

ՏՕՔԹ. Օ. ԿԵՐԿԵՐԵԱՆ

Ամեն իրաւունք հեղինակին վերապահուած

ԳՊՐՈՑԱԿԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ՈՒՍՈՒՑԻԶՆԵՐՈՒ
ԱՇՈՎԿԻՐՏՆԵՐՈՒ
ՀՈԳՐՔԱՐՁՈՒՆԵՐՈՒ
ԾՆՈՒԹՅՆԵՐՈՒ
ՍԻ ԱՄԷՆ ԱՆՀԱՏԻ ՀԱՄԱՐ

Հրատարակուած ի նպաստ Կիւրիճի Հայրկց. Միութեան

3 71.7
4-45

Պէյրուք
Տպարան «Հրագղան»,
1932

371.7

4-45

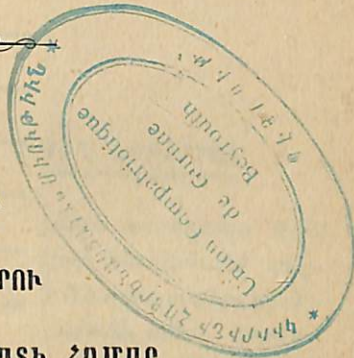
BIOS YAM. 33

ՏՕՔԹ. Օ. ԿԷՐԿԷՐԵԱՆ



Ամեն իրաւունք հեղինակին վերապահուած

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐՈՒ
ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐՈՒ
ՀՈԳԱԲԱՐՁՈՒՆԵՐՈՒ
ԾՆՈՎՔՆԵՐՈՒ
ԵՒ ԱՄԷՆ՝ ԱՆՀԱՏԻ ՀԱՄԱՐ

Հրատարակուած ի նպաստ Գիւրիցի Հայրկց. Միութեան

Պէյրուք
Տպարան «ՀՐԱԶԴԱՆ»
1932

20 MAY 2013

49648

06 APR 2010

ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆ ՀԱՅՈՑ

ԼԻԲԱՆԱՆԻ

ARCHEVÊCHÉ ARMENIEN
DU LIBAN

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

Համար 31/181

Պեյրուք

Beyrouth le 2 Ապրիլ 1932

B. P. 409

ԱՐՏՕՆԱԳԻՐ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴՈՑ

Ազգ. վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդս՝ քննելէ վերջ Մեծայարգ Տիար Տօքթ. Օննիկ Կերկերեանի կողմէն պատրաստուած «Դպրոցական Առողջապահութիւն» անունով սոյն օգտակար գրքոյկը, կ'արժեք անոր գործածութիւնը Լիբանանի Հայ վարժարանաց մէջ:

Ի դիմաց Ուսումնական Խորհրդոյ
Ասեճադայի Վ. Ասեճապետի
Վ. Յ. Ուզունեան Հմայեակ Գրանեան

Առ ի վաւերացումն

Կարող փոխ. Հայոց Լիբանանի

Եղիշե Արք Ծպիսկոպոս Կարօեան

Կնիք Առաջնորդարանի



61991-67

ՓՈՒԱՆ ՅԱՌԱԶԱԲԱՆԻ

«Ազգի մը մեծագոյն և հիմնական հարստութիւնը զայն կազմող, տարրերուն Առողջութիւնն է.»

Վերջին տասնեակ տարիներու ընթացքին որբանոցներու, դպրոցներու, կարգ մը հաւաքական կենսակցութիւն ունեցող հաստատութիւններու և հայ ժողովուրդի ամէն խաւերուն մօտ ունեցած բժշկական հանգամանքով շփումս կուգայ հաստատել և շեշտել միանգամ ընդմիջտ թէ՛ ահաւոր տառապանքներու մէջէն անցնող՝ Ֆիզիքական մտային և բարոյական տանջանքներու ենթարկուող՝ և մահուան ճիրաններէն մազապուր ճողոպրած հայ ժողովուրդը՝ կ'ապրեցնէ իր երբեմնի առողջ ծոցին մէջ ջլախտաւոր, զանազան ախտերով ապականած, մարմնական թէ հոգեկան հիւանդներու թշուառ բանակ մը որը՝ թերևս կոչուած է վաղուան մեր սերունդը կազմել և այսպէսով ապագայ մեր ազգային ժառանգականութեան առողջ ոյժերուն հիմը քանդել կամ մեր ազգային առողջութեան ակերը թունաւորել:

Նկատելով որ՝ հարցը կենսական լուրջ հանգամանք և ոչ միայն անհատական այլ համազգային և համամարդկային բնոյթ ունի, քանի որ անհատին կեանքը սերտօրէն կապուած է ամբողջ ընկերութեան կեանքին հետ, ինչպէս մեր մարմնոյն գործարանական կազմութիւնները, և թէ անհատին կատարելագործումը անոր ֆիզիքական թէ բարոյական դատիարակութիւնը կը նշանակէ ընկերութեան զարգացումը:

Նկատելով որ՝ վերոյիշեալ խորհրդածուծութիւններէ ետք ներկայ դրութեան դարմանը՝ կը մատնանչէ և կը պարտադրէ հուժկու և յարաճուն պայքար ամէն տեսակ միջոցներով «Նոր սերունդի առողջապահիկ դատտիարակութեան» շուրջ:

Նկատելով վերջապէս որ դպրոցը՝ մեր մատաղ ,
դեռատի խոսքան սերունդին դաստիարակութեան միակ
և հզօր օրրանն է : Ձեռնարկեցի նոր սերունդի առողջ
դաստիարակութեան գործին ի սպաս՝ սոյն համեստ
երկը :

Նիւթը՝ ոչ միայն առողջապահական տեսակետէն
վերջին աստիճան այժմէական և բազմակողմանի , ըն-
կերային և քաղաքակրթութեան տեսակետէն կենսա-
կան և յոյժ կարեւոր- այլ դրական-գործնական կե-
անքի տեսակետէն իսկ- խիստ շահեկան անհրաժեշ-
տութիւն մը կը ներկայացնէ :

Այսքան հետաքրքրական- ընդարձակ և դժուարին
նիւթ մը սոյն փոքրիկ գրքոյկին մէջ արժանավայել
կարեւորութեամբ ամփոփած , կամ անթերի կատարեալ ,
ամբողջական գործ մ'ըրած ըլլալու յաւակնութիւնը
չունիմ երբեք :

Չանցած եմ , սակայն , գիտական ամենավերջին
տուեալներու առողջապահական սկզբունքներուն վրայ
յենած 1. դասաւորել իւրաքանչիւր անհատի դիւրամ-
բունելի ոճով և ձեւով , 2. տալ կարեւորագոյն պատշաճ
տեղը իւրաքանչիւր նիւթի 3. շեշտել և ծանրանալ ա-
մենակենսական հարցերու շուրջ : Եւ իմին այս բոլոր
աշխատութեանս որպէս փոխարինում , ինքզինքս եր-
ջանիկ և վարձատրուած պիտի զգամ երբ :

1. տեսնեմ դպրոցական դասացուցակին վրայ առողջա-
պահական դասին տրուած արժանի տեղը :

2. Տեսնեմ դպրոցի սեմերէն ներս թէ՛ ընտանեկան յար-
կի տակ , մտային թէ՛ ֆիզիքական դաստիարակութեան
կարեւորութեան ըմբռնումը :

3. Տեսնեմ նոր սերունդը դպրոցական միջավայրի թէ
կեանքի պայքարի ասպարէզին մէջ , կայտառ հուժկու
դէմքերով , կարմրուկ այտերով , վառվռուն կրակոտ
աչքերով , լայն ու ցցուն լանջքերով , այն ատեն պիտի
համոզուիմ որ՝ Հայ ծնողքն ու դաստիարակչական

Ե .

մարմինները գործնականօրէն ըմբռնած են թէ «Ա-
ռողջ մարմնով միայն կարելի է ունենալ առողջ միտք : »

Պէյրութ . 29 Յունվ . 932

Տօքթ . Օ . ԿէՐԿԵՐԵԱՆ



Ի՞նչ է դպրոցը. ի՞նչ է առողջապահութիւնը. ի՞նչ է
 և ասոնց սահման—հայեցակէտը. կարեւորութիւնը:

Դպրոց և առողջապահութիւն, երկու բառ են
 որոնք կրնամ ըսել առանց չափազանցելու՝ մեր կեանքի
 առանցքը կը կազմեն:

Եթէ դպրոցը ընկերային հաւաքական կեանք
 մըն է, գիտութեան և դաստիարակութեան օրրանն է,
 և գոյութիւն ունի շատ հին ժամանակներէ ի վեր: Եթէ
 մարաջախտ ժուրտան կ'ըսէ՝ «Այսօր դպրոց մը բանալը
 20 տարի վերջ բանտ մը գոցել է»: Ենչտեղու հա-
 մար կեանքի մէջ դպրոցներու գոյութեան անհրաժեշտ-
 ութիւնը և կարեւորութիւնը, ըսենք անմիջապէս
 որ նոյնքան ստիպողական և կենսական է դպրոցական
 առողջապահութիւնը:

Եթէ առողջապահութիւնը բժշկական գիտութեան
 այն մասն է որը՝ յենած որոշ գիտութիւններու վրայ
 (մարդակազմութիւն, բնախօսութիւն, հոգեբանութիւն
 ախտաբանութիւն և ին.), կըշա հազրգուէ ո՛չ միայն ան-
 հասը այլ համայն մարդկութիւնը և անոր կէտ նպատա-
 կըն է ո՛չ միայն անհատին պահպանումը, զարգացում-
 մը, կատարելագործումը, այլ նաեւ անոր ընկերու-
 թեան օգտակարութիւնը. մէկ խօսքով եթէ առողջա-
 պահութիւնը կեանքի գիտութիւնն է, դպրոցական
 առողջապահութիւնը՝ ընկերային առողջապահութեան
 այն մասն է՝ որ կը սորվեցնէ այն ինչ որ դպրոցական
 հաւաքական միջավայրի մէջ անհրաժեշտ է.

1. — Պահպանելու, կատարելագործելու համար մեր
 առողջութիւնը ֆիզիքական թէ մտաւոր.

2.— Զգուշացնելու այն հիւանդութիւններէն որ դպրոց միջավայրը կ'ստեղծէ կամ կ'առթէ և

3.— Ընկերութիւնը օգտակար վիճակի վերածելու համար :

Երբ յետադարձ ակնարկ մը նետենք, կը տեսնենք որ դպրոցը շատ հին ժամանակներէ ի վեր գոյութիւն ունեցած է: Յոյներ Գրիստոսէ հինգ դար առողջ կ'աւանդեն բանաստեղծութիւն, երաժշտութիւն, մարզանք. Հռովմայեցիք՝ մանկավարժ գերիներու ձեռքով կը դաստիարակեն տուներու մէջ և հարուստները կը կատարելագործեն իրենց ուսմունքները մասնաւոր փիլիսոփաներու մօտ, և սակայն մինչև 18րդ դարը դպրոցը զուրկ էր բժշկական հսկողութիւններէ, հեռի առողջապահական տուեալներէ: Գրեթէ նահապետական վարքեր կը տիրէին հոն: Այսդէս երկար տարիներ մանդկային զեղը իր գործարանական կազմութիւններու մատղաչ, տհաս, զարգանալու կնթակալ մէկ կարելոր շրջանը կ'անցնէր, յաճախ ապականած օդի, անբաւարար լոյսի, ցած նստարաններու կամ խոնաւ գետնի վրայ, ամէն տեսակ վատառողջ պայմաններու մէջ և ուսուցման այն տեսակ մեթոտներով որոնք աւելի շատ յիշողութիւնը կը մարզէին քան թէ մտածողութիւնը, դատողութիւնը, կամքը և կ'անտեսէին գրեթէ ֆիզիքականը:

Հին ժամանակին և մինչև իսկ հիմայ դժբախտաբար, շատ մը տեղեր դպրոցներ բանալու ատեն կ'անտեսուէր առողջապահական մասը: Երբեք ուշադրութիւն չդարձուիր շէնքի յարմարութեան, դասարաններու լուսաւորութեան, օդը փոխելու կամ տաքցնելու ձեւին, նստարաններու և դպրոցական այլ պիտոյքներու յարմարութեան, դասարաններու, շրջափակին, արտաքնոցներու մաքրութեան և լին. և լին:

Աշակերտ մը ընդունելու պահուն ուշադրութիւն չի դարձուիր թէ ինչպէ՞ս է անոր ֆիզիքականը կամ մտային վիճակը. առողջ է թէ հիւանդ, նօրմալ՝ թէ աննօրմալ: Աշակերտին նստելու տեղը կամ դասարանը որոշելու ժամանակ նկատի չառնուիր անոր հասակը, տարիքը, ֆիզիքական զարգացումը, լսողութեան կամ տեսողութեան սրութիւնը: Պատկան մարմիններ չեն հետաքրքրուիր աշակերտներու ո՛չ ֆիզիքական կամ մտաւոր առանձնայատկութիւններով, ո՛չ անոնց ընտանեկան կամ ժողովրդական յատկանիշներով, ո՛չ անոնց ֆիզիքական կամ մտաւոր յոգնութիւններով:

Երկար ժամանակ դպրոցները կ'ընթանային այսպէս առանց բժշկական հսկողութեան, և ցարդ դժբախտաբար գոյութիւն ունին մասնաւոր բժշկական մօտիկ հսկողութենէ և առողջապահական դասընթացներէ զուրկ շատ մը վարժարաններ և վերօրինակ առողջապահիկ պայմաններէ զուրկ դպրոցներն են որ արտադրած են ու կ'արտադրեն կարգ մը հիւանդութիւններ, որոնք «դպրոցական հիւանդութիւններ» անունը կը կրեն:

Այս երեւոյթներուն առջև դպրոցական առողջապահութիւնը օրըստօրէ աւելի ծաւալ և կարեւորութիւն կ'ստանայ: Աշխարհի ամէն կողմերը բերաւոր հրատարակութիւններ, հազարաւոր թերթեր, ամէն տարի բաղմամբիւ գրքեր կը հրատարակուին և միլիոններ կը վատնուին այս ուղղութեամբ: Նախարարութիւններ, պետական պարտաւորիչ օրէնքներ գոյութիւն ունին, համաժողովներ, մինչև իսկ միջազգային համագումարներ (զոր օրինակ 1877ին, 1886ին, 1904ին) տեղի կ'ունենան: Բժիշկներ և կրթական առողջապահութեան խնդրով զբաղուող և հետաքրքրուող ծնողքներ մեծապար սխթեմներու դէմ պայքար մղելու

համար կը կազմակերպուին, ինչպիսին է փարիզի մէջ «Դպրոցներու մտաւոր և ֆիզիքական առողջութեան բարելաման դաշնակցութիւն» անուն միութիւնը:

Հակառակ այս բոլոր օրէնքներուն, պայքարներուն, խնդիրը այնքան կենսական է և բարդ որ՝ գիտութիւնը տակաւին իր վերջին խօսքը չէ ըսած և կը գտնուին գիտութեան մարդիկ որոնք կրթական ներկայ սիսթէմի կարգ ժը հարցերը վնասակար կը գտնեն մատաղ սերունդին, և կը պայքարին, կը քննադատեն զէպի բարելաւում: Ինչո՞ւ որովհետեւ ան կը հետաքրքրէ բոլոր մարդկային ցեղը և կը ներկայացնէ կենսական այնպիսի անհրաժեշտութիւններ, զորս չենք կարող զանց ընել: «Հարցը առողջ սերունդ պատրաստելուն մէջն է»:

ՀԱՐՅԱՐԱՆ.—

Ի՞նչ է դպրոցը - պատմական ակնարկ:

Ի՞նչ է առողջապահութիւնը - կարեւորութիւնը

Ի՞նչ է դպրոցական առողջապահութիւնը:

Ինչո՞ւ խնդիրը կենսական կարեւորութիւն ունի:

Դ Պ Ր Ո Ց Ա Կ Ա Ն Մ Ի Ջ Ա Վ Ա Յ Ր

I

Մօտենանք դպրոցին, մտնենք անոր սեմերէն ներս և մօտէն դիտենք: Հոն պիտի տեսնենք՝

1/ Դպրոցին շէնքը իր յարակից պարագաներով և կարասիքով:

2/ Հո՞ծ աշակերտութիւն մը՝ իր ուսուցչական կազմով և պաշտօնեաներով:

Դպրոցի շէնքի և յարակից յարկաբաժիններու ելնի շինութեան, դասարաններու մեծութեան, լուսաւորութեան, մաքրութեան, օդափոխութեան, տաքցընելու ձևին, ինչպէս նաև նստարան-գրասեղան, սե տախտակ կամ քարետախտակ, կաւիճ կամ քարեղրիչ, աշխարհագրական քարտէս, տետրակ, գիրք, մեյլան, կահկարասիներու շուրջ, ասոնց բոլորին համար առողջապահութիւնը իր խօսքն ունի: Ասոնք գիտական-բնախօսական աշխարհը կ'զբաղեցնեն և ամէնքն ալ առանձին առանձին ուսումնասիրութիւններու նիւթ են և խիտ կարեւոր ու հետաքրքրական, այնպէս որ ասոնք բոլարն ալ ո՛չ միայն առողջապահական պայմանները պէտք է լրացնեն, այլ վարկեան մ'իսկ պէտք չէ վրիպին ուսուցիչներու հսկողութենէն և բրժիչկին քօնթրօլէն: Աշակերտներ հոն զետեղելէ առաջ էական է որ այն բնակավայրը ուր պիտի անցնեն իրենց կեանքի ամենաթարմ և ամենաթանկագին մէկ շըրջանը, ո՛չ թէ վատառողջ, հիւանդաբեր, այլ ընդհակառակը առողջապահական պահանջներուն համապատասխան ըլլայ:

1.— ԴՊՐՈՑԻՆ ՇԷՆՔԸ ԵՒ ՅԱՐԱԿԻՑ ՄԱՍԵՐԸ

Դպրոցին շէնքը առողջապահականօրէն պէտք է իրականացնէ կամ նկատի ունենայ հետեւեալ 8 պարագաները՝

1.— Պէտք է հետու ըլլայ՝ առնուազն 500 մէթր հիւանդանոցներէ, իսկ 100 մէթր՝ գործարան, գերեզմանանուն, զօրանոց, սպանդանոց, հանրատուն, զինետուն և հասարակական խնոցումներէ:

2.— Պէտք չէ ըլլայ՝ ձորերու, գետերու, նեղ փողոցներու, ճահիճոտ մարգագետիններու, բարձր շէնքերով շրջապատուած բազմամարդ վայրերու, խոր ու փոս տեղերու մէջ, որոնք միշտ խոնաւ կ'ըլլան և հիւանդութիւններ կը պատճառեն՝ (կարճատեսութիւն, յօդացաւ, սրտի անբուժելի հիւանդութիւններ և ինչ): Չպէտք է ընտրել նաև բարձր գագաթներ՝ որոնք միշտ ենթակայ կ'ըլլան անախորժ հովերու:

3.— Գետինը պէտք է թլլայ չոր՝ «Չոր շէնք չոր գետնի վրայ» կ'ըսէ առածը. այս պայմանը իրականացնելու համար էական է որպէսզի հողը բաւական խորութեամբ թափանցիկ ըլլայ և մակերեսի ջուրը վարի խաւերը անցնի՝ նպատակայարմար և նախընտրելի են ուրեմն՝ կրաին, մանր աւաղային կամ անոնց խառնուրդով բաղկացած հողերը: Անյարմար են կրանիթէ, մանաւանդ կաւէ բաղկացած հողերը որոնք անթափանցիկ են: Անյարմար են նաև բուսահողերը. չորցըլած ճահիճները որոնք վնասակար, խոնաւ և հիւանդաբեր են: Երբ ակամայ պարագաներու բերումով գետինը խոնաւ ըլլայ, պէտք է գիտնալ որ խոնաւութիւնը աճող սերունդի թշնամին է, հետեւաբար ստիպողական անհրաժեշտութիւն մ'է՝

1/ Դիւրացնել ջուրերու հոսումը վրան գոց մասնաւոր խողովակներով:

2/ Կամ հիմերը դնելու ատեն թափանցիկ թանձր խաւ մը կազմել (աւազով, կիրով, խճաքարով) յետոյ վրան հիմերը հաստատել:

3/ Եւ կամ շէնքը հաստատել ներքնախորշերու (caves) վրայ որոնք կրնան իհարկին ծառայել որպէս մթերանոց կամ շտեմարան:

4/ Դպրոցին դիրքը կամ ամենաերկայն ուղղութիւնը (orientation) տեղւոյն միջավայրին, կլիմային, լոյսին համեմատ որոշ նկատումներու առարկայ է:

1/ Եթէ լոյսը միակողմանի է՝ ամենանպաստաւոր, լաւագոյն դիրքերն են՝ արեւելեան, հարաւարեւելեան, հիւսիս-արեւելեան: Բարեխառն կլիմաներու համար նախընտրելի՝ հարաւ-արեւելեան, տաք կլիմաներու համար նախընտրելի՝ հիւսիս-արեւելեան, իսկ եթէ հիւսիսէն միակողմանի լոյս ստանալը յարմար դատուի, շէնքը կ'ստանայ՝ հիւսիս-հարաւային դիրքը որը սակայն լոյսով քիչ, օդը ցուրտ և խոնաւ կ'ընէ և աննպաստ դիրք մ'ըն է:

2/ Եթէ լոյսը երկկողմանի է, թէպէտ ամառ ատեն մի քիչ տաք կ'ընէ, սակայն ցուրտ քամիներ փչող վայրերու մէջ, նախընտրելի է՝ հարաւ-արեւմտեան դիրքը պայմանաւ որ՝ դասարաններէն բաւական հեռու վարագոյրի նման, ծառներով զօրաւոր պատնէշ մը կանգնել, դպրոցը զօրաւոր հովերէն գերժ պահելու և պատասպարելու համար:

3/ Ամէն պարագայի՝ արեւելեան կամ հարաւարեւելեան դիրքերը ամենէն նպաստաւոր և նպատակայարմար դիրքերն են՝ ըլլայ լոյսի, ըլլայ օդի, ըլլայ արեւի տեսակէտէն:

5.— Եկնիքն պատերը առնուածն 35-45 սանթիմետր հաստութիւն պէտք է ունենան. չոր, հաստատուն և վատ հաղորդիչ (չոր փայտի փոշի, կիր, եփած աղիւս կալվանիզէ երկաթ և ըն.) նախանիւթերը այնպէս մը պէտք է շինուին և երկու կողմերն ալ չիմէնթէյով (ciment) կամ սիլիքաթով (silicatisation) այնպէս մը ծեփուին որպէսզի թէ դուրսի անձրեւի խոնաւութիւնը ներս չի թափանցէ և թէ երկու կից դասարաններու մէջտեղի պատերը մէկ դասարանէն միւս աղմուկ չի փոխանցեն: Աւելի առողջապահական է, մանաւանդ ցուրտ կլիմաներու տակ, կրկնակի պատեր շինել և երկու պատերու միջև մնացած պարապ նեղ միջոցը վատ հաղորդիչ նիւթերով լեցնել:

6.— Եկնիք նախընտրելի է որ միայաբի ըլլայ առ առաւելն երկյարկանի:

7.— Սանդուխները պէտք է ըլլան՝ լայն, յարմար ուղիղ և անվտանգ: Ատտիճաններու լայնութիւնը՝ $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ մէթր, բարձրութիւնը՝ 15 սանթիմետր, իսկ խորութիւնը՝ 30 սանթիմետր: Գլխի պոռոյտ չի պատճառելու համար իւրաքանչիւր 10—15 ոտքի մէկ փոքրիկ սանդխազուլուս պէտք է շինել, իսկ եզերքը 1.10—1.40 մէթր բարձրութեամբ ճաղեր դետեղել:

8.— Գոնները պէտք է ըլլան, պարագային համեմատ 1—3 մէթր մեծութեամբ, 2 փեղկերով և այնպիսի դիրք մը տալ որ օդի հոսանք չի պատճառեն:

Հարցարան.—

Ի՞նչ է դպրոցական միջավայրը, ի՞նչ կը բովանդակէ, ի՞նչ պայմաններ պէտք է իրականացնէ դպրոցին շէնքը, հողը, գետինը, դիրքը, պատերը, սանդուխները, դռները:

2.— ԴՊՐՈՑԻ ԵՆՆՔԻՆ ՅԱՐԱԿԻՑ ՄԱՍԵՐԸ

1.— Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն Ն Ե Ր

Դասարանները՝ ուր աշակերտները կ'անցնեն օրուան ամենալու ժամերը, առողջապահականօրէն առաջնակարգ տեղ մը կը գրաւեն և պէտք է լրացնեն հետեւեալ 8 պայմանները:

1.— Տարածութիւնը՝ իւրաքանչիւր աշակերտի պէտք է տրամադրել $1\frac{1}{2}$ քառակուսի մէթր յատակ և առնուածն 6-8 մէթր խորանարդ օդ:

2.— Երկայնութիւնը՝ 9-10 մէթր և ո՛չ աւելի, որպէսզի վերջին նստարանի աշակերտները կարենան ազատ և հանգիստ կերպով կարգալ գրատախտակի վրայ գրուածները՝ և դասատուն կարենայ հետեւիլ անոնց դիրքին և ուշադրութեամբ հսկել կարգապահութեան:

3.— Լայնքը՝ 7-8 մէթր և ո՛չ աւելի, որպէսզի ամենախորը նստող աշակերտները բաւականաչափ լոյս ստանան:

4.— Բարձրութիւնը՝ $4-4\frac{1}{2}$ մէթր, 4 մէթրէն պակաս ըլլալու չէ որպէսզի օդի խորանարդաչափը շատ ըլլայ և պատուհանները բաւականաչափ բարձր և $4\frac{1}{2}$ մէթրէն աւելի ըլլալու չէ որպէսզի դասատուին ձայնը լսելի ըլլայ առանց դժուարութեան և առանց դորաւսր հնչողութեան (résonnance):

5.— Աւակեցնելու քիւր՝ շատ դիւրութեամբ անմիջապէս կարելի է ճշդել վերոյիշեալ տուեսլներով՝ դասարանի մը եթէ՝ երկայնքը՝ 9, լայնքը՝ 7 բարձրութիւնը՝ 4 մէթր է. նուազագոյն (6 m³) օդի հաշուով

հոն կրնաք զետեղել 42 աչակերտ . այսինքն՝

$(9 \times 7 \times 4 = 252 : 6 = 42)$

Եթէ $10 \times 8 \times 4\frac{1}{2} = 360 : 7 = 51$

Եթէ $10 \times 8 \times 4\frac{1}{2} = 360 : 8 = 45$ որով միջին հաշուով 45

բով առ առաւելն աչակերտներուն թիւը 51ը չպէտք է անցնի :

6. — Յասակը՝ Գետինէն բաւական բարձր այնպէս մը պէտք է ըլլայ որ՝ խոնաւութիւնը արգելի, նուազ ձայնատու, դիւրին մաքրելի, ո՛չ ձմեռը ցուրտ ո՛չ ամառը կիզիչ և դիմացկուն ըլլայ :

7. — Պատերը՝ Տեսականօրէն հեղուկներու համար անթափանցիկ իսկ օդի համար թափանցիկը լաւագոյնը և իտէալ ձևն է : Երկու մէթր բարձրութեամբ միայն իւղաներկով ներկել (որը թափանցիկ է) իսկ մնացած վերի մասը հասարակ ներկով ներկել : Գոյնը պէտք չէ որ ըլլայ ճերմակ, սպիտակ, կրի, որը աչքի վնասակար է (héméralopie) այլ յտրմարագոյնն է գորշ կանաչ կամ բաց կապոյտ որոնք ամենէն անվնաս գոյներն են : Պէտք է վերի մասերուն աւելի բաց գոյն իսկ գետինէն մինչեւ $1\frac{1}{2}$ մէթր աւելի մռթ գոյն տալ :

8. — Պատհանները՝ Իւրաքանչիւր դասարան պէտք է ունենայ առնուազն երկու պատուհան որոնք պէտք է ըլլան թռուով քիչ, բայց տարածութեամբ մեծ, առանց զարդի, բարձր՝ գետինէն մէկ մէթր, իսկ առատադէն 60-75 սանթիմէթր ցած, լայն, միակողմանի. փեղկերը վեր վար շարժող ո՛չ թէ կողմնակի բացուող, շրջանակները նեղ և ուղիղ, ապակիները դունաւոր պէտք չէ ըլլան, և ապակիներու տարածութիւնը առնուազն դասարանի յատակին $\frac{1}{3}$ կամ գոնէ $\frac{1}{4}$ համեմատութիւնը պէտք է ունենայ :

9. — Վարագոյրները և զարդանկարները, վնասակար սերմերու և փոշիի բոյներ են, հետեւաբար երբ

պէտքը ստիպողական է, նախընտրելի է փոխան վարագոյրի շարժուն արեւարդել փեղկեր գործածել :

2. — Հ Ա Ն Դ Ե Բ Ձ Ա Ս Ե Ն Ե Ա Կ

Դասարաններու մօտիկ աչակերտներուն պէտք է յատկացնել որոշ տեղ մը ուր կարենան տեղաւորել իրենց կեղտոտ կօշիկները, վերարկուները, գլխարկները ևլն. որոնք փոշիի, խոնաւութեան, զարշահոտութեան և նեխութեան պատճառ կրնան դառնալ : Այս նպատակին համար կարելի է տրամադրել սենեակ մը որպէս հանդերձասենեակ կամ դասարաններու մուտքին քօրիտօրը. որ մէկն ալ ըլլայ՝ անհրաժեշտ պէտք մը կը ներկայացնէ որպէսզի աչակերտները իրենց կեղտոտ կօշիկ վերարկու ևլն. որոնք միջբոսանքներու բոյներ են միասին դասարան չի մտցնեն և թէ դասարանի տաք մթնոլորտէն ուզողակի դուրսի օդին չենթարկուին : Յիշեալ վայրը պէտք է ունենայ կախիչներ որոնք նախընտրելի է որ շատ իրարու մօտիկ չըլլան և թիւեր կրեն :

79-10619

3. — Չ Բ Օ Ս Ա Ս Ը Ա — Դ Ա Հ Լ Ի Ճ



Չմեռնային ցուրտ եղանակին դասարանի և դուրսի օդի տարբերութիւնը զգալի է : Արդ՝ մատղաշ մանուկ սերունդի մորդթ, կոկորդը և թոքերը չափազանցօրէն կ'զգացուին օդի արագ փոփոխութենէն, և որովհետեւ իւրաքանչիւր դասէ վերջ անհրաժեշտ է դասարանին օդը փոխել, պատուհանները և դռները բանալ, հետեւաբար անկարելի է պահել աչակերտները դասարանին մէջ կամ թողուլ որ դուրս ելլեն, որով հարկ



անհրաժեշտ է ունենալ 1—2 խոշոր սրահներ, առնը-
լազն, մէկ մեծ սրահ, ուր կարենան հաւաքուիլ և ըզ-
բօսնուի դասամիջոցներուն աշակերտները անձրեւոտ
ձիւնոտ, ցուրտ և խոնաւ օրերուն:

Յիշեալ զըօսասրահը՝ պէտք է տրամադրէ Յ մեթր
քառակուսի տարածութիւն իւրաքանչիւր աշակերտի
կամ համապատասխանէ դատարաններու ընդհանուր
տարածութեան: Պէտք է ունենայ առատ յոյս, մաքուր
և չոր օդ և վրան ծածկուած ճամբաներով հաղորդակ-
ցութիւն արտաքնոցներու հետ:

Սոյն սրահները կրնան ծառայել նաև որպէս դահ-
լիճ ուսուցիչներու հանգստութեան, հիւրերու ընդու-
նելութեան, հանդէսներու և ի հարկին ներկայացում-
ներու ունենալով փոքրիկ բեմ մը:

Մինչև իսկ երբեմն ստիպողական պարագաներու տակ
կրնան ծառայել որպէս սեղանատուն այն աշակերտնե-
րուն համար որոնք կէսօրուան ճաշի համար կարող
չեն տուն երթալ ու վերադառնալ: Այս պարագային
պէտք է որ սեղանները շարժական ըլլան. եւ սակայն
որպէս հանդերձանենեակ գործածութիւնը հակառող-
ջապահական է:

4. — Ա Ր Տ Ա Ք Ն Ո Յ Ն Ե Ր Ը



Դպրոցական միջավայրին մէջ Արտաքնոցներու
հարցը, մեծ նշանակութիւն և կարեւորութիւն ունե-
ցող խնդիրներէն մին է: Որովհետեւ անյարմար, կեղ-
տոտ արտաքնոցները հիւանդութիւններու բոյներ են և
կրնան շատ մը վարակիչ հիւանդութիւններ փոխան-
ցել ոչ միայն աշակերտութեան այլ տարածել նաև
քաղաքին մէջ:

Կղկղանքը կը պարունակէ իր մէջ շատ մը վնա-

սակար սերմեր. իմասնաւորի՝ ժանտառնեղի (*Fièvre
typhoïde*) քօլէրայի, թանչքի (*dysentherie*) եւն. միք-
րոպները և կրնայ զանազան տարափոխիկ հիւանդու-
թիւններ պատճառել:

Գարշահոտութիւնը և հեղցուցիչ կազերը (*Hydro-
gène Sulfuré et carboné, Sulfhydrate d'ammoniaque*)
մատոյց սերունդի կազմուածքին խորապէս կ'ազդեն:

Այլթունաւորիչ գարշահոտութիւնները կրնան նաև
ապականել շրջանակները:

Հետեւաբար խիստ կարեւոր է նկատի ունենալ
հետեւեալ պարագաները՝

1. — Արտաքնոցներու փոսերը կամ կղկղանքի ըն-
դունարանները, ըլլան՝ մնայուն (*fosses fixes*), շարժա-
կան (*tinettes mobiles*), թէ կոյուղի (*tout à l'égout*) պէտք
է այնպէս մը շինուած ըլլան որ արտադրութիւնները
երբեք բացօդեայ չի մնան, հեղցուցիչ կազերով գար-
շահոտութիւններ չի բուրեն և առողջապահական տու-
եայները իրականացնեն:

2. — Արտաքնոցներու նստատեղիին մասին, ըսենք
անմիջապէս օր՝ եւրոպայի մէջ ընդհանրապէս գործա-
ծուած ջրահոս արտաքնոցները (*water closet*) որոնք
ուժգնօրէն կղկղանքը ջուրով կը տանին և դէպի ետ
որոշ փականքներով գարշահոտ կազերու դուրս գալը
կ'արգիլեն, թէպէտ նստողական հանգիստ դիրք մ'ու-
նին, սակայն առողջապահական և բնախօսական մեծ
անպատեհութիւններ կը ներկայացնեն՝ (գօրօրինակ ^{1/}
ուրիշներու նստած տեղը նստիլը յաճախ պժգանք կ'ազ-
դէ. ^{2/} շատ մը հիւանդութիւններ կը փոխանցէ նա-
մանաւանդ երբ փայտէ շինուած է, որովհետեւ փայտը
մէզը կը ծծէ աղտողութիւններ կը պարփակէ և վա-
րակման բոյն կ'ըլլայ. ^{3/} Բնախօսական անսակէտէն
այդպէս նստած ձեւը աղեթափութեան (*hernie*) պատ-
ճառ կրնայ ըլլալ:

Մինչևեռ թրքական նստատեղին, կծկուած դիրքը նախնական մարդու այդ բնական դիրքը, աւելի նախընտրելի աւելի բնախօսական և շատ աւելի առողջապահական է :

Ներկայիս նպատակայարմար շատ լաւ ձևեր կան առատ ջուրի բնթացքը ապահովող և դարչանոտութիւնը արգիլող (Siège à la turque à effet d'eau) որոնք ամենայնաձևարարելի ձևերն են :

3.—Արտաքնոցները պէտք է ըլլան՝ դպրոցի շէնքէն հետու, օդասուն, մաքուր, ընդարձակ, դռները գէպի հարաւ պատերը չիմէնթոյով խորտուրորտ ծեփել որպէսզի տղաքը այլանդակ բաներ չի նկարեն, և իւղաներկել որպէսզի անթափանցիկ ըլլան և դիւրին լուսացուին : Յատակը գետինէն 10-15 սանթիմէթր բարձրը չիմէնթոյով ծեփել և քիչ մը ծռած զառիվար ընել որպէսզի ջուրը հոսի դիւրութեամբ :

4.—Իւրաքանչիւր 100 աշակերտին՝ 2-3 արտաքնոց համեմատութեամբ պէտք է որոշել թիւը : Իւրաքանչիւր աշակերտի տրամադրութեան տակ պէտք է դնել բարակ, կակուղ, դիմացկուն, մաքուր չգործածուած թուղթ : Եւ արտաքնոցները որ մէկ ձեւն ալ շինուած ըլլան՝ ամէն օր պէտք է հակահեխել (անշէջ կիրով 5% կամ կանաչ քարի ջուրով 5% կամ Բրէզիլով 5%) : հսկել մաքրութեան և առատօրէն լուանալ օրական երկու անգամ :

5.— Բ Ա Կ

Դպրոցական աշակերտներու ազատ զարգացումը և աճուժը կը պահանջեն մաքուր օդ, մեծ տարածութիւն և առատ լոյս. բակի տարածութիւնը պէտք է տրամադրէ փոքրիկներու՝ 3, իսկ մեծերու՝ 5 քառա-

կուսի մէթր իւրաքանչիւր աշակերտի :

Բակը պէտք է առատ արև տեսնէ :

Եւր բակը և դասարանները հակառակ փափաքի և առողջապահական պահանջի բաւարար արև չի տեսնեն, հարկաւոր է յաճախ բացօդեայ միջոցներ ստեղծել որպէսզի աշակերտները ազատ խաղան :

Բակին մէջ կարգ մը ծառեր շատ օգտակար են ամառուան համար, պայմանաւ որ դասարաններէն հեռու ըլլան. և մի քանի նստարաններ իրարմէ հեռու յողողներուն համար :

Բակը պէտք է որ չոր ըլլայ և անձրևներէ վերջ ալ շուտով չորնայ. եթէ հողը աւազուտ թափանցիկ չէ կարելի է բարակ խաւ մը խճաքար կամ աւազ ցանել և ջուրին հոսանքը դիւրացնող խողովակներ կամ վրան գոց ակօսներ շինել տայ : Բակին մէջ ջուրը անհրաժեշտ է խաղերէն յետոյ, ճաշելէն առաջ և ըն. լուացուելու, խմելու համար : Իւրաքանչիւր 20 աշակերտի մէկ հաշւով՝ հարկաւոր է լուացարաններ զետեղել : Բակէն զատ շատ հաճելի և ցանկալի է ունենալ պարտէզ մանկապարտէզի և դիշերօթիկներու համար :

6. ՆՆԱՍՍԵՆԵԱԿ—ԸՆԹԵՐՉՍՄՐԱՀ

Գիշերօթիկ դպրոցներու համար նկատի ունենալ՝

1.— Ննջասենեակ մը որ՝ պէտք է ըլլայ ընդարձակ և մարդագլուխ տրամադրէ առնուազն 20-40 մէթր խորանարդ օդ (կամ 5 մէթր բարձրութիւն 2 լայնութիւն և 4 երկայնութիւն) :

Իւրաքանչիւր աշակերտ պէտք է ունենայ մէկ մահճակալ, մէկ սեղան, մէկ աթոռ :

Իւրաքանչիւր սրահ 20-30 էն աւելի անկողին

չպէտք է պարունակէ :

Պատուհանները լայն, գետինէն 1-10 մէթր բարձր և օրուան մէջ բաց պէտք է ըլլան :

Անկողինները, վերմակները, բարձերը, սաւանները նաև պէտք է ցորեկները արևել և օդին ենթարկել ճերմակեղէնները առնուազն 10-15 օրը մէկ անգամ փոխել և բաղնիք առնել լուացուելի : Գիշերանոցի սովորութիւնը թէ մաքրութեան թէ չմսելու տեսակէտէն յանձնարարելի է :

2.— Ընթերցասրահը պէտք է այնպիսի տարածութիւն մ'ունենայ որ իւրաքանչիւր աշակերտի տրամադրէ առնուազն 6 մէթր խորանարդ օդ, և մէկ ժամուան մէջ սրահին օդը պէտք է 3-5 անգամ փոխել : Երբ դասարանները որպէս ընթերցասրահ գործածենք օդը՝ 8 մէթր խորանարդ պէտք է հաշուել :

3.— Շատ բնական է որ գիշերօթիկ դպրոցներ պարտին ունենալ խոհանոց և սեղանատուն : Դպրոցներ կարող են ունենալ դրաղարան մը ուսուցչութեան և աշակերտութեան համար, կրնան նաև ունենալ ֆիզիքական, քիմիական, բուսարանական, և շն. գործիքներ և հաւաքածոներու որոշ սենեակ մը :

ՀՍՄՍՐԱՆ.—

Որո՞նք են դպրոցի շէնքին յարակից մասերը եւ ի՞նչ պայմաններ պէտք է լրացնեն :
Ի՞նչ գիտէք իւրաքանչիւրին մասին առանձին առանձին :

Դ Պ Ր Ո Յ Ա Կ Ա Ն Կ Ա Ր Ա Ս Ի Ք

II

Դպրոցական կարասիքներու շինութեան և գործածութեան պարագային էական պայման է ապահովել և իրագործել առողջապահական պայմանները : Այնպէս որ բոլոր կահկարասիք արմատականօրէն պէտք է յարմարին աշակերտին :

ՆՍՏԱՐԱՆ—ԳՐԱՍԵՂԱՆ

Նստարան-դրասեղաններու կէտ նպատակը պէտք է ըլլայ՝ տայ աշակերտին ուղիղ-կանոնաւոր դիրք մը, համապատասխան իւրաքանչիւրի հասակին, և ապահովել յենակէտներ, մկանուէնքային յոգնութեան պարագային, մամին անկանոն և անորմայ ձեւեր չի տալու համար : Ասոնց չափերը բնորոշող և սահմանող որոշ պարտադիր պետական օրէնքներ ինչպէս նաև զանազան նմոշներ կան. ասոնց մանրամասնութիւնները թողելով հետաքրքիր մասնագէտներու, ըսենք անմիջապէս հակիրճ և ամփոփ կերպով առողջապահութեան խօսքը :

1.— ՆՍՏԱՐԱՆ

ա/ Բարձրութիւնը՝ պէտք է համապատասխանէ աշակերտի հասակին $\frac{3}{7}$ ինչ, իսկ խորութիւնը կամ լայն-

ուրիւնը տղուն սրունգին $\frac{2}{3}$ ին կամ հասակին՝ $\frac{1}{5}$ ին. պայմանաւ որ նստուկ ուղիղ նստած վիճակի մէջ չափենք, Այնպէս որ երբ տղան հանգիստ ուղիղ նստի, սրունգները հանգիստ մը կախուին, ոտքերը հանգիստ մը գետնին վրայ հանգչին և նստարանին եզերքը ծունկին յետին չի դաշի և շնչերակներն ու ջիղերը չի ձնչէ: Նստարանի առաջի եզերքը յետինէն 2-3 սանթիմէթր բարձր, հետեւաբար հորիզոնականին հետ 8-10° անկիւն մը պէտք է կազմէ, որպէսզի իրանը չի սահի: Բ/ Թիկուկէք կամ յեմակր՝ ուղիղ և 10° դէպի ետ այնպէս մը ըլլալու է որ աշակերտը դրելու ժամանակ կարենայ կռթնիլ: Քրասեղանի եզրին հաւասար բարձրութիւն ունեցող ձեւը նախընտրելի է. այդ պարագային զրասեղանի եզերքէն հեռաւորութիւնը պէտք է հաւասարի նստարանի և զրասեղանի տարբերութեան:

2.—Գ Ր Ա Ս Ե Ղ Ա Ն Ը

Գրասեղանը կը բաղկանայ երկու մասէ՝

ա/ Նեղ հորիզոնական մասը մեյանի, գրչի մատիտի համար. որը պէտք է ունենայ 10 սանթիմէթր լայնք:

բ/ Լայն թեք մասը գրքի, տետրակի և ընդհանրաւոր. որը պէտք է ըլլայ 35-45 սանթիմէթր լայն: Արդարեւ այս պարագան, խիստ կարեւոր է, նամանաւանդ մանկավարժական տեսակէտէն. որովհետեւ նկատելով որ տետրակները 22-23 սանթիմէթր երկայնութիւն ունին և տղան պէտք է որ կարենայ իր բազուկին $\frac{2}{3}$ ը սեղանին վրայ դնել և առանց թիկունքը շարժելու և թեւերը ետ տանիլ բերելու գրել, սեղանին թեք մասը պէտք է ուրեմն ունենայ 35-45 սանթիմէթր, և այդ թեքութիւնը պէտք է ըլլայ 15-18°. որովհետեւ պէտք է նկատել որ երբ գրքին յատակագիծը աչքի առանցքին զուգահեռական ըլլայ այդ պարագային ընթերցումը աւելի զիւրին է. ինչ որ կը համապատասխանէ 15°

աստիճանին և պէտք չէ որ աւելի թեք ըլլայ որովհետեւ ոչ միայն գրքերը կրնան սահիլ այլ նաև տղուն բազուկները շուտ կը յոգնին:

գ/ Գրասեղանի բարձրութիւնը՝ դուրսի կողմէն պէտք է հաւասարի՝ նստարանի բարձրութեան + տարբերութեան + սեղանի թեք մասի $\frac{1}{5}$ ին, իսկ ներքին կողմը՝ պէտք է հաւասարի նստարանի բարձրութեան + տարբերութեան:

Գրասեղանի տախտակին նստարանէն բարձրութիւնը կամ ուրիշ ձեռով մ'ըսելով՝ սարքերութիւնը՝ պէտք է հաւասարի հասակի $\frac{1}{5}$ ին այնպէս որ ենթական կարհնայ հանգիստ գրել առանց ուսը վերցնելու:

Իսկ նստարանին՝ զրասեղանի եզերքէն հեռաւորութիւնը՝ կրնայ երեք պարագաներ ներկայացնել՝ երբ նստարանին ծայրը 5 սանթիմ. ներս մասը է կ'ըսուի՝ բացասական հեռաւորութիւն, ընդհակառակը եթէ նստարանը զրասեղանի եզրէն հեռու է կ'ըսուի՝ դրական հեռաւորութիւն. իսկ եթէ ոչ ներս ոչ հեռու է այլ համահաւասար կ'ըսուի՝ հեռաւորութիւնը զերո ե:

Ներկայիս բոլոր գիտական աշխարհը կ'ընդունի որ նստարան-զրասեղանները անպատճառ պէտք է բացասական հեռաւորութիւն ունենան, հակառակ պարագային աշակերտին կազմուածքը կը վնասուի:

Գրականի բարձրութիւնը, պէտք չէ որ 12-15 սանթիմէթրէն աւելի ըլլայ որպէսզի աշակերտներու ծունկերուն չի դաշի և ոտքերը չի նեղէ:

Աւակետեցեալն ոտքեր շիտակ գետնի վրայ պէտք է հանգչին. ոտքերը ցողի վրայ դնելը դատապարտելի ձեւ մըն է որովհետեւ մարմնին անկանոն ձեւեր տալու պատճառ կ'ըլլայ. ոտքի նեցուկը պէտք է 20-30° թեք և առնուազն 12-25 սանթիմէթր լայն ըլլայ: Նըս, տարանի և ոտքի նեցուկի հեռաւորութիւնը այնպէս

մ'ըլլալու է որ ոտքերը հանգիստ մը հանգչին :
հինգ կառուուր ցկասողութիւններ .—

1.— Երբ գրասեղանը նստարանին բազդատմամբ շատ ցած և առանց թեք մասի և կամ գրասեղանը նստարանէն հեռու դրական հեռաւորութեան դիրքին մէջն ըլլայ . աշակերտը կ'ստիպուի առաջ ծռիլ, կռնա-կը տնկել, գլուխը թեքել, կուրծքը սեղանին յենուլ . գլուխը բռնելու համար վիզի մկանունքները կը կարկամին և լարուած կը պահեն վիզի երակները, այսպէս մի քանի անգամ շարունակաբար կրկնուելով նախ կը խանգարեն արեան կանոնաւոր շրջանառութիւնը ուղեղին մէջ՝ որմէ յառաջ կուգան՝ գլխացաւ, կրծքացաւ, քթի արիւն հոսութիւն, ընդհ. թուրութիւն, աչքի հիւանդութիւններ ևլն . և վերջապէս երբ մկանները յոգնին աշակերտը մէկ կամ միւս կողին վրայ կը յենու, գլուխը կը ծռէ և այս անկանոն դիրքի հետեւանքով, ողնաշարն ալ կ'ստիպուի առաջ ծռիլ (cyphose) կամ մէկ կողմին վրայ ծռիլ (scoliose) :

2.— Երբ գրասեղանը օրինականէն աւելի բարձր է այն ատեն տղան կ'ստիպուի ուսերը և թեւերը բարձրացնել, նախանաւանդ աջը և ամբողջ սեղանին վրայ դնել, գլուխն ու ողնաշարն ալ կը հետեւին միևնոյն անկանոն դիրքին :

3.— Երբ բացասական հեռաւորութիւնը 5 սանթիմէթրէն աւելի է, այսինքն նստարանը գրասեղանին շատ ձօտեցած է, տղան կ'ստիպուի միշտ դէպի ետ ծըռած անկանոն դիրք մ'առնել և միևնոյն անկանոն դիրքին շարունակութիւնը կը ծռէ նաև ողնաշարը (lordose) : Առողջապահականօրէն պայմանադրական է որ՝ երբ տղան նստարանին յնած հանգիստի վիճակին մէջ է՝ իր կուրծքին և սեղանի եզրին միջև առնուազն 5 սանթիմէթր պարապութիւն գոյութիւն ունենայ : Թէ-

պէտ կ'առարկուի թէ վերոյիշեալ դիրքը կրնայ այն անյարմարութիւնը ունենալ որ աշակերտը (երբ շատ դիրուկ է) չի կրնար ազատ կերպով ոտքի կենալ դասի աթեն պատասխանելու համար . սակայն ասոր դարմանը շատ պարզ է և ներկայիս մեծ զիւրութիւններ կ'ընծայուին այս առթիւ գրասեղանի թեք մասը շարժական ընելով և այլն :

4.— Նստարան գրասեղանները մեկ առ առաւելն երկու հոգիցոց պէտք է ըլլան . մէկ հոգինոց սեղաններու առաւելութիւնը անհրաժեշտ են :

1/ Հիւանդութիւններու փոխանցումի վտանգը կը նուազեցնեն :

2/ Աշակերտը աւելի ազատ կ'ըլլայ իր շարժումներուն մէջ առանց նեղուելու իր քովինէն որ յաճախ պատճառ կ'ըլլայ անկանոն դիրքերու :

3/ Գարգապահութեան և բարոյականի տեսակէտէն առանձին ըլլալը մեծ առաւելութիւն է : Եւ սակայն մէկ հոգինոց նստարան սեղանները՝ որովհետեւ թէ քուղի կը նստին պիւտճէի տեսակէտէն և թէ շատ տեղ կը բռնեն, աւելալաւ երկու հոգինոց շինել տայն է իւրաքանչիւր անձի 50-55 սանթիմէթր հաշուելով : Թէ դասարանները զիւրութեամբ լուացուելու և իհարկին տեղափոխուելու տեսակէտէն, նախընտրելի է որ շարժական ըլլան :

5.— Նկատելով որ աշակերտութիւնը յարաճուն մատաղ սերունդ մըն է և աղջիկներու հասակի աճումը 10-14, իսկ մանչերունը 15-17 տարեկանին աւելի տեղի կ'ունենան զգալիօրէն, որով տարիքի և հասակի համամատութիւնը հաստատուն չ'ըլլալուն յաճախ կարեւոր է հասակները չափել և սեղաններուն յարմարեցնել : Բնական է որ՝ կարելի չէ երբէք իւրաքանչիւրի յատուկ սեղաններ ունենալ, ալ տարբեր տարբեր

հասակի տղաք տեղաւորել պատշաճ և յարմար նստարաններու վրայ, բացառութիւն պէտք է կազմեն միայն և միմիայն անոնք որ բնականոն չեն լսեր և չեն տեսներ և ոչ թէ երբեմնի աւանդական սովորութեան համեմատ լաւագոյն աշակերտները առաջին շարքին տեղաւորել այնպէս որ մեծ տղաք նստին ցած սեղաններու վրայ առաջնակարգ իսկ փոքրիկ կարճ աշակերտներ մնան յետին շարքին: Հարկ անհրաժեշտ է հասակի, չափին համապատասխան սեղաւորել, սեղանը աշակերտի հասակին յարմարցնելով և ոչ թէ աշակերտը սեղանին: Ի պահանջել հարկին աւելի նախընտրելի է որ սեղանը քիչ մը բարձր ըլլայ քան թէ ցած: Բաւական չէ որ դպրոց մը աշակերտի յարմար, առողջապահական պայմանները լրացնող նստարան, գրասեղան ունենայ. այլ կենսականը այն է որ տղան իր պարտականութիւններով զբաղած ատեն ունենայ իրեն յարմար նստարան գրասեղանը:

3.— ՈՒՍՈՒՑԻՉԻՆ ՍԵՂԱՆԸ՝ պէտք է գետինէն 50 սանթիմէթր բարձր և այնպէս մը դրուած ըլլայ որ կարենայ բոլորին հսկել և իր ձայնը ամենուէն լսելի ընել:

4 — ԳՐԱՏԱԽՏԱԿԸ՝ պէտք է ըլլայ մեծ, սև, աղօտ, անփայլ և այնպէս մը պէտք է տեղաւորուած ըլլայ որ ստանայ առատ լոյս և ամենահեռուն նստող տղաք կարենան դիւրութեամբ կարդալ վրան գրուածները:

Վախճը պէտք է ըլլայ՝ կակուղ և սպիտակ:

Սրբիչը՝ մաքուր, որը ի պահանջել հարկին պէտք է թրջել ջուրով և բնաւ երբեք թուքով:

5.— ԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ ՔԱՐՏԷՍՆԵՐՈՒ ցոլացնող տեսակները աչքերը կը յոգնեցնեն, ձեռքի վրայ ուղղահայեաց կերպով բռնելով 40 սանթիմէթր հեռուէն պէտք է կարդացուի. իսկ պատը կախուածներու ա-

նուններուն մեծ տեսակը 4 մէթր իսկ միւս տեսակը մէկ մէթր հեռուէն պէտք է դիւրութեամբ կարդացուին: Երկրագունդները — Բնապատմական Աղլաւները, պէտք է ըլլան՝ անփայլ, յստակ, որոշ և մեծ տպագրուած: 6.— Քարեախսակի վրայ քարեգրիչով գրելու սովորութիւնը արտասել դպրոցներէն:

Քարեգրիչով գրուած մը կարդալը շատ դժուար է քան մելանով կամ մատիտով ճերմակ թուղթի վրայ գրուածք մը. որովհետև քարեախսակի գորշագոյն ֆօնի վրայ քարեգրիչով գրուածները կը ցոլան, կ'ըստիպեն որ աշակերտը շատ մօտէն նայի, որով ենթական կ'ստիպուի ծռիլ, վզի կոճղին անկանոն դիրք մը տալ, անհանգիստ ըլլալ, կարճատեսութեան մղուիլ: Ենչոյ քարեգրիչը ո՛չ միայն կ'արտադրէ սուր և անխորժ աղմուկ մը այլ զայն բռնելու համար մատները կը պրկուին, կը յոգնին և վատ գրելու կը վարժուին:

7.— Մասիթի գործածութիւնը նաև՝ վերոյիշեալ պատճառներով նպատակաշարմարե յանձնարարելի չէ: Արդարև մատիտով գրուածք մը կը ցոլայ և հազիւ 0,90 մէթր հեռուէն կը կարդացուի մինչդեռ մելանով գրուածք մը կարելի է կարդալ 1,20 մէթր հեռուէն: Գործածելու պարագային սակայն պէտք է որ մատիտը ո՛չ շատ կակուղ ո՛չ շատ կարծր այլ թեթև, հաստ և երկայն ըլլայ. կարճ մատիտները թէ մատները կը յոգնեցնեն և թէ գէշ գրել կը վարժեցնեն:

8.— Գրիչի գործածութիւնը ամենեւնի նպատակաշարմարն է.

Սկիզբէն պէտք է գրիչի վարժեցնել: Հարկաւոր է գրիչը բռնել կանոնաւոր, թեթև և փափկութեամբ գործածել: Նախընտրելի է որ գրչակոթը ըլլայ՝ հաստ թեթև, եռանկիւնաձև կամ հատուածակողմով:

9.— Մեյաճը պէտք է ըլլայ՝ մուք սեւ եւ ո՛չ թէ աղօտ: Գրելու ատեն չպէտք է աղտոտել ո՛չ ձեռքը, ո՛չ մատները եւ ոչ ալ դէմքը: Կան մեկաններ որ թոյն կը պարունակեն, կան որ՝ միքրոպասպան են: Ամենայն դէպս հարկ է սորվեցնել աշակերտութեան թէ մեկանը ներքին գործածութեան յատկացուած բան մը չէ՛ և զգոյշ պահել ու հսկել:

Պէտք է ուրեմն դրել սեւ մեյաճով ներմակ բուղ-
քի վրայ:
10.— Դասագրքեր. Գպրոցական գրքերը 25—30 սանթիմէթր հեռուէն պէտք է շատ դիւրութեամբ կարդացուին:

Թուղթը և գրերու տպագրութիւնը պէտք է լուրջ կարեւորութեան և ուշադրութեան առարկայ ըլլան. բուղքը պէտք է ըլլայ ներմակ կամ ԵՍՏ բաց (որը աչքի վնասակար կապոյտ կամ կանաչ գոյացումներ կը ծծէ), ողորկ, անփայլ և բաւական հաստ այնպէս որ միւս երեսի գրերը չ'երևան:

Իսկ գրերը այնպէս մը օրինական և յարմար տըպագրուած ըլլան որ մէկ մէթր հեռուէն մէկ մոմով լուսաւորուած գիրքը 80 սանթիմէթր հեռուէն առողջ նօրմալ աչքը կարենայ կարդալ և կարճատեսութիւն չի պատճառէ: (Գրերու բարձրութեան, թանձրութեան տողերու երկայնութեան ևն. ևն. մանրամասնութիւններու շուրջ տարիքի համապատասխան չափերը բնորոշող օրէնքներ գոյութիւն ունին): Նախընտրելի և նախապատիւ են կլորածե, հաստ և խոշոր գրերը որոնք աւելի տպաւորիչ են:

Գրքերը պէտք է միշտ ծածկուած ըլլան գունաւոր թղթով որը աղտոտելուն պէտք է յաճախ փոխել:

Գրքեր փոխ տալը վարակիչ հիւանդութիւններու տեսակէտէն անտեղի և վտանգաւոր է:

Գործածուած տարակուսելի գրքեր ևլն. կարելի է հականերխել վերջ ամենայն վստահութեամբ կրկին գործածել:

Սակայն և այնպէս քիչ արժէք ներկայացնող գրքերու համար հիմնական և յանձնարարելի միջոցը այրել ոչնչացնելն է:

11.— Տեսրակները.— Աշակերտներու գործածած տետրակներու թուղթը պէտք է ըլլայ ներմակ բաւական հաստ և անփայլ:

Շատ մոխրագոյն թղթերը, թեք կապոյտ գծերով խիտ քառանկիւններով, զանազան հեռաւորութիւններով գծուած տետրակները աչքի վնասակար են: Նորավարժերու համար՝ նեղ, երկայն, տողերը կարճ, որոշ և սեղուզահեռական գծերով պէտք է ըլլան. իսկ մեծ և վարժ աշակերտներու տետրակները նախընտրելի է որ առանց գծերու ըլլան: Ոչ միայն առողջարաններ այլ մանկավարժներ նաև կ'ընդունին և կը փաստեն այդ գծերուն վնասակարութիւնը և անօգտակարութիւնը:

ՀԱՐՅԱՐԱՆ

Ի՞նչ պայմաններ պէտք է լրացնեն եւ որո՞նք են դպրոցական կառասիֆ՝ ի՞նչ գիտէք եւ ի՞նչ դիտողութիւններ ունիք գեսարանի — գրասեղանի — ուսուցիչին սեղանի — գրասխակի — Աւսարհագրական քարտէսի փառեսխակի եւ փառեգրիչի — մատիտի — գրիչի — մելանի — դասագրքերու եւ տեսրակներու շուրջ:

III

Օ Ղ Ե Ի Օ Ղ Ա Ի Ո Ր Ո Ի Մ

Դպրոցին շէնքը և յարակից բոլոր մասերը որքան ալ առողջապահական պայմանները լրացնեն, քաջ պէտք է գիտնանք սակայն որ մատաղ սերունդին, աւելի քան չափահասին, անհրաժեշտ է մաքուր օդը քան ամենայաւ կերակուրը: Օդը կեանքի սնունդն է, լայն օդի մէջ տղուն կուրծքը լայն կը բացուի, արեան շրջանը աւելի արագ, սրտի տրոփումը աւելի ուժգին, նեարդային սիսթէմը աւելի կանոնաւոր և զօրեղ կը գործէ, մէկ խօսքով օրկանիզմը կը զօրացնէ: Ընդհակառակը ապականած օդը կը քայքայէ մատաղ սերունդին աճող կազմը, կը թունաւորէ մեր կենսունակ բջիջները և ամէն տեսակ հիւանդութիւններու պարարտ հող մը կը պատրաստէ և ենթակայ կ'ընէ նամանաւանդ թոքախտի: Դպրոցները սրբազան պարտականութիւնը ունին ուրեմն աւակերտներուն մասակարարելու մաքուր եւ բաւականաչափ օդ:

Մաքուր օդը որ կը ներցնենք	Օդը որ կ'արտաբերենք կը կը բովանդակէ %	բովանդակէ %
	→ ←	→ ←
Բորոկածին (Azote)	79	79,5
Թթուածին (Oxygène)	21	16
Ածխածին (ac. carbonique)	$\frac{4}{10000}$	4,3

Արդ թթուածինը որ մեր արեան կը խառնուի, կը տարածուի մեր կազմի բոլոր անկիւնները, կեանք կուտայ մեր հիւսուածոներուն և որ՝ մարդուս կենսունակութեան համար ստիպողական անհրաժեշտութիւն մըն է, կը նուազի իւրաքանչիւր շնչառութեան, իսկ վնասակար, թունաւորիչ կազը՝ ածխածինը որ կը խեղդէ կը մահացնէ մեր արեան գնդիկներու բըջիջները, կ'աւելնայ: Թունաշաններով խօսինք՝ բնախօսական մօտաւոր հաշուով՝

մէկ ժամուան մէջ՝	9,5 տարեկան մանչ մը կ'արտաշնչէ՝	10,3 լիտր ածխածին
»	10 » աղջիկ մը կ'արտաշնչէ՝	9,7 լիտր ածխածին
»	16 » մանչ մը կ'արտաշնչէ՝	17 4 լիտր ածխածին
»	17 » աղջիկ մը կ'արտաշնչէ՝	12,9 լիտր ածխածին

Այնպէս որ միջին հաշուով իւրաքանչիւր աշակերտ մէկ ժամուան մէջ կ'արտաշնչէ 12,5 լիտր ածխածին երբ նկատի առնենք որ դասարանին մէջ կան 40—50 աշակերտներ, շատ տրամարանօրէն կրնանք երեւակայել դասարանի օդին վիճակը, թէ որքան կը նըւազի թթուածինը, կը հարստանայ ածխածին և կուգայ այնպիսի մի աստիճանի որ օդը՝ անտանելի, վնասակար, անշնչելի և մահացողիչ դառնայ: Եթէ դասարանին օդը չի փոխուի, 2 ժամ վերջ ածխածին թուի համեմատութիւնը կը բարձրանայ $\frac{40}{10000}$, $\frac{100}{10000}$ մինչև $\frac{110}{10000}$ ինչ որ հեղձուցիչ և մահացողիչ է: Մինչդեռ ինչպէս ըսինք, մաքուր շնչելի օդը կը պարունակէ $\frac{4}{10000}$ % ածխածին օդը վնասակար կը նկատուի երբ համեմատութիւնը $\frac{6}{10000}$ ըլլայ և օդը անշնչելի է երբ համեմատութիւնը առ առաւելն $\frac{10}{10000}$ է:

Դասարանի ապականած օդին ներխուժեան աստիճանը այնքան զգալի չ'ըլլար մէջը նստողին, որքան դուրսէն մտնողին որուն կը հարուածէ իսկոյն ապականած օդի կազին հոտը:

Իւրաքանչիւր աշակերտի բաւականաչափ մաքուր օդ տրամադրելու համար հարկ անհրաժեշտ է ուրեմն դասարաններուն մէջ սահմանել կանոնաւոր օդափոխութիւն:

Ուղեղը ազատօրէն գործելու համար լաւ օդաւորումի պէտք ունի, իսկ լաւ օդաւորումը, ամբողջ շէնքին մէջ հարկ եղած մաքուր օդը միօրինակ մտցնելուն մէջ կը կայանայ:

Օդաւորումի 2 ձեւեր կան՝ բնական և արուեստական: Բնական ձեւը ամենալաւ և յարմարագոյն միջոցն է. պատուհան և դռները բանալով—նամանաւանդ դասամիջոցներուն և զրօսանքի ժամերուն—օդը փոխելուն է:

Սմառ եղանակին այս բնական միջոցը իրականալի է զգուշանալով սակայն դուրսի փոշիէն և երբեմն խանգարիչ ժողովներէն երբ ներսի օդը աւելի տաք է քան դուրսինը: Իսկ եթէ դուրսի և ներսի օդը նոյնատեսակ է, այն ատեն օդը դասարանին մէջ կայուն կ'ըլլալ որով պէտք է մի քանի վայրկեան հովի հոսանք ստեղծել դասամիջոցներուն:

Ձմեռ եղանակին պայման է դարձեալ օդը փոխել և աշակերտները չի պաղեցնել: Դուրսի և դասարանի օդի մէջ գոյութիւն ունեցող ջերմութեան ահագին տարբերութեան շնորհիւ մի քանի վայրկեանի մէջ կարելի է բնական ձևով օդը փոխել: Պաղ երկիրներու մէջ օդը լաւ մը փոխելէ վերջ, աշակերտները ներս մացնելէ առաջ մի քանի վայրկեան դուռները և պատուհանները փակել որպէսզի օդը քիչ մը մեղմանայ, տաքնայ:

Կարելի է նաև առաստաղէն կամ անոր մօտէն օդանցքներ հաստատել այնպիսի սիստեմով մը որ ուղղակի չազդեն աշակերտներուն: Արդարև դասի միջոցին դասարանին օդը նորոգելու պատրուակով, պատուհան մը բաց թողուլը խիստ վնասակար սովորութիւն է: Դուրսի պաղ օդը ուղղակի կազդէ մօտը նրստող աշակերտներուն եւ կը վնասէ աւելի քան եթէ դուրսը ըլլային:

Օդաւորումի արուեստական ձեւը: Յիշենք նախնական ձեւերը՝ վառարաններով և ծխնելոյզներով, որոնք տաքնալով, սենեակի ապականած օդը կը քաշեն և ծուխին հետ միասին վեր կը տանին, և դուրսէն պաղ օդ կը բերեն:

Այժմ արհեստական օդաւորումի շատ կատարելագործուած և յաջող գործիքներ գոյութիւն ունին, որոնք կամ յարատե կը գործեն կամ տաքցնող գործիքներու հետ զուգընթաց զանազան ձեւերով, որոնց անժխտելի կարեորութիւնը շեշտելէ վերջ՝ գործադրութիւնը կը թողունք մասնագէտներու և հսկողութիւնը ուսուցիչներուն:

Պաղ կլիմաներու ցակ դասարանները պէտք է ունենան ընդհանրապէս 15—17° սանթիգրաս ջերմութիւն ձմեռ ատեն: Կլիմային և երկրին համեմատ դասարաններու ջերմութեան պէտք է հսկել որպէսզի դուրսի և ներսի օդի միջև ջերմութեան տարբերութիւնը այնքան մեծ և զգալի չըլլայ. մինչև իսկ դուրսի օդը որքան ալ պաղ և խիստ ըլլայ դասարանները չափազանց շատ տաքցնելը աշակերտները աւելի ցրտաուութեան կ'ենթարկէ և նուազեցնելով թթուածինին քանակը կը թուլացնէ՝ մկանային աշխատութիւնը, ստամոքսի գործունէութիւնը և սննդառութիւնը, այնպէս որ աշակերտը կը տարուի ծուլութեան, դանդաղութեան

և քունի. հետեւոր կարեոր է ունենալ պատի ջերմաչափ մը և ըստ այնմ կանոնաւորել ջերմութիւնը:

Դասաբանները օտկոտելու երկու ձև կայ.

1. Տեղական 2. Կեդրոնական.

1. — Տեղական միջոցը՝ վառարաններն են հինուոց ի վեր, որոնք գոյութիւն ունին զանազան ձևերով եւ սիսթէմներով, երկաթէ թէ աղիւսէ, փայտով թէ քարիւղով, պարզ թէ քալտոնի սիսթէմով, որ մէկ կատարելագործուած ձևովն ալ շինուած ըլլան, ամէնքըն ալ առաւել կամ նուազ չափով հակառողջապահական են թէ տուներու և թէ դպրոցներու համար:

Այնպէս որ վառարան թէ ծխնելոյց, առողջապահական տեսակէտէն դասարաններու մէջ դործածութիւնը յանձնարարելի չէ: Նամանաւանդ ներկայիս գիտական աշխարհը մեզ կը տրամադրէ զանազան ուրիշ միջոցներ:

2. — Կեդրոնական միջոցը՝ տաք ջուրով, տաք օդով կամ շոգիով տաքցնելու ձևն է որոնք փոշի, հոտ և մուխ չունին, կանոնաւոր ջերմութիւն և կանոնաւոր բաշխում կապահովեն, հեղձուցիչ կազի վտանգէն զերծ են Առանց մանրամասնութեան մտնելու ըսենք որ՝ տաք շոգիով ձեւը՝ յաւաքոյնն է և գիտական վերջին ձեւը ելեքտրական ջերմոցն է:

Վերոյիշեալ բոլոր սիսթէմները տեղական թէ կեդրոնական՝ կը կրեն ոչ միայն ջերմութիւն արտադրող այլ միանգամայն օդաւորում ապահովող որոշ յարակից պարագաներ, այնպէս որ թէպէտ կեդրոնական տաքցնող ձևերը օդը չեն փոխեր սակայն մեքենական սիսթէմներ բարդելով թէ կը տաքցնեն թէ օդը կը փոխեն:

Լ Ո Յ Ս Ե Ի Լ Ո Ի Ս Ա Ի Ո Ր Ո Ի Մ

Ինչպէս օդը, նոյնպէս լոյսը էական պէտք մըն է տղուն համար: Մարդկային բոյսը, ինչպէս ապականած օդին մէջ, նոյնպէս մռթ տեղերու մէջ կը թօշնի: Արդարեւ լոյսը կենդանիներու կազմուածքի զարգացման համար անհրաժեշտ է, խաւարի մէջ անոնք կը նուաղին և մինչև իսկ կը մեռնին: Լոյսը մեղմ և փրկարար կերպով կը գրգռէ մեր ջղ-յին կազմը, կարծես կ'ազդէ մանուկներու հոգեկան արամադրութեան վրայ, հոգեկան հեղուկ մը կը լեցնէ կարծես անոնց երակներուն մէջ զանոնք աւելի ընդունակ և ուշադիր դարցնելով: Դպրոցները պարտին տրամադրել աշակերտներուն առողջապահական պահանջին համաձայն բաւականաչափ լոյս, որպէսզի շատիպուինք ըսել Գերմանացի Ակնարոյժ Կօնի հետ՝ Շքալոցը կարճատեւութեան գործարան մըն է»: Առատ լոյսը ո՛չ միայն աչքի այլ ընդհանուր անդառութեան, առողջութեան, գուարթութեան և հոգեկան լաւ տրամադրութեան վրայ կ'ազդէ, արեան կարմիր գնդիկները կը շատցնէ, նեարդային դրութիւնը կը զօրացնէ, և մինչև իսկ միքրոպներ կ'սպաննէ:

Դասարաններու լուսաւորութիւնը կախում ունի պատուհաններու մեծութենէն և քանակէն, այնպէս որ բոլոր ապակիներու միացումը կը կազմէ լուսասու մակերեսը:

1. Լոյսը այնքան առատ պէտք է ըլլայ որ մենախոր անկիւնը և ամենէն նուազ նպաստաւոր տեղը նստող աշակերտը կարենայ 25—30 սանթիմէթր տեղը, հետուէն, առանց աչքը լարելու հանգիստ կերպով, կարգալ ու գրել, և 30 սանթիմէթր տարածութեամբ երկինք տեսնել:

2.— Կոյսը նախընտրելի է որ ըլլայ՝ վերեւ դէ-
պի վար, արտաքին լոյսի նման անփոփոխ, ամեն
կողմ հաւասար, համասփիւռ, առանց ստուերի և ուղ-
ղակի չիյնայ այլ անդրադարձած. վերեւ եկած բնական
լոյսը՝ տեսականօրէն լաւագոյն և նկարիչներու կողմէ
ընդունուած է. սակայն այս առթիւ հարկ է պահան-
վել ընկերային լոյսով ապակի առաստաղներ որոնք կը
ներկայացնեն դժուարին պայմաններ և անպատեհու-
թիւններ:

3.— Դիւանցեւ եկած լոյսը՝ ամենավատն է. ա-
չակերտներու աչքերը կը խողտացնէ և արդելք կ'ըլ-
լայ գրատախտակը կամ ուսուցիչը տեսնելու:

4.— Ստեւեւ եկած լոյսը՝ դարձեալ վատ է՝ աչա-
կերտներու ստուերը կը ձգէ և ուսուցիչին աչքերը կը
պլպայացնէ:

5.— Կողմնակի լոյսը կրնայ ըլլայ՝

1/ Երկկողմանի (bilateral) որպէս առատ լոյս լաւ
է, շատ արեւ կը տեսնէ և օգտւորութի համար շատ նը-
պաստաւոր, սակայն տեսողութեան փնասակար: Հակա-
ռակ ստուերներով կը յոգնեցնէ աչքը և կ'առաջնորդէ
կարծատեսութեան: Նոյնպէս փնասակար է երկկողմա-
նի լոյսը երբ մէկ կողմի լոյսը միւս կողմին կէտ զօրու-
թիւնն ունի:

2/ Միակողմանի (unilateral) լոյսը ընդհանրա-
պէս ընդունուած ձեւն է. և որը պէտք է ըլլայ ձախ
կողմեն: Միակողմանի լոյսը կ'ըլլայ առատ, պայծառ,
ամէն կողմ պարզ և հաւասար, աչակերտին և ու-
սուցիչին աչքերը անհանգիստ չ'ընեն և չի շողշողար:
Նստարանները այնպէս մը պէտք է շարուած ըլլան որ
լոյսը ձախէն ստանան, որովհետեւ ձախի լոյսը օրէնքի
և վարդապետութեան կարգ անցած է:

Լոյսը երկու տեսակ է. 1— Բնական, 2— Արհեստական:

1.— Բնական լոյսը ամէնէն նպատակայարմարն
և լաւագոյնն է. բնական լոյսի յատկութիւնները իրա-
զործող և նոյնքան զօրաւոր ո՛չ մէկ արհեստակա-
ն լոյս կայ ոչ մէկ արհեստական լոյս անոր տեղը կը բռնէ:

2.— Արհեստական իսեալ լոյսը՝ 1/ տեսականօրէն
պէտք է ունենայ այնքան լոյսի աղբիւր որքան աչ-
կերտ եթէ կարելի է. կամ գոնէ մէկէ աւելի աղբիւր
որքան որ հնարաւոր է: 2/ Լոյսի աչքերը տաւր-
կայէն 40—50 սանթիմէթր միայն պէտք է բարձր
ըլլայ: Լոյսի աղբիւրը որքան զօրաւոր ըլլայ, առարկան
նոյնքան լաւ կը լուսաւորուի և հետեւաբար աչքը ա-
ւելի նուազ կը յոգնի. սակայն լոյսին աչքերու վրայ
ունեցած ուղղակի ներգործութիւնը և ջերմութիւնը
արգիլելու համար, անհրաժեշտ է գործածել՝ լուսար-
դելու որպէս արհեստական լոյսի աղբիւր բարելոյի լամ-
բերը շատ աւելի յարմար են քան թէ օդային կազմ կամ
Ասեթիլենը, որոնք փնասակար և վտանգաւոր լոյսի
աղբիւրներ են: Ելեֆտականութիւնը ամենայարմարը,
մաքուրը և առողջապահականօրէն ալ տեսողութեան
ամէնէն նուազ փնասակարն է քան արհեստական լոյսի
ամէնէն նուազ տեսակները: պայմանաւ որ լոյսը բաւա-
րար և առաստաղէն անդրադարձած ըլլայ կամ գոնէ
աղօտ լուսարգել ունենայ:

Մ Ա Ք Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Մատաղ անող սերունդը որքան զգայուն է ա-
պականած օգէն, անբաւարար լոյսէն, այնքան եւս
զգայուն է փոշիէն, հիւանդարեւ-վարակիչ նիւթերէն,
արտաքնոցներու հեղձուցիչ կազերէն և դարչանոտու-
թիւններէն, ամէն տեսակ աղտոտութենէ որոնք կազ-
դեն փոքրիկ աղուն օրկանիզմին վրայ և զայն կը հի-

լանդագններ կամ զայն կը վերածեն ամէն տեսակ հիւ-
 ւանդութիւններու ենթակայ պարարտ հողի մը: Խիստ
 կենսական ու կարեւոր է ուրիշն որ դպրոց միջավայ-
 րը մաքուր, հիւանդարեր փոշին երէ զերծ ըլլայ: Գրպ-
 րոցի շէնքին բոլոր բաժանումները նամանաւանդ դա-
 սարանները, եթէ ո՛չ երկո՝ գոնէ օրը մէկ անգամ, ստի-
 պողական անհրաժեշտութիւն է, արձակուրդէ վերջ,
 աւելի առանց փոշի հանելու, թաց լաթով նստարան-
 գրասեղանները սրբել և փոշիները առնել, իսկ շարա-
 թը 2 անգամ առօտ ջուրով պէտք է լուալ, մաքրել
 սրբել և չորցնել: Նամանաւանդ պատուհաններու ա-
 պակիները պէտք է բացարձակօրէն մաքուր ըլլան:

Ո՛չ միայն կարեւոր է դպրոցի շրջափակի
 մաքրութեան վերջին ծայր հսկել, բալկ, լուացարան,
 ճաշարան և արտաքնոց առանձին առանձին լուրջ նը-
 կատողութեան առարկայ պէտք է ըլլան, այլ նաեւ
 պէտք է հետաքրքրուիլ, հսկել և արգիլել որպէսզի
 դպրոցին շուրջ և մօտիկ, տարակուսելի անբարոյ
 բնակութիւններ տեղի չունենան, աղտոտութիւններ,
 գարշահոտութիւններ չի գետեղուն և բնական պէտ-
 քեր չի գոհացունին ի հարկին գիծել թաղապետութեան
 կամ առողջապահական իշխանութեան:

Պէտք է հսկել և արգիլել որպէսզի աշակերտները
 իրենց կեղտոտ կօշիկներով, փոշիոտ վերարկուներով
 դասարան չի մտնեն, գետինը չի թքնեն, իրենց նստարան
 զրասեղանները մաքուր պահեն և իրենք մաքուր հագ-
 ուած, լուացուած, եղունգները կտրուած, մազերը սան-
 արբուած չնորհրով ներկայանալի և քաղաքավար ըլլան:
ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Ի՞նչ գիտէ օդի եւ օդաւորումի մասին. — Ի՞նչ
 գիտէ լոյսի եւ լուսաւորումի մասին. — Ի՞նչ գիտէ
 մաքուրեցում մասին:

Ո Ի Ս Ո Ի Մ Ն Ա Կ Ա Ն Մ Ի Ջ Ա Վ Ա Յ Ի

IV

Դպրոցի սեմէն ներս, եթէ ենթադրենք և ըն-
 դունինք պահ մը որ շէնքի, կարասիքի, օդի, լոյսի,
 և այլի տեսակէտէն, գոյութեան պայմանները լրացնեն
 առողջապահական պահանջները, այդ բաւարար չէ.
 չենք կրնար և պէտք չէ՛ անտեսել հոն յաճախող հսկայ
 առակերտութիւնը եւ ուսուցչական կազմը իր պատշտանե-
 րով:

Դպրոցը ինչպէս ըսինք, շէնք մըն է ուր աճող
 մատաղ սերունդը կ'անցնէ օրուան իր ամենայաւ ժա-
 մերը, յաճախ անշարժութեան դատապարտուած, պէտք
 է գիտնանք սակայն որ դպրոցը չոր ճեմ մը չի՛ միայն,
 այլ քիսասան մըն է ուր կը կազմուի, կը մեծնայ, կը
 զարգանայ, կը կատարելագործուի մատաղ տղուն, ա-
 ճող սերունդին բոլոր կազմութիւնը: Աշակերտը զըզ-
 րոց կուգայ մտաւորապէս զարգանալու, գիտութիւն-
 ներ սմբարելու համար, սակայն ինքնաբերաբար անոր
 կազմը կ'աճի, կը զարգանայ: Դասասուն պարսի ու-
 ըմն ո՛չ միայն ուղղութիւն օր մտային դասիւրակու-
 րեմն, այլ նկատի ունենալ նաեւ տղուն Ֆիզիկական ա-
 ճումի եւ զարգանալու պարագան, հսկել անոր ֆիզի-
 քական դաստիարակութեան որպէսզի դպրոցը անոր ա-
 ճող կազմուածքը չքայքայէ և փոխանակ յօնք ուղ-
 դելու աչքն ալ չ'հանէ:

Ուսուցչական կազմը սրբազան և նուիրական
 պորտականութիւնն ունի ուրմն աշակերտ մը դպրոց

ընդունելու պարագային, նկատի առնել հետեւեալ 4 զլիսաւոր պարագաները:

- 1/ Հսկել տղուն Ֆիզիքական աճումին եւ զարգացումին:
- 2/ Հսկել եւ ուղղութիւն տալ Ֆիզիքական դաստիարակութեան:
- 3/ Հսկել եւ ուղղութիւն տալ մտային դաստիարակութեան:
- 4/ Հսկել եւ պահպանել զայն Ֆիզիքական զանգուշակութեամբ:

1.— Ֆիզիքական ԱՅՈՒՄԻ ԵՒ ՉՍՐԳԱՅՈՒՄԻ ՀՍԿՈՂՈՒԹԻՒՆ

Ֆիզիքական ամէնէն արագ զարգացումը տեղի կ'ունենայ 7-8 տարեկանին, անկէ վերջ աւելի կանոնաւոր. իսկ հասակը, ծանրութիւնը, ամէնէն շատ կ'աճին աղջիկներու մօտ 12-15, մանչերու մօտ 15-17. և որովհետեւ մտային կարողութեանց արժէքը սերտօրէն կապուած է մարդուն ֆիզիքական տոկունութեան հետ, հետեւաբար տղու մը աճումի և զարգացումի շրջանին, դասատուն՝ դիտակից մանկավարժական սկզբունքներու և բնախօսական ծանօթութիւններու, պարտի օրը օրին հետեւել անոր աճումին, բռնորոշելու համար անոր նօրմալ կամ աննօրմալ ընթացքը: Գործնական միակ միջոցը բնորոշելու և ճշդ դելու համար տղու մը բնականոն աճումը պարբերաբար ենթարկելն է զայն կշիռքի և ճշգրիտ չափի. երբ ծանրութեան և հասակին, կամ հասակին և լանջային շրջագծին միջև կը տեսնուի նշմարելի անհամեմատութիւն, այդ կը մատնանշէ և կը նշանակէ անկանոն զարգացում կամ յետամնաց աճում:

Իւրաքանչիւր աշակերտ պէտք է ենթարկել առնուազն տարին երկու անգամ, տարւոյն սկիզբը և կիսուն, բժշկական ընդհանուր քննութեան և արդիւնքը արձանագրել առողջապահութեան յատուկ տօմարին մէջ, յետոյ պարբերաբար կշիռել, հասակը չափել, լանջքի շրջագիւղը նշանակել բժիշկի հսկողութեան տակ և տեսնալ թէ տղան բնականոն կ'աճի և նկատել թէ ի՞նչ պէս կ'ընթանայ ի՞նչ վիճակի մէջ է կենսունակութեան յատկանիշը (indice de vitalité). լանջագիւղի և հասակի բաղդատութիւնը աճումի և ֆիզիքական տոկունութեան չափանիշը ցոյց կուտայ որը կ'անուանենք՝ կենսունակութեան յատկանիշ, զորօրինակ՝

$$\frac{\text{լանջաչափ} = 68}{\text{հասակ} = 147} = 0,46$$

(կենսունակութեան յատկանիշը 14 տարեկան տղու մը) ընդհանրապէս լանջագիւղը հասակի չափի կէսէն մէկ սանթիմէթր աւելի է՝ (եթէ հասակը 150 է, լանջագիւղը՝ 76). սակայն կազմը իր աճումի շրջանին՝ նամաւ նաւանդ 7 տարեկանին և արբունքի շրջանին, աւելի հասակ կը նետէ, և այս համեմատութիւնը կը տկարանայ: Կազմի ամենատկար աճումի շրջանին չափահասի մը կենսունակութեան յատկանիշը պէտք է ըլլայ առնուազն 0,51: Կարելի է նկատել նաև աճումի, զարգացումի բնականոն ընթացքը՝ զօրեղութեան չափանիշով (coefficient de robusticité) բժշկական հսկողութեամբ:

Այսպէս ուրեմն պարբերական կշիռքի և չափերու արդիւնքները լուրջ նկատողութեան առարկայ ընելէ վերջ, տկար և անբնականոն աճող աշակերտները իրենց ծնողքին ուղարկութեան յանձնել որպէսզի դարմանուին:

Տեսողութեան հսկողութիւն

Դասատուն պարտական է մասնաւոր և յարատե հսկողութեան առարկայ դարձնել՝ աշակերտներու կեցուածքը, դիրքը, դպրոցական աշխատութեան նամասնաւանդ գրութեան և ընթերցումի ատեն, նկատի ունենալ անրնական պարագաներ և դպրոցի բժիշկին միջոցաւ ծնողքներուն տեղեկացնել, այն ինչ որ դարմանումի կը կարօտի կամ ուղղել և հսկել այն ինչ որ իրեն կը վերաբերի: Արդարեւ յաճախ ծոյլ կամ անուշադիր նկատուած աշակերտներ, իսկութեան մէջ այնպիսի տղաք կրնան ըլլալ որ լաւ չեն տեսներ և լաւ չեն լսեր: Դասատուն պարտի մասնաւոր ուշադրութիւն դարձնել այդ աշակերտին և գիտնալ թէ կարճատեսութիւնը կ'ստիպէ ենթական կարդալու կամ գրելու ատեն ծռիլ և յոռի դիրքեր ստանալ, այս անկանոն դիրքերը յաճախ կրկնուելով, կ'առթեն նաև ողնաշարի ծռում (SCOLIOSE):

Լսողութեան հսկողութիւնը աւելի նուրբ և դժուար է որովհետեւ յաճախ աշակերտն իսկ ինքզինքը նօրմալ կը կարծէ և երբ դասատուն նշմարէ որ տղան մտիկ ընողի դիրքին մէջն է սակայն ուշ կը պատասխանէ կամ կիսակտուր կը բացատրէ այն ինչ որ դասատուն կը կարծէ որ լման լսած է բայց ծոյլ է չէ սորված, մինչդեռ տղան ինչ որ լսած է սորված է և ինքնին աշխատասէր է: Այսպիսի տարակուսելի տղաք պէտք է ուշադրութեան և մասնաւոր հսկողութեան առարկայ դառնան և ըստ այնմ տեղեկացուին բժիշկին և ծնողքին:

Յռի կեցուածքներու հսկողութիւն. — Դպրոցական աշխատութեան ատեն տղաք կ'առնեն յաճախ անկանոն դիրքեր որոնք ոչ միայն դասարանի մը կարգապահ-

հութեան տեսակէտէն այլ մարմնական մեծ անպատեհութիւններ կրնան ներկայացնել, իրանի անհաւասար կեցուածքը ոչ միայն կ'ազդէ ոսկրային դրութեան, տեսողութեան, այլ նաև, մինչև իսկ կ'ազդէ թոքերուն և սրտին: Զորօրինակ գրի ատեն՝ երբ իրանի ծանրութիւնը կը հանդի մէկ կողմին վրայ, ողնաշարը կը հետեւի, թիկունքը կը ցածնայ եւ գլուխը կը հակի միւս կողմը, լանջքը կը ծռի եւ ճգմուած կողմը չըստանար բաւարար օդ եւ գրեթէ չի շնչեր. աչքին մէկը աւելի մօտիկ է սեղանին քան միւսը, երբ միեւնոյն ձեւերը միշտ կրկնուին՝ ողնաշարը կը ծռի, նամաձեւերը միշտ կրկնուին՝ ողնաշարը կը ծռի, նամաձեւերը դեռատի օրիորդներու յօտ, անոր կը հետեւի կուրծքի միակողմանի ճնշում որուն տխուր հետեւանքը յայտնի և բացորոշ է աճող սերունդի ապագային վրայ. և երկու աչքերու ճառագայթները անհաւասար գործելով գրքին կամ գրին բազդատմամբ կը տանին դէպի կարճատեսութիւն:

Դասատուն պարտաւոր է ուրեմն լրջօրէն հսկել աշակերտներուն որպէսզի անբնական դիրքեր չառնեն նամանաւանդ գրելու և կարդալու ատեն:

Ենթադրելով և ընդունելով որ աշակերտը՝ ֆիզիքապէս նօրմալ է և նստարանի, լոյսի և լին.ի յարմարութիւնները անթերի, հարկ անհրաժեշտ է նկատի ունենալ հետեւեալ պայմանները:

1/ Որպէսզի աշակերտը չի յոգնի և յոռի դիրքեր չստանայ. պէտք է փոխել անոր դիրքը, այնքան յաճախակի որքան որ կարելի է պարտականութիւններու տեսակը փոխելով:

2/ Երբ տղան դասի ատեն ոտքի վրայ կը պատասխանէ պէտք է որ առնէ ուղիղ դրութիւն մը, ոտքերը միացած, գլուխը և իրանը ուղիղ:

Չպէտք է երբեք այն ատիճան յոգնեցնել և

թոյլ տալ որ մէկ կոնքին վրայ յենած հանգչելու ձև առնէ:

3/ Երբ ուսուցիչը դասը կը բացաւսէ՝ տղան պէտք է նստի ուղիղ, իրանը մի քիչ ետ յենարանին կըռթնած, գլուխը ուղիղ, դաստակները սեղանին վրայ, ոտքերը գետնին յենած հանգիստ և առանց խաչաձևու-մի: Այս դիրքը բնաւ չի յոգնեցնէր:

4/ Ընթերցումի ատեն՝ Գիրքը ճիշտ աշակերտին առջև այնպէս մը պէտք է ըլլայ որ՝ գրքին տողերը սեղանի եզրին և երկու աչքերէն անցնող առանցքին զուգահեռական ըլլան այնպէս մը որ երկու աչքերը միևնոյն չափով աշխատութիւն տանին. գրքի և աչքերու հեռաւորութիւնը 25—30 սանթիմէթրը անցնելու չէ. և բազուկները թեթևօրէն պէտք է սեղանի վրայ հանգչին. երբ այս դրութեան մէջ ենթական դժուարութիւն կըզգայ՝ պէտք է նկատել որ երկու աչքերու տեսողութեան մէջ անհաւասարութիւն կայ ե ըստ այնմ բժիշկին տեղեկացնել:

Գիրքը ձեռքը առնելով կարգալու սովորութիւնը զնասակար է որովհետեւ թէ գիրքը միշտ կը շարժի և թէ չէ կարելի որոշ հեռաւորութիւնը պահել:

5/ Գրելու ատեն՝ ուղիղ գիրք մը առնել և յարատե պահել խիստ դժուար է. որովհետեւ գրելու ատեն իրանը ծռած ձև մ'ունի, այդ կեցուածքը միևնոյն ձևուին մէջ պահելու համար կամ պէտք է որ կոնակի մկանները բռնեն իրանը կամ սեղանը արգիլէ որ մարմինը աւելի չի ծոխ. արդ գործնականին մէջ ինչ կը պատահի. կոնակի մկանները կը յոգնին, մարմինը կը ծուխ ձախ բազուկին կողմը, յետոյ ձախ թիկունքը՝ որ կը կրէ իրանին ծանրութիւնը, եւ գլուխն ալ ողնաշարն ալ կը հետեւին, եւ աչքերը անհաւասար կը նային. ասոնց հետեւանք անպատեհութիւնները ծանօթ են:

Հարցը կը կայանայ ուրեմն գտնելուն մէջ այնպիսի գրելու ձև մը, որը՝ յոգնեցուցիչ չըլլայ, ուղիղ եւ անվնաս ըլլայ եւ կարելի ըլլայ յարատե պահել գրութեան ատեն: Գրութեան հիմնական 3 մեթոտ կայ՝

1/ Ուղիղ գիր, ուղիղ թուղթի վրայ, մարմինը ուղիղ.

2/ Ուղիղ գիր, թեք թուղթի վրայ, մարմինը ուղիղ.

3/ Թեք գիր, ուղիղ թուղթի վրայ, մարմինը ուղիղ: Գործնականին մէջ սակայն գրելու 2 ձև կայ. քեֆ կամ շեղագիր եւ ուղիղ գիր. վերլուծենք՝

1. — Շեղագիր

1/ Տետրակը այնպէս մը ծռու է որ սեղանի եզրերին հետ 25-30 սուր անկիւն մը կը կազմէ դէպի աջ:

2/ Ձախ բազուկը սեղանին յանգչած մատներով տետրակը կը բռնէ:

3/ Այլ բազուկին մէկ մասը կը յանգչի եւ ձեռքը ազատ կը գրէ:

4/ Որպէսզի աչքերը ուղղահայեաց նային տետրակի տողերուն գլուխն ալ ստիպուած կը ծուխ:

Մէկ խօսքով այս մեթոտը՝ յեղաշրջուած, անընդհանական, անհաւասար մարմնական դիրքերու, շարք մըն է որուն հետեւանքներն են՝

Լանջաժանգակի ճնշում, ողնաշարի, կրծոսկրի, կողերու ձեւափոխութիւն, շիւթիւն, կարճատեսութիւն, մկանային կարկամում, յոգնածութիւն, մարտողական խանգարումներ եւ այլն:

2/ Ուղիղ գիր. «Ուղիղ թուղթ. ուղիղ գրութիւն ուղիղ մարմին» Ժօրժ Սանդի բանաձևն է և նաև

առողջարաններու յարմարագոյն խօսքը: Արդարեւ

երբ դիտենք. կը նկատենք որ երբ տղան գրել սկսի՝

1/ Տետրակը ուղիղ. սեղանի եզրին զուգահեռական,

2/ Չ Բազուկները հաւասար կերպով սեղանին վրայ,

3/ Գլուխը եւ իրանը, մի քիչ առաջ ծռած, բայց ուղիղ իրենց առանցքին մէջ.

4/ Լանջավանդակը ուղիղ եւ սեղանէն 4—5 սանթիմէթը հեռուն.

5/ Աչքերու առանցքը տետրակի գծերուն ուղղահայեաց:

Մէկ խօսքով ամէն բան ուղիղ. բնական, ուղղահայեաց զուգահեռ եւ յարմար է: Բոլոր գործարանները բնականոն վիճակի մէջ են, մեծ ճիգ չեն ընել եւ նուազ կը յոգնին: Սակայն երբ հետեւինք միեւնոյն աշակերտին, քանի մը վայրկեան վերջ կը տեսնենք որ քիչ առաջուան սքանչելի դիրքը տեղի տուած է անհաւասար, անբնական, վնասակար մէկ դիրքի. ինչո՞ւ որովհետեւ աջ բազուկը կը հետեւի աջ ձեռքին որպէսզի այս վերջինը գրելու համար ազատ շարժի, եւ իրանի բոլոր ծանրութիւնը կը տարուի միեւնոյն ձախթեւին եւ կողերուն վրայ: Այսպէս ուրեմն ուղիղ դիրքի մէջ սկսող տղան ալ, երբ յոգնի անհաւասար դիրքի կ'առաջնորդէ:

Ներկայացուցիւն.— Գրութիւնը անվնաս դարձնելու համար՝

1/ Նոր մատաղ սերունդին պէտք է վարժեցնել, գրել ուղիղ մեթոսով

2/ Ուղիղ գրութիւնը միակ բանաւոր գրութիւնն է. արդարեւ բնաւ գրի չի վարժուած տղու մը առջեւ տետրակ մը դնենք եւ ձեռքը գրիչ մը տանք, տղան ինքնաբերաբար ուղիղ եւ հաւասարակալիւ կը նստի եւ բնական ու կանոնաւոր դիրք կ'ստանայ, իր առաջին

գծերը քաշելու համար

3/ Մանկավարժակաճօրէն ուղիղ գրութիւնը՝ աւելի դիւրին ընթեռնելի, աւելի մաքուր եւ աւելի աչքի հաճելի է, եւ տղաք աւելի շուտ կը վարժուին:

4/ Ուղիղ գրութիւնը՝ աշակերտներու առողջութեան պահպանումի, ժամանակի խնայողութեան, ապագայ սերունդի ընթանելի գրութեան, առանց հապճեպի յստակութեան, կանոնաւորութեան, տեսակէտներով ընկերական առաւելութիւններ կը ներկայացնէ:

5/ Ուղիղ գրութիւնը կը վարժեցնէ աշակերտը բարեկարգութեան, ճկունութեան. վայելչութեան ուղիղ եւ գեղեցիկ կնցուածքի, առանց թուրութեան եւ առանց անվճռականութեան:

6/ Ուրպէսզի աշակերտը չի յոգնի, իր ուղիղ դիրքը պահէ գրի բոլոր տեւողութեան, պէտք է տրամադրել՝ սեւտղութիւնը քիչ. կարճ վարժութիւններ, հանդարտ գրելու վարժեցնել եւ հսկել որ տղերուն երկայնութիւնը 15 ասնթիմերը չանցնի:

7/ Երբ տղան փոքրիկ հասակէն ուղիղ մեթոսով վարժուի՝ մեծնալէ վերջ, գործնական կեանքի մէջ, եթէ ուղիղ չի գրէ իսկ, վերոյիշեալ շեղ գրութեան տըխուր հետեւանքներուն չենթարկուիր: Նամանաւանդ ներկայիս սղագրութիւնը, գրի մեքենաները, սեղանին վրայ չի ծռելու յատկացուած գործիքները, գրավարժութեան բոլոր անպատեհութիւններէն կարող են զերծ պահել ապագայ սերունդը:

8/ Որ մէկ ձեւն ալ ըլլայ ընդունուած մեթոսը. պատկան մարմինները պէտք է համոզուին որ այս մեթոսները չեն ներկայացնել ո՛չ բացարձակ առաւելութիւններ եւ ո՛չ ալ բաւարար երաշխաւորութիւններ տղուն դիրքին նկատմամբ. այնպէս որ ուղիղ դիրք մը ապահովելու եւ գրելու վնասակար հետեւ

ւանքներէն զերծ պահելու համար, դասատուն պարտի լուրջ եւ յարասեւ հսկողութիւն, ոչ միայն գրութեան ատեն այլ դպրոցական բոլոր պարտականութիւններու ընթացքին:

ՀԱՐՑԱՐԱՆ.—

Ինչո՞ւ եւ ինչպե՞ս պէ՞տ է հսկել աւակերտի Ֆիզիքական անումին, տեսողութեան, լսողութեան, յուր կեցուածքներուն՝ դասի, ընթերցումի եւ գրի ատեն. Ի՞նչպէս պէ՞տ է գրել վարժեցնել:

2. Ֆիզիքական ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ

Մտային կարողութեանց արժէքը սերտորէն կապուած է մարդուն ֆիզիքական տոկունութեան հետ, հետեւաբար աճումի եւ արագ աճումի ենթակայ տղան դպրոցական լոյսի, օդի, նստարանի եւլն. առողջապահիկ որքան լաւ պայմաններու մէջ ալ ըլլայ, մըտային զարգացումի հոգը պէտք չէ երեք անտեսել տայ որ մատաղ կազմին մէջ ֆիզիքական դաստիարակութիւնը էական եւ կենսական է ենթակային բընականոն եւ ուժեղ զարգացումին համար: Ժան-ժազ Ռուսօ կըսէ՝ « Կ'ուզէ՞ք ձեր իմացականութիւնը մշակել, մշակեցէ՞ք այն ուժը որ զայն պիտի զեկավարէ եւ կառավարէ. » Այն ուժը, մեր ֆիզիքական ուժն է, մեր դնդերային գրութիւնն է:

Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը՝ որ կուտայ մեր կազմի կենսունակութիւնը՝ պէտք է գրաւէ դպրոցական ծրագրին մէջ ամենակարեւոր տեղը: Սխալ չի հասկցուինք, դպրոցական ֆիզիքական

դաստիարակութեան նպատակը ըմբշամարտներ պատրաստել, այս կամ այն շարժումներով մասնակի զնդերներու զարգացումը հետապնդել չէ, այլ բնախօսութեան ս'լգրունքներով առաջնորդուած՝ զարգացրել անոց սերունդի կազմող բոլոր մասերը անխփր, ներդառնակօրէն, բազմաչափ եւ տամբարանական մարզումներով, այնպէս որ ոեւէ գործարան չգրկուի ըսկսելով այն կազմութիւններէն որ տղուն աճումի զարգացումին մէկ նախնական տեղը կը գրաւեն:

Դպրոցական ֆիզիքական դաստիարակութեան մեթոտներուն, կիրարկումի ձեւերուն, օգտակարութիւններուն եւ անպատեհութիւններուն շուրջ գոյութիւն ունին բազմաթիւ գրքեր, հրատարակութիւններ: Առանց կանգ առնելու անոնց մանրամասնութիւններուն վրայ պարտք կ'ըզամ, որպէս եզրակացութիւն եւ աւել ուղղութիւն, յանուն առողջապահութեան, պատկան մարմիններու եւ ծնողքներու լուրջ ուշադրութեան յանձնել եւ յիշեցնել մարդիչ-դաստիարակին հետեւեալ 4 պարագաները:

1.— Տղան շարժուն էակ մըն է, իսկ դպրոցը ուր կ'անցնէ օրուան իր ամենալաւ ժամերը, անշարժութեան դատապարտուած, յաճախ վատ, ճնշիչ մթնոլորտի մէջ, անոր աչքին տեսակ մը ըանտ է: Արդարեւ շարժելու պահանջը այնքան ակներեւ է որ մարդակազմօրէն զնդերային դրութիւնը մեր մարմնի կէսէն աւելին կը կազմէ:

Զսպել ուզել տղուն բնական շարժումները, երբ նա ուրախ զուարթ վերվար կը ցատկէ, կը բացազանս չէ, եւ յանդիմանել կը նշանակէ բնութեան դէմ գործել: Երբեմնի աւանդական երեք պայմանները՝ անտարժուքիւն, լուսիւն, ուժադրութիւն տղուն բնութեան հակառակ եւ արգելիչ վտանգաւոր արդիւնքներ

ունին եւ վերակացու հսկիչներ պէտք չէ անգլիտանան այդ մարդասպան քանուարժանի հետեւանքները:

2.— Հին դարերուն իսկմեծ կարեւորութիւն կը տրուէր Ֆիզիքական դաստիարակութեան: Յոյն հայրը նախամեծար կը համարէր տեսնել իր զաւակը առողջ և ոյժեղ քան թէ գրագէտ, թուլամորթ և հիւանդ-կախ. և Պղատոնի պէս գիտնականներ չէին ամչնար մասնակցելու այն հրապարակային խաղերուն որոնք մեծ ծէսով կը կատարուէին յանուն աստուածներու: Մինչդեռ ներկայիս գոյութիւն ունին տակաւին դժբախտաբար դպրոցներ ուր Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը ծրագրին վրայ գոյութիւն չունի կամ ամենայնեան տեղը կը գրաւէ. Ուսուցիչներու և ծնողքներու անկարեւոր մէկ հոգն է նա. կը բաւէ որ տղան դասարանը փոխէ, ամէն տարի նոր գրքեր առնէ և օրին մէկն ալ վկայական ստանայ: Ծնողքներ չեն հետաքրքրուելի բերեք ծրագիր-կանոնագրի մասին. չուր իսկ չունին թէ դպրոցը Ֆիզիքական դաստիարակութեան ինչքան ժամանակ կը տրամադրէ և այդ առթիւ յատկացուած ժամերը ճշգրտօրէն կը գործադրուին և չն. և չն:

Հարկ անհրաժեշտ է հիմնական զօրանոր յեղաշրջում մը մտցնել ոչ միայն ծրագիրներու մէջ չափնաւ քննութիւններու և մրցումներու մէջ. և դասատուն համոզուած և գիտակից միևնոյն եռանդով և խղճմտանքով պէտք է զրազուել Ֆիզիքականով ինչպէս մտայինով: Ներկայիս Ֆիզիքական դաստիարակութեան յատկացուած ժամերը ոչ միայն խիստ ցաւալի և անբաւարար են այլ սոյն դաստիարակութեան արժէքն իսկ կ'անգիտացուել և չի գնահատուել իր արժանի կարեւորութեամբ:

3.— Ֆիզիքական դաստիարակութեան բոլոր

մարդու մեները երկու զլիսաւոր ուղղութիւն պէտք է ընդգրկեն:

1.— Վարժարիւններ զարգացումի (*Exercices de développement*) որոնք՝ նկատի կ'ունենան մարմնի արող կազմութեանները և մկանունքը անխտիր.

2.— Վարժարիւններ կիրառելու (*Exercices d'application*) որ կը սորվեցնէ մեր ոյժերը գործածել լաւագոյն արդիւնքով և նուազագոյն յոգնութիւնով:

Այս նկատողութիւններէ վերջ խիստ կարեւոր է ուրեմն գիտնալ՝ թէ Շուէսական մարմնամարզին չորս մեթոտներէն միայն՝ Կրթական մարմնամարզութիւն կամ մանկավարժական մարմնակրթութիւն մեթոտը, որը՝ կը վարժեցնէ մարմինը կամ քի ազդեցութեան ենթարկել, ընդունելի և կիրարկելի է դպրոցներու համար: Իսկ Արուեստական մարմնամարզութիւնը (զանազան գործիքներու միջոցաւ), ըլլայ Ֆրանսական թէ Գերմանական մեթոտները, որոնք կը զարգացնեն մասնակի մկանունքներ, կը պատճառեն մեծ յոգնածութիւն եւ բազմաթիւ անպատեհութիւններ, մինչեւ 21 տարեկան աշակերտներու համար անյարմար, վնասակար են եւ բոլոր կանոնաւոր դպրոցներէն արտաքուստ:

Ֆիզիքական դաստիարակութեան հիմնաբարն են ուրեմն եւ պէտք է ըլլան՝ բնական մարզանքները որոնք աճումի զարգացման, մտային յոգնածութեան եւ նեարդային զրուսեան հանգստութեան լաւագոյն եւ կարեւոր միջոցներն ու դարմանն են: Կը մշակեն կը պատրաստեն քաջ, աշխոյժով, կամ քի եւ պատրաստակա-նութեան տէր սերունդներ: Այդ բնական մարզումներու մէջ տղաք կը սորվին իրենց յոյսը դնել իրենց սեպհական ոյժին վրայ, արագ որոշումներ եւ վճռական քայլեր առնել եւ նոյն յատկութիւնները կը մտցնեն

յետագային կեանքին մէջ: Սակայն առողջապահականօրէն կենսական անհրաժեշտութիւն մըն է որ անոնք կատարուին օրինական կանոնաւոր պայմաններու մեջ, խիստ հսկողութեան ներքեւ. չափազանցութեան չի մղուին, յոգնեցուցիչ եւ ձանձրացուցիչ չի դառնան, եւ յարմարցուին առակերտին հասակին եւ ոյժին որպէսզի հակառակ արդիւնքներ չի բերեն:

Վերոյիշեալ պայմանները լրացնող իտէալ մարզումները դպրոցական բացօդեայ խաղերն են: Արդարեւ խաղը կը պահանջէ մարմնի բոլոր մկաններու մասնակցութիւնը. խաղի մէջ բոլոր շարժումները բնական են. եւ աշակերտը ո՛չ միայն իր բնազդին կը հետեւի թէ իր շարժումներուն եւ թէ իր զուարճանալու ձեւին մէջ այլ խաղը՝ իր հաւաքական կազմութիւնով, աղմուկով, մրցումով, երբեմն իր անակընկալ բարդումներով եւ ծիծաղելի պատահումներով հրճուանք կը պատճառէ: Խաղը՝ կատարուելով բացօդեայ, ազատ թռչունի մը նման, կը զօրացնէ աշակերտին ոչ միայն թոքերը, սիրտը եւ ընդհանուր կազմը, այլ բարոյակրթական տեսակէտէն կը մշակէ անոր մէջ ընկերական ոգի, ազատ եւ ազնիւ մրցման ցանկութիւն, քաջութիւն, կամք եւ յարգանք դէպի իր սեպհական ոյժերը:

Պէտք է մոռնալ երբեք թէ ֆիզիքական եւ մրտային զուգընթաց կ'երթան եւ սերտօրէն կապուած են մէկզմէկու, եւ հետեւաբար պէտք է գիտնալ դասաւորել ֆիզիքականը՝ մտային դաստիարակութեան շարքին ենթակային հասակին ոյժին համեմատ, այսօրինքն՝

1.— Մինչեւ 2—5—7 տարեկան աղջիկ թէ տղայ, ձգել, ազատօրէն իրենց բնական թափին, իրենց հասակի խաղերը եւ բացօդեայ մանկավարժական զբօ-

սանքները, իրենց յարմար լաւագոյն վարժութիւններն են:

2.— Մինչեւ 12 տարեկան տալ՝ մկանուկային տարական կրթութիւն՝ այն տեսակ մարզումներով եւ խաղերով որոնք աշակերտին միտքը չի յոգնեցնեն, մարմնական մեծ ճիգ չի պահանջեն, ուշադրութիւնը խիստ չի լարեն եւ երկարատեւ անշարժութիւն չի պատճառեն: (Չորօրինակ՝ վաղք, քայլ, շրջանակ կազմել, աչք կապուել, հոլ, գնդիկ, պարտէզի աշխատութիւններ, պարանի խաղ, պտոյտներ եւ այլն.)

3.— Մինչեւ 12-16 տարեկան տալ՝ մկանուկային ցախնական կրթութիւն՝ այնպիսի մարզումներով եւ խաղերով որոնք մի քիչ աւելի ոյժ կը պահանջեն եւ կատարել յարմար արագութեամբ եւ պատշաճ տեւողութեամբ: (Չոր օրինակ՝ գերի բռնել, գնդակախաղ, զանազան ցատկումներու, վազքի մրցումներ, եւլն.)

4.— Մինչեւ 16—21 տարեկան տալ՝ մկանուկային երկրորդական կրթութիւն՝ վերոյիշեալ վարժութիւններուն մէջ դնելով՝ աւելի եռանդ, աւելի ուժի վատնում: (Չորօրինակ՝ լողալ, պօքս, թիավարութիւն, հեծանիւ, թեթեւ սրօրթիք խաղեր եւ այլն.)

5.— Իսկ 21 տարեկանէն վերջ՝ չափահասներուն տալ՝ մկանուկային բարձրագոյն կրթութիւն՝ որոնք կը կազմեն իսկական սքօր (sport) կամ անգլիական խաղերը: Ո՛հ, որքան մարդկային ընկերութիւնը զերծ պիտի ըլլար ընկերային շատ մը չարիքներէ, պատուհասներէ, խիստաւորներէ եւ հիւանդութիւններէ եթէ՝ դպրոցին մէջ առողջ սկզբունքներով դաստիարակուող աշակերտը, կեանքի ասպարէզին մէջ նետուելէ վերջ, շարունակէր իր ֆիզիքական դաստիարակութեան պաշարը:

Որքան կարեւոր է հասկցնել մարդկութեան ֆի-

զիջական մարզումներով զբաղւող կազմակերպուած թիւններու անհրաժեշտութիւնը եւ օգտակարութիւնը, նոյնքան կարեւոր է գիտնալ որ շատ մը աճումի եւ արժուանքի խանգարումներ կը վերագրուին յիշեալ մարզումներու չափազանցութիւններուն այնպէս որ Սբօթ թիկխաղերը պէտք է արտօնել միայն մեծերուն, չափահասներուն որոնց ֆիզիքական տոկունութիւնը փորձուած է

4. — Աղջիկներու մարմնավարժութիւնը տղաներու չափ անհրաժեշտ է, սակայն միեւնոյն օրիթէմով եւ խտութեամբ չպէտք է կրթել. կարեւորը անոնց ոյժերու եւ գործարաններուն մասնաւոր պահանջներուն համեմատ սահմանել գիտնալն է:

Չորօրինակ՝ աղջկան կոնքը աւելի կարօտ է զարգանալու քան թեւերը. հետեւաբար վազելը, չուանցաւելը, թռիչքները, պարը ելն. անոր շատ աւելի ախորժելի եւ օգտակար են քան թեւերու մարզումները. բացի հաւաքական խաղերէ անոր համար կարեւոր է ուրեմն՝ պար, պարանի վրայ թռիչքներ, վօլան, շըրջանակ, զբօսանք ելն. որոնք կը զարգացնեն աղջկան փորի եւ մէջքի մկանները այսինքն կը պատրաստեն գեղեցիկ իրան եւ լայն աւազան որը կարեւոր եւ անհրաժեշտ է առողջ ծնունդաբերութեան համար:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

1. — Ֆիզիքական բոլոր մարզումները երբ քնախօսօրէն կատարուին չորս դասակարգի գլխաւոր արգիւնք կուտան՝

1/ Առողջապահական՝ կը զարգացնեն ընդհ. կազմը տառնց խտութեան.

2/ Դաւմանական՝ կը սրբազրեն, կ'անհետացնեն զարգացումի պակասութիւնները.

3/ Խնայողական՝ կը սորվեցնեն անձնավստահ

գործունէութիւն եւ տոկունութիւն:

4/ Բարոյական՝ կը մարզեն ուշադրութիւնը, կամքը եւ կորովը:

2. — Մարմնակրթական մարզումները, դպրոցական ազատ խաղերը, միանալով բացօդեայ պարտէզի աշխատութիւններուն եւ չափահասներու վերապահուած սրօթիկ խաղերուն, կը լրացնեն ֆիզիքական դաստիարակութիւնը որուն դասընթացքը դպրոցներու մէջ պէտք է պարտաւորիչ ըլլայ. բացառութիւն պէտք է կազմեն եւ գերծ մնան միայն անոնք որոնք բժշկականօրէն կարտօնուին: Մարմնակրթական վարժութիւնները պէտք է աւանդուին՝ տարրական դասընթացքներուն օրական 1/2 ժամ 2 անգամով, իսկ միւս դասարաններուն առնուազն շաբաթը 1 ժամ 2 անգամով, պայմանաւ որ զբօսանքի խաղերուն չի մնասեն. որովհետեւ դասամիջոցները պէտք է յատկացուին միմիայն դպրոցական ազատ խաղերու դասատուներու հսկողութեամբ եւ ի հարկին մասնակցութեամբ: Եւ պէտք է նկատել որ տղու մը խաղերու մէջ ցոյց տուած յատկութիւններէն կարելի է հետեւցնել անոր որոշ ընդունակութիւնը եւ իր ապագայի յատկանշական բնագիծը եւ այդ ուղղութեամբ տեղեկացնել ծնողքին:

ՀՈՐՑԱՐԱՆ

Ի՞նչ է ֆիզիքական դաստիարակութիւնը. կարելու՞ ընթիւնը — ի՞նչ ուղղութիւն պէտք է ընդգրկել. — ի՞նչ տեղ պէտք է գրաւեւ եւ ինչպէ՞ս պէտք է իրագործել: Ի՞նչ պարագաներ պէտք է նկատի ունենալ:

3. — Մ Տ Ա Յ Ի Ն Դ Ա Ս Տ Ի Ա Ր Ա Կ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Մտային դաստիարակութեան զարգացումը կը պահանջէ նաև մասնաւոր խնամք և սրոյ հետաքրքրութիւն: Ինչպէս Ֆիզիքական վաղահաս և զօրաւոր վարժութիւնները կրնան մարմնական անպատեհութիւններ առթել, նոյնպէս անկանոն և չափազանց աշխատութեանէն կրնան մտային կարողութիւններն ալ վնասուել և տուժել: Մանկավարժ դաստիարակը պարտի զխնայ ուրեմն թէ՛

1/ Ի՞նչպէս եւ ի՞նչ կարգով կ'անին ու կը զարգանան մտային, բարոյական եւ հոգեբանական կարողութիւնները:

2/ Որո՞նք են պայմանները որ կը նպաստեն անոնց զարգացման:

3/ Որո՞նք են արգելները մտային զարգացման:

4/ Ի՞նչպէս ֆիզիքականը կ'արձագանգէ մտաւորականին:

5/ Ինչպէ՞ս մտային աշխատանքը բնախօսութեան կազմէ մեր բոլոր կազմին, ֆիզիքական թե՛ հոգեբանական:

Նհա այնքան կարեւոր հարցեր որոնց մտային լայն և ճշգրիտ ծանօթութիւն չունեցող ուսուցիչ մը չէ կարող իր վե՛հ կոչումին համապատասխան արդիւնք տալ: Դասատուն պէտք է գիտնայ թէ տղան ի՞նչ կրնայ սորվիլ, կա՞ր ի՞նչ պէտք է սորվի եւ այդ ի՞նչ ձեւով կարելի է մատակարարել: Չէ կարելի երեւակայել ունէ մտային աշխատանք որ չի յոգնեցնէ և չազդէ մեր կազմին, սակայն ամենակարեւորը այն է որ՝ աշխատանքը գործածուի ամենալաւ արդիւնքն ստանալու համար, երբ կարողութիւններուն տարողութեանը համապատասխան եւ չափաւոր: Մտային աշխատանքները այդպիսի օրինաւոր և տրամաբանական մեթոտներով

պէտք է իրազօրծուին նուազագոյն ոյժի վատնումով ամենալաւ արդիւնքը տան եւ տղուն հանգիստի պահէն աւելորդ աշխատանք չպահանջեն եւ չափազանց յոգնածութեան չտանին: Չափազանցութիւնը, թէպէտ աւելի մեծ մղումով դործի կը լծէ, սակայն մեր բոլոր կարողութիւնները իրենց զարգացումին մէջ կը յապաղին եւ գործի առժամեայ անկարողութիւն կարտադրէ: Իսկ չափազանց յոգնածութիւնը (surmenage) Ֆիզիքական եւ հոգեբանական այնպիսի ճնշիչ մի գրութիւն է որ նա կ'արձագանգէ ոչ միայն մտային կարողութիւններուն վրայ եւ կը վաթթարացնէ, ոչ միայն նկարագրի փոփոխութիւններ ցոյց կուտայ ենթակային վրայ, այլ կը ցնցէ և կը քայքայէ նաև մեր ֆիզիքականը:

Դասատուն պարտի գիտնայ եւ գանազանել թե՛ ի՞նչ պայմաններու տակ յոգնածութիւն յառաջ կուգայ եւ ի՞նչ են ախտանիշները, հետեւանքներ եւ դարմանք:

Արդարեւ երբ աճումի կարեւոր փոփոխութիւններուն կ'աւելնայ նաև արրունքի ֆիզիքական յեղաշրջումը, այդ պահուն որ՝ ֆիզիքական տոկունութիւնը կը նուազի, մասնաւոր խնամքի ու բժշանդիլը առողջապահութեան պէտքը կ'զգացուի, սեռային առողջարանութիւն սորվեցնելու փոխան, այդ աշակերտներէն կը պահանջուի մեծ և ուժգին աշխատանք. իրենց ապագան կ'ստուգուին ունի այսինչ մրցումի կամ այնինչ քննութեան մէջ ունենալիք յաջողութեանէն և այդ առթիւ կ'սպառեն իրենց ուժին ամենավերջին պաշարը: Բանի քանի փայլուն ապագայ խոստացող միտքեր մթագնած, քանդուած են իրենց միտքէն ու մանրմնէն շատ պահանջած ըլլալուն համար:

Ինչպէ՞ս պէտք է որոշել և ծրագրել ուրեմն դադարն թափաքի տեսակը տեղութիւնը և ինչ որպէսզի աշա-

կերտը զերծ մնայ այս մտային և ֆիզիքական անպա-
աեհուութիւններէն: Այս առթիւ գոյութիւն ունին ման-
կավարժական շատ յաջող մեթոտներ որոնց հիմը բնա-
խօսութիւնն է: Ենթակայ գրքոյկի սահմանը ինձ չի թոյ-
լատրել որ վերոյիշեալ խիստ կարեւոր տեսութիւննե-
րուն շուրջ հոս մանրամասնօրէն խօսիմ, սակայն յա-
նուն առողջապահութեան պիտի յիշեցնեմ գիտական
աշխարհի կողմէ ընդունուած մտքի յոգնածութիւնը
չափող վեց մեթոտներու արդիւնք, խիստ շահեկան
եզրակացութիւնը՝

1.— Աշակերտը կէսօրէն վերջի դասերէն յետոյ
աւելի շուտ և շատ կը յոգնի քան առաւօտեան դա-
սերէն յետոյ:

2.— Դասամիջոցներու հանգիստը և զրօսանքը
մասամբ կը փարատէ մտքի յոգնութիւնը, և սակայն
մինչև իսկ կէսօրուան 2 ժամուայ զրօսանքը բաւարար
չէ աշակերտին միտքը իր բնական վիճակին վերածե-
լու համար:

3.— Մտքի յոգնութիւնը առաջին դասէն սկսեալ
հետզհետէ կ'աւելնայ և դասամիջոցներու կատարուած
մարմնամարզութիւնը կ'աւելցնէ մտքի յոգնու-
թիւնը:

4.— Կիրակնօրեայ հանգիստը բաւարար է աշա-
կերտին միտքը բոլորովին բնական վիճակի վերածե-
լու:

5.— Փոքրիկները մեծերէն աւելի շուտ կ'զգան
մտքի յոգնութիւն և չեն կարող 10-15 վայրկեանէն
աւելի, իսկ մեծերը 3/4 ժամէն աւելի, ուշադրութիւն-
նին լարուած պահել:

6.— Մտքի յոգնութիւն պատճառող դժուար դա-
սերը (ինչպէս՝ մաթէմատիք լատիներէն, յունարէն,
գրարար և ըն.) պէտք է առաւօտեան ժամերուն աւան-

գուին առանց իրարու յաջորդելու,

Վերոյիշեալ եզրակացութիւններէն վերջ ուսուցման
մեթոտներու շուրջ գոյութիւն ունեցող ուսուցման մեթո-
տներու և վիճարանութիւններու առանց ման-
րամասնութեան մանկու պէտք է ըսեմ որ սոյն փա-
փուկ և կենսական խնդիրը կ'զրազեցնէ հինուց ի վեր
հագերաններ. առողջարաններ և մանկավարժներ և
այն եզրակացութեան եկած են որ այժմ գործադրու-
ուած ծրագիրները լիովին իրենց նպատակին չեն յար-
մարցուած և մտաւոր յոգնածութեան զլխաւոր պատ-
ճառներէն մէկն ալ դասաւանդութեան լաւ մեթոտ-
ներու կիրարկումի պակասն ու ծրագիրներու շատ
ծանրաբեռնուած ըլլալն է:

Ուսուցման նպատակը չպէտք է ըլլայ գրեւ, կար-
դալ, գոց ընել վարժեցնելով, լարել յիծուկութիւնը, այլ
ընդհակառակը զարգացնել ուղիղ եւ բնականօրէն կերպով
մտային բոլոր կարողութիւններն, դաստիարակելով ըմ-
բռնող, զգացող օրկաններ և զգայաւորութիւնը, յարգելով՝
առողջապահական պայմանները և դնելով ֆիզիքայէն
նպաստաւոր դրութեան մէջ:

Մանկավարժ դաստիարակը պէ՛տք է զ՝ սնայ քե՛

1/ Տղան, տղայ ե, էակ մըն է որո՛ւ հոգեբանութիւ-
նով եւ 2/ թէ իւրաքանչիւր տղայ իրեն յատուկ ուրոյն
հոգեբանութիւնը ունի 3/ թէ տղուն ստացականութեան
մեծ մասը—բացի ժառանգական պարագաներէ—զգա-
յարանքներու միջոցաւ արտաքին աշխարհէն կ'ստանայ:

4/ Տղան բոյսի մը կը նմանի, պէ՛տք է մտակել զայն
իրեն նպաստաւոր միջոցներով:

5/ Դասի ժամերը եւ դասամիջոցները պէ՛տք է յար-
մարցուիլն տղուն տարիքին: Զորօրինակ՝

Մանկավարժներ՝ Ուր կը յաճախեն 2-7 տարեկան
փոքրիկներ, պէ՛տք է հետեւին արդիական խիստ յա-

Ղող մեթոտներու: Պէտք է խճողել անոնց մատաղ մըտքերը դասերով, տարրականի պատրաստելու պատրուակին տակ, պէտք է դիտնալ թէ՛ անոնք Ֆիզիքական զարգացումի տեսակէտէն աւելի կարեւոր պէտքեր ունին ապագայ մտային զարգացման համար. թէ՛ շարժումը, խաղի պահանջը, նոյն չափով ծանր և ըստիպողական զգացմունք մըն է ինչ որ են անօթու-թիւնը և ծարաւը. թէ՛ մարդկային բոյսի այդ դեռա-փթիթ ծիր պէտք ունի ընդարձակ բակի, պարտէզի, մաքուր օդի և առատ խաղերու:

Տարրական, երկրորդական կամ բարձրագոյն դասընթացներ ուր կը լաճախեն 7-17 տարեկաններ ընդհանրանալէս, դասաւանդական որ մէկ սիսթէմին ալ հետեւին, բնախօսականօրէն պէտք է՝

- 7-9 տարեկաններու աւանդել օրական՝ 3 ժամ դաս՝ 30 կան վայրկեան հետուրքեամբ
- 9-12 " " 4 ժամ դաս՝ 40 ական վայրկեան հետուրքեամբ
- 12-17 " " 5-6 ժամ դաս՝ 45-55 ական վայրկեան հետուրքեամբ

Դասամիջոցները կրնան ըլլալ 15, 20, 25, 30 վայրկեան. իսկ դպրոցը՝ կրնայ ժամը 8էն 13 կամ 8¹/₂էն 14 դասաւանդող սիսթէմին հետեւիլ, (ինչ որ առողջապահականօրէն լաւագոյն ձևն է), եթէ ոչ՝ կէսօրուան մեծ դասամիջոցը պէտք է ըլլայ 1¹/₂-չ ժամ: Մէկ խօսքով սա հոգեբանական մի իրողութիւն է որ յոգնած ճամբորդին պէտք է բաւարար հանգիստ տա կրկին ճամբադ շարունակէ ըսելէ առաջ:

Եւ հոս է որ ի յայտ պէտք է դայ դաստիարակին անձնական փորձառութիւնը և մասնագիտական հրմտութիւնը իւրաքանչիւր աշակերտի հանդէպ և վարուել անոնց հետ իւրաքանչիւրին ընդունակութեան և մը:

տային թէ ֆիզիքական կարողութեան և տարողութեան համապատասխան: Արդարեւ եթէ նմանցնենք դասարանը՝ 40 50 անձի համար պատրաստուած ճաշի մը, մանկավարժ-դաստիարակը ուսուցման ծրագիրը, տեսակը և քանակը, որոշելու ժամանակ պէտք է նկատի ունենալ ոչ միայն վերոյիշեալ պարագաները այլ նաև պէտք է նկատէ որ միևնոյն դասարանին մէջ կրնան ըլլալ՝ աճխասասեր, միջին եւ ծոյլ, 3 կարգի աշակերտներ. հետեւաբար միեւնոյն դասընթացքի ճաշին ուսմանք շատ լաւ ախորժակով կը մօտենան և կրնան չափազանցութենէն անմարտողութիւն ունենալ. շատ քիչերն են որ կը մարսեն, եւ ուրիշներ կը բաւարարուին պնակները դիտելով կամ շրթուների ծայրով մի քիչ ուտելով, այնպէս որ միևնոյն կշիռքովը չպէտք է չափել, դատել, այլ ինչպէս ըսինք, կարեւոր է զանազանել և ըստ այնմ մատակարարել զիտնալ:

Հ Ա Ր Յ Ա Ր Ա Ն

Ի՞նչ է մտային դաստիարակութիւնը, ի՞նչ պէտք է գիտնալ եւ նկատի առնէ դաստիարակը, ի՞նչպէս պէտք է դասաւորել եւ ծրագրել դասընթացները:

4. ՀՍԿՈՂՈՒԹԻՒՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ԴԷՄ

Ինչպէս ըսինք դաստիարակչական մարմին պարտի ո՛չ միայն հսկել աշակերտին՝ ֆիզիքական աճումին և զարգացումին, ֆիզիքական թէ մտային դաստիարակութեան, այլ նաև նոյնքան պարտական է հսկել որպէսզի նա զերծ մնայ ամէն տեսակ հիւանդութիւններէ: Դպրոցը ոչ միայն պարտական է առողջ ընդունիլ, այլ նոյնքան աւելի պարտական է

զանոնք առողջ պահել, առողջ մեծցնել և զարգացնել և առողջ մտքով ու մարմնով վերադարձնել ծնողքին: Դպրոցը պարտի ուրեմն տղան դնել բնականոն զարգացումի ամենանպաստաւոր պայմաններու մէջ և հեռացնել միշտ այն բոլոր պատճառները որ կը խաթարեն այդ զարգացումը:

Յիշենք անմիջապէս որ առողջապահիկ պայմաններէ զուրկ դպրոցներն են որ արտադրած են և կ'արտադրեն կարգ մը հիւանդութիւններ որոնք «Դպրոցական հիւանդութիւններ» մակդիրը կը կրեն:

Ասոնք են՝ 1. կարճատեսութիւն, 2. ողնաշարի ծոռամներ, 3. քթի արիւնհոսութիւն, 4. սակաւաբլւնութիւն, 5. մտային յոգնածութիւն իր հետեւանքներով 6. ջղային վիճակ, 7. մարսողական խանգարումներ, 9. աւշային դրութիւն՝ նշագեղձ, խպիպ, 10. թոքախտ եւ այլ վարակիչ հիւանդութիւններ: Վերոյիշեալ հիւանդութիւնները ինչպէս դպրոցի նոյնպէս ուրիշ շատ մը հաւաքական կեանքի մէջ ալ կարող են պատահիլ սակայն դպրոցական հաւաքական կեանքը ասոնց ծագումին մէջ սւելի մեծ դեր ունի, ի մասնաւորի երկու հիւանդութեան շուրջ (կարճատեսութիւն, ողնաշարի ծոռամ) որոնք ուղղակի դպրոցական կեանքի հետեւանքներն են:

Այս հիւանդութիւններէն զատ հաւաքական կեանքը կ'ստեղծէ կամ կը տարածէ նաև կարգ մը տարափոխիկ հիւանդութիւններ, ինչպէս՝ հարսանիթ, կարմրուկ, ծաղիկ և ջրծաղիկ, շառատենդ (scarlatine), կեղծմաշկ (Diphthérie), փանտատենդ (Typhoïde) ջերմ կամ ճահճատենդ (Paludisme), դեղնատենդ (Fièvre jaune) Ժանտախտ (Peste), ընդախտ (Choléra) գեղձաբորբոքում (Oreillons), կապոյտ հազ, քոս և այլ մարդկային աչքերու ելն. փոխանցիկ հիւանդու-

թիւններ. որոնց տարածման մէջ դպրոցը կըրնայ, որպէս բոյն, շատ վտանգաւոր դեր մը խաղալ դպրոցէն տուն տունէն դպրոց փոխադրելով, աշակերտներ իրարու կամ դասատուին փոխանցելով, կամ դասատուէն կամ դպրոցական այլ պաշտօնեայէն փոխանցելով: Այսպիսի պարագաներու դպրոցէն հեռացնելու կամ վերստին ընդունելու ելն ի շուրջ առողջապահական օրէնքներ գոյութիւն ունին: Միպողական է ուրեմն դպրոցներու մէջ ուսնենայ բժշկական հսկողութիւն, լայն իրաւատութիւն ձեռով, տեսչութեան հետ համախորհուրդ գործելու ինչպէս կ'ընեն քաղաքակիրթ բոլոր երկիրները. և իրականացնելու դպրոցական առողջապահութեան պահանջները:

Ոչ միայն դպրոցական բժիշկին գոյութիւնը անհրաժեշտութիւն մ'է այլ միջև իսկ, երբեմն դպրոցներ կարող են ունենալ այցելու հիւանդապահուհիներ զբոսանքի և խաղերու ատեն պատահած վէրքերն ու արկածեայներն քարմանելու համար:

ՀՈՐՑԱՐԱՆ

ԻճՅՈՒ, ԻճՅԱԿԵՍ ԵՒ ԻճՅ ՀԻՒԱՆԳՈՒՔԻՆՆԵՐՈՒ ՂԵՄԱԿՈՒՄ ԵՒ ԲԱԿԵՅ ԵՒ ՄԱՒՏՈՒՄ:

ՌԻՍՈՒՑՉՈՒԹԻԻՆԸ ԵՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՊԱՏԻՇՆԵՐԸ

Դպրոցական միջավայրը, բացի աշակերտութենէ, կը բովանդակէ նաև ուսուցչական կազմը իր պաշտօնեաներով. որոնք ենթակայ են նախ առողջապահական խանգարումներու և տարափոխիկ հիւանդութիւններու: Այնպէս որ անոնք ալ աշակերտութեան նման պէտք է բժշկական քննութեան ենթարկուին և ըստ այնմ պաշտօններ յանձնուին. հիւանդ դասատուի մը աշակերտութիւն յանձնելը ոճրագործութիւն

է: Անոնք ալ ուսուցչական արհեստի բերուածով կրնան հիւանդանալ. (ինչպէս՝ թոքախտ, Վլային յոգնածութիւն, խոչարհողի անհանգստութիւն և չն) պէտք է անմիջապէս հեռացնել այն պաշտօնեան որ հիւանդ է: Հոս թող ներուի ինձ, բողոքել երկու խօսքով յանուն բնախօսութեան, մանկավարժական այն սխալ, վնասգաւոր, անօգուտ եւ վնասակար բնօրհասներուն դէմ, որ տակաւին դժբախտարար կարգ մը դպրոցներու մէջ կը շարունակուին կարգապահութիւնը ապահովելու պատրուակին տակ: Ծնողքին կողմէն դաստուղին ուղղուած երբեմնի «միսք քեզի ոսկորն ինձի» խօսքերն, այնեւ աւանդութեան կը պատկանին: Աւժմ դիտութիւնը կը փաստէ որ՝ մարմնական պատժներու առաւելութիւնները ուրիշ բան չեն այլ ոյժի առաջ տկարութեան խոնարհում. իսկ վնասակար հետեւանցները բազմաթիւ են: Ծեծը՝ սէրը, վստահութիւնը, ուղղամտութիւնը կը պակսեցնէ, ատելութիւն յառաջ կը բերէ և վերջ ի վերջոյ ուսուցչին հեղինակութիւնը չի ճանչցնել: Ծնչումի, երկիւղի, խստութեան ներքեւ մեծցող աշակերտները իրենց խանութեան քին համեմատ, խարեքաներ կամ վարանոտներ, երկչոտներ, պակասամիտներ կամ անկիրթներ կը դառնան: Դասասուն պարտի իր նիւթին շուրջ ունենայ խորունկ հմտութիւն բարեկիրթ և զգայուն բնաւորութիւն: Պէտք է կարող ըլլայ իր դասերը հետաքրքիր և գրաւիչ ընել և տղաքենթարկել իր բարոյական հեղինակութեան. պարտի անոնց հոգեբանութեան տեղեակ ըլլալ և ակնածելի յարաբերութիւն պահպանել. պէտք է որ կարենայ ազդել նկատողութիւններով և յանդիմանութիւններով աշակերտին համոզումին վրայ և պատժելու պարագային, պատժել զխաւորարար բարոյապէս, համաձայն մանկավարժական և բնախօսական մեթոտներու և վերջնել բացարձակօրէն դպրոցներէն մարմնական պատիժները որ անցեալի մէջ ֆիզիքական անդարմանելի վնասներ և միւշե իսկ մահեր պատճառած են:

Վ Ե Ր Զ Ա Բ Ա Ն

Սոյն գրքոյկիս վերջին տողերը գրելու առան, սրտիս խորէն կը բաղձամ տեսնել, ոչ թէ երեւակայական երազի հանգոյն, այլ իրական աչքերով, որ մեր ազգային վարժարանները՝ շէնքի, դասարաններու, լոյսի, օգի, նստարանի և չնի առողջապահիկ պայմանները կը լրացնեն: Ուսուցիչ աշակերտ, պաշտօնեայ տարին 2 անգամ բժշկական քննութեան կ'ենթարկուին. ֆիզիքական, մտային դաստիարակութիւնը ծրագիր և դասացուցակին վրայ կը գրաւեն իրենց արժանի տեղը և կ'իրազործուին, ծնողքներ կ'ըմբռնեն և կը հետաքրքրուին դպրոցական առողջապահական հարցերով և դպրոցները՝ որ թէպէտ չեն կարող իրականացնել աշակերտի մը բոլոր բաղձանքները, չեն կարող դասաւանդել ամէն տեսակ գիտութիւն և լեզու, կը դասաւանդեն սակայն նոր սերունդին կեանքի գիտութիւնը՝ առողջապահութիւնը:

Վերջացնելէ առաջ, կարօտ և ուսումնատենչ հայրենակիցներուս ի նպաստ աշխատասիրած սոյն երկրս, պարտ կ'զգամ յիշեցնել և շեշտել թէ քանի որ երկրի մը ապագան, ազգի մը հարստութիւնը դայն կազմող տարրերուն առողջութենէն կախում ունի և կեանքի վայելքը ֆիզիքական առողջութեան աստիճանով կը չափորոշուի, հարկ անհրաժեշտ է և ժամանակն է որպէսզի դպրոցներու մէջ ծնողք, դաստիարակ և բժիշկ համախորհուրդ, ձեռք ձեռքի միացնեն իրենց ուժերն մատաղ սերունդի կրթութեան և դաստիարակութեան, նուիրական և խոշորոտներով լեցուն, զժնդակ ասպարէզին մէջ, և պատրաստելով՝ մարմնով և մտքով առողջ սերունդ մը ծառայած կ'ըլլան ոչ միայն իրենց անձին, ընտանիքին ու ազգին, այլ համայն մարդկային ընկերութեան:

Ց Ա Ն Կ

Փոխան յառաջարանի	էջ 3
Դպրոցական առողջապահութիւն	7
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ	11
Դպրոցին շէնքը և յարակից մասերը	12
Դպրոցական կարասիք	23
Օգ և օգաւորում	32
Հայ և լուսաւորում	37
Մաքրութիւն 39	
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ	41
Հսկողութիւն ֆիզիքական աճումի և զարգացումի	42
Հսկողութիւն ֆիզիքական դաստիարակութեան	50
Հսկողութիւն մտային դաստիարակութեան	58
Հսկողութիւն կիւանդութիւններու դէմ	63
Ուսուցչութիւնը և դպրոցական գաւաթները	65
Վերջորած	67

ՎՐԻՊԱԿ

էջ	Տող	Սխալ	Ուղիղ
4	18	սկզբունքներուն	սկզբունքներուն
7	13	կարեւորութիւնը	կարեւորութիւնը
8	15	այսպէս	այսպէս
17	21	մորդթ	մորթը

« Ազգային գրադարան



NL0229669

49648

ԳԻՆ 4 ՅՐԱՆՔ

Դպրոցներու համար մասնաւոր զեղչ

Դիմել՝

Union Compatriotique de GURUNE
B. P. 325 BEYROUTH, (Liban)