

К. Грум

**Руководство к воспитанию,
образованию и сохранению
здоровья детей**

Том 3

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 93
ББК 63.3
К11

К11 **К. Грум**
Руководство к воспитанию, образованию и сохранению здоровья детей: Том
3 / К. Грум – М.: Книга по Требованию, 2022. – 407 с.

ISBN 978-5-458-10058-8

ISBN 978-5-458-10058-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

которое также имѣетъ свои основныя правила, соответствующія возрасту, полу, тѣлосложенію и здоровью дитяти, равно какъ и климату и обычаямъ той страны, гдѣ оно живетъ.

1. Тѣлоустройство.

Хорошее тѣлоустройство есть первая принадлежность и основное свойство человѣческаго организма, который составляетъ самый многосложный, самый чудный, самый совершенный и самый оживотворенный механизмъ. Человѣческій организмъ раздѣляется на четыре главныя части: на голову, туловище, руки и ноги. Каждая изъ этихъ частей тѣла имѣетъ свою опредѣленную наружную форму, величину и положеніе, а внутри свою собственную организацию или внутреннее устройство. Поэтому и тѣлоустройство раздѣляется на наружное и внутреннее. Внутреннее тѣлоустройство, для отличія отъ наружнаго, называютъ *тѣлосложеніемъ*. Теперь рассмотримъ тѣлоустройство, какъ собственно физическое свойство, отъ котораго зависятъ *наружность* и *видъ* человѣка.

Наружное устройство тѣла в каждой его части бываетъ двойное: или общее, свойственное всемъ людямъ, или частное, принадлежащее каждому человѣку въ особенности. По общимъ свойствамъ тѣлоустройства, все люди видомъ сходны между собою, но по частнымъ особенностямъ, они весьма разнятся другъ отъ друга. Разности сии относятся какъ къ полу, возрасту, состоянію здоровья, такъ и къ различнымъ человѣческимъ племенамъ. Кроме того, всякой изъ насъ, безъ исключенія, имѣетъ такія собственные свои особенности въ тѣлоустройствѣ, что даже по наружности имѣтъ двухъ человѣкъ совершенно одинаковыхъ: это несходство зависитъ въ особенности отъ устройства костной системы.

Устройству тѣла служатъ основаніемъ кости, которыхъ считается въ нашемъ организмѣ до 224. Кости, соединенныя между собою связками и покрытыя снаружи мышцами, составляютъ *костную систему*. Чтобы разсмо-

трѣть костный этотъ скелетъ, берутъ обыкновенно человѣческой трупъ, и, обнаживъ кости отъ всѣхъ мягкихъ частей, ихъ покрывающихъ, искусственно соединяють ихъ между собою въ суставахъ, изъ чего и выходитъ *скелетъ* или *остовъ*. На остовѣ можно видѣть: а) различныя соединенія и суставы, въ которыхъ производится движеніе костей; б) различныя полости, какъ-то: полости головы, рта, груди и брюха, въ которыхъ помѣщаются разныя внутренности; для нихъ-то кости и служатъ хранилищемъ и защитою. Основною костію въ костной системѣ можно считать позвоночный столбъ, отъ длины и направленія котораго зависятъ стройность и величина туловища, а съ туловищемъ уже соразмѣряются величина головы, длина рукъ и ногъ. Вверху голова непосредственно соединена съ позвоночнымъ столбомъ, а кости рукъ и ногъ соединяются съ нимъ другими костями.

Разсматривая человѣческіе остовы во всѣхъ размѣрахъ и сравнивая ихъ между собою, въ отношеніи къ формѣ, величинѣ, направленію и положенію различныхъ костей, можно убѣдиться, что всѣ скелеты, въ общемъ своемъ составѣ, сходны между собою, а въ отдѣльныхъ своихъ частяхъ, немнѣжно различны. Различія эти относятся сколько къ величинѣ скелета и обширности его полостей, столько и къ частнымъ принадлежностямъ каждой кости. Слѣдовательно, отъ устройства костной системы зависятъ: а) устройство всего тѣла, свойственное каждому человѣку въ различныхъ его возрастахъ; б) совершенное или несовершенное помѣщеніе и расположеніе всѣхъ внутренностей, органовъ и системъ, составляющихъ человѣческой организмъ.

Если бы мы могли имѣть неоспоримыя данныя, по которымъ можно было бы судить о совершенствѣ костной системы, представляющей на человѣческомъ остовѣ въ стройномъ видѣ, то мы могли бы отыскивать для нашихъ наблюдений такіе остовы, которые имѣли бы совершенное устройство. Совершенный по своему строенію

остовъ лучше всего можетъ помѣщать въ себѣ все органы и системы организма, и на такомъ лишь скелетѣ могутъ быть правильно и стройно (симметрически) распределены, расположены, припаровлены, и соединены составныя части нашего тѣла, именно: мышцы, сухія и кровеносныя жилы, пасочныя трубочки и нервы. Но о совершенствѣ тѣлоустройства мы можемъ судить лишь по наружности.

Наблюденія доказываютъ, что каждое тѣлоустройство есть врожденная физическая принадлежность человѣческаго организма, отъ которой уже зависятъ внѣшнія отличительныя физическія свойства тѣла и основная, опредѣленная наружность человѣка. Человѣкъ рождается съ свойственнымъ ему тѣлоустройствомъ, или совершеннымъ, правильнымъ и красивымъ, или несовершеннымъ, недостаточнымъ и безобразнымъ. Хотя врожденное тѣлоустройство остается почти неизмѣннымъ во всю жизнь, потому что кости не могутъ перемѣнить своего устройства, однако посредствомъ искусства можно тѣлоустройство порочное отчасти поправить и улучшить, а хорошее еще болѣе усовершенствовать.

Въ теченіе дѣтскаго и отроческаго возраста, тѣлоустройство непрерывно образуется, развивается и совершенствуется самою природою. Въ этомъ-то дѣлѣ природы можетъ и должно принимать участіе и искусство *гимнастическое*, а въ некоторыхъ случаяхъ, *ортопедическое*, которыя въ состояніи давать дѣйствіямъ природы въ развитіи организма желаемое направленіе. Не подлежитъ сомнѣнію, что все физическія свойства человѣческаго тѣла, какъ-то: ростъ, статность, красота, крѣпость, полнота, много зависящія отъ тѣлоустройства, непрерывно развиваются, улучшаются и совершенствуются въ совокупности посредствомъ природы и искусства.

2. Тѣлосложеніе.

Наблюденія убѣждаютъ, что постоянная крѣпость здоровья много зависитъ отъ тѣлоустройства. Можно рѣшительно сказать, что столь разительное различіе, замѣчае-

мое намъ въ здоровьи людей, протскаеть первоначально отъ особеннаго (индивидуальнаго) внутренняго устройства каждаго человѣка: оно-то пзвѣстно подъ названіемъ *тѣлосложенія*. Дѣйствительно, каждый человѣкъ одаренъ особеннымъ, врожденнымъ ему, какъ тѣлоустройствомъ, такъ и тѣлосложениемъ, по которому природа его имѣеть свои особенности, какъ въ физическомъ, такъ и въ умственномъ, а пѣкоторымъ образомъ и въ нравственномъ отношеніи.

Быть не можетъ, чтобы не существовало на самомъ дѣлѣ такого тѣлосложенія, которое бы вполне соответствовало всѣмъ жизненнымъ дѣйствіямъ и потребностямъ, необходимымъ для постоянно цвѣтущаго здоровья. Такое-то тѣлосложеніе можно назвать *совершеннымъ*. При такомъ тѣлосложеніи предполагается совершенное образованіе всѣхъ частей нашего организма, т.-е., что системы: костная, мышечная, нервная, кровообращательная и пасочная — и органы дыханія, кровообращенія, пищеваренія, отдѣлительные и пспражнятельные, соразмѣрно устроены и расположены во всей правильности и во всемъ совершенствѣ. Человѣкъ, одаренный такимъ тѣлосложениемъ, заключаетъ въ себѣ всѣ начала и условія, нужныя для постояннаго, крѣпкаго здоровья и безболѣзненнаго долготія. Лишь въ организмѣ такого человѣка могутъ совершаться всѣ жизненныя дѣйствія, въ особенности *пищевареніе*, *дыханіе*, *кровообращеніе* и *питаніе*, самымъ правильнымъ образомъ, и пменно потому, что тѣлесный механизмъ правленъ во всѣхъ своихъ частяхъ и совершенно соответствуетъ предназначенной ему цѣли, подобно всякому совершенному искусственному механизму.

Не смотря на это, анатомія и физиологія до-сихъ-поръ еще не опредѣлили, въ чемъ пменно заключается совершенство человѣческаго тѣлосложенія. Чтобы утвердительно сказать, что такое-то тѣлосложеніе есть совершенное, надобно было бы обозначить, какую величину и толщину должны имѣть всѣ части тѣла, и какъ должны быть со-

размѣрены, устроены и расположены все отдѣльныя его системы и органы. Впрочемъ, можно однако-жъ допустить, что тѣлосложеніе приближается къ совершенному въ такомъ случаѣ, когда главныя части тѣла: голова, туловище, ноги, руки, судя по ихъ наружности, правильны, стройны, соразмѣрны какъ одна съ другою, такъ и со всемъ тѣломъ, соответственно полу и возрасту. Подобное тѣлосложеніе, разсматриваемое только по наружности, можно назвать *тѣлосложеніемъ хорошимъ*, или, какъ обыкновенно говорятъ, тѣлосложеніемъ *крѣпкимъ*. Крѣпкое тѣлосложеніе въ сущности отличается правильнымъ, прочнымъ устройствомъ системъ: костной, мышечной и нервной, отъ которыхъ зависитъ, какъ мы ниже покажемъ, и крѣпость тѣла. Опытъ доказываетъ, что для совершенства физическихъ жизненныхъ дѣйствій нашего организма, всего необходимѣе правильное сложеніе туловища, а въ особенности груди, въ которой совершаются два самыя важныя жизненные дѣйствія — дыханіе и кровообращеніе. Дѣйствительно, люди, имѣющіе широкія плеча и обширную грудь, почитаются обыкновенно людьми крѣпкими и долголѣтными. Обширность нижней части груди содѣйствуетъ тому, чтобы и брюшная полость, особливо нижняя часть ея, имѣла надлежащій свой объемъ, который столь необходимъ для женскаго пола. Изъ всего сказаннаго можно составить себѣ понятіе, что-такое *слабое тѣлосложеніе*, съ которымъ рождаются многія дѣти.

При воспитаніи должно стараться укрѣплять тѣлосложеніе тѣми же средствами, какими упрочивается здоровье, наблюдая при этомъ, чтобы и правая и лѣвая половинны тѣла равномерно разрасталась развивались, и укрѣплялись, и чтобы особенно ни та, ни другая изъ нихъ не была слабѣе другъ друга.

3. Красота.

Первымъ отличительнымъ, изящнымъ свойствомъ человеческого тѣлоустройства есть красота. Словомъ *красота* мы обыкновенно обозначаемъ изящное устройство лица.

имѣющее то отличительное свойство, отъ котораго происходятъ *миловидность и прелесть лица*. Красота относится къ окладу лица и къ фзiономiи. Окладъ лица зависитъ главное отъ устройства костей, составляющихъ голову, а *фзiономiя* или *выразительность лица* — отъ устройства мясныхъ мышцъ, что показано будетъ ниже. Окладъ (форма) лица можетъ быть изящнымъ въ эстетическомъ отношенiи, и составляетъ ту принадлежность лица, которую мы называемъ собственно *красотою*. Фзiономiя можетъ отличатся тою выразительностию, которую обыкновенно называютъ *миловидностию, привлекательностию, благовидностию*, ни сколько не зависящихъ отъ эстетической красоты.

Красота оклада лица (пластическая красота) есть врожденная принадлежность и въ существѣ своемъ не можетъ быть пзмѣняема, совершенствуема искусствомъ. Впрочемъ и красота лица достигаетъ полнаго своего развитiя лишь по совершеннолѣтiю: только тогда она получаетъ весь свой блескъ и изящность. Красота же фзiономiи, собственно эстетическая красота, прiобрѣтается посредствомъ правильнаго воспитанiя, которое имѣетъ рѣшительное влiянiе на миловидность, привлекательность, прiятность, благовидность и выразительность лица. Благовоспитанныя дѣти, какой бы ни имѣли они отъ природы окладъ лица, всегда отличаются пѣжкими, прiятыми чертами лица, что и доказываетъ, что хорошее воспитанiе и образованiе имѣютъ большое участiе въ сообщенiи чертамъ лица выразительности и благородства. Въ самомъ дѣлѣ, лишь умственное и нравственное образованiе, совместно съ правильнымъ физическимъ воспитанiемъ, доставляютъ лицу, во всѣхъ возрастахъ дитяти, то постоянное, благородное, кроткое, певниное выраженiе и ту прiятную, привлекательную фзiономiю, которая такъ свойственна дѣтской природѣ, и такъ пѣжательна у образованныхъ взрослыхъ людей. Даже самая изящная, пластическая красота лица, которую, впрочемъ, совершенно постигаютъ только одни живописцы

и ваятели, тоже требуетъ своего усовершенствованія посредствомъ правильнаго физическаго воспитанія, и облагороженія посредствомъ просвѣщенія и образованія. Вотъ почему люди, одаренные отъ природы пластическою красотою, только тогда совершенны въ этомъ отношеніи, когда у нихъ красота тѣлесная соединена съ красотою душевною (эстетическою). И напротивъ-того, можно утвердительно сказать, что всякое лице, какъ бы оно ни было отъ природы некрасиво, можетъ всегда приобрести посредствомъ правильнаго воспитанія и душевнаго усовершенствованія по-крайней-мѣрѣ пріятность и миловидную выразительность. Въ обществѣ встрѣчается тому множество примѣровъ.

Изъ всего этого видно, что всякому, безъ исключенія, дитяти, хотя бы и лишениому красоты, можно приобрести миловидную физіономію. Для доставленія дитяти миловидности и выразительности въ лицѣ, вовсе не пужно употреблять никакихъ косметическихъ средствъ, а необходимы только правильное физическое воспитаніе, просвѣщеніе и образованіе. Извѣстно, что очень немногія дѣти могутъ имѣть отъ природы изящную, пластическую красоту, и что некрасиваго устройства лица ничѣмъ нельзя измѣнить. Не смотря на то, самое некрасивое дитя, по благовоспитанію, имѣетъ всегда какую-то особенную отличительную миловидность въ лицѣ, которую трудно описать, и которая протекаетъ отъ души и составляетъ эстетическую красоту. И замѣтите, что чѣмъ благонаравнѣе и благоразумнѣе дитя, тѣмъ оно лицомъ милѣе и привлекательнѣе. Про такихъ-то дѣтей обыкновенно говорятъ, что у нихъ на лицѣ сіяетъ доброта и впечатлѣніи умъ. Трудно описать всѣ тѣ видоизмѣненія миловидности дѣтскаго лица, которыя протекаютъ изъ этого источника. Прелести дѣтскаго лица, такъ плѣнительно выражающаго невинность, откровенность, добродушіе и простоту, неизъяснимы и очаровательны: вся душа дитяти, чистая, непорочная, отражается въ его физіономіи, какъ въ чистѣйшемъ зеркалѣ.

У благонаправныхъ и умныхъ дѣтей черты лица приобретаютъ поразительную прелесть, и вся физиономія получаетъ невыразимую пріятность и привлекательность, особенно въ то время, когда они сдѣлаютъ что-либо доброе, похвальное, или когда рассказываютъ что-нибудь умное, замѣтливое. Въ особенности тогда у дѣтей состояніе души отражается въ ихъ ясныхъ, живыхъ глазахъ, и отпечатлѣвается на ихъ розовыхъ устахъ и алыхъ щекахъ.

И такъ, родители, столько заботящіеся обыкновенно о благовидности своихъ дѣтей, должны равномѣрно стараться и о доставленіи имъ какъ физической, такъ и душевной красоты, потому-что сія послѣдняя-то именно выражается и отпечатлѣвается совершенно на дѣтской физиономіи. Черты лица, протекая изъ возвышенныхъ благородныхъ чувствованій, и отражая въ себѣ постоянно изящныя качества душъ, до того сродняются съ дѣтскою натурою, что лице всегда уже сохраняетъ привычное свое выраженіе, остающееся на всю жизнь неизгладимою его принадлежностью. Разсмотрите только черты лица, и сравните ихъ между собою, у дѣтей образованныхъ и у дѣтей необразованныхъ, у благонаправныхъ и развращенныхъ, у умныхъ и слабоумныхъ, и вы увидите, какъ поразительно различны у нихъ между собою физиономіи, не смотря ни на какую ихъ физическую красоту. Кто не замѣчалъ, какъ пороки, страсти и развратъ искажаютъ и обезображиваютъ самое прекрасное лице? Люди злобные, завистливые, преданные порывамъ предосудительныхъ страстей, имѣютъ совершенно особаго рода непріятныя физиономіи.

Просвѣщенные родители сами вполне постигаютъ, какія необходимо устремлять средства, чтобы доставить своимъ дѣтямъ выразительную, благородную мимовидность лица, равномѣрно необходимую, какъ для дѣвочекъ, такъ и для мальчиковъ. Положительно можно сказать, что гораздо болѣе встрѣчалъ бы мы мимовидныхъ лицъ, если-бы родители при воспитаніи дѣтей старательнѣе пеклись о душевной дѣтской красотѣ. Но обыкновенно они заботят-

ся лишь о поддѣльной благовидности, обращая все свое вниманіе только на одну физическую красоту, для усовершенствованія которой придумываютъ разныя средства, внушаемая чаще всего однимъ тщеславіемъ и суетностію, и потому нерѣдко прибѣгаютъ даже къ косметическимъ средствамъ, всегда имѣющимъ вредныя послѣдствія не только для здоровья, но и для самой красоты.

Косметическое искусство, заботящееся лишь о паружной красотѣ лица, нимало несродное съ дѣтскою природою, предлагаетъ только такія средства, которыя дѣйствуютъ на одну кожу, дѣлая ее бѣлѣе и пѣжпѣе: вотъ и все. Но свѣжесть лица, достаточная его полнота и живость, румянецъ щекъ, алыя уста, свѣтлыя, блестящія глаза, чистые, бѣлые зубы суть принадлежности только цвѣтущаго здоровья, и можно ли ихъ приобрести косметическимъ искусствомъ? Цвѣтъ кожи, врожденный дитяти, неизгладимъ, и всегда будетъ для него лучше искусственнаго цвѣта; пѣжности же кожи, столь пріятной для глазъ, всегда можно достигнуть постояннымъ, правильнымъ, всеневнымъ обиходомъ за дитяти, въ отношеніи къ чистотѣ и опрятности: отъ того и другаго собственно и прорстекаетъ естественная благовидность кожи. Впрочемъ, родители должны помнить неопровержимую истину, что основаніемъ какъ красотѣ, такъ и благовидности лица, вообще служитъ цвѣтущее здоровье и отчасти привольная, по правильная жизнь. Нельзя описать, какъ измѣняется и даже обезображивается лице во время болѣзней, и у тѣхъ дѣтей, которыя живутъ въ нищетѣ и въ скорбяхъ! Здѣсь мы не будемъ входить въ изслѣдованіе другихъ причинъ, имѣющихъ вліяніе на красоту лица; потому-что объ этомъ подробно будетъ сказано въ нашемъ сочиненіи» *Наука о сохраненіи дѣтскаго здоровья.*»

4. Статность.

Вторая, необходимая принадлежность хорошаго тѣлоустройства есть его статность, которая заключается преимуще-

шественно въ правильномъ и стройномъ образованіи туловища, рукъ и ногъ. Отъ стройности стана зависятъ осанка, поступь, ловкость, гибкость, доставляющія человѣку столь плѣнительную красоту тѣла, и граціозность тѣлодвиженій. Теперь разсмотримъ этотъ предметъ ближе и подробнѣе.

Тѣло наше можно раздѣлить отвѣсною линіею на двѣ половины — на правую и лѣвую. Извѣстно, что на обѣихъ половинахъ тѣла кости и мышцы однообразно устроены, расположены, и что въ головѣ, шеѣ, рукахъ и ногахъ, всѣ части, составляющія ихъ правую и лѣвую стороны, одинаковы какъ снаружи, такъ и внутри, и отъ того считаются двойными частями; по внутренности грудной полости одинаковы, а въ брюшной полости внутренности въ обѣихъ сторонахъ совсѣмъ различны. Отъ одинаковаго правильного устройства обѣихъ половинъ тѣла, въ особенности же костной ихъ системы, зависятъ крѣпость, стройность и направленіе всего тѣла. Но кости сами по себѣ не могли бы всегда удерживать одинакое положеніе и направленіе, если-бы не принимали въ томъ дѣятельнаго участія мышцы, которыя, покрывая кости и прикрепляясь къ нимъ, держатъ ихъ въ стройномъ между собою соединеніи при всѣхъ положеніяхъ и направленіяхъ нашего тѣла. Такъ напр., въ англійской болѣзни, кости, лишась надлежащей твердости, дѣлаются кривыми, единственно отъ дѣйствія на нихъ мышцъ, которыя, въ свою очередь, не встрѣчая себѣ надлежащаго сопротивленія со стороны костей, привыкаютъ тянуть ихъ все въ одну какую-либо сторону, и чрезъ то самое даютъ костямъ и всему тѣлу неправильное направленіе. Отсюда происходятъ: сутуловатость, кривобокость, кривошейность и искривленіе рукъ и ногъ. Все это можетъ впрочемъ сдѣлаться и отъ привычки постоянно наклоняться въ одну какую-нибудь сторону, или отъ держанія, напр. шеп, все наклоненною впередъ, какъ это видимъ мы у дѣтей, обучающихся сапожному или портному мастерству. Но и въ этихъ случаяхъ причиною не-