinek!

A nagyobb csecsemők jószívűségéről is számos adatot sorolhatnék elé. Tisztán emlékezem, hogy valamennyi gyermekem már csecsemőkorában rendkívül jószívű volt. Nemcsak szüleiket, hanem testvéreiket is kínálgatták ételeikből. Ugyanezt elmondhatom unokáimról és Ildikó dédunokámról is.

Az egyéves Ildikó napról-napra kínálgatta nékem, szüleinek, sőt a vendégeknek is piskótáját és egyéb élelmiszereit. Száját folyton mozgatta. Ez azt jelentette, hogy egyem. Ez volt a beszéde. (Mintha azt mondta volna: „Egyél, dédapa!”)

Nem nyugodott addig míg piskótájából nem haraptam. Egyre nyújtogatta. S ha haraptam belőle: ujjongott örömeiben.

Edit unokámról beszélt édesanyja, hogy 10-11 hónapos korában Kálmán fiam zsebórájában nagy gyönyörűségét találta. Az arany fénye, ragyogása kiváló örömet keltett benne. Amint megpillantotta az órát, mindig ujjongással kapkodott feléje. Egy alkalommal kezébe adta édesatyja. Nagy örömmel forgatta ide-oda, szájához emelte s megint maga elé tette. A játék hevében vendég toppant a szobába és elkérte tőle az órát. Ám Edit rázta a fejét, s tenyerével befődte az órát. De a vendég nem tágitott. Tovább könyörgött és rimázkodott az óráért. Editke végre megszánta a könyörgött s mosolyogva odaadta neki az órát.

Kálmán fiam unokájának, a kis Ildikónak, is gyakran megengedte, hogy játsszék zsebórájával. A 8-9 hónapos kis* Ildikó nagyatyja zsebéből kivette az aranyórát s eljátszogatott vele. Nagyatyja szemüvegje is kedves játékszere volt. Nagyatyja megengedte neki, hogy vegye le szeméről és játsszék vele. A kis Ildikó az én aranyóráim és szemüvegem után is kapkodott. De én mindig rászóltam:

– Nem szabad!

S egyiket sem adtam oda neki. Az egyéves kis Ildikó már nem nyúlt sem aranyóráim, sem fényes szemüvegem után. Emlékező tehetsége jelentkezett. Eszében tartotta, hogy sem órámat, sem szemüvegemet tőlem nem kapja meg.

3. A kiseded lelki fejlődése.

A kiseddkorban, vagyis a 2. év kezdetétől a 6. év végéig, rohamosan fejlődnek a gyermek felsőbbrendű szervei, s gazdag, csodálatos lelkivilág keletkezik benne. Míg élete első évében az alsóbbrendű szervezet járt elől a fejlődés terén, s a felsőbbrendű csak utána kullogott: most fordított sorrend következik. Az idegélet csakhamar felülmúlja az alsóbbrendű szervezet gyarapodását, s lassacskán az agyi munkásság lesz az egyéni élet vezetője, kormányzója.

Míg az állat inkább tenyészeti életet folytat: az emberben a szellemi élet kerekedik felül. Amint az egészséges kiseded megtanul beszélni: képzet-, képzelet- és gondolatvilága, s ezzel párhuzamosan kedélyélete és akaraterije csodálatos módon, hihetetlen mértékben egyre fejlődik, gyarapodik, gazdagodik.

A szellemi élet leghívebb tükre, legbiztosabb ismertető jele a nyelv, a beszéd.

Az egyenes testtartáson kívül főleg a nyelv, a beszéd különbözteti meg leginkább az embert az állattól. Míg az

egyenes testtartás inkább a külső megkülönböztető jel: a beszéd a belsőség, a tartalom, a szellemi világ óriás különbségére mutat. A felsőbbrendű állatok is beszélnek. De beszédük mindössze néhány tagolt hangra szorítkozik. Az állatok is érznek és a fejlettebb szervezetűek gondolkoznak is. De milyen egészen más. az ember érzelm- és gondolatvilága! S ez a nyelvben, beszédében nyilatkozik meg legközvetlenebbül.

„A nyelv nemcsak közlő eszköze a műveltségnek, hanem leghatalmasabb emeltyűje is; nemcsak kifejezője a gondolatnak, hanem tisztázója, megállapítója és továbbfejlesztője; jelképe az ember s állat közti különbségnek s egyúttal szárnya a legmagasabb röptű szellemeknek” mondja Simonyi Zsigmond, a kiváló magyar nyelvtudós.

Ismerkedjünk meg tehát elsősorban is a nyelv, a beszéd kialakulásával.

A *beszéd kialakulása*. A kisedd általában 4-5 éves koráig megtanulja anyanyelvét. Természetes, nem befejezett, sem nem tökéletes a készsége, jártassága. De alapjában elsajátította a nyelvet. Stern a gyermeki beszéd kifejlődésében az előgyakorlatokon kívül 4 időszakot különböztet meg.

Az előgyakorlatok ideje az élet első esztendeje, tehát a csecsemőkor. Az első időszak az első év befejezésétől mintegy félévig, a 2. időszak ettől az időtől a kisedd kétéves koráig terjed, a 3. időszak szintén félévet foglal magában, míg a 4. a kisedd 4-5 éves koráig tart.

Mi nem ismerünk előgyakorlatokat. A sírás-rívás, a kiáltozás, a gagyogás nem a beszéd előgyakorlatai, mint Stern állítja, hanem a csecsemő kezdetleges beszéde. A fejlődő csecsemő zsenge érzelmeinek és gondolatainak hangokkal, hangcsoportokkal, majd egyes szavakkal ad kifejezést. Ez tehát a kezdetleges érzelmek és gondolatok kora.

A fejletlen népek is egyetlenegy szóval fejezik ki gondolataikat. A gyermek – rendszeren – csak az iskolában jut annak a tudatára, hogy a beszéd szókból, s a szavak hangokból állanak.

Gouin – a nyelvtanulás és a nyelvtanítás fáradhatatlan kutatója – rájött, hogy a gyermek csakis a hallás, a fül útján tanulja meg a beszédet. A süketnémák azért nem tanulnak meg beszélni, mert nem hallanak. Noha csecsemőkorukban éppen úgy gagyogtak, mint halló kiseddtársaik.

A halló csecsemő erősen fejlődő utánzó ösztöne alapján már féléves korában ismételteti az emberi hangokat, majd hangcsoportokat. S így anyagot gyűjt a hallható beszédhez. Később már megérti hozzátartozóinak beszédét.

A beszéd megtanulásának alapfeltételei tehát: a hallás, a

gagyogás, a hangutánzás, az anyaggyűjtés s a beszéd megértése.

A csecsemő kezdetleges beszéde hónapokon át tart. Egyre gagyogja: mamamama, papapapa, dadada, lala, mernememe, mumumu, stb. Amint a gagyogásához tartalom kapcsolódik: szó lesz belőle. A hangcsoportok idővel értelmes szavakká válnak. A kisdéd beszédének kifejlődésében – mint Stern – 4 időszakot vehetünk figyelembe.

Első időszak. Ez az értelmes beszéd kezdete. Az értelmes szavakkal való beszéd – rendszeren – az első év befejezte után kezdődik. Akadnak ugyan csecsemők (pl. Edit, Bandi unokáim, Ildikó dédunokám), akik már 9-10 hónapos korban tudják érzelmeiket és gondolataikat egyes szavakkal kifejezni. De ezek még napjainkban kivételek. Lehet, a jövőben – az emberiség szellemi fejlődése arányában – ez is megváltozik.

Gyermekeim, unokáim, dédunokám mind gyors és meglepő szellemi fejlődésről tanúskodtak. Ezt a szerencsés nevelői körülmények találkozásának tulajdonítom. Szülőiktől az értelmességet, a kitartó szorgalmat, a rendszeret, az egyszerű és szigorú életfölfogást örökölték. S édesanyjuk odaadó szeretete, önfeláldozó ápolása, lelkiismeretes gondozása (mind ebből az apa is kivette a maga részét): elősegítette tehetségeik kifejlését.

Ha a szülők nem sokat törődnek gyermekeikkel; ha gondatlan cselédek őrizetére bízzák kisdedeiket: ne várják gyermekeik kellő, rendes fejlődését.

Stern azt tapasztalta, hogy leányai hamarabb tanulták meg a beszédet, mint fiai. Megfigyelte azt, hogy utóbb szülött gyermekei hamarabb tanultak meg beszélni, mint elsőszülött gyermeke Természetes, mert a lányok gyorsabban fejlődnek, mint a fiúk. S a fiatalabb gyermekek nemcsak szülőik, hanem idősebb testvéreik beszédéből is gyűjthettek szókészleteiket. Ezeket a tapasztalatokat saját megfigyeléseimmel magam is igazolhatom.

Általános tapasztalat, hogy némely hangok és hangcsoportok kimondása kezdetben nehézséget okoz a kisdedeknek. Ezen úgy segítenek az életrevaló csemeték, hogy vagy más hangot használnak, vagy egyszerűen mellőzik. (Margit leányom pl. Földes Géza bácsi helyett következetesen Zöldes bácsi-t mondott. Ildikó dédunokám egyéves korában lámpa helyett ezt mondta: ampa, sváb helyett: sáb.)

Látnivaló, hogy az élelmes kisdedek a szókat megcsonkítják, néha megtoldják, Szóval: módosítják. így keletkezik az ú. n. babanyelv.

Sokan mesterségesen fejlesztik ezt az ideiglenes nyelvet.

s mindenféle fölösleges szóra tanítják a kisdedet. Ezt az eljárást azonban nem helyeselhetjük. Amit a gyermek a maga könnyítésére kitalál: azt ne bántsuk, sőt örüljünk önállóságának. Ez csak azt bizonyítja, hogy a nyelvet nemcsak utánzásal tanulja meg, hanem saját gondolkodásával is. Maga a gépies utánzás mit sem érne, ha a gondolkozó erő nem dolgozna fel az öntudatba került anyagot. Egyes szavak, sőt mondatok gépies ismétlésére a szajkó és a papagály is képes, de értelmüket egyik sem tudja felfogni.

Gyermekeim, unokáim és dédunokám kezdő beszéde nagyjában a következő szókból állott: mama, papa! Add! Add ide! (A kérés kifejezése.) Pá, pá! (A köszönés kifejezése.) Papi! (Enni akartak. Ildikó azt mondta: hámm, hámm!) Tütü! (Vizet kértek.) Bili! (Szükséget akartak végezni.) Tá. tá! (Sétálni akartak.) Baba! (Bábújukkal akartak játszani.) Nem! (Ha valami nem tetszett, vagy nem kellett nekik.) Csücsül, ücsül! (Le akartak ülni.) Bibi! (Ha fájdalmat éreztek.) Ni, ni! (A csodálkozás jele.) Tapsi, tapsi! (Ha örültek, s gyakran tapsoltak is egyúttal.) Bácsi! (Férfi neve.) Néni! (Nő neve.)

A nyarat gyermekeim mindig falun, többnyire Erdélyben, nagyszülőiknél töltötték. Unokáim s dédunokám szintén falun üdültek. De ők inkább Dunántúl nyaraltak szülőikkel. Falun megismerték a háziállatokat: vau, vau (kutya), miau, miau (macska), mu, mu (tehén), pipi, pipi (csirke, tyúk), háp, háp (kacsa), gá, gá (lúd) stb.

Evvel a látszólagos kicsiny szókészletünket mennyi mindent ki tudtak fejezni! Már Gouin hangsúlyozta, hogy a kisded nem szavankint, hanem mondatonkint tanulja meg a beszédet. A kisded mindig mondatokban beszél, noha ezek a kezdő fokozatok hiányosak.

Leszármazottai m kezdetleges beszéde körülbelül ez lehetett:

– Mama! (Csakhogy láthatlak, édesanyám!) Papa! (A hazajövetelkor: Örülök, hogy hazajöttél édesapám!) Add! (Kérem a csörgőt, a bábut, a sípot stb.) Pá, pá! (Elmenéskor: Jó utat kívánok, Isten veled! Ha valaki jött: Isten hozott!) Papi! Hámm! (Éhes vagyok, kérek ennielőt!) Tütü! (Szomjazom, kérek vizet.) Bili! (Kérem az éjjeli edényt.) stb.

De nemcsak szavakkal, illetve mondatokkal, hanem arcjátékkal és taglejtéssel is kifejezik érzelmeiket, gondolataikat és akaratukat a kisdedek.

Gyermekeim és unokáim arckifejezése nyitott könyv volt számunkra. Belőle mindig kiolvashattuk közérzetük állapotát. Ha valami szokatlan zajt, vagy zörejt hallottak, fölemeltek jobb kezük mutatóujját s kimeresztett szemmel figyeltek.

Mintegy intették környezetüket: – Hallgassatok! Nem halljátok-e a zörejt, a zajt?

Természetes, ezt a figyelmeztető jelt szülőiktől lestek el, de önállóan tudták alkalmazni. Később tréfás fenyegetésre is használták.

Ha egyéves Ildikó dédunokámnak nem tetszett valami, rázta a fejét. A gőzkocsi, a mozdony zakatolásában és nyargalásában nagy örömét találta. A Déli-vasúttal szemben laktunk, s ezért elég gyakran alkalma volt a közlekedést megfigyelni. Mihelyt meghallotta a mozdony közeledését, azonnal fölemelte mutatóujját s örömmel jelentette, hogy jön a vonat. Folyton mondogatta: „si, si, si, si!” Ha füstölt a kémény, mutatta s gagyogta: „üst, üst” (füst helyett).

Egykor egy 16 hónapos fiúcskával órákig eljátszottam, s hihetetlenül fejlett szellemi életet tapasztaltam nála. Már magas, domború homloka értelemre vallott, s szép, nyílt, kék szeme is sugárzott az értelemtől. Csakhamar barátságot kötött velem, s édesanyja segítségével lejegyeztem szókészletét:

√Lala = nincsen! (Közben jobbra-balra mozgatta kezét.)
 Baba = gyerek. Egy másik gyermekre mutatva, mondta: baba!
 Cucu = cukor. Papi = enni. (Egyúttal mozgatta ajkát, amint evéskor szokás. Bá = bácsi. Guri = labda. Csecse = széf).
 Bomb = gomb. Nysuzi = nyúl.

Édesanyja panaszkodott, hogy nagyon nyugtalan, folyton izeg-mozog, rendkívül élénk. Megnyugtattam, hogy ez csak egészségére vall. De figyelmeztettem, hogy őrizkedjék emlékezetét megterhelni. Erre az anya fia emlékezőtehetségének bemutatására egy csomó kérdéssel ostromolta kisdédét: „Hogy tiszteleg a katona?” (A kisdéd jobb kezét halántékához emelte: s mondta: „apták”). „Hogyan nevet a nagymama?” „Hogyan sír?” „Hogy prüszent?” „Hogy köhög?” „Hogyan ásít?” (A fiúcska bámulatos hűséggel utánozta nagyanyját.) Utánozta, a kakas kukorékolását, a ló nyerítését, a kutya ugatását, a macska nyávogását. Szóval a mozgással összekötött érzetek iránt nagy fogékonyt tanúsított.

Ha a babanyelv külső alakját vizsgáljuk, láthatjuk, hogy a kisdéd szavai többnyire eltérnek a közhasználattól. Amint már fentebb említettük, némely hangok kiejtésbeli nehézséget okoznak neki, s ezen úgy segít, hogy vagy egvszerűen elha gyja őket, vagy más hangokat illeszt helyéjük. Az anyanyelvi magánhangzók kiejtése semmi akadállyal sem jár. Az idegen nyelvek magánhangzóira nézve már nem áll ez a tétel. A szláv ember pl. a magyar a-t á-nak ejti, s a magyar a német Váter-t „Vater”-nek mondja.

A tulajdonképpen nehézséget a mássalhangzók okozzák. A kiejtés a beszédszervek fejlődésén és a hanggyakorlatokon

alapul, ezért egészen egyéni sajátosság a hangbeli kiejtés. Mivel a legtöbb kisdéd először a „mama” s a „papa” szót szokta kiejteni, s ez általános nemzetközi jelenség: megállapíthatjuk, hogy az ajakhangok kiejtése a legkönnyebb. A foghangok, a sziszegő hangok kiejtése általában könnyebb, mint a nyelv-, az iny- és a torokhangoké. (Lásd elébb: zöldes – földes helyett.)

Gyermekeim s unokáim tiszta kiejtésének előmozdítására mássalhangzós rímeket használtam. Nem a rímek megtanulása végett, pusztán a hangok szemléltetése volt a célom. A hangisméltések rendkívül nagy örömet okoztak nekik. Pl. fűrgén forog a forgó; vak vezet világtalant; répa, retek, mogoró, ritkán rikít korán reggel a rigó; kecskeméti kerekas kerekíti kerekét stb.

Mindig csak egy-egy hangot szemléltettem. Azonagy be-türímet többször elmondottam egymásután, de ügyeltem arra, hogy a kisdédek figyelmét el ne fárasszam. Ezek a hanggyakorlatok szórakoztatták őket s játékszamba mentek. Mikor már megerősödött figyelmük: még ők unszoltak, hogy folytassam. Igenlőleg bólintottam s kérdeztem: „Még?” Ők is bólintottak s felelték: „Mé-mé-még!”

Stern s a gyermeki lélek minden megfigyelője tapasztalhatta, hogy a kisdédek főleg a mozgásból keletkező hangok iránt érdeklődnek. Hiszen az egészséges kisdéd maga is csupa mozgás, élénkség. A fali óra ketyegését hamar észreveszi. S ha az órára pillantva, kezünkkel jobbra-balra mozogva, hangoztatjuk: tik-tak, tik-tak: ő is utánozza mozgásunkat és szólásunkat: tik-tak, tik-tak! Ha a zúgó szél végig süvölt ablakunk előtt s fölkiáltunk: zzz!, ő is utánozza: zzzz! Utánozza a fölforralt víz sístergését: ssss!, a gőzgép fűtűt: ffff!, de főkép a háziállatok hangját.

Lassacsckán rájön arra, hogy minden tárgynak külön neve van. Mikor a kutya ugatását, a macska nyávogását, a ló nye-rítését utánozza, egyszersmind az illető állat képét csatolja hozzá. Nála a „vau-vau” kutyát jelent, a „nyeee”, vagy „nyiii” a lónak a jele, vagy neve. A „tik-tak” az órát juttatja eszébe. S ezzel megkezdődik benne a szóalkotás művelete. Emlékezete és ítélete segítségével a már megtanult szavak hasonlóságára új szóalakokat képez. Ébredesz nyelvérzéke. S ez a későbbi időszakokban – kedvező körülmények között – egyre fejlődik, erősödik.

Editke unokám alig másfélésztendős korában a labdát „labó”-nak nevezte, a labdázást labózásnak mondotta, s labó-zott, ha felém gurította labdáját.

Határozottan emlékszem, hogy gyermekeim is kiváló jelét adták szóképző tehetségüknek. Sokoldalú elfoglaltságom ellenére is kezdetben naplót vezettem róluk, de ez a napló idők

multával – legnagyobb bosszúságomra – elkallódott, a pápírkosárba, s valószínűleg a tűzbe került.

Második időszak. A másfél-kétesztendő kised beszédképessége – rendszeren – gyors fejlődésnek indul. Különösen a szógyűjtés munkája jellemzi ezt az időszakot. A szavak főleg a kised érdekköréből, környezetéből kerülnek ki, de a szókör kerülete mindinkább tágul.

A szókészlet gyarapodásából önként következik, hogy a kised lassacskán az összes beszédrészek birtokába jut. Természetes, hogy a szófajok tudatos különbségét nem ismeri. De nyelvérzéke már meg tudja különböztetni pl. az indulatszókat a főnevektől és az igéktől.

Stern megfigyelése szerint a kised a nyelvfejlődés első szakában az indulatszókön kívül majdnem kizárólag csak főneveket használ. A fejlődés 2. szakában kezdi alkalmazni az igéket, még később a melléneveket és végül a többi beszédrészeket.

Claparède szerint a sorrend a következő: a kised eleintén csak főneveket használ, azután igéket, majd viszonyzókat, melléneveket és végül számneveket és névmásokat.

Megfigyelésem alapján Stern sorrendje a helyesebb. Minden kised első szókészlete az indulatszók köréből származik, azután csakugyan főneveket használ, de ezeket igék értelmében alkalmazza, vagy legalább is hozzájuk fűzi az igeállítmányok jelentését. A kised ugyanis csupa mozgás, cselekvés, tevékenység. S ennek kifejezésére nem mellőzheti az igéket.

Gouin megfigyelése óta tudjuk, hogy a kised a nyelvet nem szavankint, hanem mondatonkint sajátítja el. A mondatnak pedig a lelke, a veleje: az ige-állítmány. S ezért a kised első szókészletében az igéknek elő kell fordulniok. Természetesen, nem tudatosan.

Bandi unokámat szülői egyszer Bicskéről öt napra (május 12-17-ig) hozzám hozták a fővárosba. Bandika ekkor még nem volt egészen 2 éves (csak 23 hónapos), de már egész kis nyelvművésznek bizonyult.

A konyhában sóskát tisztogattak. Bandika egy kis virágot látott a levelek között. Kivette s hozzám hozta, kabátjának felső oldalára mutatva, egyre ismételte: „Nagypapa! Betűzni Bandikának!” A virágot nekem adta s biztatott: „Tessék, tessék!” Mikor kérését teljesítettem, megköszönte: „Kezét csókolom, nagypapa! Köszönöm szépen!”

Az udvarias kis Bandika lovagiasságával és csodálatos nyelvtudományával valósággal meghódította az ámuló hölgyvilágot.

Mikor pipáltam, megállapította, hogy „füst van”. Hosszú-

szárú pipámra mutatva, kijelentette, hogy „ez nagy”. Az állványra helyezett rövidszárúra mutatva: „az kicsi”.

Mennyit tudott mesélni, beszélni! Egyszer csak elkezdett Jézuskáról és karácsonyról regélni. Folyton ismételte: „Ha Bandika jó, Jézuska hoz neki karácsonyfát”. (Május derekán jutott eszébe decemberi élménye.) Feleségemnek elbeszélte, hogy „Nagyapa csokoládét hozott Bandikának. A piacról. A boltból. Cukrot is hozott.”

Másszor elmondta nékem, hogy „Bandi odament a ládikához, elesett”. „Bandika álmos.” (Lefeküdt.) Egyszer kinézett az ablakon s lovat látott. „Ott van a pacs!” (ló) kiáltott fel örömmel. „Jön a fehér pacs!” (Csakugyan szürke ló volt.) Pacsit megsimogatja Bandika.” Később kendőjét kereste. „Hol a kendő? Nem tudom, hol van.”

Mikor egy gépkocsi közeledett, figyelmeztetett: „Ajtó (autó) jön”. Mikor meglátta, ítélkezett: „Kicsi jött”. Kevés vártatva, jövendöléshez fogott: „Fog jönni nagy ajtó (autó)”. Tehát következtetett.

Amint íróasztalomat rendeztettem, odajött és szólt: „Bandika is segít”. Megfogta a rácsos keretet és rázogatta. Rászóltam, hogy baj lesz. Mire nagy csodálkozásomra ezt felelte: „Bizony, baj lesz. Bandika fejére esik, fájni fog”.

Elmondta, hogyan jöttek Budapestre. „Vonaton jött anyuka, apuka, Bandika, Ida néni. A vonat csinált: s, s, s. Az ajtó (autó): döf, döf, döf”.

Mikor az utcáról lárma hallatszott a szobába, fölkiáltott: „Veszekednek a fiúk utcán!”

Az íróasztalomról elvett egy plajbászt: „Ezt ellopjuk” – mondta. „Mit?” – kérdeztem tőle. „A ceruzát, a plajbászt!”

Ebből a néhány adatból is látható, hogy milyen rendkívül tanulékony, értelmes fiúcska volt Bandika. Egyes hangok tisztább kiejtésére, betűrímek utánzására bírtam. Lelkes örömmel ismételte a csengő-bongó hangcsoportokat.

Kezdetben megérezte a környezet változását. Az első napon kedvetlenül játszogatót, éjjel fel-felriadt és sírva hívta anyját, apját. Feleségemmel együtt szeretettel csitígtattuk és végül megnyugodott.

Öt nap alatt annyira megszokott és megszeretett bennünket: apai nagyszülőit és „Ilonka nénit” (férjes leányunkat), hogy mikor édesanyja és anyai nagymamája érte jött: sírva vált el tőlünk. Édesanyját és anyai nagyanyját az első pillanatban meg sem ismerte. Jó ideig szótlánul bámult rájuk. De mikor Ilona leányom egyre figyelmeztette: „Bandika! Hát nem ismered a nagymamát?” – végre édesanyjához fordulva, megszólalt: – Ti eljöttetek én hozzám?

Menyem nevetve kapta fel ölébe kis fiát. De unokám csak

lassan melegedett föl. Az 5-6 napi távollét éket vert anya és fiú közé. Én pedig megdöbbenve méláztam el unokám csodálatos lelki világán.

Nem rejlett-e keserű szemrehányás fölvetett kérdésében:

– Ti eljöttetek én hozzám?

Nem hihetetlen-e, hogy egy alig 2 esztendőes kiseded ajakáról ilyen kérdés, s ilyen alakban hangozzék el?

De még nagyobb csodálatot keltett bennem dédunokám: a kis Ildikó érzékenysége. Tíz hónapos korában meghalt nagyatyja: Kálmán fiam. Mindnyájan megdöbbsentünk. S a bú, a nagy csapás levert bennünket. A kis Ildikó eddig csak vidám, mosolygó arcokat látott, nyájas, derűs hangokat hallott. A könny, a szomorúság, a szótalanság őt is megriasztotta. Szeme pillantásán, egész magatartásán meglátszott, hogy velünk érez. Búsán nézett reám, s mintha vigasztalni akart volna, mosolyogni próbált. De aztán ő is elkomorodott, vidámsága, jókedve eltűnt.

Az orvos lelkünkre kötötte, hogy ne sírjunk, ne szomorkodjunk a kis Ildikó előtt, mert levertségünk reá is hat. S ez testi-lelki fejlődésére károsan hat.

Sohasem hittem volna, hogy már a csecsemő is ennyire érzékeny. Amint lassacskán igyekeztünk a régi vidámsággal, nyájas, derűs beszéddel foglalkozni vele: az ő jókedve is viszontért és szemlátomást gyarapodott testi-lelki ereje.

A kiseded észreveszi és megérzi a környezetváltozás előnyeit és hátrányait.

Sohase felejtse ezt, Asszonyom!

Harmadik időszak. A 2-2½ éves kiseded már a szavak ragozását és hajlítását is megfigyeli és megtanulja. A főneveket az egyes- és többesszámban tudja használni, ismeri az igék múlt és jövő idejét, s a melléknevek fokozása sem ismeretlen előtte.

Mondatai most már nem egyszavúak, hanem 3-4, sőt több szóból is alakulnak. A fejlődésnek e fokán csak mellérendelő mondatokban beszél. De érdeklődése, gondolatvilága már nemcsak a jelenre szorítkozik, hanem a múlt viselt dolgai is érdeklik.

Negyedik időszak. A kiseded fejlődésének utolsó fokán végül a mellékmondatok is helyet foglalnak beszédében. Természetes, eleintén csak kezdetleges alakban, s a könnyebb szerkezetűek szerepelnek. A fejlődés még az iskoláskorban is tart. De az alap elkészült.

„Ezt a kort a kérdezés és a szóképzés jellemzi” – mondja Stern. Valóban, a kiseded minduntalan kérdésekkel ostromolja környezetét. Főképp az idő és ok érdekli. Mikor utazik el apa? Miért utazik el? Mikor lesz nyár? Miért lesz akkor meleg?

Mikor megyünk sétálni? Miért nem megyünk hamarabb? stb.

Bár kérdései kezdetben inkább csak önös érdekeire vonatkoznak, később felébredt hatalmas tudásvágyának kielégítésére irányulnak.

Szóképzése részint a szóösszetételben, részint a szó leszármaztatásában nyilvánul. így pl. Editke unokám az öregharangot „nagy bimbam”-nak, a kis harangot „kis bimbam”-nak mondta. Nagyobbik leányomat csepeli Ilonkának, vidéki menyemet móri Ilonkának nevezte el. Feleségem az ő nyelvén „pesti” nagymama volt. Kálmán fiam anyósa pedig az „erzsébetfalvi” nagymama. A kéményseprőt elébb fekete bácsinak, később kormos bácsinak keresztelte el.

Szóleszármaztatásai közül csak ezeket sikerült megjegyeznünk: labó (labda) + ζ = labóz, labóz + ni = labózni, labóz + s = labózás, túltül (tülköl) + ni = túltülni, túltül + s – túltüítés, gyüó (ló) + z + ni – gyüózni = lovat hajtani, kocsikázni: haja, haja, babuska = aludj, aludj, kisbaba; haja + ζ + ni = hajázni – aludni; hajázni vitte a babáját (elaltatta); majom + ζ + ni = majmozni (a majommal játszani). A golyózni példájára képezte e szót. Medve + ζ + ni = medvézni (a medvével játszani). E játékszereket karácsonyi ajándékkul kapta.

Becézó, vagy tréfás képzésű szavai közül a következőket jegyeztem föl: anyuci, apuci (muci példájára), nagyapka, nagymamka; bubkó (bubi helyett), Tuckó (Tuci helyett), poci (cipő), impi (sütemény). Sajátos gondolkozására vallanak ezek: „Maga olyan felejtős!” (feledékeny.) „Én nem vagyok felejtős” (feledékeny). „De díszes vagy!” (Tiszta ruhára értette.)

Egy 3 éves kis leányka az autóbust altobusznak mondta, a borjut bocikának, a tyúkokat etető asszonyt tyukásznéninek. Ha valami nem jutott eszébe, fölkiáltott: „Hogyis hívják?” „Hogyis van?” Mikor azt kérdeztem tőle, hogy mire való a fül? Nyugodtan felelte: „Vattának”. (Látta, hogy édesanyja gyakran tömőgyapotot dugott fülébe.)

Viszont még 4 éves leánykáknál is feltűnően hibás kiejtéseket tapasztaltam. Az egyiknek szókészletéből ezeket jegyeztem föl: idén (igen), tét (kék), távé (kávé), tettő (kettő), epő (cipő), condi (baba).

Egy másik 4 éves leányka így beszélt: csócs (csősz helyett), bolgó (forgó helyett), pép (szép helyett), cafaládé (szafaládé helyett) stb.

A nyelv, a beszéd kialakulása csakis az élettan s a lélektan törvényei szerint történhetik. Ezek a természeti törvények változhatatlanok. Csak érvényesülésük ideje és módja változik a körülmények és viszonyok szerint. Némely kisdedek hamarabb tanultak meg beszélni, mások később. Akiknek beszélőszerveik fejlettebbek; gondolkozásuk, Ítéletük elevenebb, éle-

sebb; akikkel többet foglalkozik környezetük: azok minden-
esetre előbb tanulnak meg beszélni, mint akiknek beszédser-
vük fejletlen, akik a gondolkodásban restek, akiknek ítélete
tompá, s akiket elhanyagol környezetük.

A beszéd kialakulásának első feltétele tehát az egészséges
testi szervezet, az alsóbb- és a felsőbbrendű szervek akadály-
talan működése. A második feltétel a szervezetnek kellő gon-
dozása, ápolása, gyakorlása és fejlesztése.

A sírás-rívás, kiáltozás és gagyogás kezdetleges beszéd.
De hasztalan sír-rí a csecsemő és hiába gagyog, ha süket.
Tüdeje és hangszervei kifejlődhetnek ugyan, de süketésége
némaságra kárhoztatja. Viszont a legfinomabb hallása is lehet
a kisednek, ha azonban környezetében nem hall emberi han-
gokat: szintén nem tanulhatja meg az emberi nyelvet. (Az
erdő magányában, emberi környezet nélkül felnőtt gyermek
nem tud beszélni.)

Az egészséges, épszervezetű kised tehát utánzásra méltó,
helyes szemléletre szorul, hogy hibátlanul, tisztán ejthesse ki
a hangokat és hangcsoportokat. Ebből kitetszik a felnőttek
hibátlan, helyes beszédének jelentősége.

A csecsemő elsősorban szüleinek, környezetének nyelv-
véből, beszédéből meríti hanganyagát. Ha a környezet kiejtése,
beszéde hibás, a hangutánzó kised kiejtése, beszéde sem lehet
hibátlan. Törekedjünk tehát elsőbben is tiszta kiejtésre. A más-
salhangzós rímek (vak vezet világtalant stb.) ismételtetésével
könnyítsük meg egyfelől a kised nyelvi munkáját, másfelől
szórakoztassuk, gyönyörködtessük. Az öröm és a gyönyör érzete
szárnyat ad gondolkozásának; érzelmeket, képzeteket, fogalma-
kat támaszt benne. A gépies, a külső munka a belső, a szellemi
tevékenységgel egyesülve: fokozatosan fejleszti beszézőképessé-
gét, nyelvtelhetségét.

A 4-5 éves kised már idegen nyelvek tanulására is fog-
ható. De nem tudományos módszer szerint, hanem gyakorlati
úton, társalgás, összefüggő beszéd segítségével. Idegen nyelven
szintoly folyékonyan beszél majd, akárcsak anyanyelvén.

Dr. Kenyeres Elemér, a kiváló magyar lélekbúvár, Eva
leánya már 4 éves korában folyékonyan beszélt magyarul és;
franciául egyaránt. Igaz, hogy szülői mind a két nyelvnek
mesterei, édesanyja a francia nyelv kitűnő tanára, s mind a
ketten jeles nevelők voltak. Ezt is tekintetbe kell vennünk,
kétségtelen.

A későbbi korban, felnőtt korunkban is, minden nyelvet
éppen úgy, mint anyanyelvünket, beszédgyakorlatokkal kell
elsajátítanunk. A nyelv szellemét éreznünk kell. Az érzelem: a
η y elvérék minden nyelvtanulás veleje. A nyelvérék pedig

csakis kellő gyakorlással fejleszthető. A közmondás is elismeri, hogy a gyakorlás avat mesterré.

Minden nép legféltettebb kincse saját nemzeti nyelve. Hegyeinket, völgyeinket, folyóinkat elveheti az ellenség, de nemzeti nyelvünköt nem foszthat meg sem ármány, sem erőszak. A megszállott területek magyarsága meghitt otthonában ápolhatja, gondozhatja ősi nemzeti nyelvét. Ki merné kétségbe vonni, hogy

„Míg nyelvét megőrzi a nemzet:
Bár rabláncot hord: el nem veszhet.”
Böngérfi János: Én is dallok. (102. 1.)

a) Az észrevétel, a szemlélet fejlődése.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy a különböző érzetek egybeolvadását észrevételnek nevezzük. Minden szándékos észrevételt vagy érzékelést pedig szemléletnek mondunk. Az észrevétel s a szemlélet vagy közvetlen, vagy közvetett. Ha a tárgyakat s a jelenségeket a maguk eredetiségében szemléljük: a szemlélet közvetlen. Ha elbeszélésekből értesülünk az eseményekről, vagy képekből ismerjük meg a tárgyakat; szemléletünk közvetett. A közvetlen szemlélet tehát mindig az eredeti, a hamisítatlan forrás; a közvetett szemlélet ellenben mindig az eredeti forrásnak csak mása, a képe, az utánzata.

Az utánzat igen gyakran gyarló, de ha legtökéletesebb is: sohasem ér föl az eredeti értékével. Ebből kitetszik a közvetlen szemlélet jelentősége. A közvetlen szemléletet sohasem szabad a közvetett szemlélet mögé helyeznünk. A közvetlen szemléleten alapul a közvetett, ezért a közvetlen szemlélet elsőrangúsága, viszont a közvetett szemlélet másodrangúsága kétségtelen.

Közvetlen szemléletek nélkül meg sem érthetnek a közvetett szemléleteket. A csecsemő édesanyját s környezetét nem képekből, hanem közvetlen szemléletből tanulja megismerni. A kisdednek a személyeket s a tárgyakat először a maguk valódiságában kell látnia, hogy képüket, másolatukat felismerhesse. Idővel az ítélő-tehetség fejlődésével, tud ugyan közvetett szemléletekből a közvetlen szemléletekre, az eredeti forrásra következtetni; de csak akkor, ha előbb számos közvetlen szemléletnek jutott a birtokába; ha előbb gyakran és bőven az eredeti forrásokból merített.

Minden szemlélet alapja: az érzet és a figyelem. Ha az érzékszervekre nem hat valamely inger, s a figyelem nem teszi tudatossá az érzetet, tudatos szemléletek sem keletkezhetnek agyunkban. A csecsemőt, s a kisdedet különösen a mozgások érdeklik. Észrevételei is főleg mozgások által válnak sajátjává.

A nyugodt szemlélet csak lassan, fokozatosan fejlődik. A csecsemő s a fiatal kisdéd minden új tárgyat nemcsak megnéz, hanem utána kap, széttépi, ide-oda ráncigálja, boncolgatja, mert az egészséges kisdéd maga is folyton mozog, mint a kénese.

Gyermekeim, unokáim és dédunokám minden játékszert, minden tárgyat, melyhez hozzáférhettek: irgalmatlanul ízekre bontottak.

Stern Vilmos téved, mikor azt állítja, hogy a képek a kisdéd nyugodt szemléletét előmozdítják. Nemcsak saját gyermekeimen, unokáimon, dédunokámon, de más kisdédeken is számtalanszor tapasztaltam, s tapasztalhatja a gyermeki lélek minden megfigyelője, hogy a kisdédek a képek után éppen úgy kapkodnak, mint bármely más tárgy után. S bizony, még a drága képeskönyvnek sem kegyelmeznek, mert még nem ismerik értéküket.

Mikor a kisdéd már nyugodtan szemléli a képeket: más tárgyakat is képes nyugodtan megfigyelni. Hisz' a kezdőfokon a kép is ismeretlen tárgy a kisdéd szemében. A kép nála eleinkén nem közvetett, hanem közvetlen szemlélet. Mikor a kép a kisdéd közvetett szemléletévé válik, akkor a kisdéd már számtalan közvetlen szemléletre tett szert, s szellemi élete élénk fejlődésnek indult.

Kétségtelen, hogy a 2-3 éves kisdéd rendkívül örül a tarka-barka képeskönyvnek. A folytonos változatosság, az újabb és újabb korrajzok, a különböző alakok, színek, az eltérő nagyság, a térbeli helyzet, a távlat: a mozgás természetével bírnak, s ezért felkeltik figyelmét, de soká, tartósan le nem bilincselik.

Ez a jelenség azonban ne tévessze meg a nevelőket; sem az anyát, sem a tanítót. Nagyon helytelen eljárás volna, ha az élő természet helyett a holtat szemléltetnők kisdédeinkkel. A hegyet, a völgyet, a rónát, a folyót, a patakot, a mezőt, az erdőt, az énekes madarakat, a virágokat s a fákat, a házi és mezei állatokat ne a képes könyvből tanulja megismerni a kisdéd, hanem vezessük ki a szabad természet ölébe, hogy ott maga figyelhesse meg és szemtől-szembe láthassa a természeti tárgyakat és jelenségeket.

Ha a kisdéd már látott eleven kutyát, macskát, lovat, tehenet (a háznál), majmot, medvét (állatszeliútónél vagy állatkertben): akkor az említett állatok képe, mint közvetett szemlélet alkalmas lesz a közvetlen szemlélet följújtására és megerősítésére.

Előbb lássa a Gellért-hegyet, a Városligetet, a Dunát, a Lánc-hidat, hogy képükről fölismerhesse őket. A képeskönyvben szemlélt állatokat, növényeket és személyeket nem fogja

fölsismerni a valóságban, mert a legtökéletesebb kép sem elég hű mása az eredetinek.

Nem csodálkozhatunk tehát azon, ha a városi kised a borjút kutyának, a kacsát lúdnak nézi, s a fákat és a virágokat sokáig összetéveszti egymással, mert nem közvetlen forrásból ismeri őket, hanem csak közvetett úton ismerkedett meg velük.

Mind a közvetlen, mind a közvetett szemléletnél bizonyos fokozatokat különböztethetünk meg. A kised kezdetben csak egy-egy tárgy iránt érdeklődik, csak egy-egy tárgy bilincseli le figyelmét, s így egyszemléleteket szerez, később már a tárgyak egész csoportjára is kiterjedhet figyelme, s ezzel csoportos szemléletekre tehet szert.

A kised első képeskönyve tehát csak egyes, éspedig rokon tárgyak képeit tartalmazza, a képek pedig a kised környezetére vonatkoznak. A



15. ábra,
A ház sorozatos képe.

képeskönyv felölelheti tehát vagy a háziállatok, vagy a bútorok, vagy a játékszerek, vagy az élelmiszerek csoportját. Egy-egy lapon csak egy-egy tárgynak a képe szerepeljen, lehetőleg hű, tiszta kivitelben. A fejlettebb kised képeskönyve már csoportképeket: bútorozott szobát, baromfi-udvart, mezőt, erdőt, erdős hegyet, műhelyeket stb. tartalmazhat. Képeskönyveimet ifj. Nagel Ottó adta ki. Ma már nem kaphatók. Rég elfogytak.

A szemléltetésnek ezt a módját mellérendelő-módszernek nevezi Stern V. Ha a tárgyak körrajzát a kisedek szemeláttára lerajzoljuk abból a célból, hogy fölsimerhessék őket: keletkező-módszerrel élünk. E két módszerhez csatlakozik Heilbrunner lélekbúvárnak ú. n. sorozatos-módszere. Ez a tárgynak legegyszerűbb körrajzából kiindulva, fokozatosan mind több és több ismertetőjellel bővíti az eredeti rajzot. A ház körrajzából kiindulva, egész képsorozathoz jutunk. (15. ábra.)

Az első rajznál azt kérdezzük a kisedtől: „Mi ez?” Ha még nem ismerné fel. akkor a 2., 3. stb. rajznál újból fölvetjük a kérdést, míg csak rá nem ismer. Minden újabb rajznál megkérdezzük, miben különbözik az előbbitől? Fölszólítjuk, hogy mutassa meg azokat a vonalakat, amelyekkel az újabb rajz bővült. Ez az eljárás a kised megkülönböztető tehetségének próbaköve.

A kised figyelmének és ítélő tehetségének fejlődésével

szemléletei is mindinkább alaposabbak lesznek. A szemléletekhez pedig szemlélődések, elmélkedések is fűződnek. Idővel nemcsak észreveszi a képeket, hanem magyarázza is őket. A képből kiolvassa azt, ami előbb történt, vagy történhetett, s ami a jövőben történik, vagy történhet. Pl. egy menekülő macska képéről a következőt beszéli: A macska torkoskodott, de a háziasszony észrevette és főzőkanállal elkergette. A pákosztos macska megijedt; félt, hogy kikap, s ezért elfutott.

A kisded a maga mozgékonyágát élénkségét átviszi a képre, s így megeleveníti, mintegy életet önt belé.

A szemlélet kezdő fokán a kisded figyelme csak egyes tárgyakra irányul. Még nem ismeri fel a tárgyak kapcsolatát, s ezért eleintén csak egymástól elkülönített szemléletekre tehet szert. Idővel azonban fejlődő figyelme annyira megerősödik, hogy egyszerre több tárgyat is áttekinthet és egybekapcsolhatja őket. Ezzel a kisded fölismerte a tárgyaknak egymáshoz való viszonyát, vonatkozását.

Általános tapasztalat, hogy a fejlődés e fokán a kisded magát tartja az események központjának, s mindent magára Vonatkoztat. (Megnyilatkozik önzése.) A képen föltüntetett kis leányra ráfogja, hogy az Editke (a szemlélő kisded neve); a kis fiúcskára, hogy Géza (a szemlélő kisded neve). A képeskönyv összes játékszereiről, kívánatos tárgyairól kijelenti, hogy az övé.

Lassacskán, fokozatosan azonban – amint fejlődik a kisded – megérti és helyesen értelmezi a képek tartalmát.

Minden szemléltetésnek két célt kell szolgálnia, u. m. egyfelől a szemlélő tehetséget kell fejlesztenie, másfelől pedig az értelmi munkásságot kell irányítania. A képeskönyv nem nem ismerhet más célt.

A kisded szemlélje meg tehát alaposan az elébe tárt képet. Mondja el, hogy mit lát. Ha már befejezte fősorolását, mi kérdezzünk a figyelmét elkerült részletek után. Természetes, hogy a kisded figyelmét nem szabad megerőltetnünk. Csak addig kérdezzessük, míg jó kedvvel felelget.

A képekkel való szemléltetésben mértéket kell tartanunk. Ha az elbeszélésekben a történetek tartalmát egész képsorozatokban tüntetjük fel: akkor egyfelől szárnyát szegjük a kisded képzelő erejének, másfelől gondolkozásbeli restségre¹, szokhatjuk.

Végül újból hangsúlyozzuk, amit már föntebb kijelentettünk, hogy mentől több közvetlen szemléletben részesítsük kisdedeinket.

Ha azt akarjuk, hogy a kisded tisztában legyen pl. a dió s a mogyoró fogalmával, akkor ne csak képben, ne csak rajzban mutassuk be neki, hanem elébb mindakettőt adjuk a

kezébe. Törje fel őket, győződjék meg saját szemével a burok tartalmáról, a belüket jól harapja össze, hogy ízükről is tapasztalatot szerezhessen. Ez sem elég. Alkalmilag kivezetjük a szőlőbe, vagy az erdőbe, ahol a dió s a mogyoró terem. Hadd ismerje meg a diófát s a mogyoró bokrot a maga helyén! Nem elégszünk meg egyszeri kirándulással, mert az év különböző szakáiban kell fölkeresnünk a gyümölcsfákat.

A fejlettebb kisdéd tavasszal figyelje meg a rügyezést, a lombfakadást, a virágzást, nyáron és ősszel pedig a gyümölcs fejlődését és megérését.

A szabad természet megfigyelésével, a közvetlen szemléletek jótékony hatásával semmiféle mesterséges szemlélet föl nem ér. A legszebb és legtökéletesebb képeskönyv maga a nagy természet. Ennek változatos lapjait forgassa nyílt szemmel a kisdéd. Bizonyára nagy és igaz örömét találja benne!

b) Az emlékezet fejlődése.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy tudatunk képzet-fölújító erejét emlékezetnek mondjuk. Az emlékezet közvetlen, ha a képzet saját erejéből jut a tudatba; közvetett, ha külső vagy belső inger újítja fel. Az ingerek által felújított lappangó képzetek vagy azonosak az új képzetekkel, vagy többé-kevésbé különböznek tőlük.

A csecsemő korban, vagyis a gyermek életének első évében általában csak a közvetett emlékezetről lehet szó. Minden újabb érzéki inger fölújíthatja a régebbi inger nyomán keletkezett hatást vagy képet. A csecsemő emlékezete még nagyon szűkkörű, s csak néhány személyre és tárgyra vonatkozik. Fölismeri édesanyját, atyját, testvéreit, szóval környezetét, s megismeri szopós-üvegét, játékszereit, mert gyakran látja őket.

Idővel lappangó képzeteket szerez, s ezek időközönként felújítatnak. Kétéves korában a szemlélete köréből néhány hétre eltűnt meghitt személyeket és kedves tárgyakat, újra felismeri, ha megjelennek előtte. A hároméves kisdéd hónapok múlva, a négyéves pedig már egy év múlva is felismeri hozzátartozóit-, vagy érdeklődésének tárgyait, kedves játékszereit. A csecsemő csak a jelennek él, a múlt nem érdekli, s mindent megjelenít, ami mozgásában, cselekvésében jut kifejezésre.

A másféléves kisdédnek már bizonyos ismeretei vannak. Ismeretnek nevezzük a számtalan ismétlés által tudatunkba bevésott képzetek csoportját. A kisdéd játszva tanul, míg az iskolás gyermek szándékosan, tudatosan tanul. A kisdéd örömét találja a felnőttek beszédében, a versek rímeinek összecsengésében, az édesanya sürgésében-forgásában, de nem

azért hallgatózik és figyel, hogy szándékosan tanuljon, mert tudatos akarata még nincsen, hanem pusztán az újság ingerének hatása alatt áll. S ez a hatás gyakran akkora, hogy a kisded önkéntelenül, játszva megtanulja a hallottakat és látottakat.

Természetesen, nem minden – érzékszerveihez férő – inger kelti fel érdeklődését. S az érdeklődését felkeltő inger által visszahagyott nyomok is gyakran eltűnnek agysejtjeiből. Ismereteit tehát mintegy megválogatja. A kisdednek ezt a válogatot, s nem időhöz kötött, önkéntelen tanulását szülőnek és nevelőnek egyaránt tiszteletben kell tartania.

A hiú szülők gyakran vétenek a kisded természete ellen, midőn csemetéiket hosszabb versek, mesék, elbeszélések, történetek, vagy foglalkozások rendszeres betanítására fogják. Egyes óvók – különösen a régibb múltban – szintén színpadi hatásra törekedtek. Ez ellen – a kisded jól felfogott érdekében – tiltakoznunk kell.

A 3-4 éves kisdedek már el tudják mondani képeskönyveik verseit, meséit. Természetesen azok, akikkel kellően foglalkoznak. A kisdedeknek határt nem ismerő foglalkoztatása éppen olyan ártalmas, mint teljes elhanyagolásuk, azért – mint mindenben – itt is tartsunk kellő mértéket. A világért se halmozzuk el őket mindenféle képeskönyvvel, nehogy idő előtt megterheljük agysejtjeiket. Egy-két képeskönyvnél többet ne adjunk a kezükbe. Ezzel nemcsak szellemi agyonterhelésüknek vesszük elejét, hanem alaposabb szemléletekhez és behatóbb megfigyelésekhez szoktatjuk őket. A képeskönyvek sokasága csak szórakozottá, fölületessé és idegessé teheti a kisdedet.

Amit Stern Vilmos és más lélekbúvárok a kisdedek bámulatos emlékezetéről tapasztaltak, azt saját tapasztalataimmal megerősíthetem. Nemcsak gyermekeim, unokáim és dédunokám, de más kisdedek gépies emlékezete is gyakran csodálatra ragadott. Gyermekeim és unokáim 3-4 éves korukban képeskönyvük egész tartalmát ismerték. Először a képekkel ismerkedtek meg. Később elolvastuk nekik a képeket magyarázó verseket. Egyszerre csak azt vettük észre, hogy a kisdedek a képeskönyv összes verseit el tudják mondani abban a sorrendben, amint következnek. A kép látása felújította tudatukban a hozzáfűzött szavakat, a magyarázatot. Mivel olvasni nem tudtak: csakis hallás után tanulhatták meg a verseket. Miközben szavaltak, verseltek, kezük ide-oda mozgott a képen, mintegy magyarázva, értelmezve a jeleneteket. Előfordult, hogy egy-egy szót nem hallottak meg elég tisztán, vagy nem ragadta meg eléggé figyelmüket, s ezért elfelejtették. De ezen nem akadtak fenn, úgy segítettek rajta, hogy vagy más

szót használtak, vagy egyszerűen kihagyták. Leleményességük gyakran meglepett.

Edit unokám még nem volt ötéves, mikor egy tanítónő meglátogatta szüleit. Editke egyszerre csak előhozta képeskönyvét, végigforgatta és elejétől-végig elmondta a verseket.

A tanítónő csodálkozott a leányka tudásán. Erre unokám felkiáltott:

– Ohó, néni, valamit el is felejtettem! Azzal két lapot visszafordított, rámutatott a képre, s elmondta az imént kihagyott két sort.

Természetes, hogy egyes, főleg kivételes esetekből nem szabad általánosítanunk. De minden megfigyelés gondolatébresztő, s a helyes útra vezethet.

Stern V. – megfigyelései alapján – a kisdedek s az iskolásgyermek tanulása módjáról azt állítja, hogy míg az iskolásgyermek feladott leckéiket részletenkint tanulják meg, addig a kisdedek egészben, összefüggően sajátítják el a hallott verseket vagy meséket.

Stern Vilmosnak ez a megfigyelése helyes. Az iskolásgyermek tanulása egészen más természetű, mint a kisdedeké, ezért tanulásk módjának is különbözőnek kell lennie. Az iskolásgyermeknek meg kell tanulnia a feladott leckét, és pedig kijelölt, meghatározott időre; a kisded ellenben csak kedvtelésből hallgatja és ismétli a hallott kötött és kötetlen beszédeket. Az iskolásgyermek szándékosan, tudatosan tanul, s arra törekszik, hogy hibátlanul tanulja meg leckéjét, a kisdednél a tanulás csak játék, inkább gépies külsőség, s általában nem is tudja még megítélni, hogy hibásan vagy hibátlanul mondja-e el az önkéntelenül és hallomásból megtanult szöveget. Ezért tanul az iskolásgyermek részletenkint; azaz az egészet, az egészet kisebb részekre bontja; míg a kisded az összefüggő egészet nem tudja még részeire szétbontani. Az iskolásgyermek tudatos munkásságával könnyít a feladatán, s ezért a részletek után kutat, hogy ne egyszerre kelljen megemésztetnie szellemi táplálékának nagy tömegét, mert csak megféküdné tudatát, amint a gyomrát megféküszti a beléje gyömöszölt tömör élel. A részletek tanulásával figyelme nem oszlik szex, hanem csak egy-egy gondolatkörre, egy-egypontra irányul, s ezzel lassacskán, fokozatosan dolgozza fel szellemi anyagát.

A kisded csak az összefüggést, az egészet keresi, a részletek nem érdeklik, mert a részletezés meghaladja szellemi erejét. Ha nagyon hosszú a vers, vagy mese, akkor úgy segít rajta, hogy vagy egyáltalán rrieg sem tanulja, vagy alaposan meg rövidíti.

A gyermeki természetnek ezt az intő szavát minden anya és minden nevelő tartsa tiszteletben. Ne kívánjuk, hogy a kis-

ded iskolásgyermek módjára tanuljon, s az iskolásgyermeket ne süllyesszük vissza a kisdedkor kezdetleges fokára. Mindent a maga helyén, s a maga módja szerint!

A kisded aránylag későn emlékszik vissza élményeire. „A kisded nem higgadt krónikaíró – mondja Stern V. – hanem inkább a cselekvés, a tett embere. Figyelme nem irányul a múltra, csak a jelenre s közvetve a jövőre.”

A kisded emlékezetének fejlődésében – mint Stern – négy fokot különböztethetünk meg: 1. a képzet felújítását érzéki inger idézi elő; 2. a képzetek önként, minden külső inger nélkül újulnak fel; 3. egy-egy képzetcsoport külső hatásra, szándékosan újul fel; s végül 4. egy-egy képzetcsoport milicien külső hatás nélkül is felújulhat szándékosan.

1. Kezdő fok. Az első év elmúltával már felújulnak a kisded lappangó képzetei. Egy-egy érzéki inger felújíthatja az imént szerzett képzetet, pl. az új játékszer felújíthatja a réginé a képét. Mikor Edit unokám 14 hónapos korában új játék-babát; kapott, rögtön a régi hajas baba után kutatott; ide-oda forgott, nyugtalanzkodott, ujjával intett, s egyre hangoztatta: baba-ba-ba! S mikor odaadták neki, majd kiugrott a bőréből.

A képzet felújításánál nagy szerepet játszik a hasonlóság; a kőgolyó pl. a bőrlabdát, a só a cukrot, a gipsz a krétát, a sóska a labodát stb. juttatja eszébe a kisdednek. Géza fiam – édesanyja távollétében – a szobába lépő cseléd megpillantásakor felkiáltott: mama! Más kisdedeknél is tapasztaltam, hogy – amint atyjukat várták – minden közeledő férfiúban atyjukat vélték látni.

2. Második fok. Míg a kezdő fokon az emlékezet jobbra a látható világ külső tárgyaira és jelenségeire vonatkozik, a fejlődés második fokán már a hangtani jelenségekre is irányul s egyes képzetek önként, minden érzéki inger nélkül felújulhatnak. Igaz, hogy a beszéd, a nyelv, s a versikék megtanulása inkább szerzett ismeretek, de a hároméves kisded már egyetlen egyszer hallott kifejezésekre is emlékezik. A gyermeki lélek megfigyelői közül talán egy sem akad, aki ne tapasztalta volna, hogy a kisdednek néha hirtelen eszébe jut valami szokatlan, ritkán használt szó. A felnőttek már régen elfelejtették az illető kifejezést, de a kisded tudatában lappangó képzet alakjában fennmaradt, s egyszer csak akaratlanul előbukkan a tudat homályából.

Igaz, hogy a kisded is általában feledékeny, s csak nagyon kevés lappangó képzete újul fel, a legtöbb eltűnik nyomtalanul, de nagyon helytelenül cselekszik az anya, vagy nevelő, aki a kisdedek feledékenységére építi ámitásait, vagy hazugságait. Hátha éppen azt a lappangó képzetet őrizte meg a kisded tudata, melyet az anya, vagy nevelő később meg

akar hamisítani? Ilyenkor megrendül a kisedednek édesanyjához, vagy nevelőjéhez fűzött bizalma s vége a tekintélynek.

Másfelől számolnunk kell a kiseded feledékenységével, s ezért nem szabad megütköznünk azon, hogy ismételtén és ismételtén kell egyre-másra figyelmeztetnünk.

3. Harmadik fok. A kiseded emlékezete négy-öt éves korában már annyira fejlett, hogy egyes képzetcsoportjait külső hatásra, szándékosan is képes felújítani. Ha pl. felszólítjuk arra, hogy mondja el, mit látott, tapasztalt az erdőben, a mezőn, a réten, nagyszülőinél, rokonainál, az ismerősöknél, játszótársainál, vagy utazása alkalmából: a képzeteknek egész sorát fogja felújítani saját erejéből. Ekkor megismerhetjük lelkivilágát. Megtudjuk, hogy mi ragadta meg leginkább figyelmét; mi keltette föl legjobban érdeklődését.

A kiseded csak a saját agyával gondolkodhatik, s azért ne csodálkozzunk azon, hogy esetleg egészen más részletek iránt érdeklődött, mint a felnőttek. Ha kiegészítő kérdésekkel más útra akarjuk terelni, gyakran hamisított képzetekkel tarkítja előadását. Lappangó képzetei közül ugyanis nem mindegyik tartotta meg eredeti erejét; egyik-másik elerőtlenedett, elhomályosodott, mások ismét talán időközi felújítások alapján erőben, világosságban gyarapodtak, ezért egyfelől hézagok, hiányok támadtak, másfelől pedig erőgyarapodások keletkeztek. Innét van, hogy egyes élményeiről, észrevételeiről bámulatosan hü képet tartott meg magának, s ezekre tisztán, világosan emlékezik vissza; másokról ellenben többé-kevésbé homályos kép maradt vissza tudatában. Ha ezekhez még más homályos képzetek is társulhattak: a felújításkor hamisítások keletkezhetnek.

A gyermekek kikérdezése valóságos művészet. Aki nem ért hozzá, jobban teszi, ha kérdéseivel nem ostromolja a kisedeket, mert különben lelki világukban több kárt okozhat, mint hasznot.

Az anyának és a nevelőnek elengedhetetlen kötelessége, hogy megismerkedjék a kiseded gondolatvilágával, s beszédében, kérdéseiben mindig ehhez alkalmazkodják. Mivel a kiseded nem emelkedik fel a felnőttek gondolkodásához, nekünk kell az ő gondolatkörébe leereszkednünk.

4. Negyedik fok. Végül a fejlettebb, a gondozottabb kisedek öt-hat éves korukban már minden külső hatás nélkül, önként, szándékosan, saját akaratuk alapján is képesek felújítani képzetcsoportjaikat. Természetesen, e korban az emlékezet kifejlődésének ez az utolsó foka még csak alakulóban van. Teljes kifejlődésre, igaz erőre csak az iskoláskorban jut, amikor a rendszeres tanulás, a tudatos ismeretszerzés veszi kezdetét.

c) *A képzelet fejlődése.*

Az általános lélektanból tudjuk, hogy az agynak azt a munkásságát, amely az eredeti, a szerzett képzeteket megváltoztatja, átalakítja: képzetnek nevezzük. A képzelet már fejlettebb, bonyolultabb lelki működés, s a szemlélet és az emlékezet befogadó tevékenységén alapul. Minél több és élénkebb szemlélethez jut a kisdéd, s minél jobban őrzi meg emlékezete ezeket a képzeteket: annál hatalmasabban, erőteljesebben működhetik képzelete, s annál változatosabb és gazdagabb belső világot teremthet magának.

A képzelet a külső világtól függetlenít minket. A szemlélet a jelenhez fűz, az emlékezet a múltra vonatkozik, a képzelet már a jövőbe tekint.

A kisdéd képzeletének jelentőségét sem nagyobbítanunk, sem kisebbítenünk nem szabad, különben téves következtetésekhez jutnánk.

A képzelet az agynak éppen olyan rendes működése, mint a szerhlélet, az emlékezet és a gondolkodás. Egyiket sem szabad a másik rovására fejlesztenünk, viszont egyiket sem szabad elhanyagolnunk, hanem arra kell törekednünk, hogy összhangzatos fejlődés történjen.

A csecsemőnek még nem lehet képzelete, mivel képzeleti csak alakulóban vannak. Az 1-3 éves kisdédnél már működik a képzelet, de csak kezdetlegesen.

Az agy munkássága csak mély alvás idején szünetel teljesen; félszendergésünkben, ébredező állapotunkban a képzelet öntudatlanul, akaratlanul szöheti tarka-barka játékait. Mindenki tapasztalhatta már, hogy álmában gyakran a legképtelenebb képzetcsoportosulások és érzéki csalódások érik.

Mivel a fejletlen kisdéd a látszat és a valóság között még nem tud különbséget tenni, nála is gyakran mutatkoznak érzéki csalódások.

Dr. Nógrády László elismeri, hogy a felnőttek altatása érzéki csalódáson alapul, a gyermek altatása azonban – szorinte – nem érzéki csalódás.

Legyen szabad egyik barátom jellemző álmára hivatkoznom. Elbeszélése szerint a minap álmában valamelyik sétaterén egy kis teknősbékát látott mászkálni. Főlemelte s csodálkozva egyik szereplő államférfiúnkra ismert benne.

– Ah, ön az,úr? – szólította meg.

Avval a másik pillanatban már írószobájában volt s a teknősbékát íróasztalára tette. A teknősbéka elkezdett mászkálni.

– Maradjon csendesen! – kiáltott rá barátom. S elkezdte faggatni.

Az államférfiú minden kérdésre felelt. Hosszabb társalgás,, majd vitatkozás után fölbredt barátom. Szentül azt hitte, hogy a teknősbéka az illető államférfiú volt, s hogy elébb társalgott, azután meg vitatkozott vele, noha soha világlétében nem látta. Tehát többszörös érzéki csalódás lepte meg álmában.

Az egy-két éves kisded képzelete is ilyen álomszerű lehet, s álomszerű ébrenlétében gyakran érik érzéki csalódások. Mikor fa-bábuját, réz-katonáját, bőr-lovacskáját megszólítja, társalog velük, majd eteti, mosdatja, öltözteti őket: valóban abban a hitben él, hogy élőkkel van dolga. Képzelete az élet-telen tárgyakat megeleveníti, s az élők tulajdonságaival ruhazza fel

Mikor alig két éves (23 hónapos) Bandi unokám meglátogatott Budapesten Mátyástéri lakásomon: elvittem a Tisza Kálmán-térre. Kezébe adtam esernyőmet, s ő azonnal lába közé vette, elkezdett vele futni és egyre hajtogatta „Gyü te, Pacsi!” (Pacsinak mondotta a lovat. Mint falusi gyermek, máinem egy ízben ült lóháton.)

Feleségem írószobámba telepítette „kis vendégünket”, s dominóköveket és két porcellán csecsebecsét adott neki játékszerűl. Bandika rögtön udvart meg házat épített a kövekből, s beállította a cicát (az egyik porcelládarab macskát ábrázolt), A cicát rendkívül kényeztette, becézgette, etette, itatta, ronggyal betakargatta, hogy meg ne fázzék. Úgy beszélgetett vele, mintha csak élő lett volna. A vasalóval (a másik porcelládarabbal) vasalt. Kivasalta a cica ruháját. Aztán vonatot csinált a dominókövekből, kettős sorba rakta őket s a cicát rájuk helyezte. A vonatot maga elé tolt s a haladó vonat hangját utánozta: s-s-s-s-s!

Íróasztalomhoz jött, ölembe kérdzett s ceruzát és papírt kért. Megfogtam kezét s kérdeztem: „Hogy hívnak?” Megmondta: „Böndérfi Bandi!” „Jól van!” feleltem. Most leírjuk: Böngérfi Bandi!” Olvassuk el: „Böngérfi Bandi”. „Én olvasok, én olvasok!” kiáltotta legnagyobb ámulatomra. (Azt vártam t. i., hogy „Bandika olvas.”) Nem engedte, hogy tovább vezessem a kezét, ő maga irkált-firkált mindenféle vonalat, s rendkívül örült kuszált vonalainak.

A kisded játékát jellemző két fővonás: a mozgás és a képzelet működése Bandika játékaiban is erősen megnyilvánult.

Dr. Nógrády László elmélete szerint a kisded éppúgy, mint a felnőtt, részint a maga, részint a külső világ sugailása hatása alatt áll. A kisded sok téves képzelete a felnőttekétől teljesen különböző világnézetet épít fel. Köd, homály veszi körül s ebben – természetesen – egészen másként tűnnek föl a dolgok, aminők a valóságban.

A kiseded tehát csalódásban él, könnyen csalódik, mert meseszerű világban él. Akaratát nem a valóság korlátozza, hanem egyéni sugallása. Ez a hatás annál nagyobb, minél szűkebb körű a kiseded valóság-tapasztalata; minél kevesebb képzele felel meg a valóságnak, vagyis minél fiatalabb a kiseded.

Akár ezt az elméletet fogadjuk el, akár a kiseded álomszerű ébrenlétét tegyük fel, tény, hogy a fejletlen kiseded tisztán-látásáról még nem lehet szó s így csalódása, gyakran érzéki csalódása érthető. Ebben az összes lélekbúvárok meg-egyeznek.

A képzeleti csalódás a kiseded fejlődésével fokozatosan mindinkább ritkul, s helyébe a képzelet más sajátosságai: a gazdagság és az élénkség lépnek előtérbe. Természetes, hogy a kiseded képzeletének fejlődése is nagy egyéni különbségeket tár elénk. Csak általános tapasztalatnak ad kifejezést Stern Vilmos, mikor arra utal, hogy némely kisededek csodálatosan korán tudják megkülönböztetni az agyrémet a valóságtól; míg mások feltűnően sokáig élnek abban a ködös állapotban, melyet a való és a koholmány összevisszasága, zűrzavara idéz elő. Bizonyára kóros esetek is előfordulnak, s ezek különös nevelői és orvosi gondozásra szorulnak, de a csalódások bizonyos határon belül: a kiseded rendes fejlődéséhez hozzátartoznak.

A kiseded képzelete kezdetben homályos, tartalmilag szegény és gondtalan, semmivel sem törődő, majd ide-oda ug-ráló, összefüggéstelen, majd állhatatosan egyhangú.

A kiseded hajlandó egy darab fát katonának, a vesszőt papiripának, a fára csavart rongyot babának, egy darab papírost cipőnek tartani. Stern V. a kiseded képzeletének ezt a gondtalan-ságát képzelete előnyének mondja, mert élénkségéről, mozgékony-ságáról tanúskodik. Másfelől kétségtelen, hogy képzele-tének tartalma rendkívül fogyatékos, szegényes. Ha a kisedednek tiszta, világos alak- és színeképzelei volnának a cipőről, a lóról; ha helyes képzelei volnának a katonáról, a babáról: akkor a darabka papíros nem idézné fel oly könnyen a cipő képzetét, a vessző a paripáét, a fácska a katonáét, s az össze-csömöszölt rongy a babáét.

A kiseded képzeletének mozgékony-ságát, elevenségét igazolja, hogy azonegy tárgy pillanatról pillanatra átalakulhat, szerepet cserélhet nála. Az összegyömöszölt papírost most labdának használja, azután golyónak, majd kalap, s végül bögre lesz belőle. Apró fácskákat megtesz katonáknak, a másik pillanatban kerítésül alkalmazza őket, s egy pillanat múlva ismét lovacskákká stb. változnak. A nád vesszőn először nyargal, utána ostornak használja, végül a földbe ülteti gyümölcs-

fa gyanánt stb. Petőfi csapongó, merész képzelete már kisdedkorában jelentkezett. (Lásd: Szülőföldemen.)

Az írók, a költők a felnőttek ilyen visszaemlékezéseinek jó hasznát veheti a lélekbúvár. (Szász Károly: Hazámhoz.)

A kisdednek csalódása teljes, de dr. Nógrády László szerint, nem tudatos, hanem önsugallt, elhíttet. S ebben az önhítében mindig a valóságot érzi a kisded.

A kisded jelképes álmaiban – mint Stern V. – a képzelet fejlődésének nagyobb fokát látjuk. Mikor a kisded pl. 4-5 széket egymásután sorbaállít, s azt mondja: „ez vasút”: akkor a székekkel a vasúti kocsik egymásutánságát akarja feltüntetni, s ezzel – kétségtelen – a vasút fogalmának egyik ismertetőjelét emeli ki. (Bandi unokám a dominó-kövekkel jelezte a vasúti kocsik egymásutánját.)

Általános tapasztalat, hogy a kisded a tavak, patakok, folyók és tengerek, szóval vizek partján érzi magát a legjobban; ott csapongó képzelete szabadon működhetik, naphosszat játszhatik a fővényben. A homok, az agyag, a víz nemzetközi játékszer. Minden kisded, kivétel nélkül, egyaránt örül neki. Hadd játsszanak tehát kisdedeink künn a szabadban, a patak, a tó, a tenger partján. Hadd építsenek homokvárakat, homoképületeket, öntözőcsatornákat, szökőkutakat, s amit képzeletük szépnek, kedvesnek, célszerűnek tart, mert ez a játék a későbbi komoly munkának az alapja, s minden lelki fejlődés elengedhetetlen eszköze.

A fejletlen kisded képzeletének egyik jellemző tulajdonsága az összefüggéstelenség, az ide-oda kapkodás. Míg a fejlettebb kisded képzeletében feltalálhatjuk a belső kapcsolatot: a fejletlennél hiányzik minden belső kapcsolat. Dr. Stern V. beszéli hároméves kisfiáról, hogy egy ízben a pamlagon ülve, kijelentette, hogy most vasúton utazik. Kérdezte is apjától, hogy hová kíván utazni? Aztán füttyentett, mint a mozdony. Néhány perc múlva már a pamlag karfáján ült keresztbevetett lábbal s nyargalt rajta, mintha paripája lett volna. Kevés vártatva leugrott róla, s néhány széket tolt össze. Az egyikre fölült s kijelentette, hogy most hajón utazik, Később a hajó átváltozott szobává, majd istállóvá.

A képzelet e szeszélyes csapongásával ellentétben a fejletlen kisded képzelete gyakran egyhangú állhatatosságról is tanúskodik. Preyer pl. 13 hónapos kisfiáról azt állítja, hogy egy kanna födelét egymásután 79-szer fölemelte és visszatette. Scupin 3 éves fia egy ízben habaróval egy órahosszánál tovább egyhuzamban lisztet, sőt és vizet kevert egy bögrében. Időközökben a keveréket egyik bögréből a másikba öntötte. S ebben oly nagy gyönyörűségét találta, hogy sírva fakadt, mikor a habarót el akarták tőle venni.

Mi is tapasztaltuk, hogy kisdedeink néha egy-egy játékszerrel bámulatosan hosszú ideig eljátszottak. A leányok babájukkal, a fiúk építő-kockáikkal, s fiúk és leányok egyaránt homokkal, ágyaggal és papírossal játszottak a legszívesebben és a legkitartóbban. Gyakran annyira belemelegedtek azoneygy játékukba is, hogy még az evés kedvéért sem akarták abba hagyni. Többször is kellett őket nógatni, hogy jöjjenek már enni, míg el tudtak válni kedves játékuktól.

A kisdéd képzeletének fejlődését leginkább mese mondásakor, majd játszása és rajzolása közben figyelhetjük meg.

Tudjuk, hogy a kisdéd nagy örömmel és élvezettel hallgatja meséinket. A legtöbb nevelő azt hiszi, hogy e jelenség a kisdéd képzeletének működésével függ össze. E nézettel szemben Lombroso a kisdéd csekély képzeletére utal, s azt állítja, hogy a kisdéd a meséket nem mint tündéries dolgokat fogja fel, hanem mint egyszerűt és Természetest.

Mi is elfogadjuk Lombroso nézetét. A mesék hallgatásakor a kisdédnek inkább a figyelme, a fölfogóképessége működik, s a csodálatos dolgok iránt azért érdeklődik annyira, mert az ő belső világa is – téves képzetei miatt – oly homályos, ködös, zürzavaros, csodálatos, mint a mesék világa. A mesék téves képzetei közelebb állnak a kisdéd gondolköréhez, mint a valóság képzetei, s ezért a mesés világ egészen természetesnek tűnik fel neki.

Mikor azonban a kisdéd maga mesél, nemcsak emlékezete, hanem képzelete is megelevenedik, forrongásba jön. A kisdéd képzelete lelegevenebb mesemondáskor. Figyeljük csak meg a mesélő kisdédet! Csupa hév, tűz, lelkesedés, egész költő a kis mesemondó. Nemcsak azt mondja el, amit hallott, hanem gyakran maga is told hozzá. A hűségre nem igen törekszik. Lehet, hogy emlékezete is cserbenhagyja, s ilyenkor kihagy egyes részleteket, de képzelete sem nyugszik, mert el sem mondott dolgokkal ruházza föl előadását. A mesemondáskor már megnyilatkozik a kisdéd egyéni felfogása.

Stern V. két csoportba osztja a kisdéd meséit. Az első csoportba tartoznak azok, amelyek semmi összefüggésben sincsenek a mesemondó személyével, a másik csoportbeliek azonban már az elbeszélő személy múltjára, vagy jövőjére vonatkoznak. Az utóbbiak rendszeren így kezdődnek: „Mikor hintólovat kaptam nagyapától”, vagy „Mikor nagy leszek” stb. A mesemondásnak ez a foka – Stern V. megfigyelése szerint is – legfeljebb az 5.-6. életévben kezdődik. A kisdéd általában a jelennek él, s ezért inkább megeleveníti meséit.

Kétségtelen, hogy a kisdéd játszásakor és rajzolása közben is működhetik a képzelet. De újabb kutatások kimutatták, hogy az iskolásgyermek játékaiban és rajzaiban jóval hatal-

masabban működik a képzelet. Újabb kutatások megdöntötték azt a régebbi felfogást, hogy a kisdéd játékában és rajzaiban a művészet alapjait találhatjuk. Spencer pl. a játékot és a művészetet azonosnak mondta, Lazarus csak a mozgó művészetek között látott rokonságot, Lange minden művészetet áltató játéknak tartott, Wundt felfogása szerint a játék a gyermek művészete, Queyrat pedig művészi elemeket keresett a játékokban.

Mások a játékot üdülésnek gondolták. Azt mondták, hogy a játék a kimerült szervezet pihentetésére való. De a kisgyermek akkor is játszik, mikor üdítő álmából ébred. Ekkor csak nem fáradt?

Schiller, majd Spencer a játékokban az összegyűlt erőfölösleg eltávolítását látta. De a fáradt s a betegségből lábadozó kisdéd is játszik. Erről pedig nem állíthatjuk, hogy felesleges erőket vezet el. Hall Stanley a kisdéd játékeit elmúlt nemzedékek csökevényes foglalkozásainak mondta. Végül Gross Károly élettani szempontból vizsgálta e kérdést. Szerinte a kisdéd s a gyermek játékaiban előkészül a komoly életre. Ezt az elméletet Carr kiegészítette és dr. Nógrády László továbbfejleszté.

Carr szerint a kisdéd játékával kifejleszti, tökéletesíti idegrendszerét, mert az idegszalakat ingerli. A folytonos gyakorlással pedig megőrzi szerzett képességeit. Dr. Nógrády László alapos tanulmányában kimutatja, hogy a játék a kisdéd fejlődésének élettani jelensége. A kisdéd ösztönszerűen játszik, mozog, cselekszik, mert életereje, életrealitása hajtja, űzi, hogy fejlődhessen. Mozgás, gyakorlás nélkül sem izmai, sem csontjai, semmiféle más szerve sem erősödhetnek. A kisdéd játszásában tehát tulajdonképpen önfenntartó és fajfenntartó ösztöne nyilvánul. Előbbi közvetlenül, utóbbi közvetve.

A kisdéd összes játékaiban legjellemzőbb vonása a mozgás. A csecsemő kezdetleges mozgásai már játékok, s a fejlődés későbbi fokán is a mozgás a játék főjelleme. Az ösztönjáték tehát a mozgás. S ez az élettani fejlődéssel kapcsolatos. A környezet hatása alól semmiféle élőlény sem vonhatja ki magát. Ezt a jelenséget idővel a kisdéd játékaiban is észrevehetjük. Ebből következik, hogy más játékszerekkel játszik a falusi kisdéd, mint a városi; másképpen játszik az egyszerű, a szegény ember gyermeke, mint a vagyonos, a gazdag, vagy az előkelő emberé.

A kisdéd játékaiban is csakhamar utánozza környezetét: a háziállatokat, nagyobb játszótársait és a felnőtteket. Játékból ugat, mint a kutya, kukorékol, mint a kakas; ír és olvas, mint nagyobb testvére; főz, vasal és mos., mint a felnőttek; fölcsap levélhordónak, kéményseprőnek, tűzoltónak, kocsisnak

stb. Előbb magánosan játszik, később, inkább a társasjátékok vonzzák. Kezdetben csak egyes játékszer bilincseli le figyelmét (baba, labda, ló, puska, katoná stb.), később már összetett játékszerek is (építőkockák, kirakós játék, fölszerelt konyha, bútorozott szoba stb.).

A kisdedek játékaiban gyakran jellemének csíráit is észrevehetjük. Az egyik tüzzel, lelkesedéssel, kitartóan, fáradhatatlanul játszik; a másik lanyhán, ímmel-ámmal, szeszélyesen. Az egyik hüen utánozza a mástól ellesett játékmódot, tehát inkább emlékezetére támaszkodik; a másik már módosít, javítgat rajta, tehát képzeletének erejéről tanúskodik.

Az egyik a társasjátékokban folytonosan a vezérszerepet ragadja magához: intézkedik, rendezkedik s bizonyos tekintélyre tesz szert játszótársai előtt; a másik meghunyászkodik, alkalmazkodik, s megelégszik az alárendelt szereppel.

A kisdedek játékaiban a nemi különbség is jelentkezik. Általános tapasztalat, hogy a leányok csendesebben, szelídebben játszanak, mint a fiúk. A fiú vadabb természete élesen elüt a leány szelídebb lelkületétől. De nemcsak a játék módjára, a tartalomra nézve is különböznek egymástól. A leánykák inkább főzőcskét, vasalást, mosást végeznek játékból; felöltöztetik, megfésülik, megetetik, elaltatják, szóval gondozzák játékbabájukat; a fiúk ellenben szívesebben játszanak katonásdit, lovasdit, gépkocsizást, léghajósdit; sárkányt eregetnek s lepkét üznek. Szóval a leány már kisdedekorában is a házi foglalkozások iránt árulja el hajlamát, míg a fiú szintén korán jelét adja annak, hogy a nyilvános életre termett.

A környezet hatása és a nemi különbség megnyilvánulása el nem tagadható pl. ötéves Edit unokám következő játékából:

Egy alkalommal az eső elől bevonultam vele a szobába, s felszólítottam, hogy játsszék. Rögtön a legkedvesebb babáját kereste elő, s kijelentette, hogy keresztelőre viszi. Engem megtett papnak. A nyakambaakasztotta egyik himzett kendőjét, azután három kis edénykét állított elém.

— Mire valók ezek az edények? – kérdeztem.

— Hát a kereszteléshez. Magának, mint papnak, ezt tudnia kellene.

Aztán pólyába öltöztette babáját, közben folyton becézgette, édes szóval tartogatta. Majd karján hozzám hozta:

— Tessék megkeresztelni!

— Mi legyen a neve?

— Legyen Angyalka meg Tündérke a neve! Úgy-e, szép nevek?

Unokám utasítására meg kellett locsolnom, majd meg is kellett törülnöm a baba fejét.

A megkeresztelt bábút unokám aztán nagy örömmel

„haza vitte”. „Otthon” megfüröszttötte, megetette, majd sétálni vitte.

Később négy széket háttal egymáshoz állított, az így keletkezett űr volt a fürdőkád. A levetkőztetett babát a fürdőkádba tette, feje alá vánkost is dugott, hogy a víz a baba szájába ne ömöljön. Locsolgatta, mosdatta, beszappanozta, majd kivette a fürdőkádból és lepedőbe burkolta. Aztán szárítgatta, törülgette, felöltöztette és „megszoptatta”. Végül kivette a „sétatérre”.

A játék egész lefolyásából unokám kiváló megfigyelő, utánzóképeségéből, duzzadó cselekvésvágyáról, egyszersmind képzeletének élénkségéről, valamint nemének érvényesüléséről is meggyőződtem.

A fejletlen kisded a romboló játékban találja Örömét. A kezébe kerülő papírt százfelé tépi, játékszerét elgörbíti, eltöri, kicsi öklével rácsap a felépített homokvárra s rendkívül örül a rombolásnak. Miért? A világért sem kárörvendezésből, mert a kisdednek még nincs arról tudata, hogy értékeket semmisít meg. De mozgásának, tevékenységének, játékának sikerét, eredményét látja, s ez okozza örömét. Tapasztalja, látja, hogy saját erejéből változást idézett elő, s ez tölti el végtelen gyönyörűséggel és ösztönzi egyszersmind a további mozgó kísérletekre és munkásságra. Fejlettebb korában már a tudás vágya is megnyilvánul romboló játékaiban. Tudni akarja, milyen a játékszer belseje, meg akarja ismerni szerkezetét. S e kutatásában valóban értékes ismeretekkel gyarapodik lelki világa.

Az építő, az alkotó játék mái fejlettebb agyi munkásságot követel. S valóban, az általános tapasztalat igazolja, hogy ez a játék nem csak a fejlettebb kisdedeket érdekli.

A kisded játékában – dr. Nógrády László szerint – csak a kisebb rész jut a képzeletnek, a jóval nagyobb rész ellenben a cselekvés vágyának kielégítésére való.

Ezt a kisebb részt azonban kímélnünk, tisztelnünk kell és semmiképpen sem szabad megsemmisítenünk, különösen Pawlow, orosz életbúvár, érdekes fölfedezése óta.

Míg a nevelők egy része eddig a képzelet értékét túlbecsülte, mások az ellenkező végletbe estek, s egyáltalán figyelemre se méltatták. Pawlow fellépése, meglepő megállapítása észretérítheti a képzelet hatásának kicsinylőit.

Pawlow ugyanis kimutatta, hogy a képzelet elevevése elősegíti az emésztést. Szerinte a gyomor jobban emészt, ha ékesen fölterített, virágokkal díszített asztalnál ülünk s kellemes zenében gyönyörködhetünk, mert a képzelő elő fokozza az idegmunkát, s ezt az emésztőszervek is megérik.

Az egészséges kisded örömmel, kedvvel játszik, s ez a gyönyörűsége bizonyára képzeletére is jótékonyan hat. Mikor

a kisededet evéshez ültetjük, ügyeljünk tehát arra, hogy gondolköréből ne űzzük el képzeletének hímes virágait. Evés közben ne házsártoskodjunk, ne perlekedjünk, ne osztozkodjunk se vele, se magunk közt, hanem vidám, derűs hangulatban költjük el bármily szerény délebédünket, vagy egyszerű estebédünket. Ha virágokkal nem ékesíthetjük asztalunkat; ha művészi zenében nem is gyönyörködhetünk: de a szoba, az asztal s az evőeszközök ragyoghatnak a tisztaságtól. Ez a környezet, bizonyára, kellemesebb hatással lesz a kiseded képzeletére, mint a piszok és a rendetlenség.

Sully Jakab, londoni tanár, a gyermekrajzokról írt érdekes tanulmányával a nevelők és a lélekbúvárok figyelmét a gyermekrajzokra irányította. E kérdés lélektani részével nálunk, Magyarországon néhai Nagy László, tanítóképzőintézeti igazgató, foglalkozott behatóbban.

A kisedek rajzolásának fejlődésében Nagy Lászlóval egyetemben két korszakot különböztethetünk meg, ú m. az alakatlan és a képzeletszerű rajzolás korát. Mindnyájan tapasztalhattuk már, hogy az egy-kétéves kiseded összevissza firkálja a papírost. Nagyon tetszik neki, ha jobbra-balra, föl-le mozgathatja plajbászát, s ez mindenütt nyomot hagy maga után. Helyesen állapítja meg Nagy László, hogy e vonalak a kisedednek nem annyira értelmi, mint érzelmi, hangulati állapotát fejezik ki, mert firkálása és rajzolása közben gyakran hangosan is kifejezést ad örömeinek.

Ez az alakatlan rajzolás kora, amikor a kiseded csak a a mozgást tudja utánozni. A kisedednek ez a rajzolása voltaképpen csak játék, s ezért bátran állíthatjuk, hogy a kiseded alakatlan rajzolásának kora szintén fejlődésének élettani jelensége. A kiseded életszükséglete, nélkülözhetetlen életeleme: a mozgás, s ez mindenütt: táplálkozásában, beszédében, játszásában, rajzolásában, összes tevékenységében érvényesül.

A hároméves kisedednél a képzelet már annyira fejlődött, hogy az alakrajzoláshoz foghat. A 3-4 éves kiseded rajzaiban azonban ne annyira a képzelet működését, mint inkább gondolatai kifejezésének egyik módját lássuk.

A kisedek rajzainak ez a magyarázata Levinsteintől származik. Szerinte a kiseded rajzaiban mindazt elmondja, ami jellemzőt a tárgyról tud. Ebből magyarázható meg a kiseded bátorsága. A tárgyak lerajzolásakor nehézséget nem ismer.

Nagy László is helyes úton jár, mikor a kiseded fogyatékos rajzainak egyik okát a kiseded képzeletének bizonyos fejletlenségében keresi. Míg a kiseded képzeletében a tapintás és a mozgás elemeinek jut a főszerep, a tiszta látáselemek pedig

háttérbe szorulnak: addig szó sem lehet a tárgyak helyes látászati felfogásáról.

Stern V. szintén „gyermekjátékának és nem „gyermekművészet”-nek tartja a kisdedek rajzolását. A kisded nem azt rajzolja le, amit lát, hanem amit gondol, amit vél. A kisded a másolást természetellenesnek tartja, azért emlékezetből rajzol. S csak évek után, mikor már elég sokáig gyakorolta magát az emlékezetből való rajzolásban: kísérli meg az utánzást, a tárgyak lerajzolását, vagy a minták után való rajzolást.

Természetes, hogy a kisded kezdetleges vázlatrajzai tökéletlenek, mert a tárgyaknak csak a jellemző vonásait igyekszik visszaadni. Rajzai gyakran torzrajzok, mivel emlékezete még tudásánál is fogyatékosabb, s ezért képzelete szintén szegényes, hiányos. Szellemi fejlődésének és kézügyességének előhaladásával azonban képzelete is erősödik, gazdagodik; rajzai is mind tetszetősebbekké és helyesebbekké válnak.

Az egyéni különbségek a rajzolás terén ismeretesek. Nemcsak a felnőttek, a kisdedek körében is akadnak rendkívül ügyes rajzoló, s vannak bámulatosan ügyefogyottak. Tagadhatatlan, hogy elsősorban a velünkszületett tehetségen áll a siker, az eredmény. De a rajzügyességet kitartó gyakorlással is fejleszthetjük.

Ha a kisdedben érdeklődést támasztunk a rajzolás iránt; ha papír, plajbász, ecset, festék, szóval kellő eszközök állnak rendelkezésére; ha rajzolását nem ócsároljuk, hanem inkább elismerjük törekvésének nemes szándékát: bizonyára örömmel folytatja majd rajzgyakorlatait. S ezek szellemi előhaladására csak előnyösek lehetnek.

d) A gondolkozás fejlődése.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy a gondolkodás az értelmi fejlődés felsőbb foka. A rendszeres gondolkodás útja: a fogalom, az ítélet és a következtetés.

A gondolkozás a szerzett képzeteknek és fogalmaknak nem megújítása, hanem az öntudat elvont tartalmának a valósághoz való viszonyítása.

A kisded gondolkozása akkor kezdődik, mikor rájön arra, hogy minden tárgynak, minden dolognak van neve. A szó csak jelképe egy-egy fogalomnak, s így érthető, hogy nyelv nélkül tulajdonképpen gondolkozást sem képzelhetünk. Minden újonnan szerzett szóval bővül a kisded ismeretköre. S ha a belső tartalmat a külső tárgyiassággal azonosíthatja, belső világa lassacskán meghódítja a külső világot.

Mint minden eredeti nyelvben bizonyos alanyiség fűződik a képzetekhez és fogalmakhoz: a kisded első szavait is ér-

zelmek színesítik. Az alanyiség azonban fokozatosan lekopik róluk, s ezzel tárgyiassá válnak.

A fogalmak kialakulása az egész kisdedkoron át tart. A kisded elsőbbben is egyéni fogalmakra tesz szert, mégpedig egyes személyek és egyes tárgyak fogalmaira. Aránylag sok időbe kerül, míg a faji vagy nemi fogalmak kialakulhatnak agyában. Még későbbben keletkeznek viszony fogalmai, saját lelki állapotára vonatkozó fogalmai pedig a legkésőbbben jelentkeznek.

A gondolkodás fejlődése tehát belülről kifelé, s kívülről befelé történik. Noha a kisded első képzezeit érzelmek szövik át: tudatos gondolkozása először mégis a külső világ tárgyaira irányul, s életének csak mintegy hatodik évében tudja saját lelki jelenségeit a külső világgal szembeállítani.

Stern V. jellemző esetet mond el egy 6 éves leányról. A szülők arról beszélgettek, hogy az újszülöttek mi mindent tudnak, mikor a világra jönnek.

— Hallanak is! – szólt közbe a kis leány.

— Nem, azt még nem! – felelte apja.

Mire a kis leány ezt válaszolta:

— Persze, nem értik a beszédet, de hallani hallják.

Tehát az élettani folyamatot a lelki folyamatától élesen meg tudta különböztetni.

Midőn valamit állítunk, vagy tagadunk, vagyis midőn eldöntjük, hogy bizonyos fogalmak összekapcsolhatók-e egymással, vagy sem: ítélnünk. Az ítélet tehát gondolkodási művelet, s ennek nyelvi kifejezése a mondat. De nem minden általunk használt mondat saját ítéletünk. Mondatainkban igen gyakran mások ítéletei jutnak kifejezésre. Másszor régebben megalkotott ítéleteinket használjuk. A legtöbb embernek általában kevés az eredeti ítélete. Fokozottabb mértékben áll ez a kisdedre nézve.

Csak az ismeretlen, az új helyzet készíti a kisdedet ítélet-hozatalra. Az újság ingerére meghökken, s gondolkodásra buzdul. Még ma is helytálló tehát Platon megállapítása, hogy a csodálkozás a bölcséleti ösztön kezdete.

A kisded egyszerűen megállapítja a tényt, s ennek kifejezést ad. Ezért első ítéletei, a kifejezés alakjára nézve is, állítóok. Nemleges, tagadó ítéletei későbbben keletkeznek.

Stern V. a nemleges ítéleteknek két csoportját különbözteti meg. Az elsőbe tartoznak azok, melyek ellentétet tartalmaznak, a másikba a tulajdonképpeni tagadó ítéletek. Ha pl. a kisdednek azt mondom: ez még új labda, s ő azt feleli: ez már nem új, hanem régi: akkor az ellentét fölismerésével tagadja állításomat. A hiányzás az ellentét felsőbb foka. S ha a kis-

déd ezt észreveszi, ez már nem külső hatásra, hanem „„„„,önként, saját erejéből megy végbe.

A hiányzás megállapításával rokon a fogyatkozások, a hibák észrevétele: a bírálat. Még felnőtteknek is nehéz feladat az önbírálat, míg mások bírálatával hamar készek. Ne csodálkozzunk tehát azon, hogy a kiseded is könnyen észreveszi mások hibáját, még kisebb fogyatkozásait is. De az önbírálat csak későn és ritkábban jelentkezik nála.

Stern V. beszéli fiáról, hogy 6 éves korában már önbírálatot gyakorolt. Editke unokám már ötéves korában megítélte és néha elítélte saját tetteit: „Most megint csámcsogtam. Ez nem illik. Nem vagyok malac”. „Már megint elfelejtettem. Ez nem járja!” „A poharat az asztal szélére állítottam, ott nincs jó helyen, mert könnyen leeshetik” stb.

A kiseded szellemi fejlődésének előhaladásával már nem elégszik meg egyes ítéleteivel, hanem az ítéletek, a jelenségek összefüggését, okát is kezdi kutatni. A hároméves kiseded folyton kérdezősködik: Ki tette ezt? Miért? Mikor? stb. Kutatásai, gondolkozása elsősorban is az oksági törvény fölismerésére segítik. Tapasztalja pl. hogyha a vízbe teszi a kezét, ez megnedvesedik. Rájön tehát arra, hogy keze megnedvesedésének oka a víz. Fölfedezésének kifejezést is ad: „Nem teszem a kezem a vízbe, mert megvizesezik”. Ezzel már következtet.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy a következtetés valamely ítéletnek leszarmaztatása két adott ítéletből. A kiseded előző ítéletei így szólhattak: a víz megnedvesíti a testeket, a kezem test. E két ítéletből következik a harmadik: a víz megnedvesíti kezemet.

Az ötéves kiseded már annyi tapasztalatot szerezhetett, hogy számos egyes esetből általánosíthat, s megállapíthatja a minden adott esetre nézve érvényes általános törvényt. A kiseded látja, tapasztalja, hogy két keze, két lába, két füle, egy orra, egy szája van. Ugyanezt tapasztalja testvérei, szülei, rokonai, ismerősei, embertársai testén. Ezekből az egyes esetekből megállapítja az általános tételt, azt az igazságot, hogy minden ép embernek két keze, két lába, két füle, egy orra és egy szája van.

A levezető következtetés, vagyis mikor az általános tételből következtetünk a különösre, az adott esetekre: a kiseded lelki életének megfigyelői, a lélekbúvárok tapasztalata szerint – még ritkább a kisededkorban.

Ötéves Edit unokám gondolkozását jellemző több esetet hallottam Kálmán fiamtól. Az egyik a következő:

Kis lányával a villamoson utazott a budai oldalon, s mikor a kalauz bekiáltott: „Retek-utca!”, csodálkozva fordult atyjához: „Hát még ilyen utca is van? Hisz a retek ennivaló!”

Még jellemzőbb ez az eset:

Fiam elvitte egyik ismerősehez, de mielőtt belépett volna hozzá, biztatta unokámat, hogy dolga végeztével álljon majd a bácsi elé, s kérje meg, hogy utalványoztasson a számukra egy tehenet. Unokám egyet se szólt, atyjával belépett a lakásba, s barátságosan üdvözölte az ismerős urat.

Amint helyetfoglaltak a szobában, fiam először csakugyan egy ideig elbeszélgetett ismerőseivel, s aztán Edit felé fordult:

— No, Editke, mondd meg a bácsinak, mi a kívánságod?

A leányka hímezett-hámozott:

— Nem, nem mondhatom meg!

— Miért? – kérdezte egyszerre a fiam s az ismerős.

— Hát, tudja bácsi, az nem is az én gondolatom, hanem apáé.

Az ismerős önkéntelenül jóízű kacajra fakadt, s így szólt:

— Most már annál nagyobb a kíváncsiságom! Mondd meg csak bátran, hát mi az apa kívánsága?

— Hogy küldjön a bácsi nekünk egy tehenet! De ezt úgylis csak megdögölve küldheti nekünk, ugyebár, bácsi?

— Persze, de miért?

— Hát nekünk nincs istállónk, a szobában pedig csak nem tarthatjuk a tehenet!

A következő eset sem mindennapi jelenség:

Editke még csak négyéves volt, mikor édesatyjához látogató érkezett. Az illető fiának jó barátja volt, s Editkével szintén csakhamar jóbarátságot kötött.

— Van-e képeskönyved? – kérdezte unokámtól.

— Hogyne volna? – felelte Editke, s rögtön hozta a kívánt könyvet.

Együtt nézegették a képeket, s Editke minden kérdésre feltűnően értelmes feleletet adott.

Egyszer csak egy majmot ábrázoló kép bukkant elé. A vendég a kis leányhoz fordulva, fölkiáltott:

— - Te, Editke, ez nagyon hasonlít reád!

Az ilyen goromba tréfához nem szokott kis leány (mint szüleinek egyetlen gyermeke, természetesen, kissé el is volt kényeztetve), meghökkenve tekintett a vendégre, de egyet sem szólt. A képeskönyvet tovább forgatták, s csakhamar ismét egy majom került eléjük.

A vendég újból megszólalt:

— Te, Editke, ez is reád hasonlít.

Kis unokám erre jól a szemébe nézett a vendégnek, majd hátravetve fejét, bátran válaszolta neki:

— Bácsi, ez a majom minden emberhez hasonlít.

Csakhogy ezt nem mondta neki:

— Bizony, te is ráütöttél! inkább, mint én.

Nem folytatom. Ezek a példák is igazolják, hogy az agy ítélő és következtető munkássága aránylag elég korán jelentkezhetik. Természetesen, egyes kivételes esetekből nem általánosíthatunk, mert az idegrendszer működése sok belső és külső körülményen alapul, s ezért mindig egyéni színezete is van az agyi munkásságnak. De a szélsőséges esetek között találjuk a középutat. S ha ezt nem tévesztjük szemünk elől, valószínű, hogy jó úton haladunk.

e) Az érzelmek és az akarat fejlődése.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy az érzetek alapján keletkezett hatást érzelemnek nevezzük. Azt is tudjuk, hogy az érzet és érzelem mindig együtt van a tudatban, de az első a tárgyi, az utóbbi az alanyi rész; s a tárgyi részt gondolatnak is nevezzük, míg az alanyit mindig érzelemnek. Mivel akaratunkat az értelmi okokon és egyéni jellemünkön kívül igen gyakran érzelmek indítják cselekedetre: az érzelmeknek az akaratral való összefüggését kedélynek szokták nevezni, s ez alapon szólhatunk kedély- és akaratképzésről.

Általában. A kedélymozgalom és az akarat – Fichte János és Stern V. meghatározása szerint – voltaképp az énnek valamely tárggyal vagy személlyel szemben való magatartása. A tárgyak s a személyek vagy kellemes, vagy kellemetlen hatást gyakorolnak a kisedre, s e szerint vagy vágyódik, törekszik utánuk, vagy pedig ellentörekvések, ellenszegülések keletkeznek benne, s védekezik a kellemetlenségek ellen.

A külső világgal szemben tehát mintegy állást foglal. S ez az állásfoglalása vagy visszahatásos vagy önkéntes. Ha külső tárgy támaszt benne kellemes, vagy kellemetlen érzelmeket, állásfoglalása visszahatásos; ha ellenben belsejéből fakad a vágy valamely külső tárgy iránt: állásfoglalása önkéntes. A visszahatás a külső körülményeken alapul, az önkéntesség pedig az egyéniségen. Ez az elméletileg éles ellentét a valóságban azonban föl nem található, mert minden állásfoglalás külső és belső föltételeken alapul.

Minden inger visszahatást idéz elő. Ha az inger tartalmát fölújítani szándékozom: állásfoglalásom vagy élettani, vagy lélektani. Az élettani állásfoglalás a testi tevékenység utánzásában áll, amint ezt pl. a kised beszédében, játszásában, rajzolásában láttuk. A lélektani állásfoglalás is utánzás: lelki jelenségek utánzása, s ezt sugallásnak nevezzük.

A külső ingerek iránt megnyilvánuló álláspontunkat három tényező határozza meg, u. m. a) a rögtön fellépő erély hatása, b) tartama és c) eloszlása. Természetes, hogy mind a három tényező másként lép fel a kisednél, mint a felnőttél.

A kiseded pillanatnyi erélye pl. gyakran jóval nagyobb, mint a felnőtté. A kiseded ugyanis nem tudja fékezni indulatát, s teljesen egy-egy indok hatása alatt áll. Kedvetlenségének és tetszésének egyaránt bizonyos féktelenséggel, határt nem ismerve, ad kifejezést. Ha fájdalom, vagy nélkülözés éri: dühöng és ordít; ha öröm éri: ujjong és örömeiben majd kiugrik a bőréből.

Evvel az eréllyel egyáltalán nem arányos a tartósság. A kiseded csakhamar nem is hederít fájdmájára, nem sokáig tart öröme. Az állásfoglalás megváltoztatásában pedig feltűnő ingadozást mutat. Ami ma nagyon felingerli, holnap teljesen hidegen hagyhatja; ami után tegnap még sóvárgott, ma már utálja stb. Természetesen, a külső körülményeken kívül a belső tényezőkön fordul meg a magatartás, ezért egyénenkint is nagy hullámozást tapasztalhatunk e téren.

Rousseau azt állította, hogy minden jó, ami a Teremtő kezéből kikerül, ezért – véleménye szerint – a kiseded önzetlen. Mások azonban önzőnek tüntetik fel a kisededet. Mindékét felfogás tarthatatlan.

A kiseded is, mint az ősember, inkább a jelennek él, ösztöneinek rabja, s érzelmei önfenntartására vonatkoznak. Érzelmei vagy tárgyiasak, vagy szernélyiesek. A személyies vonatkozásúak ismét saját személyére, vagy más személyekre irányulhatnak.

A kiseded érzelmi és akarati világában eleintén a pillanatnyi érzéki ingerek alapján keletkező indokok érvényesülnek, négy-hat éves korában már a belsejéből fakadó indokok jelentkeznek. A pusztá visszahatással szemben lassacskán, fokozatosan az önkéntesség jut győzelemre.

Kétségtelen, hogy a környezet tanítása és példaadása erősen hat a kiseddre. De a legjobb példaadás sem érne célt, ha a visszahatásra és az önkéntességre való fogékonyság, képesség nem volna elraktározva a kiseded belsejében.

A kiseded lelki világában aránylag korán lép fel a belső indokok harca. Csak önuralmukra és kötelességérzetükre utalok.

Az önuralom kettős irányban nyilvánul: a kiseded vagy tartózkodik a kellemességtől, vagy önként viseli el a kellemetlenséget. Stern V. beszéli, hogy két leánya a forró tejen képződött bőrt utálta. Idővel azonban édesanyjuk rábeszélésére, mégis elköltötték. Az egyik leánya hatodfél éves korában egy napon élénk diadalérettel jelentette édesanyjának, hogy a kakaó bőrét levette és külön megette.

Editke unokám már 3-4 éves korában ritka önuralmat tanúsított, s ezt sokan megcsodálták. Mikor meglátogattam, mindig hoztam neki több-kevesebb cukrot. Evés előtt soha-

sem evett belőle, mert „apukától” hallotta, hogy evés előtt nem jó cukrot enni. Ebéd vagy vacsora után is csak egyet-egyét evett. Hasztalan kínáltam. Noha kedvelte az édességet: nem evett belőle többet, mert édesatyja megparancsolta neki, hogy egynél többet ne egyék. – Nem rontom el a fogamat! Nem rontom el a gyomromat! hajtogatta s szilárdan megmaradt elhatározásánál.

Ebédnél, vagy vacsoránál sohasem kardoskodott a felnőttek ételért, hanem megelégedett a maga táplálékával. Ha atyja azt mondta neki: „Néked még nem való ez a pecsenye, egyél főzeléket!” vagy: „Egyél tejet!”: szó nélkül engedelmességedett. Bár nagyon szerette a sült tésztát, megelégedett annyival, amennyit szülei adtak neki. Hasztalan kínálta bárki is, nem evett addig, míg atyját meg nem kérdezte: „Szabad apuska?” S atyjának egyetlen tagadó intése elég volt, hogy leküzdje vágyát.

Számtalanszor megfigyeltem önuralmát, melyet atyja következetessége szilárdított meg. Editke egyszer szüleivel együtt nagy lakomára volt hivatalos. A szíves házigazdáék azonban hasztalan kínálták mindenféle jóval kis unokámat, csak abból és annyit evett, amiből és amennyit fiam kijelölt számára. A vendégsereg a kis leányka fegyelmezettségét nem győzte eléggé csodálni.

A kötelességérzet is elég korán mutatkozik a kisednél. Scupin beszéli negyedfél éves fiáról, hogy addig nem ment vacsorálni, míg előbb el nem rakta játékszereit. A kis fiú nagyon szerette az almát. Egy ízben játék közben oda tartott neki egy almát. Rövid küzdelem után kijelentette: „Nem, előbb elteszem a játékot, azután eszem”.

Tisztán emlékezem, hogy saját gyermekeim is már négy-öt éves korukban ritka kötelességérzetüknek adták tanújelét. Anyjuk korán szoktatta őket pontosságra és rendszeretetre. Ha enni hívtam őket, előbb mindig rendbeszedték játékaikat, s megmosták kezüket, csak azután ültek asztalhoz,

A gyöngekarátú kiseded könnyen sugallható, befolyásolható. Mindenki tudja, hogy a kisedre az édesanyja gyakorolja a legnagyobb befolyást. De a környezet többi tagjai is kisebb-nagyobb hatással vannak reá. Ha ítéletünket, érzelmünket, akaratunkat a kisedre ráerőszakoljuk akként, hogy saját véleményünket, érzelmünket, akaratunkat magáénak vallja: akkor rábeszéljük, sugalltuk. Nem minden egyén alkalmas a sugallásra. Az anya a saját gyermekének leghathatósabb sugallója.

A kised, édesanyja rábeszélésére, gyakran édesnek találja a keserű orvosságot, langyosnak a hideg borogatást, kel-

lemesnek a kellemetlent, kedvesnek az utálatost, szépnek a rútat stb.

Ha beteg a kisded, gyakran jótékony hatást gyakorol az édesanya rábeszélőhetősége. A fájdalomtól fölkiáltó kisded - édesanyja biztató szavára – elhiszi, hogy elmúlt fájdalma. Az édesanya pusztá lehelete elmulaszthatja, eltüntetheti a keserű érzést.

Stern V. beszéli gyermekeiről, hogyha egyik, vagy másik elesett, s jól megütötte a lábát: csak a sérült részre lehelt, s a gyermek sírása azonnal megszűnt. Atyjának pusztá leheletére képes volt megnyugodni.

Mikor Ildikó dédunokám 1-2 éves korában fejét, vagy karját, lábát megütötte és fájdalmában sírt: fölvertük, .sérült testrészét megcsókoltuk, s csak ennyit mondtunk: „Nincs semmi baj!” Dédunokám azonnal megnyugodott.

Még a felnőttél is milyen nagy hatalom a sugallás! Gondoljunk csak a kiváló szónokok, egyes államférfiak, kimagasló hadvezérek sugallásaira.

Helyesen jegyzi meg Stern V. hogy a ráleheléstől csak egy lépésnyi a ráimádkozás, a mai kor babonás járványa.

A sugallás a fejletlen kisdedkorban hathatós nevelő eszköz is lehet. Mikor a kisded önállósága teljesen hiányzik; mikor sem ítéelő, sem következtető munkássága még nem jelentkezik: a fájdalomnak, a félelemnek s egyéb kellemetlen érzelmeknek a sugallás útján való eltávolítása nevelői szempontból csak helyeselhető. De amint a kisded értelme fejlődik, amint nyer önállóságban: fokozatosan mindinkább háttérbe kell szorulnia a sugallásnak. A fejlődő jellem, a gyarapodó önkéntesség, elengedhetetlen kelléke, hogy a kisded a saját lábán járjon; hogy ítéleteit, érzelmeit és akaratát belső indokaira alapítsa. Csak így fejlődhetnek *önálló egyéniséggé*.

Különösen. A személyi vonatkozású érzelmek vagy saját személyünkre, vagy idegen személyekre vonatkoznak.

A) A saját személyünkre vonatkozó érzelmek közül kiemeljük az önfejtőséget, a becsületérzést, a becsvágyat, a színeszkedést, a szemérmert, a szégyenérzetet, a féltékenységét és a szép érzelmét.

Az önfejtőség és a dac már az első életévben észrevehető, a következő években pedig hatalmasan fejlődik. Mindenki tapasztalhatta, hogy a kisdedek gyakran ellenkeznek a szülők vagy a nevelők akaratával. Vagy nem teszik azt, amit parancsolnak nekik, vagy azért is azt cselekszik, amit eltiltának nekik.

Sok szülő kétségbeesik ezen a jelenségen, s a nevelők egy része is kész pálcát törni a kisded ellenszegülésén. Pedig a kisdednek önfejtősége rendszeren csak önkéntességének, ön-

állóságának szárnybontása. A kiseded kezdi érezni én-voltát, egyéniségét, s igyekszik a mások akaratával szemben védekezni. A dacot nem szabad tehát mindjárt erőszakosan megtörni, hanem arra kell törekednünk, hogy a kiseded belássa akarataink helyességét. Hogy a kiseded önállóságának kifejlődését ne akadályozzuk, kevesebbet parancsoljunk és minél kevesebbet tiltsunk meg neki. Minél többet parancsolgatunk, minél inkább rángatjuk ide-oda: annál többet botlik, annál gyámoltalanabbá válik.

A becsületézés is korán megnyilvánul. A jól nevelt kiseddek rendkívül érzékenyek. Emlékszem, hogy egyszer másfélésztendő Edit unokámra haragosan ránéztem, mivel unosuntalan megakadályozott feleségemmel folytatott beszélgetésben. Erre meghökkent, majd keserves sírásra fakadt. Az elkényeztetett, becézgetett leányka csak a nyájas, derűs nagyapát ismerte, s váratlanul érte a büntetés attól, akihez ő is teljes szívvel ragaszkodott. Érezte a büntetés lealacsonyító, voltát.

Gyermekeim szintén egy intésemre, egy feddő szóra megemberelték magukat. Nincs tévesebb és kárhözhatóbb felfogás annál, hogy a kiseddet csak testi fenytéssel lehet nevelnünk. A testi büntetés csak megfélemlíti, lealacsonyítja és eldurvítja lelkületét, s így nincs nevelő hatása. Lehet, hogy a büntetéstől való félelem egy ideig visszatartja a tiltott dolog elkövetésétől, de amint a félelem gyöngül, vagy eltűnik, ismét visszaesik a régi kerékvágásba. E helyett tanácsosabb becsületézését ápolnunk és értelmét fejlesztenünk, hogy saját belátásával kerülhesse a helytelen s a tilosat.

A jutalom a büntetés ellentéte. A büntetés lealacsonyító voltával szemben áll a jutalom fölemelő hatása. Egy-egy elismerő, dicsérő szó a maga helyén és a maga idején mindig buzdítólag, serkentőleg hat a kiseddre. De amint a büntetésben: a jutalmazásban is mértéket kell tartanunk. Őrizkedjünk a felesleges büntetésektől, de nyakra-főre se jutalmazunk.

A kötelességteljesítésért nem jár jutalom. Ha a kisedded engedelmeskedik, ezért nem adunk neki mindjárt cukrot, gyümölcsöt, játékszert, vagy pénzt, amint sokan teszik. Evvel csak megzavarják ítélőképességét. E helyett fokozatosan rá kell vezetnünk, hogy kötelességének teljesítésében lássa legszebb jutalmát. Nyájas, barátságos mosolyunkból, meleg szavunkból kifogja érezni a nyugodt öntudat kibékítő hatását.

A becsvágy, az önérzet jelentkezik, mikor a kisedded saját erejéből kíván járni, futni, játszani és cselekedni. Hogy örül, mikor első lépései sikerülnek! Annak a toronyak, háznak fölépítésében vagy lerajzolásában, melyet a mi segítségünkkel, a mi utasításunk szerint végzett, nem örül annyira, mint amelyiket önállóan, a maga erején állított elé. Legyen bármilyen szép és

tökéletes az a munka, melyet támogatásunkkal hajtott végre, mégsem elégíti ki annyira becsvágyát, mint a saját alkotása, noha egészen kezdetleges, és a mi szemünkben értéktelennek is látszik. A kisdéd becsvágyát, önérzetét gúnyos mosollyal, rideg beleszólással, kíméletlen bírálattal nem szabad megfojtanunk; másfelől oktalan magasztalásunkkal, alaptalan dicsőítésünkkel nem kell egészségtelen irányba terelnünk és mértéken felül megnövelnünk.

A kisdéd becsvágyával összefügg színészkedése, nagyképüsködése. A színészkedésre általában erős hajlamot tanúsít a kisdéd. Szereti, ha cselekedeteit, *tevékenységét* mások megbámulják és magasztalják, dicsőítik. Tudatos képmutatásról nem lehet szó, legalább kezdetben nem. S az előrehaladottabb kisdédkorban is csak ritkábban jelentkezik. De a nézők érdeklődése, biztatása önkéntelenül is természetellenes mozgásokra és magatartásra sarkallja, hogy közönségének tetszését megnyerje. Ha egyedül van: gondtalanul játszik, énekel, vagy szaval. Mások előtt, mikor sok szem tekint rá: ki akar tűnni, s ezért elhagyja rendes kerékvágását.

A tettetésnek több jellemző példáját említi meg Scupin. Harmadfél éves fia szüleinek fenyítésére, dorgálására rendszeren halkán zokogott. De ha észrevette, hogy figyelik: keservesen kezdett ordítani. Néha magakörül nézett, s ha senkit se látott: elhallgatott; ellenben, mihelyt észrevett valakit: jajgatásba tört ki. Hatodfél éves korában egyik kis barátnője véresre karmolta. A fiú e kis leány nevetlenségét nem győzte eléggé ecsetelni. Mindenkinék elmondta, hogy mi történt vele. Nem engedte, hogy a tapaszt leomssák arcáról. Folyton nagy fájdalomról panaszkodott, s egészen komolyan játszotta a vértanút.

A képmutatás ellenszere az őszinteség. Ha a képmutató kisdéd észreveszi, hogy tettetését nem veszik komolyan; hogy leleplezték, s elítélik magaviseletét: elveti képmutató szerepét, s lassacskán őszintévé válik.

Míg a képmutatás keresi a nyilvánosságot: a szemérem és szégyenérzet kerüli. Általános tapasztalat, hogy a járnai tanuló kisdéd mások jelenlétében restelli kezdőlépéseit. Ellenben, ha egyedül van, nagy buzgalommal próbálja és gyakorolja a járást. Némely kisdéd aránylag kései nyelvtanulásának egyik oka ez a szégyenérzet is lehet. A gyermeki lélek megfigyelői tapasztalhatják, hogy ha valamely szó kiejtése nehézséget okoz a kisdédnek, gyakran elpirul. Hasztalan nógatják, hogy ismétlje a szót: nincs bátorsága.

Stern V. beszéli, hogy öt éves fia, ha dicsérték: mindig zavarba jött. Ilyenkor az öröm, a büszkeség és a szemérem ve-

gyes érzelmei mutatkoztak nála, s hogy ezt elrejthesse: arcát fintorgatta.

Előfordult, hogy kisdedeink hébe-hóba az ágyba vizeltek-Szegények, ilyenkor reggel zavarukban és szégyenükben sehol sem lelték helyüket, s fejlesütve, nagy kínok közt hallgatták anyjuk csodálkozó szavait.

A lelki szemérem és szégyenérzet a kisded erkölcsi fejlődésében jelentős szerepet játszik. A megbánás, a lelkiismeret ébredése a javulásnak s az erkölcsi haladásnak feltétlen kelléke.

A testi szemérem – rendes körülmények között – mintegy ötéves korban lép fel. A fejletlen kisded nem szégyenli teste meztelenségét; sőt örül, ha csupaszon heverhet és szaladgálhat. Sokan mesterségesen, idő előtt keltik fel a kisded szégyenérzetét, mikor minduntalan ráförmednek: szegyeid magad!

A félelemről sokáig az volt az uralkodó nézet, hogy ösztönszerű, örökölt érzelm. Egyes utazók ugyanis azt tapasztalták, hogy embernemjárta vidékeken, őserdőkben az állatok, főleg a madarak nem féltek tőlük. De mihelyt elhangzottak az első puskalövések: riadva szétrebbentek. A megjíesztett állatok utódaiban csak növekedett az embertől való félelem.

Természettudósok megfigyelték, hogy a galambfiókák a héjának pusztá közeledtére összerezzennek és önkéntelenül elrejtőzni igyekeztek. *Groos* állítása szerint azonban újabb megfigyelések kétségessé tették ezt az álláspontot. S ezért Stern V. arra figyelmeztet, hogy a gyermeklélektan az ösztönszerű félelmet nem választhatja alapul.

Akár elfogadjuk, akár elvetjük a félelem ösztönszerűségének, örökölhetőségének elméletét: annyi tény, hogy a félénkebb természetű szülők utódai fogékonyabbak a félelem iránt. Hiszen a vad törzsek, az ősnépek között is nemcsak harcias, vérengző természetűeket találunk, hanem szelídlelkületű, békés természetű népfajokat is ismerünk. A műveltség előhaladásával a harcias, vérengző bátorság lassanként, fokozatosan tompul, gyöngül, s helyébe a szelídebb, a félénkebb természet jut vele párhuzamosan diadalra. A mostani borzalmas világháború a művelt nyugati népek életében csak sajnálatos visszaütés, s ezt néhány kardostermészetű, kegyetlen államférfiú könnyelmű sugallásával egyre élesztette.

Stern V. kisded gyermekeinek megfigyelésekor azt is tapasztalta, hogy eleinte, míg csak meg nem ijesztették őket: sem a sötétben nem féltek, sem az állatoktól, sem a villámlás fényétől, sem a mennydörgés zajától meg nem ijedtek. A saját tapasztalatommal magam is megerősíthetem, hogy a kisdednél

– általában – eredetileg nem találjuk meg a félelem érzetét. Gyermekeim, s Ildikó dédunokám 2-3 éves korukig nem ismerték a félelmet. A legnagyobb csendben, vagy dúdolgatva tartózkodtak egyedül a sötétben. De mikor valaki avval ijesztette meg egyik kis fiamat, hogy a sötétben tolvaj, vagy rabló tartózkodhatik: nem mert többé egyedül a sötét szobába menni, s hosszú időbe került, míg félelme lassacskán csökkent. Megriasztott kis fiamat kezénél fogva gyakran bevezettem a sötét szobába, s biztattam, hogy ne féljen; győződjék meg arról, hogy senki sincs ott, senki sem bánthatja. Eleintén gyertyát kellett gyújtanom, hogy megnyugtassam. (Akkor még nem volt villanyvilágítás.) Az állatoktól sem félt egyik sem; simogatták, becézgették őket. Többször kellett rájuk szólnunk:

– Vigyázz! A kutya megharaphat, a macska megkarcolhat, a ló megrúghat stb.

A zivatar szokatlansága csak meghökkentette őket, de félelmet nem keltett bennük. Tapasztalataik szaporodtával – természetesen – a félelem érzelme is lassacskán mind gyakrabban jelentkezett bennük. A tapasztalati, vagy szerzett félelem azonban csak óvatossá tette őket. Volt gondom, hogy félelmük gyávasággá el ne fajuljon. Példaadás és meggyőzés voltak célravezető eszközeim. A kised belátása, meggyőződése, megnyugvása nélkül nem boldogulhatunk. Erre kell tehát törekednünk.

Nagyobb betegség után fogékonyabb a kised a félelem iránt, s ha ilyenkor elhatalmasodik nála ez az érzelm: könnyen idegessé válhatik. Pihenés és üde, szabadlevegőn való tartózkodás az idegzetet megerősíti, s ezzel csökken a baj. Azonkívül az orvos tanácsát mindig meg kell hallgatnunk.

Gyakran a nyugtalanító álmok is élesztik a kised félelmét. Telt gyomor, rémmesék, s egyéb külső és belső okok lehetnek e jelenség forrásai. Az okok megszűntével azonban az okozat is eltűnik.

A *szép* érzelmének csiráját szintén megtalálhatjuk a kised lelkületében. A 2-3 éves kisednek tetszik a képeskönyvek változatossága, a tárgyak élénk színe, tarkabarkasága. Kivált a csillogásban-villongásban tud gyönyörködni. Mindenki tapasztalhatta már, hogy a karácsonyfa égő viaszgyertyái, aranyos és ezüstös diói, ragyogó cifraságai mily kimondhatatlan nagy örömet keltenek benne.

Négy-öt éves korában már a természet szépségeiben is tud gyönyörködni. A csillagos ég elbűvölő látványa, a rónák és a tengerek végtelensége, az égig emelkedő sziklafal, az erdőkoszorúzott hegyek, az erdők és mezők ékességei, az élénk és

hangos zene mind csodálkozást és gyönyörűséget: élvezetet támasztanak fiatal lelkében.

A szép érdek nélkül tetszik. S a kisedről, valóban, senki sem állíthatja, hogy érdekből gyönyörködik a természeti tárgyak és zene szépségeiben. Ez a tetszés és gyönyörködés azonban inkább csak a külsőségekre vonatkozik. A szép érzelmének nagyobb fokáról ebben a korban még nem lehet szó.

Vannak ugyan ritka kivételek, mikor a kised kiváló színérzékének, vagy csodálatos zenei hallásának, vagy egyéb rátermettségének adja tanújelét: de általánosságban állandó szépészeti magatartást ebben a korban ne keressünk. A kivételek köréből fejlődnek a Raffael-ek, a Rubens-ek, a Munkácsy-ak, a Beethoven-ek, Mozart-ok, a Liszt Ferenc-ek stb.

B) A más személyekre vonatkozó érzelmeink vagy pusztán csak rájuk vonatkoznak, vagy együttérzésre találnak bennük. Az előbbi csoportba tartoznak: a szeretet és a gyűlölet; az utóbbiba: az együttérzés.

A kised önérzetével és önállóságra törekvésével egyidejűleg a szeretet és a gyöngédség érzeme is kialakul. Mily nagy szeretetet és gyöngédséget tanúsít már az egy-két éves kised is, főleg édesanyja iránt! De a család egyéb tagjait is szereti: az apát, a testvéreket, a nagyszülőket, a cselédséget. Bizonyára némi önzés is belevegyül a kisednek ebbe a szeretetébe, mert szeretteitől várja és tapasztalja a védelmet és segítséget; de másfelől ez a szeretet egyúttal társas érzületének a jele. Az ember nem magános, egyéni életre hivatott. Mint társas lény, társaság után vágyódik. A kisednek másokhoz való ragaszkodásában a társas érzés jut kifejezésre.

Hogy a kised szeretete és gyöngédsége nem tisztán Önzésen alapul, kitűnik több körülményből. Általános tapasztalat, hogy nemcsak a gyöngéd, a szeretettől olvadozó szülőket és nevelőket szereti, hanem a szigorú szülőket és a látszólag rideg nevelőkhöz is ragaszkodik. Természetes, hogy a durvaság és a tapintatlanság gyakran nagy pusztítást végez a kised gyöngéd érzelmeiben, de a másokhoz való ragaszkodást, az emberszeretetet nem lehet kiirtani lelkületéből.

Bábujától, a háziállatoktól, fiatalabb társaitól nem vár támogatást, nem remél viszontszeretetet: mégis mennyi gyöngédséggel viseltetik irántuk!

A szeretetnek és ragaszkodásnak ellentéte az idegenkedés, az ellenszenv és a gyűlölet. A kised is idegenkedik egyes személyektől, ellenszenvvel viseltetik irántuk, talán egy kissé gyűlöl is: de ez az érzelem – általában – koránt sem oly hatalmas benne, mint a szeretet, a gyöngédség és a ragaszkod-

dás érzelme. Ha meg is haragszik bántalmazójára: hamar kiengesztelődik, gyorsan felejtí a sérelmeket.

Az idegenkedés, az ellenszenv, a gyűlölet nem tartós, hanem csak futólagos érzelme. Néha feltámad benne a bosszú érzelme. Ha leesik a földre, a földet veri; ha a székbe vagy az asztalba ütökzik, a székot s az asztalt veri meg. Az irigység szintén ilyen hullámzó érzem benne. Néha a világért sem adná oda játékszerét még testvérkéjének sem, másszor mindenét megosztja vele. Néha bosszús, amiért testvérét sétálni viszik, holott neki otthon kell maradnia; haragszik, hogy társa új ruhát, játékszert, cukrot, süteményt s egyéb olyan tárgyat kap, melyet tőle megvonnak s így neki nélkülöznie kell; másszor meg örül társai kedvezéseinek és érték-tárgyainak.

Ebből is látható, hogy a kiseded alapérzelme a szeretet, a másokhoz való ragaszkodás; az idegenkedés, a gyűlölség pedig csak másodlagos, jóval gyöngébb érzem. Az elhibázott, rideg felekezetieskedés, az elkülönítı osztálynevelés, a más nemzetek lekicsinylése, sőt megvetése azonban mesterségesen szítja az emberek gyűlölséget és szeretetlenségét.

A kiseded korántsem olyan önző és kegyetlen, aminőnek sokan feltüntetik. A fejletlen kisededtől nem várhatjuk a részvét érzelmét. Csodálkozhatunk-e azon, hogy közömbösen fogadja szüleinek, testvéreinek, rokonainak halála hírért? Neki még nincs fogalma a halálról, az elmúlás gondolatát fel nem foghatja. Érzelmei folytonos hullámzásában egy-egy érzem tartósan le nem kötheti figyelmét. A jelennek élő kiseded gyorsan felejtí a múlt eseményeit, a jövővel pedig még nem törődhetik. Az állatokat is inkább tudatlanságból kínozza; még nem tudja, hogy a fájdalmat ezek is csak úgy érzik, mint ő maga.

A játszásában megnyilvánuló romboló és pusztító kedv inkább ösztönszerű cselekvésvágyának és tudásszomjának kielégítését célozza, s ezért – rendes körülmények között - ebből nem következtethetünk kegyetlenségére, embertelenségére.

Igaz, hogy némely kisededek társaik és a házi-állatok ingerkedéséhez is értenek. Felsőbbségüket érzik, s ezért hatalmukat akarják éreztetni a gyöngébbekkel. Ez az érzem könnyen elfajulhat s ezért felvilágosító közbenjárásunkkal, tapintattal le kell őket szoktatnunk az ingerkedés esetleges gyakorlásától. Duzzadó erejüket, élénk cselekvésvágyukat más, alkalmasabb tέρre irányítsuk.

A 2-3 éves kisededben már az együttérzés érzelme is megtalálható. Együtt sír a sírókkal, s örvend az örvendezőkkel. Gyermekeim kiseded korukban rendkívül ragaszkodtak egy-

máshoz, s a szó valódi értelmében: az egyiknek bánata a másinak bánata, az egyiknek öröme a másinak is öröme volt. Az együttérzés annyira ki volt náluk fejlődve, hogyha anyjuk az egyiket meg akarta büntetni, a többiek sírva fakadtak, s anyjuk elé álltak, hogy ne bántsa testvérüket. Náluk igazán megvalósult az együttérzés és az együvé tartozás szép elve: „Egy mindnyájáért, s mindnyájan egyért!” Mindenüket megosztották egymással, s mindig támogatták, segítették egymást.

Emlékszem, hogy az egymáshoz való belső ragaszkodásuk nem egyszer meghökkentett. Mi lesz velük, ha egyszer mégis el kell válniok egymástól? Ha ugyanis bármelyiküket betegség, vagy más ok miatt rövidebb vagy hosszabb ideig el kellett tőlük választanunk: a többiek folyton nyugtalankodtak, s a hiányzó testvér után sóvárogtak.

Egymás iránt érzett szeretetüknek, egymáshoz való ragaszkodásuknak nagy heve az iskoláskorban azonban lassan, fokozatosan alábbszállt. Ragaszkodásuk, részvételük iskolatársaik iránt is megnyilvánult, s ezzel a kidedkorban inkább csak a családi tűzhelyre szorult hatalmas érzelmük ereje sokfelé megoszlott, mintegy levezető-csatornára talált, s ezért hévben is veszített.

Egyáltalán minden érzelem bensőségé fordított arányban áll a külső terjedelemmel.

Edit unokám, mint szülőinek egyetlen gyermeke, testvérek hiányában, csak egy-két játszótársával tölthette együtt a nap bizonyos óráit. Az együttérzés, főleg a részvétel érzelménél is korán jelentkezett, de leghatalmasabban szülői iránt nyilvánult meg.

Gyermekeim és unokáim mindig megszánták a koldusokat, bénákat, betegeket és gyámoltalanokat; örömmel nyújtották oda nekik filléreiket, s szívesen megosztották velük enni-valójukat. Szegényebb gyermekeknek odaadták játékszereik egy részét, viseltes ruhájukat, s uzsonnájukból jószívvel megvendégelték őket.

Mikor Stern V. alig két éves fia uzsonnára egy-egy darab süteményt, vagy egyebet kapott, mindig testvérménjére is gondolt.

– Hát Hilda? – kérdezte.

S ha még egy adagot adtak neki, azt nem tartotta meg magának, hanem azonnal testvérének vitte.

Scupin egyszer felszólította öt éves fiát, hogy egy szegény család gyermekeinek vigyen néhány játékszert. A fiú hímezett-hámozott, s egyre azt hajtogatta, hogy a játékszerek az övéi, s nem nélkülözheti őket. Atyja nógatására végül is kiválasztott egy-két régi elromlott játékszert és odaadta a szegény gyermekeknek. Mikor a fiú a megajándékozottak kitörő

örömét tapasztalta, maga is öröme fakadt. A legközelebbi alkalommal már önként kereste ki játékszerei közül a használhatókat, s már eleve örült, hogy a szegény gyermekeknek örömet szerezhet.

A gyermeki lélek megfigyelőinek általános tapasztalata szerint minden egészséges kisdud lelkületében feltalálható az együttérzés és a részvét érzelme. Azzal a különbséggel azonban, hogy az egyiknél korábban, a másiknál későbbben jelentkezik; az egyiknél gyöngébben, a másiknál erősebben fejlődik. Ennek okát pedig a számtalan különböző külső körülményeken, kívül, elsősorban az egyéniségben kell keresnünk.

II. Az iskoláskor.

Az iskolába kerülő gyermeknek s az iskolába járó serdülőnek és ifjúnak értelmi és kedély világa folytonosan átalakul, többnyire gyors fejlődésnek indul. Az édesanyán kívülmost már a tanítónak, a tanárnak van a legnagyobb hatása az egyre fejlődő gyermekre és ifjúra. Mentől műveltebb, szakértőbb, tapintatosabb, s mentől kitünőbb nevelő a tanító és a janár: annál nagyobb a hatása tanítványaira. S így annál méltóbb versenytársa a szülőknek. A család egyeduralma fokozatosan megszűnik. Uralmát, szeretetét is meg kell osztania az iskolával.

Az elemi iskola első osztályába kerülő 6-7 éves gyermek előtt a tapintatos, szakképzett tanító a világ legokosabb embere, megingathatatlan tekintély.

Évtizedeken át tartó tanításom folyamán a tanítványi ragaszkodásnak és szeretetnek számos megható példájával találkoztam. Kétségbeesett anyák riadtan panaszolták nékem, hogy az iskola elrabolta gyermeküket. Az írás-olvasás mesterségével barátságot kötött „kis tudós” él-hal tanítóbácsijáért, aki ledöntötte eddigi bálványát: szerető édesanyját. (A kisleányok a jó tanítónéni iránt rajonganak.) Az anyai és az apai tekintélynek vége. Egyetlen és félelmetes tekintély a fiúknál a tanítóbácsi, leányoknál a tanítónéni. A tanító mindent tud és a legjobban tud.

Megnyugtattam a megriadt, kétségbeesett anyákat. Bár az ország s a világ minden iskolájában a gyermekek és az ifjak tanítóikban és tanáraikban legjobb barátjaikat, atyai és anyai jóindulatú nevelőiket látnák! A gyermeki szeretet és ragaszkodás a nevelői siker legbiztosabb záloga. Igaz, hogy a gyermek szeretetében és ragaszkodásában a családnak osztozkodnia kell az iskolával. De vajjon a család föladatának egy részét nem veszi-e át az iskola? Hány apa és hány anya ért a gyermek értelmi fejlesztéséhez? A különféle iskolákat elsősorban

az értelmi képzésért állították fel. Az ismeretek terjesztése, a tudomány ápolása és gondozása az iskola feladata. A tulajdonképpeni nevelés: az érzelem és az akarat fejlesztése, a jellem képzése azonban inkább a családra hárul.

Amint az értelem, az érzelem és az akarat szorosan összefügg egymással: az értelmi nevelés is kapcsolatos a jellem képzésével. Ebben az értelemben a nevelés egyúttal tanítás is, s a tanításnak nevelő hatását sem tagadhatjuk el.

Az iskola tehát nemcsak ismeretterjesztő hely, a jellem fejlesztése is hatáskörébe tartozik. Viszont a családnak jellemfejlesztő feladatán kívül az értelmi képzést is elő kell mozdítania.

Minél kisebbek a gyermekek, annál inkább teljesítheti az iskola és a család kettős feladatát: az értelmi- és a kedélyképzést. A kor előhaladásával azonban az iskola mindinkább az értelmi képzésre, az ismeretek terjesztésére veti a súlyt, s a jellemképzést inkább csak közvetve teljesíti; míg a család közvetlenül csak a jellem fejlesztésére törekedhetik, az értelmi képzést ellenben csak közvetve mozdíthatja elő, leginkább azzal, hogy az értelmi képzés munkáját nem akadályozza.

A hivatása magaslatán álló édesanya tehát sohase féltse gyermekeinek szeretetét és ragaszkodását. Még a legjobb tanítónak és a legtudósabb tanárnak hatása is csak átmeneti, míg a jó édesanya állandó oltárt épített magának gyermekei szívében.

Amint az el. iskola 2. osztályába jut a kis tanuló, lassacskán az új tanító bácsi (tanítónéni) iránt nyílik meg szíve, kifejlődik hozzá való ragaszkodása és szeretete. S a régi „jó” tanító (tanítónéni) képe fokozatosan elmosódik.

A középiskolában a tanulók tanáraikat inkább tisztelik, mint szeretik. Ha a tanár csak a tudomány hűvösebb fegyvereit használja, ha pusztán ismeretterjesztésre törekszik, s tanítványainak jellemfejlesztése nem érdekli: megszerezheti ugyan tanítványainak tiszteletét, de szeretni nem fogják.

A gyermek – gyakran keserű tapasztalatok árán – arra ébred, hogy csak otthon, a szülői házban talál igaz, odaadó, őszinte szeretetet. Ekkor édesanyjához való ragaszkodása, szeretete anyja iránt imáadásig fokozódik. Innét van, hogy számosan a rajongásig szeretik édesanyjukat. Költők dalba foglalják szeretetüket; államférfiak, hatalmas nagy urak pedig mindenféle kitüntetéssel halmozzák el édesanyjukat.

Az édesanya, a család tulajdonképpeni feladata tehát a jellemképzés, azért semmi sem érdekelheti jobban, mint ez a kérdés. De mielőtt e kérdés tárgyalására áttérnék: vessünk egy-két futó pillantást az értelem- és a kedélyképzés munkájára.

1. Értelmi képzés.

Az értelmi képzés körébe tartozik az észrevétel, a szemlélet, az emlékezet, a képzelet s a gondolkodás fejlesztése és ápolása.

Az észrevétel, a szemlélet fejlesztése.

Minden tudásunknak, minden ismeretünknek alapja a külső és belső észrevétel és szemlélet. Ebből következik, hogy az iskolának elsőrendű feladata tanítványainak külső és belső szemléleteiről gondoskodni. Aki alkalmat nyújt a szemlélésre, az szemléltet. A tanításnak tehát a szemléltetésen kell alapulnia.

„Semmi sincs az értelemben, ami nem volt előbb az érzékekben” mondja Locke angol bölcsele. Comenius „Orbis pictus” (Festett világ) képeskönyvében szintén az érzékeket akarja foglalkoztatni. Pestalozzi a szemléltetést tartja a tanítás alapjának.

Ne higyjük azonban, hogy csak a tanítás alsó fokán kell szemléltetnünk. A közép-, sőt a főiskolákban sem nélkülözhetjük a szemléltetést. Csak a cél, az anyag, az érzékek munkája változik.

Peres Sándor, a korán elhunyt, kiváló magyar nevelő, testi-lelki jó barátom, e kérdés alapos tanulmányozója, fején találja a szöveget, amikor azt követeli, hogy a szemléltetést vezérlő szempontok a tanítványok szellemi fejlettségéhez alkalmazkodjanak és ne akadályozzák a tanítvány egyéni érvényesülését.

A szemléltetés anyagát külső és belső világunk nyújtja. Természetes, a tanítványok szellemi fejlettségének megfelelően, a tanítás alsó fokán más lesz az anyag, s más a cél, mint a közép és a felső fokon. A tanítás alsó fokán a szemléltetés célja inkább a megismerés, míg a felsőbb fokon már az ok és a cél kutatása lép előtérbe.

Minden valamire való nevelő a közvetetlen szemlélésnek adja a borostyánt.

Peress Sándornak erre vonatkozó fejtegetése így szól: „Az élő fecske, a róza, a természetes kőso szemlélése az iskolateremben már nem oly közvetetlen, mintha az eresz alatt, a kertben, az aknában történnék a szemlélés. Még tovább áll a közvetetlenségtől s igazi képtelenségéig fajul a szemlélés akkor, amikor csak kitömött állat, szárított virág, utánzat, vagy kép van a gyermek érzékei előtt. Közvetett szemlélés csak akkor értékes, ha közvetetlen szemlélés útján a gyermek már megszerezte az ismeretet, s a tanításban csak ráismerésről, némi kiegészítésről van szó. Olyan tárgyokról, melyeket

közvetlenül nem szemléltethetünk, ismeretet a gyermek csak akkor szerezhethet, amikor az ismeretlenek alkotó elemeit már ismeri. S így nem kell egyebet tennie, mint belső szemlélés útján az elemeket felújítania, összeraknia, s képzeletével megélevenítenie.”

Dr. Rózsa Ignác is hangsúlyozta, hogy ne az iskolaszobában végezzük a természetismertetést, hanem künn a szabadban, a mezőn, a réten az erdőben, sétálva. Az iskolában – a tanítás alsó fokán – naponta csak két órát töltünk: egyet az írás-olvasásra, egyet a számolásra fordítsunk. A többi időt künn a friss levegőn, illetőleg a gyárakban, magtárakban, istállókban stb.

Dr. Rózsa I. az elemi iskola első és 2. osztályának szemléltető anyagát egy főszempont szerint csoportosítja. Az emberből, mint központból indul ki, s egységes életismeret öhajjt nyújtani a 7-8 éves gyermeknek.

Ez az elgondolása teljesen elhibázott. Hét-nyolc éves gyermekeknek akarja megmagyarázni, hogy az ember miként keletkezett és fejlődött az őssejtből.

Míntha a házépítéskor előbb a tetőt készítenék el, s csak azután fognának a falak építéséhez! Szabad-e ehetsé gomba helyett bolond gombát feltalálni a gyermekeknek?

Rózsa I. az elemi iskola kezdő fokán teljesen mellőzni akarja a meséket és a „versikéket”.

Ha a silány és okatlan rémmesék, a költői szépségeket nélkülöző, száraz versikék ellen kelne ki; ha a rendkívül sok mesélést ítélné el: megérteném, s magam is hozzá szegődnék. De a mesék és versikék teljes kiküszöbölését semmiesetre sem helyeselhetem.

Mikor Madách falanszterjelenetének tudósa kijelenti, hogy „Dajkáink a magasb egyenletekről, a mértanból beszélnek gyermekeinknek, nehogy a dajka tündérdaljai sejtelmeket oltsanak a gyöngye szívébe”: Ádám méltán megbotránkozik rajta: „Ah, gyilkosok, nem féltek-e egész s legszebb korától a szűt megrabolni?”

Az alkalmas mesék és a költői ihlettségű versikék s gyermekek képzeletét és emlékezetét foglalkoztatják, fejlesztik. A képzelet s az emlékezet éppen olyan jelentős része az értelmi munkának, mint akár a szemlélet.

Képzelet nélkül sem a felfedezők, sem a feltalálók nem bővítették s nem gazdagították volna az emberiség szellemi látókörét. A képzelet szárnyán emelkedhetünk fel az eszmények tiszta légkörébe. S hogy mit érne az emberi élet emlékezet nélkül, nem kell fejtegetnünk.

A képzelet s az emlékezet is kellő ápolásra szorul. Sem elhanyagolnunk, sem dédelgetnünk egyiket sem szabad, mert

az összes lelki működések kellő összhangjára kell törekednünk.

Dr. Rózsa Ignác sem kicsinyli a teremtő képzeletet, mely „a semmiségből teremt új világokat”, de attól tart, hogy a népmesék babonássá tehetik a gyermeket.

Nem a népmesék teszik babonássá a népet s a gyermekeket, hanem a tudatlanság, a butaság és a gonoszság. A népmeséket senki sem hiszi el. A nép s a gyermekek is folyton változtatnak rajtuk. Hol elhagynak egy-egy részt, hol meg bele toldanak valamit. Saját tapasztalatukból tudják, hogy a mese nem valóság. A mesének gyönyörködtetés a célja, noha tanulságot is rejt magában.

A mesék és a költői versikék a tanítás alsó fokán is helyet foglalhatnak, mert az erkölcsi igazságok szemléltetésére alkalmasak. S ezzel a jellemképzés útját is egyenetlik.

Minden valamirevaló nevelő tudja, hogy maga a szemléltetés nem elégséges. Nem lehetetlen ugyan, hogy olykor maga a gyermek is rájön a dolgok összefüggésére, de legtöbbször mégis magyarázatra, megértetésre szorul. Magyarázatainkban azonban velős rövidségre és világosságra törekedjünk, hogy ne fárasszuk ok nélkül a gyermek figyelmét.

A megértést nagyban megkönnyíti a tanulók öntevékenysége. Ahol csak lehet, kísérletekkel és kísérletezésekkel kell egybekötnünk a szemléltetést. Azonkívül a kézimunkát, a testi ügyességet is fel kell használnunk a szemléltetés céljaira.

Alapos szemléletek és helyes magyarázatok világos, határozott képzeteket és helyes fogalmakat támasztanak. De ehhez föltétlen kellék a tanítvány értelmi fejlettsége. A kezdő fokon a saját környezete és érdekköre, bizonyára, érthetőbb lesz előtte, mint a nagy társadalmi élet és a felnőttek érdekeltsege. Tehát az értelmi fokához közelebb eső körökből kell a távolabbiak felé indulnunk.

Előbb a szülőföldet, aztán a környéket, a járást, a vármegyét, egy-egy jellegzetes vidéket, a hazát kell megismernie, hogy a külföldi viszonyokat megérthesse, s a külföld természeti jelenségeit is kellően méltányolhassa. Nem volna-e nevetéses, ha a gyermek saját otthonát nem ismerné, de a külföld nagyobb városaiban és falvaiban hónapokat töltene?

A jelen, a mának bonyodalmas államszerkezetei a tanítás alsó fokán sokkal távolabb esnek a gyermek értelmi fejlettségétől, mint a múltnak kezdetleges, egyszerű államformái; azért a történelem tanítása nem a mából, hanem a régelmultból indul ki. S nem oknyomozó alapon épül fel, hanem inkább krónika módjára, az események ismertetésére szorítkozik. A tanítás felső és legfelső fokán, természetes, megváltozik a mód és a cél. De a kézimunka, a szlőjd, a testi munka e fokon se hiányozzék.

Az emlékezet fejlesztése.

Az iskoláskorban, főleg a serdülés idejéig, legfeltűnőbb az emlékezet fejlődése. Míg az ifjak és a felnőttek emlékezete többnyire hü és gyors, az aggoké rendszeren homályos és lassú, mert lelki erejük kimerülőben.

Minél élénkebb, tisztább, határozottabb képzeteket szerez a gyermek, annál gyorsabban, hívebben és határozottabban emlékezik rájuk. Az emlékezet fejlesztésének első kelléke tehát az alapos, helyes szemléltetés és megértetés. De ez még nem elegendő. A szerzett ismeret megőrzéséről kell gondoskodnunk. Erre való a begyakorlás, az emlékezetbe való vésés, az ismétlés. Hogy a szerzett ismeretet emlékezetünkben tarthassuk, először is szoros kapcsolatot kell teremtenünk a régi és az új ismeret között, majd pedig többszörös megújítással, ismétléssel mélyítjük a képzetársításokat.

Egész képzetsoroknak emlékezetünkbe vésését tanulásnak mondjuk. Ha a képzeteknek csak a külsőségét sajátítjuk el. gépiesen tanulunk. Ha ellenben a képzetek belső viszonyaira, okszerű összefüggéseire is ügyelünk: tanulásunk észszerű.

A 6-7 éves gyermek könnyebben vési emlékezetébe a képzetsorokat, ha külső alakjuk nem változik. Nemcsak verseket, hanem meséket, elbeszéléseket, szabályokat is szóról-szóra tanul meg.

Kezdetben, mikor a tanulónak még nehezebbre esik a gondolatnak saját szavaival való kifejezése, megengedhető a szó szerint való betanulás. De ekkor is és egyáltalán mindig első-sorban arra kell ügyelnünk, hogy a gyermek jól megértse azt, amit emlékezetébe kíván vésni.

Az értelmetlen tanulást magolásnak, vagy szajkózásnak mondjuk. A mai iskola még mindig sokat magoltat, szajkóztat. „Ez a szajkóztatás pedig még olyan értékes sincs, mint a régiek magoltatása” – állapítja meg – igen helyesen – Peres Sándor. Indokolását mindenben aláírjuk, s mivel fejtegetései ma is helytállóak: neki adjuk át a szót:

„A régiek vagy szépirodalmi, vagy vallásos és erkölcsi tartalmú irodalmi műveket magoltattak be, melyek tele voltak hangulattal s megindítottak; szoros kapcsolatban voltak a társas étellel, s így társaságban élő gyermeknek a tapasztalatait sokszor éppen nem, sokszor csak rövid időre előzték meg. Elszavalásukkal a gyermek egyrészt a legszebb, a legtökéletesebb nyelvet tanulta meg, szónoki előadáshoz szokott és a nyelv és szónoklat szépségeivel önmagának s másoknak örömet szerzett, másrészt pedig a nagyok gyönyörködtetéséből buzdítást merített a tanuláshoz, a tanultak előadásához, s a nagyok gyönyörködtetésében látta és élvezte önmaga érvényesülését. Ez ellen

„a magoltatás” ellen tehát nincs több kifogás, mint az, hogy a tartalmat nem mindig, vagy nem teljesen értette meg a gyermek. Ma mi történik? Handa-bandázunk a régiak „magoltatása” ellen, s nem vesszük észre, hogy amikor rendszerezéseket és szabályokat tanultatunk, akkor mi sem teszünk egyebet, mint pusztán „szókat” magoltatunk. És ez a mi magoltatásunk annál veszedelmesebb, mert nem ad anyagot a tudásnak, nem tanít szép, tökéletes nyelvre, nem ad alkalmat szónoklásra, nem foglalkoztat a társas élet eseményeivel, szabályaival, s nem okoz gyönyörűséget sem a tanulónak, sem a felnőtteknek. Ébredjünk öntudatra! A nagy költők, írók művei, a nép irodalmi alkotásai – kivált, ha erkölcsi, nemzeti és vallásos tartalmúak – jórészt nem egyebek, mint anyagotadók a tudásnak, s alkalmazói a gyermek nyelvének és való tapasztalataiból vagy képzeletéből levont következtetéseinek. Azokat tehát kell tanultatnunk, kell magoltatnunk – a gyermekhez mérten. De a mai rendszerezéseket és a szabályokat nem szabad magoltatnunk, míg a gyermek odáig nem ért, hogy azokat elég tudás és tapasztalat alapján, s legfőleg a szempontoknak megadása – ha lehet: kifejtése mellett önmaga megalkotja, s mi talán csak éppen simítunk rajtuk”.

Valóban, az ókori remekírók, a nagy költők, a kiváló írók örökbecsű művei s a népköltés gyöngyei megbecsülhetetlen kincsek. Mindannyian a lelki gyönyör kiapadhatatlan forrásai s az elmélkedés gazdag tárházai.

De bármily becses legyen a szöveg, szó szerint való megtanulztatásában mértéklet kell tartanunk. A gépies elmélkedésnek ugyanis hátránya (s ez el nem tagadható), hogy a gondolkozást nem fejleszti, inkább akadályozza. Ezért csak a legszükségesebb, a nélkülözhetetlen dolgokat kell szó szerint *be*-tanultatnunk.

Az észszerű, az értelmes emlékezés az ítéletet, az okoskodást, szóval a gondolkozást előmozdítja. A melléket, a lényegtelenet, a sallangot mellőzi, nem terheli meg magát semmiféle fölöslegessel, hanem csak a fő, a lényeges, a belső, a tartalmi rész oki és okozati viszonyainak megőrzésére törekszik.

Az értelmes tanulás tehát jóval értékesebb a gépies tanulásnál, s ezért mihelyt és ahol lehetséges, ne kívánjunk a tanulótól szórói-szóra való tanulást, hanem elégedjünk meg avval, hogy saját szavaival fejezze ki gondolatait.

Legouvé azt tanácsolja, hogyha egy oldalnyi prózát, vagy költeményt kell megtanulnunk, ne szórói-szóra, sorról-sorra tanuljuk, hanem olvassuk végig az egészet lassan és értelmesen. S ne a szókra ügyeljünk, hanem inkább a mű szerkezetéről s az eszmék egymásutánjáról adjunk magunknak számot.

Ekkor a lényeges részek megragadják figyelmünket, s ezek alkalomadtán a lényegteleneket is eszünkbe juttatják.

Stern Vilmos, Binet Alfréd és mások is azt ajánlják, hogy az összefüggő szöveget ne részekre osztva tanuljuk meg, hanem a maga egészében többször olvassuk végig, s úgy kíséreljük meg elmondani. A töredékes módszer helyett tehát az egybefoglalót tartják helyesebbnek.

Ha nem túlságosan hosszú a szöveg, végig olvashatjuk. De a nagyon hosszú szöveget mégis csak részekre kell osztanunk.

Mind a töredékes, mind az egybefoglaló módszernek megvan a maga szerepe és jelentősége. A vers és a próza megtanulása között is különbséget kell tennünk. Másként tanulunk, ha valamit szó szerint akarunk magunknak megjegyezni, vagy ha szórói-szóra kell elmondanunk egy-egy hosszabb költeményt, mint mikor csak a tartalom előadására szorítkozunk.

Egyébként ma már általánosan elismert megállapítás, hogy az emlékezetbevésés teljesen egyéni tehetség. Némelyek inkább látás, mások inkább a hallás, a legtöbben azonban minél több érzék közreműködésének segítségével érik el az emlékezetben tartást.

Binet a helyi emlékezetek egész sorozatát különbözteti meg. S főképp 3 szempontból vizsgálja őket: tárgyuknál fogva, a betanulás módjára nézve és a gondolat járás tekintetében.

Binet szerint a gyermek, különösen a fiatal, inkább érzéki, mint szóbeli jelleg, ezért ha agyába emléket akarunk vésni, inkább a tárgyat mutassuk neki, mint a nevét hangoztassuk. Tapasztalta, hogy a gyermek agyában sokkal hosszabb ideig marad meg a tárgyak, mint a szók észrevétele.

Sokáig azt hitték, hogy a nyelvet a hallás emlékezte rögzíti meg. Binet és mások kísérleteiből azonban kitűnik, hogy a nyelvemlékezet főleg mozgásbeli tagolásemlékezet.

Az emlékezetbevésésnek két főeszköze a figyelem és az ismétlés. A jól figyelők kitűnően emlékeznek. Csakhogy a gyermek nem mindig ura figyelmének, mert a hosszas figyelem nagyon fárasztó.

„Repetitio est mater studiorum!” (Az ismétlés a tudományok anyja.) Kellő begyakorlás, alkalmazás és ismétlés, fölújítás nélkül a szerzett ismeretek legnagyobb részét ismét elfelejtették. Az ismétlés a szerzett képzetek, fogalmak összefüggését, tanítását mozdítja elő, ezért a tanításban kiváló helyet kell elfoglalnia.

Nemcsak az év végén kell az eltanított anyagot ismételtetni, hanem évközben is egy-egy kisebb-nagyobb kör, sőt egy-egy tanítási egység befejezésekor is az összefoglalásnak, az ismétlésnek sohasem szabad elmaradnia. Természetes, nem kell minden elmondott, inkább csak magyarázatul használt

szót ismételtetni, hanem csak a lényegét, a megállapodást, a törvényt, a szabályt.

A tanítás anyagát jól meg kell válogatnunk, nehogy fölösleges limlommal terheljük meg a gyermek emlékezetét. Igaz, hogy csak annyit tudunk, amennyit emlékezetünkben tarthatunk, de inkább kevesebbet tudjon a tanuló, de jól, mint sokat, zavarosan és homályosan. A szerfölött sok ismeret a tanuló emlékezetét éppen úgy megterheli, mint a nagyon sok eledel a gyomrot. Az ismeretekkel megterhelt emlékezet elveszti élénkségét, s az agy ítélő és gondolkodó képességére is nyomasztólag hat.

Némelyek mesterséges módon is igyekeznek az emlékezetben tartást előmozdítani, pl. két, egymástól teljesen elütő képzetet hozzájuk hasonló képzettel kapcsolnak egybe, vagy a fogalmakat jelképekkel helyettesítik.

Ennek a mesterséges eljárásnak azonban semmi gyakorlati becsé sincs, s csak megterheli ok nélkül, az emlékezetet.

Amit jól akarunk tudni, azt kellően gyakorolnunk is kell. Az ismétlés és a gyakorlás között nincs tartalmi különbség - mondja Peres Sándor. Abban is igaza van, hogy mai tanításunknak egyik nagy hibája az erkölcsi magaviselet gyakorlásának elhanyagolása. Nemcsak a tanítás tárgyainak begyakorlására kell gondot fordítanunk, hanem az erkölcsi szabályok és erkölcstani ismeretek gyakorlását sem szabad elhanyagolnunk. De még ennél is jelentősebb feladat az erkölcsi jótulajdonságoknak, az erkölcsi jócselekedeteknek kellő gyakoroltatása.

Lassacskán rá kell vezetnünk a tanulókat arra, hogy belássák az alapos tudás, a kiváló ügyesség előnyét, elévülhetetlen értékét. Ha a tanuló annak a tudatára jut, hogy amikor valami elméleti ismeretet, vagy gyakorlati ügyességet szerez: nemcsak a tudás felsőbb fokára emelkedik, hanem erkölcsileg is jobba, s így embertársai előtt is kedvesebbé válik, bizonyára örömmel gyakorolja magát az ismeretszerzésben és az erényekben.

Peres elsősorban iskoláink társas életének nagy egyoldalúságára, az érintkezés nagy kötöttségére utal. Ebből következik, hogy az erkölcsi magaviselet gyakorlására alig van tér és alkalom. Pedig magában a gyakorlásban tömérdek erkölcsi kincs rejlik, ú. m. türelem, kitartás, igyekezet, erőfeszítés, tökéletesítés, munkaszeretet és kötelelőteljesítés. Ehhez a sorozathoz bátran hozzáfüggeszthetiük az iskolatársi szellemet, a bajtársi, a felebaráti- és az emberszeretetet.

De amit az iskola kedvezőtlen viszonyok és körülmények miatt nem teljesíthet kellő mértékben és teljes sikerrel, azt a

családnak, a meleg otthonnak, a gondos édesanyának kell pótolnia.

Az iskola a tömegtanítás és a tömegnevelés miatt nem veheti kellő figyelembe az egyéniséget, amire a család pedig egyenesen utalva van. A gyermek még a leggondosabb iskoláztatás esetén is csak a nappalnak egy részét tölti az iskolában. A nappal nagyobb részét s az éjt mégis csak otthon, édesanyai fölügyelet alatt tölti. Minden vasárnapon, az ünnepeken és egyéb szünetnapokon az iskola befolyása alól szabadul. S a hosszú nyári szünetben teljesen a család, az édesanya hatalmába kerül. Ilyen körülmények között még a legjobban berendezett iskolát, a legnagyobb szeretettől áthatott, szakképzett tanítót és tanárt sem lehet felelősségre vonni a tanulók jellembeli fogyatkozásai miatt.

Könnyen belátható tehát, hogy miért várom a jellemképzést a hivatása magaslatán álló édesanyától. Nem szorul bővebben magyarázatra, hogy a jellemképzés nagy feladatának megoldásában az édesanyáé a döntő, a főszerep.

Magától értetődik, hogy azért az iskolát teljesen föl nem mentjük a jellemképzés feladata alól. A világot sem! Az iskolának ebben éppen úgy kell támogatnia a családot, amint ennek is kötelessége az iskolát az értelem képzésében megsegíteni.

Az iskola és család kölcsönös egyetértése, együttérzése és együttműködése nélkül sikeres, eredményes nevelésről ne álmodjunk.

A képzelet fejlesztése.

Míg dr. Nógrády László azt állítja, hogy a képzelő tevékenység legerősebb a 9-11., illetőleg a 8-15. éves korban, Nagy László szerint a 10-15. évig terjedő kort általában a képzelet csökkenése jellemzi. Ennek főokát abban a gyökeres változásban keresi, amelyen e korban a gyermek szellemi tevékenysége keresztülmegy. Ebben a korban a gyermek ugyanis különösen arra törekszik, hogy a való élethez közelebb jusson. A játékosztónt lassankint fölváltja a tapasztalatszerzés. S a csapongó képzelet helyébe a valószerű emlékezet lép.

Ez a két megállapítás az első pillanatban ellenmondásnak látszik, de ha alaposabban megvizsgáljuk: kibékíthető egymással. Az tagadhatatlan, hogy ebben a korban a valószerűre és igazra is figyel a gyermek. S ezzel fegyelmezettebbé válik képzelete, mert az ismeret és az érzelem mintegy ellenőrzi a képzeletet. Viszont az is tapasztalati tény, s az elmélet is igazolja, hogy az ivaréret idején a serdülők – főleg a leányok – képzeleti tevékenysége gyakran szertelen.

A képzelet szertelensége, határt nem ismerő tevékenysége – mint minden szélsőség – veszedelmes, káros következményekkel járhat. A képzelet merészségét, csapongását tehát akadályoznunk, mérsékelnünk, ellensúlyoznunk kell. A gyermek képzeletét helyes irányba kell terelnünk. S ezt leginkább a valóság, az igaz fokozatos megismertetésével, a történelmi és a természettudományi ismeretek gyarapításával, s hasznos, érdekes foglalkoztatásokkal érhetjük el.

A képzelet fejlesztésében 3 fokot különböztetünk meg: az utánzást, az átváltoztatást és a teremtést.

Láttuk, hogy a kisedded képzeletének megindítója az utánzás. A fiú atyját, a leány anyját utánozza. Nincs az az emberi foglalkozás, amely a gyermek játékaiban utánzásra nem találna. S akár szánt, akár lovat hajt, vagy katonáskodik akár süt, főz, mos, vasal, öltöztet, fűrészt – környezetét utánzóva – képzeletét is mindig segítségül hívja.

A természetnek ezt az ujjmutatását az iskola nem mellőzheti. A tanító is először utánzás révén fejlesztheti tanítványainak képzeletét. Amit nekik elmond, megmagyaráz, elmesél, elbeszél: azt utána mondatja, leírhatja,

Az értelmi képzés tehát a képzeleti tevékenységnek is kitűnő iskolája. Természetes, hogy a gyermeknek szánt olvasmányokat jól meg kell válogatnunk.

Az utánzás tovább fejlesztése az átváltoztatás. Voltaképpen nincs is lényeges különbség közöttük, mert az átváltoztatást kisebb-nagyobb mértékben mindig megtalálhatjuk az utánzásban is.

Az utánzás nem teljesen hű mása az eredetinek. Minél inkább tér el az eredetitől, annál nagyobb rajta a változtatás. Midőn a gyermek a vesszőn lovagol, nemcsak utánoz, hanem változtat is, mert a vesszőt a paripa némely tulajdonságaival (ügetés, engedelmisség) ruházza fel.

A tanítás folyamán az átalakítás, a változtatás szintén jelentős szerepet játszik a tanulók képzeleti tevékenységének irányításában. A tanuló a saját szülőföldjének természeti viszonyaiból – némi átváltoztatással – elképzeli és megértheti más népek küzdelmes életviszonyait. S a maga érzelmeinek megfigyeléséből elképzeli embertársai kedély világát.

Az átváltoztatás, az átalakítás nyilvánul meg írásbeli dolgozataiban. A vers tartalmát prózába foglalja, az elmúltat megjeleníti, a jelent a jövőbe képzeli, egyes szám helyett többest használ, élettelen tárgyakat élők tulajdonságaival ruház föl stb.

A képzelet legfelsőbb foka teremtő ereje. Igaz, hogy a legmerészebb képzelet sem tud teljesen újat előállítani, mert

csak meglevő képzeiből alkothat újabb képzetet. Mégis az új összeköttetések képzeleti tevékenységének kiválóságáról tanúskodhatnak. A költők, az írók, a művészek teremtő képzelete nélkül nem gyönyörködhetnénk főséges, magasztos gondolatokban és eszmékben.

Az iskola ápolja tehát a tanulók teremtő képzeletét. Szoktassa a tanulókat öntevékenységre, önállóságra, szabad gondolkozásra. A rabigába hajtott, szolgálalkú ifjúság, a gépies munkához szokott, vakengedelmességű tanulók képzelete csak tyúkrok módjára alant szárnyal. A szabad szellemben, az emberi méltóságra nevelt ifjak képzelete ellenben sasként merészen a magasba röppen.

Az iskola akkor teljesíti feladatát, ha tanítványai minél önállóbb egyéniségekké fejlődnek.

A tanítás anyaga (a történeti s a természettudományi ismeretek, az írásbeli dolgozatok, a kézimunka) és egyáltalán az iskola egész élete elég alkalmat ad a tanulók teremtő képzeletének helyes fejlesztésére.

A gyermekek jó része veszedelmes tanú, mert képzeletük gyakran módosítja, meghamisítja emlékezetüket., ítélőképeségük nem fékezi meg eléggé képzelődésüket. De ezen ne csodálkozzunk! A tanúvallomások vizsgálata a felnöttekről is megállapította, hogy vallomásuk többnyire megbízhatatlan. Föltétlen, teljesen igazmondó vallomás ritka, mint a fehér holló.

E baj egyedüli orvossága az ítélőtehetség nevelése. Igen helyesen jegyzi meg tehát Binet, hogy az akarat nevelése után az ítélőtehetség fejlesztésénél szebb feladatot nem ismer.

A gondolkozás fejlesztése.

Az általános lélektanból tudjuk, hogy a fogalomalkotás, az ítélet s a következtetés: a gondolkodásnak, az észnek műve, s hogy gondolkozásunk hatalmas segítője a nyelv, a beszéd.

A gondolkozásnak, mint az értelmi fejlődés felsőbb fokának fejlesztése az iskola elsőrendű feladata. Az értelem, a gondolkozás, az ész az ember legsajátosabb ékessége, jellemzője. Leginkább ezzel magaslik ki a természet világából. A gondolkozási képesség ápolásának szükségessége tehát nem szorul bővebb magyarázatra.

A gyermek első fogalmai tökéletlenek. De amint tapasztalatokban gazdagodik: értelme is fejlődik, fogalmai tökéletesednek. Az iskola hivatása, hogy a gyermeket minél helyesebb és tökéletesebb fogalmakhoz juttassa. Mivel a nyelv, a beszéd gondolataink kifejezésének legalkalmasabb eszközei

könnyen belátható, hogy az iskola a legrégebb időktől kezdve mindig fontosnak tartotta a nyelvoktatást.

Az ítéletet megmagyarázott fogalomnak, a következtetést pedig megmagyarázott ítéletnek tekinthetjük.

Kezdetben a gyermek ítéletei észrevételeire vonatkoznak. Tapasztalja, hogy az alma édes, az orvosság keserű, a kenyér lágy, a gallér kemény, s mindjárt kész az Ítélete. Azt hiszi, hogy minden alma édes, minden orvosság keserű, minden kenyér lágy, s minden gallér kemény. Midőn azonban későbben rájön arra, hogy savanyú ízű alma is van, hogy az orvosság édes is lehet, hogy a száraz kenyér kemény, s a meg nem, keményített gallér puha: belátja, hogy előbbi ítéletei elhamarkodottak és tévesek voltak.

Korlátolt észrevételnek korlátolt ítélet felel meg. Az iskolának tehát oda kell törekednie, hogy a tanulók helyes megfigyelésekre, sokoldalú észrevételekre, bő tapasztalatokra tegyenek szert.

A tanítás kezdő fokán a gyermek ítéletét gyakran érzelmei is földre vezetik. Rokonszenv és ellenszenv vezeti, s a tekintély hatása alól sem vonhatja ki magát. Az iskola szoktassa önálló, alapos ítéletekhez. Ne kész Ítéleteket tárjon elébe, hanem ösztönözze önmunkásságra, hogy saját erejével alkossa meg ítéleteit.

A természet törvényeinek megfigyeléseiből általános ítéletekhez, következtetésekhez jut a tanuló. Tapasztalja, hogy a nappalt fölváltja az éjjel, hogy a tél után tavasz következik, hogy a víz forrpoint ja állandóan 100° C. Megfigyelése nem egyetlen esetre vonatkozik, hanem minden hozzá hasonlóra. S ezért egyes ítélet helyett mindjárt általánost alkothat. Az általánosításból pedig következtethet, okoskodhatik. Ismert jelenségekből ismeretlenekre, jelenlevőkről távollevőkre, hazai viszonyokból külföldiekre következtethet.

Tapasztalatainak gazdagodásával és értelmének fejlődésével belátja, hogy a természeti törvény az ok és az okozati összefüggésen alapul. S hogy a nagy természetben nem a tekintély elve uralkodik, hanem a természeti törvény. S ez kivételt nem ismer. Belátja, hogy semmi sem történik ok nélkül, s ezért az okok kutatásához fog, hogy megérthesse az okozatokat.

Az egyes tényekből általános ítéletre vezető következtetést fölvezetésnek mondjuk. Ennek ellentéte a levezetés (a leszálló okoskodás), amidőn az egyetemes ítéletből következtünk egyes tényekre, pl. az emlősök emlőből szoptatják fiaikat, a kutya emlőből szoptatja utódait, tehát a kutya emlősállat.

Az egyetemes ítéletből levont következtetésünkkel, leszálló okoskodásunkkal az egyetemes ítélet igazságát akarjuk bizonyítani. De ehhez nem elegendő, hogy csak az egyetemes tétel legyen igaz, hanem okvetlenül szükséges, hogy a második tétel az elsőhöz tartozzék.

Tanítás közben, hol a fölvezető, hol a leszálló okoskodást kell használnunk. Egyes tantárgyaknál inkább a levezető, másoknál a fölvezető okoskodás célszerűbb. A természetrajz, a földrajz, a nyelvek pl. a fölvezető okoskodás tág terei, míg a természettan, az élettan, a vegytan inkább a levezető okoskodásra alkalmas. De akár az egyiket, akár a másikat használjuk, minden alkalommal oda kell törekednünk, hogy a tanulókat önálló, józan gondolkodásra szoktassuk.

Nem elég, hogy a tanító a tanulóknak csak az emlékeztét gazdagítsa, hanem fejlessze inkább értelmüket, ítélő erejüket. A kérdésekben és feleletekben való kikérdezést ma már elítéljük. Az ilyen tanítás nem értelemfejlesztő, nem gondolatébresztő. A tanuló csak a könyvében foglalt kérdésre, s ugyancsak a könyvében a kérdésre következő felelettel tud válaszolni. Mihelyt a könyvtől eltérő szavakkal kérdezzük a tanulót, már nem tud felelni.

Még rosszabb az olyan intézeti nevelés”, aminőről Binet Alfréd emlékezik meg. Egy fiatal leány vagy tíz évet töltött egy intézetben. Mikor elhagyta, semmit sem ismert az életből. Rosszul olvasott, helyesírása hihetetlenül gyarló volt, nem tudott szorozni, földrajzról, történelemről fogalma sem volt, noha természetes értelmiségének nem volt híja. Viszont tudta a szentek életét, tudott sok imádságot és egyházi éneket, mégpedig latinul, noha nem értette őket. Nemcsak képzése volt elhibázva, hanem az okoskodás és ítélkezés képességeiben sem gyakoroltatták.

Újabb időben Binet, Mosso s mások kimutatták, hogy sem a testi, sem a szellemi fejlődés nem követ szabályosan fölmenő utat. A gyermek időnkint megszünteti hol a testi, hol a lelki fejlődést. Hol a test, hol a lélek mintegy pihen. Míg a szellemi fejlődés nyugszik, a testi szervezet gyarapodása fokozódik, és megfordítva. E pihenő szakaszoktól, mint természeti jelenségektől, nem kell megijednünk.

Minden tanításunk keltse föl a tanuló öntevékenységét, mert csak az lesz a gyermek tartós tulajdonává, ami nem csupán érzékszervein, hanem izmain is keresztülhat agyába. Ebből megérthető a kézügyességi munkák, a kísérletek, a foglalkozások, a cselekvések jelentősége. A hallgató, a figyelő tanulót tehát cselekvővé kell átalakítanunk, hogy észszerű tevékenysége alapján gondolkodása, ítélete, ízlése fejlődhessen.

2. Kedélyképzés.

Az érzelmek és az akarat nevelését, vagyis a kedélyképzést az iskola sem mellőzheti, sőt tőle telhetőleg elő kell mozdítania. Ez a feladat annál jobban fog sikerülni, mentől fiatalabbak tanítványai s mentől csekélyebb a számuk. Az alsófokú iskolák inkább válhatnak nevelő intézetekké, mint a felsőbbfokúak. Az általános képzést nyújtó iskolák szintén inkább felelhetnek meg e követelményünknek, mint a pusztán szakképzésre irányulók. Ha közvetlenül nem is, de közvetve minden iskola kivétel nélkül, még az egyetem is, előmozdíthatja a tanulók, az ifjúság kedélyképzését, jellemfejlesztését.

A vidám, derűs életkedv, a nyugodt kedélyhangulat drága kincs. A vidámság nemcsak ránk, hanem egész környezetünkre is jótékonyan hat. Erre törekedjék tehát a család és az iskola egyaránt.

Ne csak a család, ne csak az otthon, hanem az iskola is legyen a nyájasság, a barátság, a szeretet meleg tűzhelye. Itt is, ott is, főleg a szenvedélyek, az indulatok megfékezésére kell törekednünk. Ha azt akarjuk, hogy a gyermekek uralkodjanak indulataikon, elsősorban nekünk kell jó példával elől járnunk.

A gyermeki indulatok elhatalmasodásának leginkább azal állhatjuk útját, ha a hevesebb érzelemkitöréseket lehetőleg megakadályozzuk. Itt is könnyebb a megelőzés, mint a már keletkezett baj orvoslása. Igyekezzünk minden alkalmat kerülni, ami a gyermekben haragot, bosszút, irigységet, visszavonást, szóval nemtelen indulatot támaszthatna. Óvakodjunk minden szenvedélyesebb kifakadástól. Ha már meg kell feddennünk a gyermeket, nyugodt hangon, higgadtan szóljunk. Órizzunk a gyermekek kigúnyolásától! Ne alázzuk meg, ne szégyenítsük meg őket! A dorgálás, a szidás is inkább négy szemközt történjék, mint társaik jelenlétében.

Nem kell azt hinni, hogy a külső szigor, a durvaság, a hajthatatlan keménység a szeretetnél sikeresebb fegyelmi eszköz. A folytonos korholást és büntetést éppen úgy megszokja a gyermek, mint az örökös, fölösleges dicséretet és jutalmazást, v

Ahol a tanító testi büntetéssel, botozással akarja fegyelmezni tanítványait, vagy az anya gyermekeit: ott a verekedés, marakodás és fegyelmezetlenség kap lábra, mert az erőszak rendszeren gyűlölséget és elvadulást okoz.

A szeretettől áthatott belső szigorúság, a következetesség vezessen bennünket minden nevelői eljárásunkban. Ekkor szemünk pillantásával, kezünk egy intésével, arcizmunk egy rándulásával nagyobb eredményt érünk el, mint a legfélelme- sebb vessző suhogtatásával.

Igaz, hogy ijesztéssel, megfélemlítéssel is célt érhetünk, de csak ideig-óráig. S míg a félelem rombolással: a szeretet alkotással jár. A félelem csak elidegeníti a gyermekeket nevelőiktől, míg a szeretet közelebb hozza őket egymáshoz.

A szelídlelkű, jóságos tanítók (tanítónők) – különösen az alsóbbfokú tanítás terén – a haragos, indulatos tanítóknál jobb fegyelmezők, kivált, ha derűs, vidám életkedv tölti be egész lényüket. Csak anyagi gondokkal nem küzdődő, ép, egészséges, szabad, független, jóhírű nevelők és tanítók ápolhatják és őrizhetik meg kedélyük derűségét. Ebből kitetszik a nevelői s a tanítói állás jelentősége. A társadalomnak és a kormány-nak mindent el kell követnie a tanítói hivatás megbecsülése érdekében. A tanítók és tanárok alapos szakképzettsége, arravalósága, kellő díjazása országos érdek. Nemcsak az egyes nemzetek, hanem az egész emberiség jóléte, boldogsága, haladása a nevelésen fordul meg. Szolgalelkű és elégedetlen tanítók, lenézett nevelők a tanítás-nevelés terén csak áldatlan munkásságot fejthetnek ki. Szolgalelkű és házsártos nemzedék kerül ki kezükből.

Míg a féktelen pártfogás, a hatalmaskodó atyafi-uralom, a titkos minősítés, a bujkáló alatomosság járja: ne csodálkozzunk, ha kontárok kezébe kerül a tanítás-nevelés magasztos, szent ügye. S ha az önérzetes tanítók és tanárok napról-napra azt tapasztalják, hogy nem a tehetség, nem a képzettség, nem a szorgalom, nem a becsületesség, nem a lelkiismeretesség és a derekasság, hanem a csúszás-mászás, az üres, nagy hang, a politikai szolgálat és egyéb mellékes dolgok érvényesülnek: ne csodálkozzunk- ha lassacskán elfogy nemes ügyszeretetük, s közömbössé, egyszerű, gépies munkásokká válnak.

Pedig a tanítás-nevelés gyakorlása művészet, azon ritka művészetek egyike, mely éppenséggel nem tűri meg a kontárokat. Míg kontárok tanítanak és nevelnek: ne is gondoljunk arra, hogy az emberiség sorsa valaha jobb fordulatot vehessen.

Az iskolának lassacskán, fokozatosan az életre kell előkészítenie a tanulókat. Az életben pedig öröm és fájdalom váltakozik. Ebből következik, hogy az iskolának a kellemetlenségek, a fájdalmak elviselésére is kell képesítenie tanítványait. Ok nélkül senkinek se okozunk fájdalmat. De ha fájdalom érte, tudja türelemmel elviselni, hogy a saját szenvedéseiből tanulja meg a mások szenvedései iránt tartozó részvétet.

Az iskola társadalmi életében szokja meg a tanuló iskola-társainak, bajtársainak megbecsülését, szeretetét. Segítsék, támogassák egymást. Ha észrevesszük, hogy félreértés, visszavonás, harag támad köztük: ne túrjuk a baj elharapódzását, hanem oszlassuk el idejében a félreértést, szüntessük meg a visszavonást, s békítsük ki a haragos ellenfeleket. Az irigység,

a gyűlölség s egyéb nemtelen indulatok ne kapjanak lábra köztük. Helyükbe inkább a testvériség, a barátság, az együttérzés és az együvé tartozás nemesebb érzelmei fejlődjenek ki körükben.

A nemtelen indulatokat leginkább a szépérzék, az értelem s az akarat fejlesztésével ellensúlyozhatjuk.

Az értelem fejlesztéséről már volt szó. A szépérzék fejlesztésére ezer módja és alkalmja van mind az iskolának, mind a családnak. A rendszeretetre, a tisztaságra való nevelés egyúttal a gyermekek szépérzékét is fejleszti. A Nap fölkelte és leáldozása, az égiháború, a szivárvány, a csillagos ég, a tenger és a róna végtelensége, az égig nyúló sziklák, a rengetegeg, a mezők, a rétek ékességei, szóval a természet elragadó jelenségei; a művészek halhatatlan alkotásai: festmények, szobrok, épületek, zeneművek, költemények, szépprózák, sőt a fejlettebb műipar ízléssel készült termékei mind a szépérzék fejlesztésének előmozdítói.

Az írás, a rajz, a festés, a zene, a testgyakorlás, a kézimunka a széptani nevelés szolgálatában állanak. De a természettudományi, a történelmi s a nyelvi oktatás folyamán is minden képzett tanító és tanár kellő gondozásban részesítheti a gyermekek szépérzékét-

Cselekedeteink megindítja az akarat. Mind a családnak, mind az iskolának arra kell törekednie, hogy a gyermek cselekedetei feleljenek meg az értelem s a nemesebb érzelmek kívánalmainak, mert csak így fejlődhetik erkölcsi jellemmé, személyiséggé.

Az ember összes sajátos vonásaiból származik az egyéniség fogalma. Eszerint a gonosz és a jó ember egyaránt egyéniség. De a gonosz nem személyiség, mert a személyiség erkölcsi fogalom.

A nevelésnek figyelembe kell vennie a gyermek egyéni tehetségeit. A káros vonásokat ki kell irtania, az előnyösöket ellenben ápolnia, fejlesztenie kell. Az ideggyöngge, a vérszegény, a rendellenesen fejlődő gyermekek egészen más elbánást kívánnak, mint az egészséges, rendesen fejlődők. Míg a gyermeki értelem és akarat kellően meg nem erősödött: a felnőttek vezetésére szorul. A kiseded tehát nem nélkülözheti a felnőttek támogatását. Az iskolásgyermek is – általában - még igen sokáig a felnőttek gyámolítása nélkül nem vergődhetik zöldágra. A hülyék, a gyöngge-elméjük, a gyöngge akaraterejük örökös gyámságban élnek, mert értelmes és erős akaratú embertársaik irányítása nélkül nem boldogulnak.

Az anya, a nevelő alkalmazkodjék tehát a gyermek egyéniségéhez, azaz legyen tekintettel lelki fejlődésére.

A személyiség jellem. Az anyának, a nevelőnek tehát az

egyéneket személyiségekké, azaz jellemekké, kellő erkölcsi tartalommal felruházott emberekké kell nevelnie.

A jellemes ember fővonása a határozottság, amellyel erkölcsi elveit végrehajtja. Csak határozott, erkölcsös, jellemes emberek, személyiségek válhatnak a társadalomnak, a nemzetnek, az emberiségnek javára. Az emberiségnek minden kiváló tagja határozott jellemével, erkölcsös akaratával tűnt ki. A jellemképzés, az erkölcsös akarat jelentősége tehát kétségtelen.

Az akarat nevelés, a jellemfejlesztés terén nemcsak a kezdő fokon, hanem a fejlettség későbbi fokán is, sőt, mondhatjuk, mindvégig a leghathatósabb eszköz: a jó példaadás és a következetes szoktatás.

Az értelem fejlődésével párhuzamosan – rendszeren – az akarat is erősödik. S rajtunk áll, hogy kellő nevelői tapintattal helyes irányban fejlesszük.

Amint a gyermek értelmi fejlettsége megengedi, lassacskán, fokozatosan megismertetjük vele erkölcsi tételeinket: erkölcsstanunkat, hogy cselekedetei tudatossá váljanak, s erkölcsi akarata, erkölcsös jelleme megszilárduljon.

A jellemfejlesztés – amint ezt már többször kiemelttem – elsősorban az édesanya, a család tiszte.

Rátérünk tehát erre a kérdésre.

Az anya jellemképző tiszte.

A jellemképzés eszközei a jó példaadás és a következetes, kitartó szoktatás. Koronája pedig a tudatosság.

1. Példa és szoktatás.

Példa és szoktatás elválaszthatatlan egymástól. Az anya mindenben járjon elől jó példával s kitartással és türelemmel szoktassa gyermekeit a jóra.

Minden ismeret értelembeli, de mihelyt kedélyhullámvész kíséri, az értelmi s az érzelmi elemek benső egyesülése következik. Ha az érzelem erősebb, mint a képzet, akkor az érzelem az öntudat teljes világosságába jut és a vele társult képzetet félhomályba szorítja. A képzet erejét tehát fokoznunk kell, hogy fölszabadulhassunk az érzelem korlátlan uralma alól. A kellemetlen munka érzetéhez kapcsoljunk oly érzelmet, amelyekkel ez a munka könnyűvé váljon.

Dr. Baumann Gyula is hangsúlyozza, hogy a kellemetlen érzések helyébe kellemeseket kell támasztanunk. Goethe és nővére nem tudtak elaludni a sötétben. Anyjuk őszibarackot ígért nekik, ha nyugodtan elaludnak. Mindketten szerették a

barackot, s a kellemes íz kedves képzete kiszorította öntudatukból a félelem s a nyugtalanság kellemetlen érzését, s csakhamar nyugodtan elaludtak. Anyjuk napról-napra pompás őszibarackokkal erősítette a bennük fölkellett kellemes érzéseket s ezek a kellemetlen érzéseket elnyomták s annyira elhatalmasodtak., hogy a csendes, nyugodt elalvás szokásukká vált.

Külső és belső hatások alakítják kedély állapotunkat „A kedélyállapotnak azt a melegét, amely az eszmének a cselekvéssel való összeforradására szükséges: a társítás törvényének jól megválasztott alkalmazásával érhetjük el” – figyelmeztet Payot.

Bizonyos, hogy valamennyi érzelmenek szüksége van az értelem támogatására. Az eszmék, a gondolatok és az életmód között kapcsolatot kell teremtenünk. A társítás törvényének alkalmazásával az értelmet uralkodóvá tehetjük. Payot két eszközt ajánl, amelyek bizonyos kedély állapot ok fölkeltesére, vagy lerontására alkalmasak, ú. m. a szemlélődő elmélkedést és a cselekvést.

A szemlélődő elmélkedés erős kedély hullámmal jár. Az eleven képzetek és a hatalmas érzelmek cselekvésre indítanak minket. Az elvont gondolatokat szintén élénk, élő érzelmekké kell átváltoztatnunk, hogy cselekvésre serkentsenek. A szemlélődő elmélkedést pedig mindig kövesse a cselekvés.

A gondolkozásra jókor szoktassa gyermekeit. Tegyük fel, hogy gyermeke a villamoskocsi előtt, a síneken át akar menni. Ne förmedjen rá, hanem fogja meg kezét és vezesse a kocsi mögé.

Ha megtiltja neki, máskor éppen azért is ott fog átmenni. Csupa kíváncsiságból! A tiltás helyett tehát a veszély belátására bírja.

– Mit gondolsz, fiam, tanácsos-e a villamoskocsi előtt átmenni az utca túlsó oldalára? Nem helyesebb-e a kocsi után átlépni a síneken? Miért? Úgy van! Ha a kocsi előtt megyünk át, a kocsi elgázolhat bennünket. De ha a kocsi mögött lépünk át, ez a veszély nem fenyeget.

Most sétálni megyek veled, te fogsz engem vezetni. Majd meglátom, ügyesen fogod-e tisztet végezni?

A legtöbb gyermek az állandó buzdítást és az eleven példát nem nélkülözheti – mondja dr. Baumann Gyula. A siker sarkantyúzza az akaratot, a balsiker ellenben gyöngíti, elernyeszti.

Payot is elismeri, hogy ezernyi apró cselekedetben edződik az akarat. Az apró sikerek bátorítanak. S a naponkint ismételt cselekedetek észrevétlenül szokássá válnak.

Önuralomra is jókor kezdje szoktatni gyermekeit, Asszo-

nyom! Az önuralom, az önfegyelmzés, „az önsanyargatás” jelentőségét élénk színekkel ecseteli Payot.

Ne gondolja, Asszonyom, hogy a gyermeknek nincs alkalma az önfegyelmzésre. Száz és száz apró kísértésnek, csábításnak ellene szegülhet. A kellően fegyelmzett gyermeket hasztalan hívja társa a tanítás kezdete előtt, vagy a tanítás után a ligetbe játszani. Fölkeltett kötelességérzete vagy az iskolába meneszti, vagy haza tereli.

Ha gyermeke későn találna hazajönni az iskolából, vagy máshonnét, szelíden vonja kérdőre, hogy miért késett?

Őszinte vallomására, hogy a boltok fényes kirakatai előtt bámészkodott, figyelmeztesse a kísértések ellen való védekezésre:

– Nézd, fiam, ha máskor megint megállásra csábítana egy-egy bolt látványossága, de én a rendes időre hazavárlak, hogy pontosan hazajöhess, inkább menj át az utca másik oldalára és gyorsítsd meg lépteidet. Tudod, hogy a pontosság, a rend az ember ékessége. Nincs az a fényes kirakat e világon, amiért én elképném valahonnét.

Ez a bátorítás fejleszti, erősíti a gyermek önértetét, akaratát, s hozzászokik az önfegyelmzéshez, megtanul haitamain győzedelmeskedni.

Az akaratképzés célja a jellem. S ez dr. Baumann Gyula meghatározása szerint az ember összes sajátságainak egységbe való olvadása.

Az akarat hatalmáról így világosíthatja fel gyermekét:

— Látom, hogy szomorú, levert vagy. Gondolj másra!

— Azt mondd, hogy fáradt vagy? Gondolj másra!

— Látom, elérhetetlen dolgok után vágysz. Gondolj másra!

— Édes fiam, saját akaratod van. S ez nagy hatalom. Akaratoddal elterelheted figyelmedet az olyan gondolatoktól, amelyek boldogtalanná tehetnének. Ha szép, jó és nemes gondolatok és tettek hevítenek: mindig a helyeset, a jót, a szépet fogod akarni és cselekedni.

Magyarázatának, Asszonyom, mindig gyermekének értelmi fokához kell alkalmazkodnia.

Én csak a gyermekek átlagos értelmi fokát tartom szemelőtt. De egyetlen kornak átlagos értelmi fokát sem állapíthatjuk meg egész határozottsággal, mert ez a körülmények és a viszonyok szerint folyton változik.

Az engedelmesség nagy szerepet játszik életünkben. Mindnyájunk érdeke, hogy a világi és az erkölcsi törvényeknek engedelmeskedjünk. Az engedelmességet már gyermekkorunkban kell megszoknunk.

Az engedelmisség föltételei: 1. a tekintély, 2. a bizalom s 3. a belátás.

Oppel az engedelmisség nevelésére 3 tanácsot ad a szülőknek. 1. Éreztesék a gyermekkel, hogy akaratukat teljesítenie kell. 2. Takarékoskodjanak a parancsolgatással. 3. Fokozatosan oda kell nevelni a gyermeket, hogy saját belátásából engedelmeskedjék.

A sok fölösleges parancs csak zűrzavart okoz a gyermek gondolatvilágában. Ha elég a felvilágosítás, a tanács arra, hogy a. gyermek engedelmeskedjék: akkor, Asszonyom, ne parancsoljon. Az érettebb gyermeknek – parancsa teljesítése után – magyarázza meg parancsának okát.

Tegyük fel, hogy gyermeke fölhevülve jön haza és vizet akar inni. Szóljon rá:

— Előbb egyél egy darab kenyeret! Azután ihatsz.

Ha a gyermek teljesítette a parancsot, világosítsa fel!

— Fölhevült állapotban nem tanácsos hideg vizet inni, mert a tüdő hirtelen lehűlése betegséget okozhat. Azért mondtam, hogy egyél egy darab kenyeret, mert evés közben lassacskán lecsillapodott tested hőisége. Kezed ütőereit, halántékodat is megmoshatod. Ne felejtse el tanácsomat!

Tegyük fel, hogy gyermekei játszanak a kertben. Egyszerre csak hideg szél kerekedik, ezért Ön a szobába hívja őket.

— Miért, anyuka? – kérdik gyermekei.

— Mert parancsolom!

Benn a szobában megmondhatja nekik, hogy azért hívta be őket, mert a hideg szélben könnyen megfázhatnak vékony nyári ruhájukban. Vagy így szólhat hozzájuk:

— No, kis kíváncsiak, mit gondoltok, miért hívtalak be benneteket a meleg szobába?

— Mert cukrot kapunk! – kiált egyik gyermeke.

— Azt a kertben is adhattam volna néktek.

— Mert sétálni megyünk! – örvendezik a másik.

— Ebben a szélben?

— A hideg szél miatt kellett bejöttünk! – állapítja meg a harmadik.

— Igen, fiaim, a hideg szélben futkároztatok. Ha a szél átjárja felhevült testeteket, meghűlhettek, megbetegedhettek. Itt a meleg szobában is játszhattok.

Teljesíthetetlen parancsokat ne osztogasson, Asszonyom. A visszavont parancs megingathatja tekintélyét. Ha azonban változnak a körülmények, rendelkezései módosulnak.

Tapintat és szeretet jellemezze rendelkezéseit.

Nagykorú gyermekeinek már nem parancsolhat, csak tanácsokat adhat nekik. A jól nevelt gyermek felnőtt korában is szívesen meghallgatja szülei szavát.

Ha felnőtt gyermekei azonban nem fogadják meg tanácsait: ne ütközzék meg ezen. Szabad, önálló emberekké nevelte őket, s ezért elhatározásaikba bele kell nyugodnia. Saját tapasztalataikból csakhamar meggyőződhetnek arról, hogy helyesebb lett volna édesanyjuk tanácsát megfogadniok.

Szabadság és önállóság illik az emberi méltósághoz.

Jutalmazás és büntetés. A jutalmazás és a büntetés a nevelés eszközei. A gyermek, sőt akárhány felnőtt sem jutott még arra az erkölcsi magaslatra, hogy a jót nem jutalomért kell tennünk s a gonoszt nem a büntetéstől való félelem miatt kell kerülnünk, hanem meggyőződésből.

Nevelésünknek a szereteten kell alapulnia. A gyermek érezze, hogy szeretetből büntetjük; hogy javát akarjuk akkor is, ha büntetjük.

Csak ritkán jutalmazzon, Asszonyom, még ritkábban büntessen! A kötelességteljesítésért nem jár jutalom. A tévedést, a hibát ne torolja meg, hanem igazítsa helyre!

Bain, Opperl és sok más jeles nevelő azt ajánlja, hogy az erkölcsstanító inkább kedves eszközökkel hasson, mint félelemmel. A megfélemlítés csak elriaszt és bizalmatlanságot kelt, míg a jó bánásmód, a nyájas, szíves szó, a szeretet ragaszkodást és bizalmat támaszt. Helyes neveléssel a vétkes hajlamokat már csirájukban elfojthatjuk.

Mind a családban, mind az iskolában nem lehet mindent világosan megmagyaráznunk a gyermeknek. Ebben az esetben a szülői és tanítói tekintély segíthet.

Bain Sándor – igen helyesen – arra a jelenségre utal, hogy az emberek másként viselkednek, ha tömeggé egyesültek, mint amikor mint egyedek cselekesznek. A gyermekek körében sincs másképp. Tömegbe egyesülve a gyermek új jellemvonásokat fejt ki. Akit, mint egyént, elnyomtak: a tömeg erejében keres érvényesülést, s kigyulladó szenvedélye gyakran társait is magával sodorja.

A zavargók rendetlenkedéseit fegyelmezővel, büntetéssel kell elnyomni a nevelőnek. Éberségével ugyan elejét veheti a rossz szellem terjedésének, de végső esetben büntetnie is kell. A fegyelmezés általános elveit 11 pontba foglalja Bain Sándor.

A lényegesebbek ezek:

1. A kötelességeket és a kihágásokat lehetőleg pontosan kell megjelölnünk, hogy a gyermekek tudják magukat mihez tartani.

2. A kihágásokat fokozatokba kell szednünk.

3. A büntetést bizonyos elvek szerint végezzük. Ezeket Bentham fejtette ki részletesebben.

4. Kellő intézkedésekkel vegyük elejét a rendbontásnak.

5. Bizonyos külsőség és pompa fönntartja a tekintély tiszteletét és befolyását.

6. A tiszta bosszúvágy hatáskörét minél szűkebbre szorít-
rítsuk.

7. Aki a tekintély polcán ül, öltön jóságos jelleget magára. S hogy a kényszert elkerülhesse, éljen az erkölcsi meggyőzés eszközeivel.

8. A megtorlás és a fenyítés okait mondjuk meg a vét-
keseknek.

Bain Sándor általános elveinek meghatározásában inkább *az iskolát tartotta szemelőtt, Bentham büntetőtörvénykönyve* pedig a felnőttekre vonatkozik. Tanácsaiknak a szülők is hasznát vehetik.

Csak a 6. pont ellen kell tiltakoznunk, s a 3.-ra megjegyzést teszünk. A „tiszta bosszúvágyat”, a megtorlást teljesen ki kell küszöbölnünk a nevelés köréből. A büntetésnek pedig sohasem szabad megtorlónak lennie, hanem mindig javító célja legyen.

A 3. pontra megjegyzem, hogy a gyermeknevelésben büntetőkönyvet nem használhatunk, mivel a büntetésnek a gyermek egyéniségéhez kell alkalmazkodnia, s a fölmerülő körülményeket is tekintetbe kell vennünk. Mérlegelnünk kell a csábító, a kísértő okokat, s hogy javító célunkat elérhessük: a legenyhébben büntessünk.

Nemcsak a büntetés, a jutalmazás terén is sok vissza-
éléssel találkozhatunk.

A hatóság gyakran érdemetleneket jutalmaz. A családban is minduntalan ok nélkül dicsérik, magasztalják a gyermeket, sőt különféle ajándékokkal halmozzák el. Nemcsak a büntetésekkel, a jutalmazásokkal is csínján kell bánnunk.

A folytonos büntetés eldurvítja a gyermek lelkét s megöli önérzetét. A szertelen dicséret, a szakadatlan kitüntetés pedig hiúvá, elbizakodottá teszi.

Mind a büntetés, mind a jutalmazás legyen természetes, azaz a gyermek cselekedetén alapuljon. Ne önkéntesen keletkezzék.

Dr. Opperl Károly a gyermek mindennemű dicséretét és megjutalmazását elítéli.

A szertelen s a fölösleges magasztalást és jutalmazást mi is elítéljük. De olykor-olykor egy-egy dicsérő szó, egyes alkalmi ajándékok (karácsonykor, születése-, nevenapján) csak serkentőleg hathatnak reá. Egyébként a büntetés és jutalmazás hatása mindig egyéni, azért minden büntetésnek és minden jutalmazásnak a gyermek egyéniségéhez kell alkalmazkodnia.

A kötelességteljesítésért nem jár jutalom.

Asszonyom, ha gyermeke pusztán kötelességét teljesíti: ne dicsérje meg! Elismerését azonban ne vonja meg tőle.

Ha pl. kis gyermeke örömmel mutatja meg írását s kérdi, hogy szép-e?

— Szép! – mondhatja, ha – véleménye szerint – megérdemli ezt az elismerést. Ha pedig még kívánni valót hagyyna fenn, buzdítania kell:

— Csak igyekezzél! Lassabban írd, akkor még szebben fogsz írni.

Ha a gyermek kőköcskából tornyot épít és kíváncsi az Ön véleményére, bátran megnyugtathatja:

— Ügyes építés!

Némely szülők cukrot, gyümölcsöt, kalácsot, játékot, könyvet s egyebet ígérnek gyermekeiknek, ha engedelmeskednek, ha jól viselik magukat, s ha jól tanulnak. Van szülő, aki pénzt ígér gyermekének, ha jó bizonyítványt hoz haza az iskolából.

Helyes-e ez az eljárás? Ezzel csak elvonják a gyermek figyelmét a lényegtől, s mellékes dolgokra irányítják. A gyermek még arra a gondolatra is jöhet, hogy pénzen vásárolhat bizonyítványt. Annyi bizonyos, hogy a kilátásba helyezett anyagi jutalom lerontja a jó tettet, az igyekezet erkölcsi értékét és lealacsonyítja a jellemet.

Az iskolai kitüntetések és jutalmazások a tanító, a nevelő legnagyobb tapintata nélkül csak erkölcsi kárt okoznak a tanulóknak jellemében. Tudásáért, ügyességéért, kötelességteljesítéseért nem szabad a gyermeket – mintegy jutalmul – az első padba ültetnünk. Viszont tudatlanságáért, ügyetlenségéért, szellemi restségeért nem szabad büntetésül az utolsó padba, a „szamárpadba” ültetnünk. A szorgalmasak, a csendesek, az épszeműek üljenek hátul. A restek, a nyugtalankodók, a nagyot hallók, a közellátók ellenben üljenek elül, mert nagyobb figyelmünkre szorulnak.

A jó magaviselet, az ernyedetlen szorgalom s a kiváló előmenetel miatt senkit sem írunk be „az aranykönyvbe”, senkinek a mellére nem tűzünk kitüntető érmeket, senkinek sem adunk „jutalomkönyvet”. A jó magaviselet, a szorgalom és a tanulás minden tanuló kötelessége. A jól teljesített kötelesség nem szorul semmi külső kitüntetésre, sem jutalomra. A gyermek is érzi tiszta öntudatának fölemelő hatását és megelégszik tanuló társainak becsülésével s tanítójának elismerésével.

A külső kitüntetés, az ajándék csak irigységet kelt a mellőzöttek lelkében, a belső jutalom: a tiszta öntudat ellenben csak nemesítőleg hathat mindenkire.

Mivel a támogatásra, a buzdításra a gyöngébbek mindig

inkább rászorulnak, mint az erősek: azért a vizsgálat napján éppen a gyöngébb tanulóknak kellene egy-egy jó könyvet adnunk. Ez azonban méltán megütközést keltene a jó tanulók lelkében. Ezért leghelyesebb volna, ha a tanító az iskolai év végén minden egyes tanulóknak „emlékül” egy-egy jó könyvet adhatna. A jó könyv nyugodt elolvasása minden tanulóra, kivétel nélkül, bizonyos erkölcsi haszonnal járna.

Az iskolai alapítványok és ösztöndíjak élvezését nem szabad jutalmazásnak feltüntetnünk. A szegény tanulók, az árvák, az elhagyottak fölkarolása emberbaráti kötelesség. Az ösztöndíjat, az alapítvány kamatait az iskola igazgatója mindig a nyilvánosság kizárásával, négy szem között, írószobájában adja át a tanulóknak hozzátartozói jelenlétében, néhány buzdító szó kíséretében. Ne jutalmazásnak tüntesse föl az ösztöndíjat, mert a tudásnál nincs nagyobb kincs, hanem csak segélynek. S ezért nem az iskolai év végén, hanem a kezdetén kellene átadnia. Figyelmeztesse a szülőket, hogy jószívű emberek a szegény gyermekeknek lehetővé akarják tenni a tanulást. Erre való ez az összeg, melyet elsősorban a tanuló tanszereinek beszerzésére fordítsanak.

A jó tett nyomában meglegedettség támad, a rossz tett lelkiismereti furdalást okoz. Amaz a legszebb jutalom, emez a legnagyobb büntetés, A természetes fegyelmezés helyes következtetésre szoktatja a gyermeket. Belátja, hogy a jót kell követnie, a rosszat kerülnie.

A természet a kihágást kísérő fájdalmat éppen úgy nem engedi el, amint a nemes cselekedetekhez kellemes érzést csatol. Ha a gyermek megbotlik és elesik, többé-kevésbé megüti magát; ha késsel farag, vagy ollóval metél és nem ügyei: megsebezheti kezét, ujját. Vigyázatlansága, ügyetlensége miatt meglakol.

A természetes fegyelmezés mindig igazságos, a mesterséges fegyelmezésnek pedig legnagyobb gyöngéje, hogy igen ritkán igazságos. A gyermek egyéni természetét, cselekedeteinek indokait s szándékait kellene ismernünk, hogy helyesen ítélhessük meg magaviseletét. Ki állíthatja, hogy tökéletesen ismeri gyermekének gondolatvilágát?

Legjobb volna, ha beérhetnők a természetes fegyelmezéssel, s a mesterséges fegyelmezést egyáltalán mellőzhetnők. De amíg különböző természetű gyermekek vannak, s amíg különböző felfogású nevelők foglalkoznak velük: a mesterséges fegyelmezést nem nélkülözhetjük.

Amint a kötelességteljesítésért nem jár jutalom, a gyermek minden kis botlását, tévedését, sőt vétkét sem szabad azonnal büntetnünk. Előbb vizsgáljunk meg alaposan minden esetét. S csak a vizsgálat alapján ítéljünk.

Az esetleges büntetésnek csak többszörös, hiábavaló figyelmeztetés után van helye. Beteg gyermeket, vagy olyat, akinél az erkölcsi feltételek hiányzanak: nem szabad büntetnünk. Csak gondoznunk kell végtelen türelemmel

A legtöbb gyermek kellő belátás híján vétkezik. Asszonyom, mihelyt észreveszi, hogy gyermeke tudatlanságból követett el valamit, azonnal világosítsa fel.

A büntetésben fokozatokat különböztetünk meg: intés, figyelmeztetés, feddés, az egyéni szabadság korlátozása.

Ha gyermekét rendre akarja utasítani, gyakran elég egy intő szó:

– Géza! Edit!

Ha ismételten lármáz, vagy torkoskodik, figyelmeztesse:

– Már megint?

A feddés legyen rövid és fölvilágosító!

Néha elég, ha az apa szemrehányó tekintetet vet fiára; vagy, ha az anya csodálkozva néz leányára.

A helyesen nevelt gyermek a szülők szeméből kiolvassa a tetszést, vagy a nem-tetszést.

A néma szemrehányás azonban ne tartson soká, slem a harag, különben elhidegül a gyermek. Különösen minden igaztalanságtól őrizkedjék, Asszonyom.

Ha gyermekét meg akarja feddni, sohase vesse szemére már előbb elkövetett botlását. Ha pl. társával összeveszett, ne förmedjen rá ilyenképpen:

– Te semmirevaló, tegnap hazudtál, most meg ve-rekszel?

A tegnapi bűnözésnek semmi köze a mai nézeteltéréshez. Előbb hallgassa meg nyugodtan mindkét fél védekezését. Hátha az összeszidott gyermek ártatlan?

Minden durva kifejezéstől tartózkodjék! Gyermekei ön-érzetét, becsületérzését nem szabad eltompítania! Szigorú lehet, de sohasem nyers! Inkább barátságos, nyugodt hangon emlékeztesse figyelmeztetéseire. Gyermekeinek belső javulását, a jóhoz, az igazhoz és a széphez való vonzódását nem büntetéssel érheti el, hanem meggyőző felvilágosítással, megindító rábeszéléssel, fölemelő buzdítással s önérzete fölkeltésével.

Az eddigi fejtegetések – azt hiszem – eléggé bizonyítják, hogy példaadás, szoktatás és tudatosság egybefüggnek. De a jó példának s a szoktatásnak meg kell előznie a tudatos-ságot. Az érő korban még csak ébredez a tudatosság, de az ifjú- és a meglettkorban élénken érvényesül.

Az olvasmányok. Az írott szó, az olvasmányok szintén példa gyanánt hatnak felnőltre és gyermekre egyaránt, azért kell a felnőtteknek is megválogatniuk olvasmányaikat. De

még inkább kell figyelemmel lennünk gyermekeink, s főképp az ifjúság olvasmányaira.

Rousseau „Emil”-je 12 éves korában még nem tud olvasni. Rousseau célja, hogy növendéke saját erejéből szerezzen minél több közvetlen ismeretet. Így akarja növendékét önállóságra nevelni.

A gyermeknek önállóságra való nevelése helyes, a közvetlen ismeretszerzés szintén fontos, de a közvetett ismereteket sem nélkülözheti sem a gyermek, sem a felnőtt.

Az írás-olvasás elsajátítása a népműveltség alapja. Hogy a gyermek 12 éves kora előtt írni-olvasni ne tanuljon: ez még Rousseau korában is szélsőséges vélemény volt. Ma pedig teljesen tarthatatlan álláspont.

Ma igen sok szülő inkább az ellenkező szélsőség híve. Már a 3-4 éves gyermeket is írásra és olvasásra fogják. Még a koraérett gyermeket sem szabad 6-7 éves kora előtt írásra-olvasásra tanítanunk. Hatéves koráig kedve szerint játsszék a gyermek. Ez a legjobb előkészítő iskola. Mindennek eljön a maga ideje.

De nemcsak a gyermek korát, fejlődését kell tekintetbe vennünk, még fontosabb olvasmányainak megválogatása. Gyermek, ifjú, sőt a felnőttek jórésze is, milyen tömörkedésként haszontalanságot olvas össze-visza!

Gróf Széchenyi István, a nagy magyar államférfiú, takarékosagra intette nemzetét. Minden fölösleges kiadást kárhozott. Az idő pénz. S a rosszul fölhasznált idő felér a legnagyobb pénzpocsékolással, sőt felül is múlja, mert szorgalom, kitartás és szerencse visszaszerezheti az eltékozolt anyagi vagyont, de az elmúlt idő soha többé vissza nem tér.

Csak a legkiválóbb elmék, az íróművészek, a remekírók munkái alkalmasak a szép, a jó s az igaz szemléltetésére. Nincs ember, akinek annyi ideje volna, hogy az emberiség összes remekműveit elolvashatná. Mégis hányan vesztegetik el drága idejüket hasztalan, silány félcmunkák elolvasásával! A trágár, csípős, ingeres olvasmányok fölkorbácsolják az érzékiséget, megrontják ízlésünket, s kimondhatatlan kárt okoznak erkölcsi életünkben.

Dr. Opperl Károly és más jeles nevelők is azt ajánlják, hogy az apa fiának, az anya leányának kezébe sohase adjon oly könyvet, melyet előbb ők maguk el nem olvastak, mert a legjobb könyv is csak elég jó a gyermek számára.

A gyermek s az ifjú olvasmányainak kellékeit a következőkben állapíthatjuk meg:

Tartalma legyen fölemelő, nemesítő, szép.

Szórakoztatva tanítson.

Alkalmazkodjék az olvasó értelmi fokához.

Nyelvezete legyen világos, szabatos és magyaros.

Legyen élénk és érdekes.

A külső kiállítás feleljen meg a belső tartalomnak.

Azt hiszem, elég szerények kívánalmaink De – általában – még ezeknek sem felel meg gyermekirodalmunk. Főképp a gyermekújságok vétének az olvasmány kellékei ellen. S a szülők nem tudják az újságokat kellően ellenőrizni.

A gyermek hétről-hétre éppen olyan türelmetlenséggel várja újságát, mint a felnőttek a magukét. Ha egyik, vagy másik számát el akarnók tüntetni: elolvashatja barátainál, vagy a kiadóhivataltól is megszerezheti. Így tehát nem akadályozhatjuk meg, hogy olyasmit is el ne olvasson, ami nem kedvünkre való.

A szerkesztő személye gyakran nem elég biztosíték. Betegség, vagy más akadály folytán helyette állítja össze a lapot. A laptól meg is válhat. Helyette, vagy utódja vajjon írói szaktekintély-e? Van-e kellő nevelői tapintata és gyakorlata? A lapot nem egy ember írja, hanem sokan, gyakran ellenkező felfogásúak. S a szerkesztő – egyéb elfoglaltsága miatt – nem is veszi észre az Összhang megzavarását. Gyakran az idő rövidsége miatt nem is intézkedhetik helyesen. A lapnak pontosan kell megjelenie. Ha nem áll rendelkezésére elég kitűnő kézirat, silányabbal is meg kell elégednie. Ennek pedig a gyermek issza meg a levét.

Majdnem egy félévszázaddal ezelőtt már rámutattam a gyermekújságokkal üzött visszaélésekre. *Cunctator* álnéven a Néptanoda 23. (1890) és 24. (1391) évfolyamában foglalkoztam e kérdéssel, 1893 febr. 18-án pedig a Magyar Paed. Társaságban székfoglaló felolvasásom tárgya a gyermek-, az ifjúsági és a népies irodalom volt.

Annyi hatalmas érdeket (kiadóit és íróit) sértettem, hogy föllépésemmel csak ellenségeim jókora számát szaporíthattam. Avval vigasztalódtam, hogy az ép gyümölcsöt támadják meg a darazsak. A gyermeklapok ügye azonban – természetesen – tovább is hamupipóke maradt. Nem is lehet az másként, ha az emberek nem az igazságért, hanem a húsosfazekakért lelkesednek.

A kiadók legnagyobb része ugyanis nem azt nézi, hogy kiadványaival előreviszi-e a művelődés ügyét, hanem elsősorban azt mérlegeli, hogy elkel-e és milyen mértékben kiadványa? Szóval a kiadás üzlet. A gyermekújságok kiadása pedig jó üzletnek bizonyult.

Ne csodálkozzék ezen, Asszonyom! Hiszen még a felnőttek is lépre mennek, mikor füt-fát ígérnek nekik előfizetés fejében. A gyermekújságok kiadói pedig a múlt században az előfizetők gyermekeinek különféle ajándékokat ígérgettek. Az

egyik képeskönyvet sorsolt ki köztük, a másik jutalomképekkel és egyéb „érdekes” ajándékokkal kedveskedett, a harmadik „díszmunkát” ígért, a negyedik naptárral lepte meg őket stb. Világgá kürtölték, hogy lapjuk „a legnagyobb, a leghatalmasabb s a legolcsóbb” gyermekújság az egész országban.

Mindezt a gyermekek kezébe szánt újságban is hirdették és egyenesen a „kedves gyermekekhez” fordultak. Felszólították őket, hogy kérjék meg szülőiket a lapra való előfizetésre. „Rejtvényeket” fejtettek meg a gyermekekkel. S a lap minden száma hűségesen hozta a megfejtők hosszú névsorát. Természetes, a szerkesztő nem győződhetett meg arról, vajjon csakugyan a bejelentett gyermek fejtette-e meg a találós-mesét? S nem idegen pávatollal ékeskedett-e a beküldő?

Igaz, hogy a gyermekek és a szülők hiúságának nagyon tetszett a szerkesztő előzékenysége, kedvessége és egész eljárása. De vajjon nem keltette-e föl nagyon is korán a gyermekekben az üzleti szellemet, a nyereszkeskedő vágyat, a csalást, a hírverés-hajhászatot, a hiúságot és egyéb emberi gyarlóságokat?

Ne gondolja, Asszonyom, hogy túlozok. Szóljanak helyettem a következő lapbiztatások:

„Kedves ifjú olvasó! Meglátod, hogy megszereted ezt a képes újságot. Azért hát vágd fel és lapozd át; bizonyos, hogy tetszeni fog neked, mert ezt a lapot jó fiúknak és leányoknak csinálják. Mit gondoltok, mennyi idő óta jelenik már meg ez az újság? Éppen 20 esztendő óta.

A jól tanuló fiúk és leányok megérdemlik, hogy legyen nekik ilyen szép képes lapjuk. íme, látjátok, már 29 esztendő óta szerez örömet ez a újság a jóra való fiúknak és leányoknak.

Hétköznap nem jön a mert tudja, hogy akkor el vagytok foglalva. Hanem csak vasárnap kopogtat be az ő híveihez. Minden jóra való fiú és leány tud vasárnap *egy fél órát szentelni arra*, hogy e kedves lap szép képeit megnézegeesse, *érdekes közleményeit átolvassa**), hogy ezáltal is képezze magát, művelje lelkét; mert szükség van arra, hogy a törekvő ifjúság a tankönyveken kívül egyéb hasznos olvasmányt is olvasson. Csakhogy ezeknek az olvasmányoknak jóknak, gondosan szerkesztetteknek kell lenni. (Talán lenniök?!)

Kérjétek meg kedves szüleiteket, hogy fizessenek elő erre a lapra. Az ára csekélység, negyedévre 1 frt 50 kr. A jó papák és mamák ennyi pénzt nem sajnálnak kedves gyermekükért. Vesznek még drágább játékot s más ajándékot is. Pedig a drága játék és ajándék, úgy-e bizony ad-

*) Hát egy fél óra elég az érdekes közlemények átolvasására?

dig tart, míg jól megnézitek, azután nem érdekel, eldobjátok. De ez a lap az 1 frt 50 krért egész negyedévig, minden vasárnap újabb és újabb örömet okoz néktek. Minden vasárnap hoz egy csomó képet, egy rakás játékot, egy sereg egyéb más mindenfélét, a melyekben a jó gyermek örömét találja.

Ha mindezeket megértettétek, és szépen el is tudjátok mondani a kedves papának és mamának; és megígéritek, hogy jók lesztek, szorgalmasan tanultok: úgy ők nem fogják sajnálni a csekély előfizetési díjat, a negyedévi 1 frt 50 krt, hogy a megrendeljék, s ezzel minden vasárnap megújuló örömet szerezzen nektek.

Kedves ifjú olvasók! Csak azt akarom még mondani, hogyha kedves papáitok és mamáitok kérelmeiteket meghallgatják, azaz hajlandók előfizetni számotokra a-ra, úgy kérjétek meg azt is, hogy szíveskedjenek az előfizetést ezzel az idecsatolt postautalvánnyal már most, azaz mielőbb beküldeni, mert ez esetben mostantól kezdve újévig ingyen kapjátok a lapot. Ezt a kedvezményt azért teszszük nektek, hogy már mostantól kezdve újévig is legyen olvasni valótok.

Milyen jó is lesz az, ha karácsonyi és újévi ajándékkul megkapjátok ezt a szép képes lapot, a mely már mostantól kezdve járni fog nektek, még pedig újévig ingyen, hogy a téli hosszú estéken legyen olvasni valótok. Mondjátok meg a kedves szüléknek, hogy nektek ilyen karácsonyi és újévi ajándék kell már, és nem törekeny, múltó becsű cifra ajándék! ...

Sorakoztatok tehát a mi zászlónk alá mielőbb, s meglátjátok, sok kellemes órát szerez nektek e lap. S majd késő időben is, ha felnöttök, kellemesen gondoltok vissza azokra az időkre, melyeket e lap olvasásával töltöttetek, mert ez a szerény lap mindig jóra, mindig nemesre tanítja ifjú híveit. Ezennel megkezdjük tehát a harmadik évtizedet.

A kik most előfizetnek, azon előnyben részesülnek, hogy mostantól kezdve ingyen kapják e lapot, tehát a legalkalmasabb olvasási időben már lesz olvasnivalójuk a gyermekeknek.

Ha valamire igen, úgy e gyermeklapra lehet elmondani, hogy egyetlen jóra való értelmes gyermek asztaláról sem volna szabad hiányoznia. A csekély előfizetési árért oly nevelési eszköz adatik e lap által a gyermek mellé, a mit semmi mással pótolni nem lehet. E lappal jár még a nagybecsű ingyen-melléklet, mely a felnötteket is nagyon érdekelheti. Egy évben három ilyen díszmunkát kapnak az előfizetők melléklet gyanánt, melyeket külön-külön kötetbe lehet kötetni.” (Dolinay Gyula: Hasznos Mulattató.)

Íme, ítéljen, Asszonyom! Tűrhetünk-e ilyen újságokat gyermekszobáinkban?

Kisgyermek kezébe nem való újság, hanem könyv. Egészen más az újság, mint a könyv.

Dupanloup már előttem rámutatott az újságolvasás hátrányaira. Kétségtelen, vannak előnyei is. A lelkiismeretesen szerkesztett komoly, megbízható újságokat ma már nem nélkülözhetik a felnőttek.

Fájdalom, újabban mind több és több napilap megfeledezett nemes hivatásáról.

Gróf Teleki Pál, miniszterelnök, a képviselőház 1939. VIII. 9-iki ülésén élesen kikelt a sajtó elfajulása ellen.

Általános helyeslés közben azt fejtegette, hogy egyes lapok a tények elferdítésével, álhírek közlésével az igazság ellen, hang és modor tekintetében pedig a jóízlés ellen vétenek. Öklömnyi betűkkel akarnak feltűnést kelteni, s kiszínezett tudósításaikkal egyre izgatják az olvasók idegrendszerét.

„Nem azt kellene lemérni – figyelmeztetett – hányan tudnak írni és olvasni, hanem, hogy hányan tudják azt, amit írnak és hányan értik meg azt, amit olvasnak.”

Kijelentette, hogy ma mindenki ír és ezzel mindenki nevel. Neveli az embereket attól a pillanattól kezdve, amit újságot tudnak olvasni. De nagyon sokan nem tudnak még értelemmel olvasni. Ez nem is mindig a korrallal függ össze. Később is előfordul.

Hangoztatta, hogy az újság feladata a nemzetnevelés. „Sajnos azonban – fűzte hozzá – hogy ma mind több és több lap nevelés helyett inkább ront.”

E helyes megállapítások nagy része a gyermekújságokra is ráillik. A gyermekújságok – helyes nevelés szempontjából – a napi sajtónál is több kifogásra adnak alkalmat.

A napi lapok tarka-barka közléseikkel még a felnőttek tekintélyes számát is elvonják a komolyabb tanulmányoktól. Az olvasók nagyrésztét fölületességre, újdonságszomjra, az „érdekesség” vadászatára szoktatják. Ne csodálkozzunk tehát azon, ha a gyermek körében még fokozottabb mértékben tapasztalhatjuk az újságolvasás káros hatásait.

Az élettanból tudjuk, hogy a felnőttek és a gyermekek anyagi táplálkozásának még az alakja is elüt egymástól. A szellemi táplálékot még nagyobb gonddal kell megválogatnunk. A gyermekújságokat ezelőtt teljesen a felnőttek újságainak mintájára szerkesztették. Azonagy szám a legnagyobb összevisszaságban, szédítő tarkabarkaságban közölt verseket, folytatásos elbeszéléseket, regényeket, színdarabokat, leírásokat, tudományos apróságokat, tréfás dolgokat, játékokat, találós meséket; föltüntette a megfejtők hosszabb, a megajándéko-

zottak rövidebb névsorát; émelygős, hírverő szerkesztői üzenetek, hirdetések stb. sem hiányoztak.

A könyv Lefejezett egész. S ezért az állandóság, a szilárd-ság, a határozottság, az erély, az erős akarat eszméjét képviseli. Az újság a folytonos változás, az ide-odakapkodás, a befejezetlenség, az ingatagság jelképe s a határozatlanság, a rendszerelenség képviselője. Határozott szilárd jelleművé, avagy ingataggá, viaszjelleművé neveljük-e gyermekeinket? Megelégedhetünk-e fölszínes, összevisszakuszált ismeretekkel, avagy nem alapos tudásra kell-e törekednünk? Rendszertelen, összefüggéstelen gondolkodásra szoktassuk-e a gyermeket, vagy rendszeres, összefüggő, logikai gondolkodásra neveljük-e?

Ha a gyermek a könyvét végig olvassa, jóleső megnyugvást érez. Az újság elolvasása sohasem elégti ki. Minden száma a következőre utalja s folyton ébrentartja kíváncsiságát. A sok folytatásos elbeszélés, regény és színdarab, az „érdekfeszítő” közlemények, melyek gyakran hónapokon át izgatottságban tartják a gyermekeket: a gyermekújságok veszedelmes örvényei.

Az elbeszéléseket, a regényeket, a színdarabokat és egyéb közleményeket rendszeren ott szakítják meg az újságok, ahol érdekes fordulópontok következnek, hogy így az olvasó kíváncsiságát ébrentartsák. Ez eljárásban hatalmas romboló elemek rejtőznek. A kíváncsiságnak állandó ébrentartása az idegéletet túlságosan izgatja és ingerli. Az idegéletnek egyik alaptörvénye ugyanis, hogy az izgatószerkezethez hozzászokott idegek mindig fokozottabb izgatást kívánnak. A végletekig vitt fokozás aztán tönkreteszi az ember idegrendszerét. A Schlegel-testvérek, s általában a regényes iskola követői, nagyban hozzájárultak az idegesség terjesztéséhez.

A mértéktelen újságolvasás még a felnőtteknek is árt. Mennyivel nagyobb testi és erkölcsi veszélyeknek kútfeje az „olvasási düh” a gyermekek és az ifjak életében! Az orvosok az idegbeteg embereknek eltiltják az újságolvasást, mert izgatja idegeiket.

A folytonos izgatás, az állandó feszültség még az egészséges gyermekek idegeit is megtámadja, mégis akadnak szülők, akik vérszegény, ideges gyermekeiknek nem is egy, hanem több lapot is járatnak. Nem merénylet-e ez saját magzataik testi-lelki egészsége ellen?

A könyvben, egy-egy ifjúsági iratban nagyobb az összhang, a rendszeresség. Nem találkozunk benne avval az összevisszasággal, tarkabarkasággal, ami a gyermeklapokat jellemzi. Lepkemódra való ide-oda szállingózás helyett egy személy, egy tárgy körül központosul a figyelem. Az idegesítő várakozás, megfeszítő figyelemkeltés és türelmetlen kíváncsiskodás,

amely a gyermeklapok időhöz kötött megjelenésével jár: egy-egy jó könyv olvasásakor hiányzik. Egy-egy jó könyvet többször is elolvas a gyermek.

A könyv rendszeres, alapos olvasáshoz szoktatja a gyermeket. Az újságolvasás ellenben fölületessé, szórakozottá teszi és összefüggéstelen ismeretekkel terheli meg értelmét. Fogalmi azért homályosak és zavartak. Az újság folytatásos közleményei a tartalom nyugodt átgondolására nem alkalmasak. Mindenki tapasztalhatja, hogy a könyvalakban megjelent regények olvasása sokkal kellemesebb és eredményesebb, mint az újság „regénycsarnok”-ában számos megszakítással közlteké. Ha folytonosan megszakítjuk az olvasást, meglazul a fogalmak kapcsolata, a tartalom összefüggése. Mikor olvasmányunk végére jutunk, nem tudjuk az elejét. A részletek pedig teljesen elmosódnak. Természetes, mert a figyelem nem foglalkozhatik hosszasan és szoros egymásutánban a képzetcsoporthal és képzetsorokkal.

A gyermek lelke a felnőtteknél élénkebb. Minden iránt érdeklődik, fölfogása gyors, de könnyen felejt. Kitartása sokkal kisebb, mint a felnőtté. A lap változatossága, folytonos új meg új után való hajhászása, „az újság” ingere csapodárrá, fölületessé, szórakozottá neveli. Idővel nem is olvassa a lapot, hanem nagy sebbel-lobbal végigrohan rajta. Egyszerre föl akarja falni, mert elsőbben a legérdekesebb rész után kutat. S ha egyszer átfutotta a lapot, nem olvassa el újra, hanem alig győzi várni a következő számot. Hátha abban lesz valami nagyon érdekes dolog!

De tegyük fel a legjobb esetet. Mondjuk, hogy a gyermek hétről-hétre nyugodtan, alaposan elolvassa újságát. Mire a heteken, hónapokon át folytatott elbeszélés vagy regény véget ér: már régen elfelejtette az elejét. így jut a gyermek hiányos ismeretekhez, összefüggéstelen gondolatokhoz és egész gondolkozásmódja hézagossá, fölületessé és észszerűtlenné válik.

Nincs gyermek, aki egy-egy kedves könyvét (pl. Robinsont) többször el ne olvasná. A helyesen megírt gyermekkönyv, vagy ifjúsági irat nem tartalmaz hűhót, üzérkedést, rendszeretelenséget. Alak és tartalom egyaránt alkalmas arra, hogy a gyermek s az ifjú értelmi és érzelmi erejét helyesen fejlessze. S ha ilyen értékes könyvet ismételten elolvas: hozzászokik a rendszeres és alapos olvasáshoz. Inkább kevesebbet olvasson, de alaposan. Ezért adok a gyermek kezébe könyvet és nem újságot. Kívánom, hogy a gyermek olvasmányai ne csak tartalmilag, hanem alakilag is különbözzenek a felnőttekéitől.

Gyertyánffy István, a kiváló magyar nevelő, joggal figyelemztet bennünket arra, hogy a talmi-arany és kina-ezüst korszakában élünk. S hogy a tanügy el van árasztva kínai és

talmipedagógusokkal”. (Néptanítók Lapja, 1879. (12. évi) 22. szám.)

Ilyen „talmi”-nevelőknek tartom azokat, akik már a kisgyermek kezébe újságot adnak.

Végül megjegyzem, hogy nem minden kiváló író egyúttal gyermekíró, vagy ifjúsági író. Ehhez nemcsak külön írói tehetség, hanem kiváló nevelői tapintat, tömérdek tapasztalat, sokoldalú és alapos tanulmány is okvetlenül szükséges.

Asszonyom, ön arra kér, hogy soroljam elé ifjúsági irataimat. Érdekli, hogy honnan merítettem anyagomat. Szívesen teljesítem kérését, noha munkáim elésorolása dicsekvésnek látszik. Eszemágában sincs dicsekedni. De a megtörténtet meg nem történtté változtatni nem bírom.

Különb. Deák Ferenc példája igazolja elhatározásomat.

Mikor követválasztáskor Deák Ferenc nem ellenfelére, hanem saját magára szavazott s ezért kérdőrevonták, így felelt a haza bölcse:

– Hogyan kívánhassam, hogy más reám szavazzon, ha magam sem tartom magamat érdemesnek a szavazatra?

A gyermekeknek és az ifjúságnak szánt irataimmal én is használni akartam az ügynek. Címük:

– Mesék 7-8 éves gyermekeknek. Bpest. Ifj. Nagel Ottó.

– Regék és elbeszélések 9-10 éves gyermekeknek. Bp. Ifj.

Nagel Ottó.

– Az állatok beszélnek. Máramarossziget. Berger M.

– A falu árvája. Elb. Bp. Hornyánszky V.

– Gyuri bácsi. Elb. Bp. Méhner V.

– Ilosvai Selymes P. Bp. Ifj. Nagei Ottó.

– Tinódi Lantos S. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Szilágyi M. és Hajmási L. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Az árva. Elb. Bp. Kókai L.

– Ezer esztendő története. Bp. Rózsa K.

– Toldi Miklós. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Tündér Ilona. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Messze-messze napkeleten. Meséskönyv. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Még az Óperenciás tengeren is túl. Meséskönyv. Bp. Ifj.

Nagel Ottó.

– Hegyeken-völgyeken által. Meséskönyv. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Képeskönyv. (Szöveggel.) Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Az álhatatlan herceg. Tört. elb. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Kádár Pali, a kis magyar Robinson. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– A mi királynénk. Elbeszélés. Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– Gulliver utazásai. (Swift után.) Bp. Ifj. Nagel Ottó.

– K. Békés Gáspár. Tört. elb. Bp. Athenaeum.

– Harc a szabadságért. Tört. elb. Bp. Athenaeum.

– Hun mondák. Pozsony és Bp. Stampfel Károly.

- Magyar mondák. Pozsony és Bp. Stampfel Károly.
- A vitéz kuruc ezredes. Tört. elb. Bp-Pozsony. Stampfel K.
- Felvirrad még! (Serkentő dalok.) Bp. Légrádv
- Bízva-bízunk! (Versek.) Bp. Katz G.
- Hun Hősmondakör. (Versek.) Bp. A szerző kiadása.
- Király-mondakör. (Versek.) Bp. A szerző kiadása
- Legendás magyar múlt. (Versek.) Bp. Kókai Lajos kiadása.
- Hadakfia. Tört. elb- Bp. Scholtz-Tvérek kiadása, 1937.
- Sándor vitéz. Tört. elb. Bp. Scholtz-Tvérek kiadása, 1937.
- Hősök földje, hősi nép. (A székelyföld leírása.) Bp. Scholtz-Testvérek kiadása, 1937.

Egyik-másik több kiadásban jelent meg A régiek mind elfogytak. Csak egyes könyvtárakban található belőlük egy-egy példány.

Javaslatomra a M. Paed. T. az ügy tanulmányozására egy többtagú bizottságot küldött ki. De ez a bizottság sohasem ült össze.

Így akarták belémfojtani a szót. De az igazságnak semmi-féle mesterkedés sem árthat.

Föllépésem a gyermekújságok ellen még sem volt teljesen hiábavaló, mert intő szavam utóbb mind több és több megértésre talált.

„Nyelvében él a nemzet”. (Arany János.) A család, az iskola, az irodalom s a hatóságok egyaránt őrizték meg nyelvünk épségét és tisztaságát.

A „Magyarosan” c. nyelvművelő folyóiratnak (szerkeszti: Pintér Jenő és Putnoky Imre) minden magyar család asztalán a helye. (A lap ára: évi egy pengő.)

A M. T. Akadémia Nyelvművelő Bizottságának ügybuzgó elnöke: dr. Pintér Jenő, a méh szorgalmával búvárkodó magyar irodalomtörténész, szívvel-lélekkel küzd a magyar nyelv tisztaságáért. Mint a budapesti tankerület főigazgatója fölkérte a vidéki tankerületek főigazgatóit, hogy tegyék magukévá a M. T. Akadémia Nyelvművelő Bizottságának célkitűzéseit. A Budapesti Tanárok Körében előadást tartott a nyelvművelésről. A nyelvhelyesség iránt érdeklődő tanárokból egy nagyobb csoportot alakított s velük együtt számos nyelvhelyességi kérdés megoldását vette tervbe. A műhelyek és a kereskedelem nyelvének megmagyarosítása érdekében a tankerület valamennyi iparos és kereskedő inasiskolájához fordult. Egyesületek, társas körök, hatóságok, a napi sajtó s egyáltalán minden számottevő tényező figyelmét felhívta a nyelvtisztaságra s érdeklődését állandóan ébren is tartja.

Magyar Nyelvvédő Könyve ügyes, gyakorlati útmutató Ma már a 3. kiadásban forog közkezen. (Ára 2 pengő.) Magyar

Iparosok Nyelvvédő Könyve igen alkalmas arra, hogy iparosainkat az idegen műszavak használatától elszoktassa.

Összetartás, kölcsönös odaadó munkásság esetén: a siker el nem maradhat.

A színház – akár öntudatosan, akár öntudatlanul - erkölcsnemesítő intézmény. Erény és bűn egyaránt található a színpadon, de minden valamire való színmű az erény diadalával és a bűn bukásával végződik. Minden színműírónak és minden szíriesz-művésznek az erkölcsi igazságot kell érvényre juttatnia. A bűn és az erény küzdelme szemünk előtt folyik le, a színjáték tehát a legelevenebb példa erejével hat reánk. S ezért minden – feladata magaslatán álló – színház egyúttal elsőrendű erkölcsnevelő intézmény.

Baán Sándor véleménye szerint a színház egyetlen sajátos nevelő hatása a beszéd művészetére és a modorra vonatkozik. Kétségtelen, hogy a színház a nemzeti nyelvet is ápolja és tökéletesíti. De, mint a művészet temploma, az erkölcsi igazságnak is hirdetője. A színház csak a jó ízlést, az erényt magasztalja és terjessze! Az ízléstelenséget, a ledérséget, a trágárságot, az érzékiség felkeltését kerülje.

A színház nevelje a közönséget, s ne a közönség alantas gondolkozásmódja basáskodjék a színházban.

A színműíró emelje fel magához, eszményi légkörbe a nagyközönséget, s ne ő szálljon le az ízléstelenségek pocsolójába.

A színház a felnőttek erkölcsnemesítő iskolája. Kis gyermekeknek nincs mit keresniök ott. A színházban a gyermek előtt még idegen érzelmek, ismeretlen bűnök kerülnek föl színre. Ezek vagy érthetetlenek nekik, s így kárba veszett ott töltött idejük, vagy kezdik sejteni, s ezért idő előtt ismerkednek meg velük.

Az érettebb ifjúság már látogathatja a színházat. De a színházat s a színművet is jól megválogassuk.

A mozgó az újabb kor alkotása. A fölvilágosítás, az ismeretek terjesztésére célszerű eszköz. Főleg a természettudomány s a földrajz népszerűsítését várjuk tőle. Újabban a színművészetet is akarja utánozni. Különféle színdarabokat tár elénk. A színház művészetét azonban nem pótolhatja. Ezért sokkal helyesebb, ha eredeti feladata: az ismeretterjesztés mellett marad.

Ami ellen azonban határozottan tiltakozunk, s ami a hatóságok beavatkozását is sürgeti: az a rémregényeknek színre hozása. A legförtelmesebb bűnök: lopás, rablás, gyilkosság, gyújtogatás, bujtogatás, orgazdaság, orgyilkosság és egyéb mételeyek és rút szenvedélyek gyakran rokonszenves módon ke-

rülnek a nép széles rétegei elé, s ezért a tömegre káros hatással vannak.

Az ilyen mozgókat, mint az erkölcstelenség fertőit, be kell zárunk.

A képtárak, a szép, a művészet csarnokai, szintén nemesítőleg hatnak reánk. A művészet remekeiben felnőttek és gyermekek egyaránt gyönyörködhetnek.

A gyermekeket s az ifjakat főképp történelmi képtárakba vezessük, hogy az emberiség nagyjaira irányítsuk figyelmüket. Gyönyörködjenek a tájképek szépségeiben! Aki nem mehet el a tenger partjára, aki nem kúszhatik föl a havasok ormára: legalább a művész vásznán lássa a végtelen tengert s a havasok zord világát! A Nap fölkelte és lenyugvása, a gulya legelése, a mezők arany kalásztengere, a hímes rétek mosolygó virágai, a zöldelő erdők csobogó vízerei, az égig nyúló kopár sziklák a művész ecsetétől új szint és fényt kapnak. S a nézőt a természeti szépségek iránt fogékonyabbá teszik.

A szépérvék a műveltség fokmérője. Csak a műveltség felsőbb fokára jutott egyént érdekli „a szép”. Gyermekek és ifjúnak alkalmat kell adnunk, hogy a szépérvék bennük is kifejlődhessen.

A múzeumok és a könyvtárak is tágítják szellemi látókörünket. Míg a múzeumokba a gyermekeket is elvihetjük, a közkönyvtárakat inkább az érettebb ifjúság látogassa. Ifjak és hajadonok könyvtárakban tölthetik szabad idejük egy részét, kellő felügyelet alatt,

2. Tudatosság.

A jó példaadás és a kellő szoktatás elegendő arra, hogy gyermekeink önkéntelenül kövessék a jót anélkül, hogy cselekedeteik okát, indokait ismernék. Erkölcsös akaratukat azonban mégis tudatossá kell tennünk, hogy cselekedeteik és gondolatviláguk között kibékítő összhangot teremtsünk.

a) Az érő gyermekkor.

Dr. Opperl Károly azt kívánja, hogy erkölcsi meggyőződés irányítsa az ifjúság tetteit, mert az erkölcsi belátás önként kerül a gonosz, és önként, saját elhatározásából cselekszik jót.

Ön, azonban, Asszonyom, ezt kérheti tőlem: Valóban használ-e a tudás? Vájjon meggyőződésből tesszük-e akkor is a jót, és kerüljük a gonoszt, ha állatias ösztön az ellenkezőre sarkal minket? Nem sokkal erősebb-e a szenvedély a meggyőződésnél? S nem céltalan-e ezért a tanítás, az intés, a figyelmeztetés?

Tagadhatatlan, hogy az elhatalmasodott szenvedély elvakítja az embert. De a szenvedély kifejlődését meg kell akadályoznunk, még csirájában kell elfojtanunk. Erre való kezdetben a jó példa és a szoktatás, később pedig ezen kívül még a fölvilágosítás és a tanítás.

Tudatosság nélkül nem nevelünk, legföllebb idomítunk. Az állatidomítás és az embernevelés között az a lényeges különbség, hogy az előbbi nélkülözi a tudatosságot, az utóbbi pedig tudatosságra törekszik. Sem a megszokás, sem a tudatosság egymagában nem elég.

Vannak, akik igen jól ismerik az erkölcsi törvényeket, mégis szakadatlanul vétének ellenük, mert nem gyakorolják őket kellően. Vannak, akik nem ismerik eléggé a szabályokat, de erkölcsi érzékük és gyakorlottságuk segítségükre jön.

Igazi erkölcsiség azonban csak akkor keletkezhetik, ha cselekvésünk meggyőződésünkből fakad. Erkölcstani tételeink és szabályaink tudatos erkölcsi cselekvésünk támogatására valók. Erkölcsi világunk törvényeit éppen úgy kell kutatnunk, akárcsak a nagy természet törvényeit. De míg a nagy természet törvényei változatlanok, örökéletűek: erkölcsi világunk törvényei, mint értékelésünk eredményei, folyton változnak.

Tudatos erkölcsi életünk alapja: Isten.

Istenről.

A vallásoktatás az egyház és az iskola tiszte.

Rousseau kikelt a korai és a helytelen vallástanítás ellen. Én sem helyeslem az ideje előtti s a helytelen, az elfogult vallástanítást. De azt sem fogadhatom el, hogy a tanuló 15 éves koráig ne részesüljön vallástanításban, s azt se tudja, van-e lelke, vagy sem? amint Rousseau kívánja.

Asszonyom, a vallásoktatást bizza az egyházra és az iskolára. Ön csak vallásos érzelmeket ébresszen és ápoljon gyermekei lelkében.

A 3-4 éves gyermek úton-útfélen hall\ egyetmást Istenről, elhalad templomok mellett. S ha Isten és a templom iránt érdeklődik: nem lehet kézlegyintés a válasza, hanem a gyermek értelmének megfelelő, rövid felelettel kell megnyugtatnia.

Például: A templom Isten háza, az emberek imádkozni járnak oda. Otthon is imádkozhatunk, de ünnepnapokon a templomba is megyünk.

Isten mindnyájunk közös atyja. Én és édesatyád gondoskodunk rólad. Szomjadat, éhségedet csillapítjuk, felruházunk és védünk, ápolunk téged. Rólunk és minden emberről Isten gondoskodik

Más alkalommal megmagyarázhatja gyermekének, miként

gondoskodik Isten rólunk. Isten küld esőt, napfényt a vetéseknek, megérleli a gabonát, s ezzel megadja nekünk mindennapi kenyérünket.

Ha künn a szabadban jár gyermekeivel, Isten hatalmára utalhat. Az erdőt, a mezőt, a napot, a holdat, a csillagokat, az egész világot Ő teremtette s ő tartja fenn

Apró kis fohászokra is taníthatja gyermekeit. De ezeknek tartalma és terjedelme, a gyermek értelmi foka szerint, időnkint változzék.

A 3-4 éves gyermek pl. délben evés előtt elrebegeti ezt az apróságot:

Édes Atyánk, jó Istenünk,
Áldd meg, amit adtál nekünk. Amen.

Ebéd után:

Áldunk Téged jó Istenünk,
Ételt-italt adtál nekünk. Amen.

Este, lefekvéskor:

Lenyugszom, jó Istenem,
Hadd pihenjek csendesesen. Amen.

Reggel, fölkeléskor:
Reggel van már, fölébredtem.
Jó Istenem, légy mellettem. Amen.

Egyszerű kis fohások ezek, a kisdéd agyát meg nem terhelik. Iskolás korában rövidebb-hosszabb imákat az iskolában tanul.

Amint a gyermek értelmi ereje fejlődik, mind jobban érdeklő Isten. Panaszodik, hogy nem látja Istent.

Világosítsa fel ekként:

Igen, fiam, Isten láthatatlan, de jóságát, erejét, hatalmát bizonyítja a gyenge fűszál, a terebélyes tölgy s mind az egész nagy mindenség.

Látod-e a szelet? Ugyebár, nem. De érzed erejét, ha fejedről lekapja kalapodat. Tapasztalod garázdálkodását, amikor végigsöpri a háztetőket; mikor megrázza s összetördeli a fák ágait, s néha a földből tövestül kicsavar egyes fákat. Hallod, ha sivít, ordít, bömböl. S amint jött: eltűnik. Isten azonban - bár láthatatlan - örökké él és kormányozza a világot.

A 12-13 éves gyermeknek már történelmi alapon is szólhatunk Istenről. Ekként;

Istenről különféle vélemények keringtek a múlt időkben. Az ősember a mennydörgésben Isten haragvó szavát vélte hallani, s a félelmetes villámlás Isten sújtó karjára emlékeztette. Ha dörgött az ég, ha villámlott: földre borult és kegyelemért

könyörgött. A gyöngeség és a félelem érzete rávezette, hogy nála sokkal hatalmasabb lény él a világon, akihez szorongat-tatása idején segítségért, vagy kegyelemért fordulhat.

Idővel nem elégedett meg az egy hatalmas lényel, hanem mind több és több Istennel népesítette be a világot. Amint képzelete és kezűgyessége fejlődött: fából, kőből kifaragta Isteneit. Bálványait hajlékába vitte, hogy közelében legyenek, ha segítségükre szorul. '.

A műveltség előhaladásával egyes népek megkülönböztették a jó szellemet a gonosz szellemtől, mert nem tudták elgondolni, hogy Isten gonosz is lehessen.

A mi őseink a gonosz szellemet ördögnek nevezték.

A legtöbb nép kezdetleges vallása természetimádás volt. Imádták a napot, a holdat, a csillagokat, a szelet, a felhőt, a villámot, a vizet, a földet. Egyes állatok, növények és kövek előtt is leborultak.

Ha nagyobb leszel, édes fiam, a világtörténelemből részletesebben megismerkedel majd az egyes népek különféle istenfogalmaival. Most csak röviden még megemlítem, hogy az izraeliták szigorú bírónak gondolták az Istent, aki az atyák bűneit még a fiakban is megtorolja harmad- és negyedikiglen. Krisztus, a világ Megváltója, világosított fel minket, hogy Isten mindnyájunknak szerető atyja. Tőle ered minden jó. Reggel s este bizalommal fordulj Hozzá imáidban.

Hol az Isten?

Lelkem, fiam, kérded: hol az Isten?

Az ókori görögök azt hitték, hogy isteneik az Olymposz égbenyúló csúcsain, külön-külön palotában laktak a legnagyobb boldogságban.

Mi azt hisszük, hogy Isten a mennyben trónol, de mindennütt jelen van. Dávidnak, a jeles zsoltárírónak, szavai jutnak eszembe:

– Hová mennék a Te leled előtt, és a Te orcád előtt hová futnék? Ha a mennybe megyek, ott vagy. Ha a koporsóba vetem ágyamat, ott is jelen vagy. Ha szárnyaim volnának, mint a hajnalnak, és a tengernek utolsó határánál laktam is: oda is a Te kezed vinne engemet és a Te jobb kezed megfogna engemet. Ha azt mondanám: Talán a sötétség elrejt engemet, a sötétség is világosság körülöttem. A sötétség nem rejthet el engemet, mert az éjszaka is fénylik, mint a Nap. A sötétség Te előtted olyan, mint a világosság.” (139. zsoltár.)

A nagy természetben változhatatlan, örök törvények uralkodnak. A nappalt mindig az éj váltja fel s az évszakok is váltakoznak. A természeti jelenségek: az eső, a hó, a mennydör-

gés, a villám, a szivárvány, a napsugár mindig egyazon okok következményei.

A végső ok: a törvény, az igazság, az Isten.

Ha a nagy természetben az igazság után kutatsz, Istent kutatod. Mindenütt megtalálod Őt. S Ő mindig fölemel, jobbá, nemesebbé tesz.

Nem gyönyörködtél-e még a hajnal hasadásában s a lenyugvó nap búcsúcsókjában? Nem láttad-e még derűs estéken a nyájas hold világát s a megszámlálhatatlan csillagok tündéres rezgését, páratlan fényét és ragyogását? Nem jártál-e még künn a hímes, virágos réten, az aranykalászos, sík mezőn, az árnyas, lombos erdőben, a magas bérc tetején? Nem hallottad-e még a legelésző gulya méla kolompját, a mezei pacirta zengését, a sárgarigó füttyét, a fülemile csattogását, a békák brekegését, a tücsök zenéjét? Eredj el a végtelen tenger partjára, keresd föl az alföld beláthatatlan rónáit, kússz föl az égig nyúló havasok mezőire: mindenütt Istennel találkozol.

A legkisebb fűszál s a leghatalmasabb tölgy, a porban csúszó-mászó féreg s a magasban büszkén repdeső királyi sas, a nádasok apró szárnyasai s a szárazföld óriása: a természetes elefánt, a homoksivatagok milliárdnyi parányi porszeméi s a felhőkig nyúló hatalmas bércek mind Istennek művei.

Istentisztelet.

Az ősember s a régi népek félelemből tisztelték Istent. Leborultak előtte és imádták. Eleintén különféle ajándékkal akarták haragját lecsillapítani és kiengesztelni. Később a vett jókért hálaáldozatokat mutattak be neki. Tiszteletére a szabadban: hegytetőkön, völgyekben oltárokat építettek s rajtuk áldoztak.

Kain a föld terméséből, Ábel pedig juhainak zsengéjéből áldozott a világ Teremtőjének. Az ősmagyarok többnyire juhot, ökröt, nagyobb ünnepélyekkor pedig fehér lovakat áldoztak Istenüknek. A régi föníciaiak emberáldozatokkal is kedveskedtek félelmetes Istenüknek: Molochnak. Afrika ősréngeteiben műveletlen vad népek még ma is emberáldozatokkal engesztelik ki haragos isteneiket.

A középkori keresztények bűjtöléssel és testük sanyargatásával vélték Istennek kedves dolgot cselekedni. Indiában még ma is ez a vélemény uralkodik.

Amint művelődtek a népek, már az ókorban nagy kőházakat, pompás templomokat építettek isteneik számára. Azt hitték, hogy fényes szertartásokkal tisztelhetik őket legméltóbban.

Isten azonban – mint ezt már megmagyaráztam néked - mindenütt feltalálható. A leghatalmasabb templomok, a legfényesebb oltárok, a gazdag áldozatok, a csillogó szertartások, a böjt és a sanyargatások csak külsőségek és belső tartalom – hit és jócselekedetek – nélkül mit sem érnek. Aki csak a templomba jár, s ott résztvesz ugyan a különféle szertartásokban; aki böjttől és sanyargatja magát, de nem követi a szépet, a jót és az igazat: ezzel még nem tiszteli Istent.

A helyes istentiszteletet a jónak cselekedetében és önnemesítésünkben kell keresnünk.

Már Sokrates, a híres görög bölcs, is arra intette tanítványait, hogy ne üres szertartásokkal tiszteljék Istent, hanem jó cselekedetekkel. Krisztus urunk pedig arra figyelmeztetett, hogy nem az alacsonyítja le az embert, ami a szájon bekerül, hanem ami onnan távozik. Tehát nem a szükséges ételtől és italtól, hanem az illetlen beszédétől és a rút gondolatoktól kell tartózkodnunk. (Máté 15, 11, 18-20.)

Nem félelemből, hanem meggyőződésből kell Istent tisztelnünk. A művelt ember nemcsak a 7. napot és az ünnepeket szenteli Istennek, hanem minden napot. Egész életét az Igazság kutatásában tölti, hogy egyre tökéletesebbé lehessen.

Krisztus is erre intett minket. „Legyetek tökéletesek, mint a ti mennyei Atyátok tökéletes.” (Máté 5, 48.)

Ilyenképpen fejtegesse, Asszonyom, összes erkölcsi javainkat. Természetesen mindig a gyermek értelméhez alkalmazkodva.

Még egy példát iktatok ide.

Hazaszeretet.

Az a föld, amelyen születünk, amelyen többnyire fölnevelkedtünk: szülőföldünk. S az az ország, melynek szülőföldünk csak parányi része: a mi hazánk.

Még a madár is ragaszkodik fészkéhez. Ősszel elszáll ugyan délre, messze-messze tartományokba, meleg, napsütötte vidékekre a vándormadár, de a langy tavasz visszatéríti ősi fészkébe.

Az emberben is állandó szeretet és hűség keletkezik szülőföldje és hazája iránt. Gyermekkori emlékeink szülőföldünkhöz, hazánkhoz csatolnak minket. Milyen szépen énekli Petőfi Sándor, a magyar nemzet legnagyobb dalosa:

„Itt születtem én ezen a tájon, az alföldi szép nagy rónaságon” stb. (Szülőföldemen.)

Kedves emlékeink egész raja mindnyájunkat hazánkhoz csatol. A jövevények, a bevándorlottak, akiknek el kellett

hagyniok hazájukat, lassacskán megszeretik új hazájukat, s hűséggel viseltetnek iránta.

De lehetnének-e háládatlanok a föld iránt, amely táplálja őket? A lakosok iránt, akik meleg szeretettel körükbe fogadták őket s új hajlékot adtak nekik?

A hazaárulást, a haza és a honfitársak java ellen irányuló törekvést: a hűtlenséget minden időkben elítélték és megvetették. A hazaszeretetet ellenben költők dicsőítették, államférfiak, tudósok, írók magasztalták. Vörösmarty Mihály mindenha lelkesíteni fogja a magyart. Petőfi Sándor honfidalának minden sora visszatükrözi írójának mély hazaszeretetét.

„Tied vagyok, tied hazám e szív, e lélek” stb.

A haza, az ország mindnyájunké. Ha útonálló pénzünet, vagyonunkat követeli, szembeszállunk vele s védjük magunkat. Csak végső esetben, ha nem marad más választás számunkra, válunk meg értéktárgyainktól. Életünket utolsó leli elletünkig védelmezzük.

Ha mindnyájunk életét fenyegeti vész, ha külső ellenség rabló szándékkal betör országunkba: mindnyájunknak talpra kell állnunk és hazánk függetlenségének, honfitársaink szabadságának védelmére fegyvert kell ragadnunk.

A történelem az önfeláldozó hazaszeretnek számos meghatározó példáját őrizte meg. A magyar nemzet történetében Hunyadi János, Kemény Simon, Zrínyi Miklós, Szondy György, Losonczy István, az egi hősök, Bocskay István, a Rákócziak, Zrínyi Ilona, az aradi 13 vértanú, gr. Batthyány Lajos, s annyi más nemes lélek az önzetlen, az önfeláldozó hazaszeretnek örökké ragyogó példái maradnak.

Alkalmilag majd mindegyikről szólok. Most csak Kemény Simon önfeláldozásáról emlékezem meg.

Kemény Simon.

A török mindenáron el akarta foglalni Magyarországot. E szomorú időben erőskarú, bátorlelkű vitéz férfiú, korának legnagyobb hőse: Hunyadi János állt őrt az ország védelmére. Hozzáfogható hadvezér nem akadt akkor a föld kerekén. Nemcsak bátor és vitéz, hanem önzetlen és nemes jellem maradt utolsó lehelletéig. Katonái rajongtak érte és a bálványozásig szerették.

Történt, hogy 1442 tavaszán Mezőbég, a törökök vezére, nagy sereggel tört Erdélybe s útjában tüzzel-vassal mindent elpusztított. Hunyadi Jánost akarta élve, vagy halva kézrekeríteni. Ha ő nincs többé – gondolta – semmitől sem kell mártania.

Lefestette tehát Hunyadi pánceleostul, lovastul. A magyar

hőst fehér paripájáról és páncélruhájáról mindenki könnyen felismerhette. Mezid bég Hunyadi arcképét sokszorosította és kiosztotta legvitézebb katonái között. Azután kiadta a parancsot, hogy élve, vagy halva kerítsék kézre Hunyadit.

– Aki elfogja a magyar hadvezért s elibém hozza élve, vagy halva: nagy jutalmat kap tőlem! – biztatta embereit.

Kemény Simon, Hunyadi egyik alvezére, éppen kémkedett a török táborban. Mint markotányos, minden sátorba bejuthatott, s végigjárta a tábort. Így tudta meg a török vezér tervét, szándékát. Nem késlekedett, hanem kiosont a török táborból és Hunyadihoz sietett. Mindent elmondott neki s mivel termete nagyon hasonlított hozzá, arra kérte, hogy cserélje el vele ruháját és paripáját.

Hunyadi tudni sem akart az ajánlatról.

– A te életed éppen olyan kedves nékem, mint az enyém. Kiki védje a magáét!

Kemény Simon nem tágított:

– Ha én elesem, akad akárhány magyar vitéz, aki pótolhat engem. De ha te elesnél, uram, ki pótolna téged? A hazának, a nemzetnek szüksége van még a te drága életedre.

A nagy magyar hadvezér végre is teljesítette hű emberének kérelmét. Nagy-Szebennél történt az ütközet (1442). Nagy török csapat rohant Kemény Simonra. A megtámadott hős jobbra-balra osztogatta csapásait, de a török nem akart fogyni. Mindenki a híres hollós hős vezérrel akart megküzdeni. A fejére tűzött nagy jutalom is csábította őket. Kemény és csapata hősiesen küzdött, de a túlerőnek soká ellen nem állhattak. Egy lábíg elvérzettek.

Örömben tombolt az ellen:

– Hunyadi elesett, mienk a győzelem!

De nem sokáig tartott a korai öröm.

Megharsantak a kürtök s az igazi Hunyadi, mint a szélvész, tört derék hadával az ujjongó törökökre.

A meglepett török katonák azt hitték, hogy a magyarok az ördöggel cimborálnak. Hisz' most vágta le Hunyadit, s íme újra megjelent előttük. Eszeveszett futásnak eredt az egész török had. A magyarok mindenütt a nyomukban. Húszezer török borította a csatateret, a vitéz Mezid bég is köztük volt.

Erdély megszabadult a török iga alól. S ezt Hunyadi vitézségén kívül, főleg Kemény Simon hazaszeretetének köszönhetjük.

Szép a hazáért élni, nagyságán fáradozni, de meghalni érte: dicső tett.

Mikor elült a harci zaj: őseink békés munkához fogtak. Nemcsak kardforgatással, véráldozattal, hanem a békés munka verejtékével is fáradozhatunk hazánk javán és nagyságán.

Apáink között számos államférfiú, művész (költő, festő, szobrász, zeneszerző, színész), tudós, szorgalmas iparos, élelmes kereskedő és hűséges, gondos földmívelő vált hazánk javára és dicsőségére. Alkalmilag meg fogok róluk emlékezni. Most csak báró Eötvös Józsefről kívánok röviden szólni.

Báró Eötvös József.

Többoldalú lángész: nagy államférfiú, kiváló szónok, jeles költő és alapos tudós.

Született 1813 szept. 3-án, Budán. Szülői gondos nevelésben részesítették. A középiskola elvégzése után a pesti egyetemen folytatta tanulmányait. Ügyvédi oklevelének megszerzése után hivatali pályára lépett. Azután külföldre utazott. Járt Németországban, Svájcban, Franciaországban, Hollandiában és Angliában.

Mikor visszatért: az államtudományi pályára lépett és irodalommal foglalkozott. Irt költeményeket, regényeket és bölcséleti munkákat. Néhány költeményét bizonyára te is ismered (A megfagyott gyermek, Búcsú). Regényeit és egyéb munkáit még nem érted meg, de ha nagy leszel, sok gyönyörűséget és élvezetet találsz majd bennük.

1848-ban megalakult az első magyar felelős kormány. B. Eötvös József, mint vallás- és közoktatásügyi miniszter részt vett benne. Alig foglalta el helyét: kitört a magyar szabadságharc. A háború után külföldre kellett menekülnie. Többévi távollét után hazajöhetett. Előbb mint országos képviselő, utóbb (1867-1871), mint vallás- és közoktatásügyi miniszter buzgólkodott hazánk és nemzetünk előbbrevitelén.

Az ő korában még hamupipőke volt a magyar népműveltség. Az ország lakói közül még igen sokan sem olvasni, sem írni nem tudtak. Törvényt alkotott tehát, hogy minden gyermeket 6 éves korától 12 éves koráig elemi iskolába küldjenek, 12 éves kortól a 15. évig pedig fiúknak és leányoknak egyaránt az ú. n. ismétlő iskolát kellett látogatniuk. Ezzel nagy lendületet adott az elhanyagolt népműveltségnek. Ez az ő legnagyobb érdeme.

Tudta és vallotta, hogy kellő népműveltség nélkül egyetlen ország sem boldogulhat. Az ország nagy kárára, korán, alig 58 éves korában hunyt el. Az egész nemzet őszinte gyásza Msérte sírjába, aki saját szavai szerint *dalt* érdemelt, mert költő volt és *könnyet*, mert szeretett.

b) Az ifjúság kora.

A jellemképzés ugyan már a bölcsőben kezdődik, de a jellem kialakulása csak a későbbi korban ismerhető fel, s a kialakulás gyakran az egész életen át tart.

Kifejtettük, hogy a kisdeds a gyermek egyéniségének személyiséggé, azaz jellemmé való fejlesztése jó példa és állandó szoktatás által történik. Megelégszünk, ha a kisgyermek önkéntelenül, akaratlanul is jót cselekszik, mert értelmi ereje még nem olyan fejlett, hogy tudatos erkölcsi akaratot követelhetnénk tőle.

Az ifjúságtól azonban már elvárhatjuk a tudatos cselekedeteket, az erkölcsi meggyőződést.

Az érátkorban megkezdett tudatosságra való nevelést az ifjúkorban folytatjuk.

Hogyan? Miként? Elmondtam, amint ezt tanulmányaim és tapasztalataim alapján megállapíthattam.

A módszer azonban nem változhatatlan, öröktörvényű eljárás, mert elsősorban az egyén rátermettségén, majd ismeretkörén alapul. S ezért átalakulásnak, fejlődésnek van alávetve, mint maga az emberi tehetség és a gondolkozás.

A magam módszerével is főképp gondolatébresztésre töreksem. Ami benne hosszabbéletű, azt a gyakorlat úgyis elfogadja; ami pedig – a fejlődés megingathatatlan törvénye alapján – változást kíván: azt a tudomány és a tapasztalat majd módosítja.

A tudatosságra való nevelés keretét szabatosan nem határozhattam meg, mert nem bizonyos gyermek, nem meghatározott egyéniség értelmi fejlettségéhez alkalmazkodtam, hanem a 12-15 éves gyermekek átlagos értelmi fokát tartottam szem előtt.

A tudatosságra való nevelést a 11-12. évben kezdem meg. Határozottan egyetlen kor átlagos értelmi fokát sem állapíthatjuk meg, mert ez a körülmének és viszonyok szerint egyre változik.

Az őskorban, bizonyára, nagyon csekély volt a 11-12 éves gyermekek értelmi foka, s a középkorban is jóval alatta maradt a mai színvonalnak. Viszont a jövőben ez a színvonal – rendes körülmények között – csak emelkedhetik.

A fő, hogy nekünk kell a gyermek s az ifjú értelméhez alkalmazkodnunk, s nem fordítva. A tudatosságra való nevelés keretét pedig az érőgyermek s az ifjú értelmi fokának megfelelően, hol bővítjük, hol szűkítjük.

Az ékesszólás nem föltétlen kelléke az előadásnak. A kezesetlen, egyszerű szó is táplálja az értelmet, csak legyen világos, érthető! Föltétlen kellék azonban, hogy a nevelő keltse

öl és kösse le a gyermek s az ifjú figyelmét. Még inkább áll ez az olvasmányra nézve.

Általános tapasztalat, hogy mielőtt egy-egy könyv elolvasásához fog valaki, azt kérdezi az ajánlótól:

– Érdekes-e? Érdemes-e elolvasni?

Gyermek és ifjú félredobja az unalmas könyvet. S a felnőtt sem olvassa el azt a munkát, mely nem kelti föl érdeklődését.

Minden írói siker titka az olvasó érdeklődésének fölkeltségében rejlik.

Mi teszi érdekessé az élőszót is, az írott szót is? A lélek, a lelkesedés, a meggyőződés.

Meggyőződés hiányában nincs hév, nincs lelkesedés. A nevelőnek s az írónak tehát meggyőződéssel kell hirdetnie gondolatait, eszméit, elveit.

A nagy írók mindig saját meggyőződésüket hirdetik, ezért a világirodalom kincsei mindenha értékesek az igazságot kutató embernek.

Az édesanya jellemfejlesztő tisztét lassacskán megoszthatja a remekírókkal. Leányainak, fiainak tegye hozzáférhetővé a remekírók műveit. A kitűnő olvasmányok csak a legjobb hatással lehetnek az ifjak jellemképzésére.

Az erkölcsi tudatosság kialakulása – mint már említettem – nem egy-két év eredménye, hanem hosszabb ideig tartó fejlődés következménye.

Kétségtelen, hogy a jó példa és a kellő szoktatás is tudatossá teheti az erkölcsi akaratot, de rendszerbe, tételekbe foglalva erkölcsi tanításunk gyorsítja és megkönnyíti ezt a folyamatot.

Természetes, hogy a tételes erkölcsstan nem teszi fölöslegessé a jó példát és következetes szoktatást. Az ifjak is állandóan lássák a jó példát, s a fölismert jót habozás nélkül kövessék.

A gyermek 15. évének befejeztével tehát nem szűnik meg az édesanya nevelői irányítása. De a külső irányítás az ifjú értelmi erőinek kibontakozásával párhuzamosan, természetesen mindinkább háttérbe kerül.

Az ifjú bizonyos önállóságra tesz szert, s megkezdődik a belső irányítás.

A jellemképzés feladatában az édesanyának legmegbízhatóbb támasza a gyakorlat által megizmosodott nevelői érzéke és tapintata. Erre a nevelői érzékére és tapintatára főleg az ifjak jellemkifejlesztésében van nagy szüksége.

Amint ifjúvá serdült a gyermek, megnövekedett önérzete mind nagyobb szabadság után vágyik. Az anyának nem szabad felednie, hogy az ember szabadságra született. Ezért az ifjú-

nak módjával mind több és több szabadságot adjon. De óva intse a rossz társaságtól, s tőle telhetőleg védje meg a konyelmű társaktól.

Évekre terjedő, hosszas nevelői fáradozásunk gyakran a könnyelmű, gondatlan pajtások csábításainak esik áldozatul. Ezért minden anya álljon résen, hogy ifjaink ne kerüljenek züllöttek társaságába. Vigyük őket a tudomány és a művészet csarnokaiba. Ott igazság, nemes erkölcs és tisztultabb izlés vár rájuk s megszilárdul jellemük.

Egyetlen anya se kicsinyelje a szabad természet kiváló jellemfejlesztő erejét. A bölcsesség, az erő és a szépség sehol sem nyilvánul meg oly megkapó összhangban, mint a nagy természetben. Minden anya nevelje tehát gyermekét a nagy, szabad természet szeretetére. Kicsinyek és nagyok, serdülők és felnőttek egyaránt az emberiségnek ebben a szentegyházában adjanak minél gyakrabban találkozót egymásnak, hogy terjedjen a fölvilágosodás, a jóság, az emberszeretet.

Ebben a korban már a legfennköltebb eszméről is megemlékezhetünk. *A szabadság szeretetről* pl. így elmélkedhetünk:

A szabadságszeretet.

A szabadságszeretet, lelkem-fiam, minden élőlény egyik alapvonása. A növény csak a szabadlevegőn fejlődhetik kellőképpen, elzárt helyiségben: szobában, pincében tengődik. Az állat is szabadság után vágyódik, a kalitkába zárt rabmadár idő előtt elpusztul. Az ember sem fejtheti ki erőit szabadság nélkül, a rab élete sorvadás. Beláthatod tehát, hogy a szabadságszeretet minden élő lény egyik jellemző tulajdonsága.

Nemcsak az egyes ember, hanem a tömeg, a népek, a nemzetek is szabadságra törekednek. Mikor hajdan egy-egy nép más népek szabadságát fenyegette, a megtámadott nép minden épkézlábú fia fegyvert ragadott szabadsága védelmére.

A közelmúltban is a népek százezrei, milliói fegyveresen álltak egymással szemben s egymás szabadságát fenyegették. Kis szikrából óriás tűz támadt. Az apró balkáni népek marakodása a hatalmas, nagy nemzeteket is egymás ellen uszította és kitört a borzalmas világháború. A világ leghatalmasabb népei félelmetes gyilkos eszközökkel rontottak egymásra és gyilkolták, irtották, pusztították egymást.

Természetes, hogy akit megtámadnak, az védi magát. A rámadót minden művelt ember elítéli. A véres rabló hadjáratokat kerülnünk kell. Az egész föld lakóhelyünk, minden ember társunk, testvérünk.

„A békességre igyekezők Isten fiai”, mondta Krisztus. (Máté 5, 9.)

Lehet-e józan ésszel saját hajlékunk ellen támadni és testvérgyilkosokká válnunk?

Minden ember s minden nemzet szereti a maga életét és szabadságát. Élethez és szabadsághoz minden embernek és minden nemzetnek egyaránt joga van. Senki sem jogosult a más életére és szabadságára törni. Mindnyájunknak kötelessége, hogy az összes népek szabadságát megvédjük.

Az ősidőkben mindenki csak a maga házatáját őrizte, védte. Később egy-egy embercsoport: a törzs a közös szülőhely védelmére szövetkezett. Még későbben nagyobb tömeg, az egész nép, a nemzet kelt az ország, a haza védelmére.

Ma már minden művelt embernek az egész föld, az összes nemzetek, az emberiség szabadságának védelmére kell szövetkeznie.

Hajdan a vasutak, a hajók hiányában a nagy közösségek, a népek egymástól elzárkózva éltek. Sokan még falujuk határán túl se jártak. Ma azonban nincs távolság. A gőz, a villám, a vasút, a hajó, a gépkocsi a repülőgép csodás gyorsasággal mindenüvé elvisz. Ma már belátjuk, hogy kinek-kinek hazáia csak egy elenyésző kicsi része az emberiség lakóhelyének: a földnek.

Termesztés, hogy szívünkhöz saját hazánk esik legközelebb, ezért a legállhatatosabb hűséggel szeretjük. Bárhol járunk, mindig visszavágyódunk hazánkba, mert noha mindenütt jó: mégis legjobb otthon. De a föld többi részéről sem feledkezhetünk meg.

Nemcsak saját nemzetünk fiait kell szeretnünk, hanem minden nemzetét is. Az összes nemzetek egy nagy családot alkotnak: az emberiség hatalmas családját. S amint a legkisebb család tagjai is együtt éreznek, a legnagyobb család: az emberiség tagjainak, a különféle nemzeteknek is kölcsönösen becsülniök és támogatniuk kell egymást.

Ki merné kétségbevonni Petőfi Sándor izzó hazaszeretét? Pedig ő is a világszabadságért lelkesedett. Azt vallotta, hogy akik hazájuk szabadságáért vérüket ontják, egyúttal a világ szabadságáért is küzdenek.

„Ha majd minden rabszolganép
Jármát megunva, síkra lép,
Pirosló arccal és piros zászlókkal,
És a zászlókon eme szent jelszóval:
„ Világszabadság !”
S ezt elharsogják kelettől nyugatig,
S a zsarnokság velük megütközik:
Ott esem el én a harc mezején!

S ha ajkam örömteli végszava zendül,
 Ott folyjon az ifjúi vér ki szivembül,
 Hadd nyelje el azt az acéli zőrej,
 A trombita hangja, az ágyúdőrej,
 S holttestemen át fújó paripák
 Szárguldjanak a kivívott diadalra,
 S ott hagyjanak engemet összetiporva.
 Ott szedjék Össze elszórt csontomat.
 Ha jön majd a nagy temetési nap,
 Hol ünnepélyes, lassú gyász-zenével
 És fátyolos zászlók kíséretével
 A hősokeket egy közös sírnak adják,
 Kik érted haltak, *szent világszabadság!*”
 (Egy gondolat bánt engemet.)

A szabadság lánglelkű költője vérével pecsételte meg tanait. Amint kívánta, a harc mezején esett el (1849. VII. 31. a segesvári véres ütközetben).

Idézett soraiból világos, hogy Petőfi nemcsak hazájáért lelkesedett. Az egész világ, az emberiség ügye is érdekelte. S minden nép szabadságáért hevült. Ő is hirdette a nemzetek szabadságának a világ szabadságával való összefüggését. Míg rabszolgaságban sínylődnek egyes népek, míg az általános szabadságot ki nem vívtuk: az emberiség sorsa mostoha marad.

Az izzó hazaszeretet és a világszabadságért való lelkesedés tehát nem ellentét. A kettő szépen kiegészíti egymást. A világszabadság szeretete a hazaszeretetnek csak felsőbb foka. A hazaszeretet éppen úgy alapja a világszabadság szeretetének, mint ahogy a szülőföld szeretetén alapul a hazaszeretet.

Az egész föld érdeklődésünk tárgya. Egyetlen népet se vessünk meg!

Míg hajdan egyes népek gyakran egymás leigázására társultak: ma a békés életre, a testvéries együttélésre kell egymással szövetkeznünk. Csak az áldásos, békés munka illik az emberi méltósághoz. Ezért mind az egyeseknek, mind a népeknek megértő, együttérző testvéries életre kell törekedniök. Senki se tegyen ez alól kivételt!

A nemzetközi érzéssé magasztosult hazaszeretetnek lantosa: Reviczky Gyula, ekként dicsóíti az emberi közösséget:

„Szép az ének, szent az ének,
 Drága kincs, ha nemzeti.
 De a legszebb dal örökké
 Általános, emberi.” (Arany Jánosnak.)

Nobel Alfréd is a szabadságért és az örök békéért hevült. Ki volt ez a Nobel? Elmondom legközelebb.

Nobel Alfréd.

Svéd mérnök és vegyész volt. Stockholmban született. Gyermekkorában édesatyját az orosz fővárosba: Szent-Pétervárra kísérte. Atyja ott az orosz kormány támogatásával kohókat épített, Mikor édesatyjával visszatért szülővárosába: vegytant tanult.

Felnőttkorában, mint vegyész, csakhamar nagy hírre tett szert. Számos robbanóanyagot tökéletesített és ipari célra hasznosított. Feltalálta a dinamitot és a gyöngéfüstű puska-porot. Hazájában, Német- és Olaszországban gyárakat alapított és szorgalmával rengeteg vagyont gyűjtött.

Végrendeletében egész vagyont (mintegy 50 millió frankot) az emberiség javára hagyta. Utolsó akaratához híven> 1901-től kezdve a Nobel-alapítvány kamataiból évenként öt jutalomdíjat osztanak ki Stockholmban.

Bármely nemzet tagja pályázhat e díjakra. Egyetlen föl-tétel, hogy a pályázó korszakos kutatásaival előrevigye a természettudományokat, vagy eszményi tartalmú irodalmi munkásságot fejtsen ki, vagy az emberiség békéje ügyében buzgólkodjék.

A díjakat szétesztó testületek Stockholmban és Krisztiniában ú. n. Nobel-intézeteket állítottak fel, amelyek a legáldásosabb munkásságot fejtik ki. Tudományos fölszereléseikkel részint megkönnyítik az igazságot szomjúhozok feladatát, részint tudományos művek kiadásával terjesztik a fölvilágosodást, a műveltséget és a békeszeretetet.

Eddig négy magyar tudósnek jutott Nobel-díj. Lenárt Fülöp, Bárány Róbert és Zsigmondy Richárd külföldön végzett kutatásaikért kapták e díjat, Szentgyörgyi Albert magyar orvos-tanárt Szegeden érte ez a nagy kitüntetés. Ő az első magyar Nobel-díjas kutató, aki hazájában kifejtett munkásságáéit jutott a halhatatlanok sorába.

Ebből a néhány adatból is láthatod, édes fiam, hogy a „Nobel” név az emberiség történetében örök időkre szóló világitó fáklya. Fénye bevilágítja a művelt ember útját.

Az egyeseket, a nemzeteket és az egész emberiséget csak a békés munka, a tudomány és az eszménybe vetett hit (a benső vallásos érzés) boldogíthatja.

Nobel végrendeletében erre a magasztos célra figyelmeztette az utódokat. Az utódokon áll, hogy végrendelete teljesüljön.

Kívánságára, Asszonyom, külön is szólok a leányok neveléséről, noha fiúk és leányok nevelése között nincs lényeges különbség. Az eltérés inkább színezetben mutatkozik s ez főleg tapintat dolga.

A leányok neveléséről.

Nem kell sokat fejtegetnem, hogy a leányok nevelése nagyobb jelentőségű, mint a fiúké. Ha felnőve anyákká lesznek: rájuk hárul az új nemzedék fölnevelésének és nevelésének nehéz, de nemes feladata. Az anyák vetik meg az utódok képzettségének alapját ők jelölik ki gondolkozásuk irányát, s ezért, mint a gyermek első és pótolhatatlan nevelőinek: értelem, jóság és tökéletesség tekintetében első helyen kell állniok.

Csodálatos! A leányok nevelését a fiúk nevelésénél mégis évezredekken keresztül alsóbbrendű feladatnak tartották. Azt hitték, elég, ha a leány megtanul főzni, sütni, mosni, varrni, foltozni, szabni. Szóval, ha elsajátítja az ú. n. házias erényeket. De nagyobb műveltségre nincs szüksége.

Még ma is vannak, akik a leányok alaposabb természet-tudományi képzését fölöslegesnek vélik.

— Minek tanuljon a leány természettudományt? – kérdik.

— Mi hasznát veszi a villámlás, a mennydörgés és egyéb természeti jelenségek okainak?

De így csak azok gondolkozhatnak, akik a nőtől minden magaszosabb feladatot megtagadnak, s akik a nőt egyedül a férfiak játékszerének, érzéki vágyainak kielégítőjének tekintik.

Akik azonban a leányban a leendő feleséget és anyát az életre, hivatásának betöltésére akarják előkészíteni: azok nem elégedhetnek meg a tudás látszatával, hanem a leányok számára is alapos, megbízható képzést kell követelniök.

Ne akarjon a leány, a nő a valóságnál többnek látszani. Ne majmolja a kiváltságosokat! Ne követelje, hogy a férfiaknál jobban tiszteljék! Fölületes tudás, félműveltség csak elkapottá, fényűzővé és hiúvá teszi. Pedig semmi sem illik jobban hozzá, mint a szerénység és a szelídlelkűség.

Nemcsak a férfiúnak, a nőnek is javára válik a tudás, a műveltség. Ne csak a fiúk, a leányok is tanulják meg az ember rendeltetését. A leányoknak főleg az asszony feladatával kell megismerkedniök.

Azt hiszem, hogy sem a férj, sem az apa nem lehet közömbös az iránt, vajjon képzett, tanult, művelt asszony-e a felesége, vagy sem? Hogy van-e kellő belátása, vagy se? Hogy ítélete gyors-e, biztos-e, megbízható-e, vagy sem? Hogy megfontoltan cselekszik-e, avagy a szeszély, az indulat rabja-e? Hogy következetes, erélyes asszony-e, avagy csak ide-oda hajlongó, ingadozó báb-e?

Nemcsak a férj nyugalmas családi életének, hanem még inkább a gyermekek helyes nevelése érdekében föltétlenül

szükséges a leányok minél alaposabb kiképzése, testi-lelki mivoltuk összhangzatos fejlesztése, kiművelése.

Hajdan a leány egyedüli pályája a férjhezmenés volt. Minden anya arra törekedett, hogy leányát mielőbb férjhez adja anélkül, hogy elébb anyai tisztére előkészítette volna. Az egész nevelés csak látszat volt, külsőségeken alapult. S ezekkel port hintettek a fiatalemberek szemébe. A belső érték, a tartalom hiánya azonban a boldogtalan, a szerencsétlen házasságok alapját vetette meg. A leányok fényűző hajlama, nagyzó hóhortja, az egyre súlyosodó gazdasági harc mind több és több férfiút tartott vissza a házaselettől.

A pártában maradt leányok hozzátartozóik terhére váltak, s ezért kénytelenek voltak kenyérkereseti pálya után nézni. Lassacskán a másik szélsőségbe estek az anyák.

Ma már nem leányaik férjhezmenése a fő, hanem önálló pályája. Egyfelől elhanyagolják házias nevelésüket, másfelől megelégszenek fölületes iskolai képzettségükkel. A fő, hogy minél hamarébb álláshoz, kenyérhez jussanak.

Ez így nincs rendjén. Mind a férfiú, mind a nő csakis a házasságban, a rendes családi életben találhatja meg természetes hivatását. A családi *élet* a természetes életmód. Nem mondom, hogy minden leánynak férjhez kell mennie, hogy minden férfiúnak meg kell házasodnia. Vannak kivételes, rendkívüli körülmények, amelyek a házaselet ellen szólhatnak. De általában minden ember csak a házas, a családi életben teljesítheti természetes rendeltetését.

A nő önálló, független kenyérkereseti pályája nem természetes jelenség, mert tulajdonképeni hivatása, rendeltése az anyai tisztnek helyes betöltése.

A gyermeknevelés magasztos feladata egész embert kíván. Senki sem kívánhatja, hogy a nő vállát kettős teher nyomja: a kenyérkereset és a gyermeknevelés gondja. Mindegyik külön-külön egymaga is nehéz feladat. S ha a nő e különböző természetű feladatokat mégis kénytelen teljesíteni: egyiknek sem felehet meg, mert vagy az egyiket, vagy a másikat, vagy mind a kettőt kénytelen elhanyagolni.

A férfiú erősebb válla inkább elbírja a fölszaporodott munka terhét. Ne akarja a maga feladatának egyik részét feleségére hárítani. Végezze mindenki a maga természetes munkáját!

Sajnos, a világháború rendkívül csökkentette a férfiak számát, ezért még a rendesnél is több leány marad pártában. A munkanélküliség miatt is mind több és több leánynak le kell mondania legszebb hivatásáról: az anyai tisztról. A pártában maradt leányoknak önálló, független életpályákat kell

biztosítanunk, s ezekre a pályákra gondosan elő kell készítenünk őket. De mivel férjhezmenésük is lehetséges: természetes hivatásuk teljesítését sem szabad szem elől téveszteni. A leányok nevelése tehát kétféle feladat. Elsősorban tekintetbe kell vennünk tulajdonképpeni hivatásukat: a családanyai tisztet. S csak másod sorban kell önálló, független megélhetésükre figyelemmel lennünk.

Ez a kettős szempont rendkívül megnehezíti a leányok nevelésének feladatát, de egyúttal helyes nevelésük jelentőségét is igazolja.

Az emberi tehetség nincs nemhez kötve, mert egyéni. A nők éppen úgy boldogulhatnak a gyakorlati és a tudományos pályákon, mint a férfiak, ezért a leányok legalább is oly képzettségre tarthatnak számot, mint a fiúk.

Minden leány csakis hajlamainak, tehetségeinek megfelelő életpályát válasszon. Ha férjhez megy, mondjon le önálló életpályájáról, hogy minden tehetségét, minden erejét otthonának szentelhesse. Készüljön elő a legnemesebb, a legmagasztosabb feladatra: a gyermeknevelésre.

Opellel együtt valljuk, hogy az anyák az igazi hősök. Hadjárataik nem hónapokra, nem is néhány évre, hanem az évek hosszú sorára terjed. Munkájuk súlyosabb a véres harcok megvívóinál. Könnyebb az ellenséges gépfegyverek, a nehéz ágyúk tüzét elviselni, repülőgépek robbanó bombái ellen védekezni, tengeralattjárókkal szembeszálni, sáncokat megostromolni, várakat lerombolni, mint évek hosszú során át napról-napra éber figyelemmel, odaadó, önfeláldozó, gondoskodó szeretettel ápolni, gondozni a gyermekeket és minden szépre, jóra és nemesre tanítani és szoktatni őket.

Az emberiség jövőjének letéteményesei az anyák. Ők gondoskodnak az új nemzedék testi-lelki javáról. Ha jobb lesz a következő nemzedék: a világ is jobbá válik. Minden anya, aki kötelességét híven teljesíti, inkább megérdemli a kitüntetést, a pálmát, a borostyánt, mint a véres harcok legnagyobb hősei. Míg a háborúk hősei csak romboló, pusztító munkát végeznek: az anyák, a békés munka hősei, építő, alkotó munkát folytatnak. S míg a véres harc nyomán vér és könny özönlik, ínség és nyomor terjed: az anyai szeretet nyomában áldás fakad.

A leányokat – mint leendő anyákat – megilleti a gondos, alapos képzettség. Ha pedig gyakorlati, vagy tudományos életpályára lépnek: a külön szakképzettséget éppen úgy nem nélkülözhetik, mint a férfiak.

Az a különös ügyesség és tudomány, amely a női természet jellemzője, sajátossága, s amelyet minden nőnek el kell sajátítania – akár önálló életpályán működik, akár anyai tisztet tölt be – a házvezetés.

Különösen a középosztályok leányait kell nagyobb gondal nevelnünk, mint eddig történt. Adjunk nekik alaposabb alaki és tartalmi iskolai képzést, hogy elfogultság nélkül, észszerűen tanuljanak meg gondolkozni. De a gyakorlatiasságot sem szabad szem előtt tévesztenünk. S legyen gondunk arra, hogy a házvezetéshez értsenek.

A nőnek legszebb ékessége: a szív jósága és nemessége. Ehhez a belső értékhez nem illik a hiúság, a fényűzés, a cicomázás, a kendőzés, hanem az egyszerűség, a szerénység, a nyájasság, a kedvesség.

Az anya járjon elül jó példával! Ha Ön Asszonyom, drága selyemruhában jár, s vagyont érő kalappal büszkélkedik; ha csillogó ékszereket rak magára s egyáltalán a legnagyobb fényűzést folytatja: mit várhat leányaitól? S vájjon az ékszer, a ruha már szebbé, kecsesebbé teszi a nőt? Egy cseppet sem.

Az arc legszebb rózsái is elhervadnak idővel, de a lelki jóság hervadhatatlan. A lelki jóság megnemesíti az arc vonásait s nyájas, kedves tekintet árad a szemből. De a merő testi szépség még soha sem tett senkit sem jobbá, tökéletesebbé.

Erre a tudatra nevelje a leányait, Asszonyom. Őrizték meg és ápolják egészségüket, mert az egészséges test, ha lelki jósággal egyesül, széppé, kedvessé, és vonzóvá teszi őket. öltözködésükben ne a divat hóbortjait kövessék, hanem az egészségügyi követelményekre legyenek figyelemmel.

Nevelje őket takarékosagra! A férfiú takarékosága is elismerésre méltó erény. De mit ér a férfiú legkimértebb takarékosága, ha feleségének pazarló, tékozló természete még a Dárius kincsének is nyakára hág.

Tanulja meg a leány, hogy csak az takaríthat meg valamit, aki kevesebbet költ, mint amennyit bevesz. Aki bevételénél többet költ, az adósságba keveredik és elszegényedik.

A leány tanuljon meg a pénzzel bánni, ezért menjen a boltba, s járjon a piacra bevásárolni. Tanuljon meg számolni, s ezért a boltban is, a piacon is ellenőrizze az eladók számolását.

Asszonyom, szoktassa leányait a rend, a tisztaság, a pontosság s főleg a munka szeretetére.

Ne csak Ön forgolódjék a konyhában és a szobákban, hanem a leányai is. Leányai ne legyenek pusztá nézői a főzésnek és a takarításnak, mert pusztá látásból még senki sem tanult meg főzni, sütni, takarítani, hanem fogják meg ők is a dolog kellő végét. Ne féljen egy is a főzőkanáltól, a mosogatórongytól, a vasalótól, vagy a seprűtől. Tanulják meg, hogy a dolog nem szégyen, s hogy nem a munka, hanem a restség alacsonyítja le az embert.

A leány egészsége a fiú egészségénél is jelentősebb. Hogy egykor anyai hivatásának megfelelhessen, hogy egészséges utódokkal ajándékozhasa meg férjét és az emberiséget: testi-lelki erőinek ápolása és fejlesztése elsőrendű kötelessége.

Leányai Keressék fel minél gyakrabban a szabad természetet: a hegyet, a völgyet, az erdőt, a mezőt, a rétet, a legelőt. Ott nemcsak friss, üde levegővel telik meg tüdejük, hanem a természet ezernyi szépségének hatása alatt a legfelségesebb érzelmek rajától nemesedik kedélyük, gazdagodik gondolatviláguk.

Kellő felügyelet alatt végzett barangolásaikban megtanulják, hogy a kikocsizásoknál többet érnek – mert egészségesebbek – a gyaloglások; hogy az erdő, s a rét virágai szebbek, mint a kerti virágok; hogy a szabadon élő énekes madarak dala vidámabb, csattogóbb a kalitkába zárt rabtársaikénál; hogy a pusztá látszatnál értékeesebb a valóság, az igazság.

Asszonyom, láttassa be leányaival, hogy a házasságban a boldogság nem a férfiú testi szépségén, deli: termetén, rangján, állásán, anyagi helyzetén alapul, hanem sziklaszilárd jó jellemén.

A leányok helyes nevelése legértékesebb hozományuk. A helyesen nevelt leánynak nem kell férjvadászatra indulnia, nem kell férjre lesnie.

Lám, a szerény ibolya, bár elrejtőzik a bokrok alján: nemes illata miatt nem marad ismeretlen. Az önállóságra nevelt leánynak nem is kell okvetetlenül férjhez mennie. Inkább megél a maga emberségéből, semhogy a boldogtalan házasságok számát szaporítsa.

Az új honvédelmi törvény.

Mit szólok az új honvédelmi törvényhez? Kérdi, tőlem. Asszonyom. Összeegyeztethető-e ez a békés szellemmel?

A kérdésre Krisztus szavaival felelek: „Adjátok meg Istennek, ami Istené, s a császárnak, ami a császáré (Máté év. 22, 21.).

A hont védeni, érte élni-halni: kötelességünk. A katonáskodás tehát nem ellenkezik a békés szellemmel. S míg az egész világ fegyverkezik, nem dobhatjuk el fegyvereinket, ha nem akarunk öngyilkosok lenni.

A cserkész, a levante s a katona sokat gyalogol a szabadban, s ezzel testét-lelkét edzi. A nagy természetben megismerkednek a természet csodáival, Isten jóságával, bölcseségével és hatalmával.

A cserkész-életnek, a levente-intézménynek s a katonáskodásnak nép- és nemzetnevelő hatása is van. Mindegyik rendre, pontosságra, fegyelemre, kötelességteljesítésre neveli az ifjúságot. Mindegyik a hazaszeretet, az önfeláldozás, a bajtársi és nemzeti szellem ápolója és fejlesztője.

A magyar katona mindenha kitűnt vitézségével, de sohasem kegyetlenkedett. A nagy világháborúban is mindenütt győzedelmeskedett, de fegyvertelen polgárok, nők, gyermekek és aggok ellen nem harcolt. Aki megadta magát, avval embersegesen bánt.

A magyar nép alapjában jószívű. Szálló ige: Aki a magyarral bánni tud, annak még az ingét is odaadja. A magyar nyílt, őszinte, becsületes. Az idegent is olyan becsületesnek tartja, amilyen ő maga. Becsületessége, jóhiszeműsége – sajnos – gyakran áldozatul esett a fondorlatnak, az alattomoságnak, a sunyiságnak.

A katonaság fejének, vezetőinek feladata, hogy óvatosságra neveljék a magyar nép katona fiait.

A magyar nép lovagiasságát minden művelt nemzet elismeri. Népünk egyszerű, becsületes fiait föl kell vértelnünk az ármány, a fortély, a ravaszság nemtelen fegyverei ellen.

A lángoló hazaszeretet, a tisztultabb erkölcsi értékek az egyesek és az egész nemzet megbecsülhetetlen kincsei.

Gróf Teleki Pál a kunok betelepedésének hétszáz éves ünnepén arra figyelmeztetett minket, hogy védekezzünk és óvjuk meg sajátos magyar lelkiségünket. „A magyar lelket az a táj alakította – fejtegette –, amelyen a ködbevesző messzi múltban, majd pedig az ismert ezeréves történelem folyamán a magyarság élt. Csak ez a magyar lélek tudta ezer veszély között fennmaradását biztosítani.”

Ki meri kétségbevonni a széleslátókörű magyar államíerfiúnak ezt az örökérvényű megállapítását?

Nemcsak a család, a meghitt otthon, hanem az iskola, a templom, a sajtó, a cserkészek, a leventék, a rendőrök, a csendőrök és honvédeink körében is, szóval az egész országban mindenütt állandóan és odaadóan kell ápolnunk és fejlesztenünk a sajátos magyar lelkiséget. Ekkor nem veszt el a magyar nemzet.

A sajátos magyar lelkiség hosszú századok óta a békés életre törekedett. Nem rajta múlt, hogy mégis minduntalan kardjához kellett nyúlania. Sajátos nemzeti műveltségünk nem értéktelenebb a nyugati nagy nemzetek műveltségénél.

A hazaszeretet belső becsét dalban is méltatom:

A hazaszeretet.
 Magasztos, szent érzelem
 A hazaszeretet.
 Akiben él: hónához
 Kütelen nem lehet.
 Amíg szíve ver, dobog:
 Ragaszkodik hozzá,
 Csábítsa hír, fény, pompa:
 Nem lesz árulóvá.

Mint a csillag, tündököl
 A hazaszeretet.
 Fényével elárasztja
 A tiszta szíveket.
 Világosság, szelid fény
 A tiszta szív vágya,
 S a fény minden sugarát
 Szeretettel várja.

Mint a tüzes Nap, hevít
 A hazaszeretet.
 Jó- s balsorsban egyaránt
 Ontja a meleget.
 El nem fárad, lelkesít,
 Buzdít nemes tetre.
 Ha illően fogadod:
 Betér a szívedbe.

Kinek szíve önzetlen,
 Tiszta: nyugodt lehet.
 Örömmel tér be hozzá
 A hazaszeretet.
 Egész lényét átjárja
 Csodálatos áram,
 S boldogságát leli a
 Haza jóvoltában.

Készülj, magyar, készülj fel
 A szíves látásra!
 Legyen benned a jónak,
 A szépnek szállása!
 Hadd térjen be hozzád is
 A hazaszeretet.
 Az árva hon tőled vár
 Hathatós tetteket.

Asszonyom, Ön azt írja, hogy nagy figyelemmel olvassa fejtegetéseimet. Arra kér, hogy folytassam. Bizonyára akad még mondani valóm.

Mi tűrés-tagadás, még nagyon sok mondani valóm volna. De részint nem akarom megdrágítani könyvemet, részint az elmondottak is eléggé megvilágítják a nevelés nagy kérdéseit.

Egyelőre tehát leteszem tollamat. De Ön, mint lelkes munkatársam, legyen eszméim hirdetője és követője. Ez egyetlen kérelmem az ügy érdekében. Isten gazdag áldása tegye sikeressé nemes munkásságát!

Noha még sötét viharfelhők borítják a látóhatárt: meg-ingathatatlan hitem, hogy az emberiségre – a fejlődés megmá-síthatlan törvénye alapján – szebb, jobb, boldogabb jövő vár.

Végül engedje meg, Asszonyom, hogy az emberi méltó-ságnak legmegfelelőbb békés életet dalban is magasztaljam:

Lesz még ünnep.

Lesz még ünnep e világon.
Kétkednél benne?
Lehetetlen, hogy minden nép
Együtt ünnepelne?

Hát az miként lehetséges,
Kogy egymást csak marja?
Egymás ellen fordul s harcol
Apraja és nagyja.

Nem testvére, nem rokona
Egyik nép a másnak?
Mí az oka, hogy egymással
Egyre szembe szállnak?

Pörlekedés, gyűlölködés
S egyéb gyarlóságok
Súlyosodnak a népekre,
Mint ősrégi átok.

De kölcsönös szeretetben
Semmisül az átok,
S kérlelhetlen ellenekből
Válnak jó barátok.

Hogyha széles e világon
Minden változandó:
Miért lenne egyedül a
Gyűlölség állandó?

Bárha súlyos még az átok.
Az erkölcs szelidül,
S kétségtelen, elébb-utóbb
Győzedelmet is ül.

A gyűlölség helyébe lép
A? emberszeretet,
S kibékíti majd egymással
Az összes népeket.

Még lesz ünnep e világon.
Bizakodjál benne!
A megértő testvériség
Serkent szeretetre.

Eltűnik a föld színéről
A népek viszállya,
S rövid éltét kiki egymás
Javára használja.

Forrásmunkák.

Szent Biblia (Szentírás).

Alexander Bernát és *Lenhossék* Mihály: Az ember testi és lelki élete. Budapest, Athenaeum, 1907.

Bain Sándor: Neveléstudomány. Angolból fordította: *Szemerere* Samu dr. I-II. Budapest, 1912.

Bartók György dr.: Az erkölcsi érték philosophiája. Kolozsvár, 1911.

Baumann Gyula dr.: Wille und Charakter. III. Auflage, Berlin, 1910.

Bexheft Ármin dr. és társai: A magyar család aranykönyve, I-III. Budapest, 1909.

Binet Alfréd: Az iskolásgyermek lélektana. Fordította: *Dienes* Valéria. Budapest, 1916.

Böhm Károly: Az ember és világa, I-IV. Budapest és Kolozsvár, 1883-1912.

Böngérfi János és *Kárpáti* Béla: Az állóírás. Budapest, 1892. Lampel R.

Böngérfi János: A gyermek-, az ifjúsági és a népies irodalomról. Budapest, 1894.

Böngérfi János: Én is dallok. (Verseskönyv.) Sümeg, 1937.

Bucsányi Gyula dr.: Természetes táplálkozás és gyógyhatása. Budapest, Légrády-testvérek.

Carnegie: Napjaink problémái. Fordította: *Bartos* Zoltán, Budapest. Bevezetéssel ellátta dr. *Braun* Róbert, Budapest.

Claparède Ede dr.: Psychologie de l'enfant et pédagogie expérimentale. Genève, 1911.

Cohen Ármin: Ethik des reinen Willens II. Auflage. Berlin 1907.

Czerny-Keller: Des Kindes Ernährung. Leipzig.

Dalmady Zoltán: A sportok egészségtana. Budapest, 1913.

Demjén Géza dr. és *Tas* József: Magyar Őrszem. Budapest, 1913.

Dienes Valéria dr.: A mai lélektan főbb irányai, I-II. Budapest, 1914.

Dollinger Gyula dr. és *Suppan* Vilmos: Az ifjúság testi neveléséről. Budapest, 1891.

*Dfoesch*er Lili: Das Kind im Hause. Leipzig & Berlin, 1913.

Eucken Rezső: Der Sinn und Wert des Lebens. Leipzig, 1913.

Freud Zsigmond: Über Psychoanalyse. Leipzig & Wien, 1916.

Freud Zsigmond: Die Traumbedeutung. Leipzig & Wien, 1910.

Geraskoff Mihály dr.: Die sittliche Erziehung nach Herbert Spencer. Zürich, 1912.

Gerentsér László dr.: Atlétika. Budapest, 1911.

Greguss Ákos: A szépművészet alapvonalai. Budapest, 1849.

Gyertyánffy István: Theano három részben. Budapest, 1915.

Gyertyánffy István: Epilógus a Theanohoz. Budapest, 1916.

Gyertyánffy István: Levelek a feminizmus és nőnevelés köréből. Budapest, 1917.

Haeckel Ernő: Die Welträthsel. Bonn, 1903.

Haeckel Ernő: Die Lebenswunder. Leipzig, 1906.

Helmár Ágost: Gouin nyelvtanítási módszere. Pozsony, 1904.

Fleymans G. dr.: Einführung in die Ethik. Leipzig, 1914.

Imre Sándor: A nevelés sorsa és a szocializmus. Budapest, 1909.

Imre Sándor: Nemzetnevelés. Budapest, 1912.

Jerusalem Vilmos dr.: Einleitung in die Philosophie. Wien & Leipzig, 1906.

Kajlós (Keller) Imre: Dr. Böhm Károly élete és munkássága. I-III.

Kant Immanuel: Kritik der praktischen Vernunft. Leipzig, 1788.

Kemény Ferenc: A nemi probléma. Budapest, 1910.

Kemmeich Miksa dr.: Kultur-Kuriosa, I-II. München, 1910.

Kende Zsigmond dr.: A származástan mai állása. Budapest, 1912.

Keyserling Ármin gróf: Wiedergeburt.

Kiss Ödön: Előadások a természetfilozófia köréből. Budapest, 1918.

Kovách Aladár dr. Az első segítségnyújtás rövid vázlatja. Budapest, 1912.

Kölcsey Ferenc: Parainesis Kölcsey Kálmánhoz.

Krafft-Ebing Pt. dr.: Lehrbuch der Psychiatrie. II. Auflage. Stuttgart, 1883.

Lammenais F.: Esquisse d'une Philosophie, Tome I-III. Paris, 1841.

Lammenais F.: Du passé et de l'avenir du peuplé. Paris, 1911.

Lammenais F.: Du passé l'avenir du peuple. Paris, 1911.

Madách Imre: Az ember tragédiája. Budapest, 1862.

Mason M. Sarolta: Erziehung im Hause. I-II. 1906-1907.

Menger Antal: Új erkölcsstan. Fordította: *Ormos* Ede. Budapest 1907.

Mosso Angelo: A nevelés reformja. Fordította: *Karafiáth* Marius dr. Budapest, 1911.

Müller J., P.: Az én módszerem. Budapest, Singer és Wolfner kiadása.

Nagy László: Fejezetek a gyermekrajzok lélektanából. Budapest, 1905.

Nauman Frigyes: Mitteleuropa. Berlin, 1915.

Neumann-Neurode: Säuglingsgymnastik. Leipzig.

Nógrády László dr.: A gyermek és a játék. Budapest, 1912.

Oker-Blom Miksa: Anleitung zur sexuellen Aufklärung unci Erziehung, 1911.

Oppel Károly dr.: Das Buch der Eltern. V.Auflage. 1906.

Ostwald Vilmos: Monistische Sonntagspredigten/ Leipzig 1911-14.

Pauler Ákos: Az ethikai megismerés természete. Budapest, 1907.

Paulsen Frigyes: System der Ethik mit einem Umriss der Staats und GeseÜschaftslehre I-II. 1906.

Payot Gyula: L'éducation de la Volonté. Paris, 1911.

Peres Sándor: Neveléstan. Budapest, 1904.

Pikler Gyula: A lélektan alapelvei. Budapest, 1909.

Pikler Gyula: A lelki élet alaptörvényei. Budapest, 1910.

Pikler Gyula: Sinnesphysiologische Untersuchungen. Leipzig, 1917.

Porzolt Lajos: A magyar labdajátékok könyve. Budapest, 1885.

Renan: Jézus élete. Fordította: Dr. *Haraszi* Zoltán.

Rousseau J. J.: Emile, ou de l'éducation. Amsterdam, 1774.

Rózsa Ignác dr.: Az új iskola felé. Budapest, 1918.

Rubin László: A vallás keletkezése. Budapest, 1912.

Savage M. J.: Die Religion im Lichte der Darwinschen Lehre. Übersetzt von R. *Schramm*. Leipzig, 1886.

Seiter P. dr. és *Rein* V.: Das Kind I-II. Stuttgart, 1911.

Shaw B.: Béke vagy háború. Fordította: ifj. *Radó* Antal. Budapest.

Schmid K. A.: Encyclopädie des gesammten Erziehungs- und Unterrichtswesens. Gotha, 1859-1873. 1-9 kötet.

Simonyi Zsigmond: A magyar nyelv élete. Budapest, 1889.

Spencer Herbert: Alapvető elvek. Fordította: *Jónás* János.

Spencer Herbert: Die Principien der Ethik. Übersetzt von dr B. *Vetter*. Stuttgart, 1902.

Spengler Oswald: Der Untergang des Abendlandes. München, 1920.

Stern Vilmos: Psychologie der frühen Kindheit. Leipzig, 1914.

Strotz C. H. dr.: Der Körper des Kindes & seine Pflege.

Széchenyi István gróf: Válogatott munkái, I-II. Budapest, 1903.

Szelényi Ödön dr.: Jelenkori vallásos áramlatok. Budapest, 1910.

Szelényi Ödön dr.: A vallás helyzete a jelenkor szellemi életében. Budapest, 1912.

Szítnyai Elek: Miért vagyunk jók, vagy rosszak? Budapest, 1915.

Tellyesniczky Kálmán dr.: Művészeti boncolástan.

Télyf János dr.: Ethika, vagy bölcsészeti erkölcsstan. Pest, 1864.

Thanhofffer Lajos dr.: Anatómia és divat.

Tissié Ph : Az elfáradás és a testgyakorlás. Fordította: *Csapodi*, Budapest, 1898.

Tolstoj Leó gróf: Über Erziehung und Bildung. Deutsch. von dr. U. *Lyrkin*, Berlin, 1902.

Tolstoj Leó gróf: Pädagogische Schriften, I-II. Jena, 1907.

Torday Ferenc dr.: Mamák könyve. Budapest, 1906

Unold János: Politik im Lichte der Entwicklungslehre. München, Reinhard, 1912.

Varga Mihály: A házi nevelés, I-II. Budapest, 1879 és 1882.

Verworn M.: Die biologischen Grundlagen der Kulturpolitik, Jena.

Webb Sidney és *Beatric*: A szegénység problémája. Fordította: *Kosa* Miklós.

Weszely Ödön dr.: A modern pedagógia útjain. Budapest, II. kiadás, *Lampel* R., 1910.

Wundt Vilmos: Grundriss der Psychologie. Leipzig, 1911.

Wundt Vilmos: Völkerpsychologie. II. Band. Mythos und Religion, I-III. Teil. Leipzig, 1905-1909.

Wundt Vilmos: Ethik. Eine Untersuchung der Tatsachen und Gesetze des sittlichen Lebens.

Névmutató.

- Alexander Bernát, 247.
Arany János, 221, 236.
Attenaeum, 220.
Abel, 227.
Ádám, 190.
Dienes Valéria dr., 247.
Baden Powel, 87.
Bain Sándor, 208-9, 223, 247.
Barna Jakab, 51.
Bartók György dr., 247.
Bartos Zoltán, 247.
Batthyány Lajos gróf, 229.
Baumann Gyula dr., 204, 206, 247.
Bayer, 8, 26.
Bán Ilona dr., 71.
Bárány Róbert, 237.
Bédy-Schwimmer Róza, 101-3.
Bentham, 209.
Bethmann Hollweg, 100.
Beethoven, 184.
Bexheft Ármin dr., 247.
Binet Alfréd, 131, 194, 200, 247.
Bocskay István, 229.
Eókey János dr., 27-8.
Böhm Károly, 247.
Böngérfi János, 138, 154, 214, 247.
(Lásd: Cunctator.)
Braun Róbert dr., 247.
Bucsfányi Gyula dr., 39, 247.
Budín, 17.
Burgerstein Leó, 98.
Göthe, 204.
Caminade dr., 75.
Carnegie, 247.
Carr, 168.
Claparède Ede dr., 130-1, 149, 247.
Cohen Ármin, 247.
Comenius, 189.
Cunctator, 214.
(Lásd: Böngérfi János.)
Haeckel Ernő, 248.
Csapodi dr., 109-10, 250.
Csáky Albin gróf. 68.
Csilléry András dr., 116.
Czerny-Keller, 247.
Dalmady Zoltán dr., 84, 86-7, 119.
Darwin, 118. 247.
Dávid, 226.
Deák Ferenc, 220.
Demjén Géza dr., 87-8, 247.
Dix, 140.
Dodel Arnold dr., 89.
Dolinay Gyula, 216.
Dollinger Gyula dr., 77-8, 247.
Droescher Lili, 248.
Dumas Sándor, idős, 118.
Dupanloup, 217.
Eötvös József báró, 230-1.
Eucken Rudolf, 248.
Ehrlich, 58.
Faust dr., 43.
Felméry Lajos, 79.
Fichte János, 176.
Fináczy Ernő dr., 79.
Flehsig, 134-5.
Földes Géza, 145.
Freud Zsigmond dr., 92, 119, 248.
Geraskoff M. dr., 248.
Gerentsér László dr., 109-11, 248.
Gernsheim Frigyes dr., 21, 30, 38-9.
Gouin, 144, 146, 149.
Gönczi Pál, 89.
Götze, 89.
Grandin, 117.
Greguss Ákos, 248.
Gross Károly, 136, 168, 182.
Guts Muths János, 73.
Gyertyánffy István, 219, 248.
Hale, 117, 119.
Hali Stanley, 131, 168.
Haraszti Zoltán dr., 249.
Heilbrunner, 156.

- Helmár Ágost, 248.
Herbart J., 78.
Heymans G. dr., 248.
Hornyánszky V., 220.
Hóman Bálint, 68.
Hunyadi János, 229-30.
- Idelberger, 142.
Imre Sándor, 248.
- Jahn Fr. L., 74.
Jäger O. H., 74.
Jerusalem Vilmos dr., 248.
Jónás János, 249.
- Kain, 227
Kajlós (Keller) Imre, 248.
Kant Immanuel, 248.
Karafiáth Marius dr., 249.
Katz G., 221.
Kárpáti Béla, 67, 68, 247.
Kemény Ferenc, c. főigazgató,
Kemény Simon, 229-30.
Kemmerich Miksa dr., 248.
Kende Zsigmond dr., 248.
Kenyeres Elemér dr., 153.
Keyserling Ármin gróf, 248.
Kiss Áron dr., 51.
Kiss Ödön, 248
Klug Nándor, 117.
Kovách Aladár dr., 121, 125, 248.
Kókai Lajos, 220-1.
Kosa Miklós, 250.
Kölcsey Ferenc, 248
Kraft-Ebing R. dr., 248.
Krisztus, 228, 234, 242
Kun Alajos, 51.
- Lemmenais F., 248.
Lampel R., 250.
Lange, 168.
Lazarus, 168.
Legouvé, 193.
Lenárt Fülöp, 237.
Lenhossék Mihály, 247.
Levinstein, 171.
Légrády, 221.
Ling P. H., 74.
Linton, 117.
Liszt Ferenc, 184.
Livi dr., 75.
locke, 189.
Lombroso, 166.
Losonczy István, 229.
Luther Márton, 73.
Luttor Ignác, 68.
Lykurgos, 72.
Lyrkin U. dr., 250.
- Madách Imre, 116, 190, 248.
Marey, 76.
Marschall, 89.
Mason M. Sarolta, 249.
Matthias, 31.
Menger Antal, 249.
Mezid bég, 229-30.
Méhner Vilmos, 220.
Milón, 73.
Moloch, 227.
Montaigne, 72.
Mosdóssy Imre, 101.
Mosso Angelo, 73-76, 200, 249.
Mozart, 184.
Munkácsy Mihály, 184.
! Müller J. P., 120, 249.
- Nagel Ottó ifj., 156, 220.
Nagy László, 131, 171, 196, 249.
Naumann Frigyes, 249.
Neumann-Neurode, 120-1, 249.
93. Nobel Alfréd, 236-7.
248 Nővérárv László dr. 163-4 166 168
- Oker-Blom Miksa dr., 94, 98, 104, 249.
- Oppel Károly dr., 207-9, 213, 223, 240, 249.
- Ormos Ede, 249.
Ostwald Vilmos, 249.
- Pasteur, 122,
Pauler Ákos. 249.
Paulsen, 249.
Pausanias, 72.
Pawlow, 170.
Payot, 205-6. 249.
Pál apostol, 5.
Peres Sándor, 189, 192, 195, 249.
Pestalozzi, 189.
Petőfi Sándor, 166. 228, 229. 235-6.
Pikier Gyula dr., 137-8, 249.
Pintér Jenő dr., 221.
Platon, 173.
Porzolt Lajos, 50, 249.
Preyer, 142, 166.
Priessnitz Vince, 36.
Prohászka Ottokár dr., 98-9.
Putnoky Imre. 221.
Pythagoras, 73.
- Queyrat, 168.
- Radó Antal ifj., 249.
Raffael, 184.
Rácz Hanna dr., 81-2.
Rákóczi, 229.

- Rein V., 249.
 Renan, 249.
 Reviczky Gyula, 236.
 Rey J. G. dr., 82-3, 99.
 Robinson, 217.
 Rousseau, 92, 173, 213, 224, 249.
 Rózsa Ignác dr., 190-1, 249
 Rózsa Kálmán, 220.
 Rubens, 184.
 Rubin László, 249.
- S alzmann Keresztély, 73.
 Savage M. J., 249.
 Schlesinger Jenő dr., 68.
 Schiller, 168.
 Schmid K. A., 249.
 Scholtz testvérek, 221.
 Schramm R., 249.
 Scupin, 142, 166, 178, 181, 186
 Shaw B., 249.
 Seiter Pál dr., 44-5, 249.
 Semmelweis Ignác, 7.
 Siegert dr., 32-5.
 Simonyi Zsigmond dr., 144,
 Sokrates, 228.
 Spencer Herbert, 168, 249.
 Spengler Oswald, 249.
 Spiegelberg dr., 59.
 Spiess Adolf, 74-5.
 Stampf el Károly, 220-1.
 Stern Vilmos, 130-2, 138, 140-5, Webb, 250.
 148-51, 155-61, 165-7, 172-4,
 176-7, 179, 181-2, 186, 194, 250. Witzel Gyula dr., 61.
 Stratz C. H. dr., 250.
 Sully Jakab, 131, 171.
 Suppan Vilmos, 78-9, 90, 247.
- Szász Károly, 166.
 Szemere Samu dr., 247.
 Széchenyi István gróf, 213, 250.
- Szelényi Ödön, 250.
 Szentgyörgyi Albert, 237.
 Szitnyai Elek, 250.
 Szondy György, 229.
 Szűz Mária, 119.
- Tas József, 88, 247.
 Teleki Pál gróf, 217, 243.
 Tellyesniczky Kálmán dr., 250.
 Télfy János dr., 250.
 Thanhoffer Lajos dr., 42, 250.
 Tiberius, 52.
 Tissié, 109, 116-9, 250.
 Tolstoj Leó gróf, 250.
 Torday Ferenc dr., 12, 15, 21, 25,
 32-3, 35-7, 39, 42, 44, 48-9,
 53, 57, 60, 250.
 Tramer Henrik dr., 12-14.
 Tredé, 14.
- Ullmann Károly dr., 94.
 Unold János, 250.
 249.
 Varga Mihály, 250.
 Vergerio P. P., 73.
 Ver worn M., 250.
 Wundt Vilmos, 168, 250.
- Zeus, 72.
 Zrínyi Ilona, 229.
 Zrínyi Miklós, 229.
 Zsigmondy Richárd, 237.

Tartalom.

	Lap	Lap
Ciïya korlati nevelés .	3	A fejlődő gyermek ru- házata 63
A) TESTI ÉLET.		A tanulószoba 65
I. A zsenge kor .	6	Az iskolai betegsé- gekről 68
1. A csecsemő kor .	6	Mozgás, testgyakorlás 71
a) Az újszülött .	6	2. Az érő gyermek 80
A koraszülött és a beteg újszülött ápo- lása 11	11	Az érő gyermek test- gyakorlatai 84
b) A csecsemő ...	15	Nemi fölvilágosítás 91
A csecsemő táplálása	16	Pályaválasztás 99
A csecsemő ápolása	25	3. Az ifjúság kora 104
A csecsemő betegségek	31	Az ifjúság testedző gyakorlatai 109
2. A kisedekkor	36	Egészséges életmód . 115
A kised táplálása	38	Az első segítségnyúj- tás legfőbb sza- bályai 121
A kised ruházata	41	B) LELKI ÉLET.
A kised szobája	43	A lelki élet kialakulása 130
A kised gondozása	46	I. A zsenge kor 133
A kised betegségek	52	1. Az újszülött lelki élete 133
A beteg kised ápo- lása 55	55	2. A csecsemő lelki fejlődése 135
A betegségek meg- előzése 58	58	3. A kised lelki fejlődése 143
II. Az iskoláskor	60	a) Az észrevétel, a szem- lélet fejlődése 154
1. A fejlődő gyermek	60	6) Az emlékezet fejlődése 158
A fejlődő gyermek étrendje 62	62	ej A képzelet fejlődése J63

ci) A gondolkozás fejlődése	172	A mozgó. A képtárak. Múzeumok, könyvtárak.	
e) Az érzelmek és az akarat fejlődése	177		
2. tudatosság	221		
II. Az iskoláskor	187		
a) <i>Az érő gyermekkor</i>	116		
1. Értelmi képzés	189		
Istenről	224		
Az észrevétel, a szemlelet fejlesztése	189	Hol az Isten ?	226
Az emlékezet fejlesztése	192	Istentisztelet	227
A képzelet fejlesztése	196	Hazaszeretet	228
A gondolkozás fejlesztése	198	Kemény Simon	229
		Báró Eötvös József	230
		b) <i>Az ifjúság kora</i>	
2. Kedélyképzés.	201	A szabadságszeretet.	234
Az anya jellemképző tiszte	204	Nobel Alfréd	236
Az új honvédelmi tör-		A leányok neveléséről	237
1. Példa és szoktatás	204	Az honvédelmi törvény	242
Gondolkozás. Önuralom. Engedelmeség. Jutalmazás és büntetés. Az olvasmányok. A színház.		A hazaszeretet	243
		Lesz még ünnep	245
		<i>Forrásmunkák</i>	247
		<i>Névmutató</i>	251
		<i>Tartalom</i>	254