

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ІДЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТОРІНКАХ ДРУКОВАНИХ ВИДАНЬ БУКОВИНИ (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТОРІЧЧЯ)

Гнесь Н. О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *Визначено основні теми для популяризації ідей здорового способу життя на сторінках друкованих видань Буковини кінця ХІХ – початку ХХ ст. Розкрито шляхи збереження фізичного здоров'я: дотримання особистої гігієни, гігієни житлових приміщень, режиму харчування та життєдіяльності, фізична активність на свіжому повітрі, загартування. Визначено зміст порад щодо виховання підростаючого покоління як запоруки морального оздоровлення населення краю.*

Ключові слова: *Буковина, часопис, зоровий спосіб життя, особиста гігієна, режим харчування, загартування, моральне здоров'я, виховання.*

Аннотация. **Гнесь Н. О. Популяризация идей здорового способа жизни на страницах печатных изданий Буковины (конец ХІХ – начало ХХ в.).** *Определены темы для популяризации идей здорового способа жизни на страницах печатных изданий Буковины конца ХІХ – начала ХХ в. Раскрыты пути сохранения физического здоровья: соблюдение личной гигиены, гигиены жилых помещений, режима питания та жизнедеятельности, физическая активность на свежем воздухе, закаливание. Определено содержание советов по воспитанию подрастающего поколения как залога морального оздоровления населения края.*

Ключевые слова: *Буковина, издание, здоровый способ жизни, личная гигиена, режим питания, закаливание, моральное здоровье, воспитание.*

© Гнесь Н. О., 2011

Abstract. Gnes' N. Popularization of ideas on a healthy way of life on pages of printing editions of Bukovina (end XIX–beginning XX century). In article themes for popularization of ideas of a healthy way of life on pages of printing editions of Bukovina of end XIX are defined–beginnings XX. Are opened century ways of preservation of physical health: observance of personal hygiene, hygiene of premises, a diet that abilities to live, physical activity in the open air, temper. The maintenance of councils about rising generation education as pledge of moral improvement of the population of edge is defined.

Key words: Bukovina, the edition, a healthy way of life, personal hygiene, a diet, temper, moral health, education.

Постановка проблеми. Тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих українських територій, з розвитком окремих галузей суспільного життя, із зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, з переосмисленням окремих історичних періодів, що виникла у вітчизняній історичній науці в середині 90-х років минулого століття не втратила своєї актуальності й сьогодні.

Вагомим внеском у розвиток сучасної педагогічної науки України може стати узагальнення здобутків освітян Буковини (адміністративно-територіальної одиниці Австро-Угорської монархії (1774–1918)) другої половини XIX–перших десятиріч XX ст. В умовах складних політичних, економічних, соціокультурних перетворень у імперії буковинські педагоги обстоювали і розвивали пріоритетні напрями освіти, поміж якими на фізичне виховання поклали особливі сподівання щодо підготовки підростаючого покоління до продуктивної праці, збагачення національних традицій тіловиховання в умовах поліетнічності регіону, збереження здоров'я та виховання навичок здорового способу життя мешканців краю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У низці робіт сучасних дослідників (Е. Дорошенко, А. Окопний, М. Пономарьова) фізичне виховання другої половини XIX – початку XX ст. розглянуто як педагогічну проблему. У працях І. Андрухів, М. Баяновського, О. Вацеби, О. Винничука, М. Гуйванюка, М. Пантюка, Б. Трофим'яка порушено питання популяризації здорового способу життя в діяльності гімнастично-спортивних товариств і об'єднань у різні історичні періоди в окремих регіонах України. У дослідженні Г. Приходько розглянуто проблеми фізичного виховання особистості у педагогічній пресі другої половини XIX – початку XX ст.

Метою дослідження є визначення основних тем для популяризації ідей здорового способу життя на сторінках друкованих видань Буковини кінця XIX – початку XX ст.

Відповідно до мети в ході дослідження вирішувались наступні **завдання**:

- визначити шляхи збереження фізичного здоров'я населення в порадах, що друкувались на сторінках часописів Буковини (кінець XIX – початок XX ст.);
- розкрити зміст порад щодо виховання підростаючого покоління як запоруки морального оздоровлення населення краю.

Виклад основного матеріалу. Результати аналізу історико-педагогічних фактів і явищ, періодичних видань досліджуваного періоду та знахідок учених про досліджувану добу переконують у тому, що педагогічна думка та громадська діяльність буковинців стали справжнім рушієм в боротьбі за здоровий спосіб життя, утвердження фізичної культури серед широких

верств дітей та молоді в місті та на селі [1; 6].

Ідеї фізичного виховання визріли в краї настільки, що в часописах почали друкувати винятково важливі поради для дорослих, які повинні були б по можливості їх реалізовувати в умовах родини. У рубриці «Для дому» газети «Добри ради» привертає увагу наведена автором програма з 10 позицій щодо охорони життя і здоров'я [5].

Так, для означених цілей дорослим радили передусім при будь-яких справах утримувати правильну поставу, слідкувати за гігієною зубів – утримувати їх в чистоті, не колоти зубами горіхів, не зловживати солодким, не вживати холодних напоїв після гарячої їжі. Особливої уваги приділяли гігієні зору: не варто вести напружену зорову роботу при занадто яскравому світлі або в сутінках, під час роботи не радилося наближати речі близько до очей [5, с. 56].

Подібно до повчань, у часопису вміщували перелік так званих злих справ. Так, з уміщених застережень у 1891 р. можемо виокремити кілька груп, які мають прикладну спрямованість щодо порушеної теми, як наприклад:

- засоби загартування: говориться про шкідливість високої температури в житловому приміщенні та відсутності провітрювання. Наголошується, що елементарне відкривання вікон задля освіження повітря є безкоштовним засобом оздоровлення;
- режим життєдіяльності: не варто пізно лягати і пізно вставати, переїдати та не дотримуватись часового розпорядку прийому їжі, також не радили лягати після прийому їжі, вживати недозрілі овочі та фрукти;
- формування навичок здорового способу життя: наголошувалось на шкідливості самолікування, палінні цигарок або перебуванні в прокуренних приміщеннях; також зверталась увага читачів на шкоду від носіння тісного або занадто важкого одягу та взуття, зокрема взуття на високих підборах [15, с. 134–135].

З викладеного випливає, що аналогічні застереження ставили за мету готувати населення різних вікових категорій до дбайливого ставлення до здоров'я, формування навичок здорового способу життя, свідомого керівництва поведінкою. Для порівняння зауважимо, що зміст порад і застережень перекується. Отже, у такий спосіб редактори часописів намагалися утверджувати орієнтацію буковинців на такі ціннісні орієнтації: людина може стати здоровою і фізично розвиненою лише через належне навчання і виховання.

Подібно до інших проблем, які обговорювалися на сторінках тогочасних видань, «Добри Ради (Часопись ілюстрована для господарства, домфвства и забавы)» І. Данилевича в 1892 р. писали, зокрема, про належне виховання дітей. Наголошувалось, що для розвитку дитини найголовнішим є забави (ігри) та рух. Адже, сидіння на місці – це шлях до ліношів та хвороб [14, с. 5].

Новаторськими як для свого часу розглядаємо поради часопису щодо розпорядку дня, раціонального його використання дітьми задля виховання в них дисциплінованості та працелюбності. До цього часу подібні питання практично не порушувалися стосовно малих дітей, яких здебільшого виховували в домашніх умовах.

У рубриці «Виховане домашнє» автор зазначає, що після виконання дитиною певних хатніх обов'язків, слід виділити час для ігор і забав та навчання. Таким чином, діти привчаються швидко виконувати роботу, стають більш організованими.

Зважаючи на важливість виховання охайності, йдеться і про те, що дорослим слід привчати дітей усе виконувати своєчасно (в певний час прокидатися, їсти, навчатися, гратися), а також тримати все в належному порядку: одяг, книжки тощо, адже праця і порядок є найважливішими засобами виховання [14, с. 5].

Ці та інші підходи до народного виховання сприяли усуненню негативних звичок дітей, прищепленню їм правильної поведінки. Для цього батьки повинні були витратити багато зусиль, часу та енергії на користь дітей. Та затрачені зусилля згодом призведуть до позитивного результату – працьовитість, організованість, старанність, що їх виховуватимуть у дитині змалку, вбережуть людину у дорослому житті від багатьох проблем. «...Добре виховане для дьтей жваньйше якь богата спадщина...» (тут і надалі зберігаємо оригінальний правопис) – зазначалось на сторінках видання [14, с. 5].

Розуміючи вплив просвітницької діяльності на утвердження здорового способу життя краян, головний редактор О. Попович у виданні «Рускої Бесіди» (ілюстрованій бібліотеці) «Ластівка» уже в 1894 р. розпочинає популяризацію основних засобів фізичного виховання, починаючи з його гігієнічного чинника – загартовування.

Так, Г. Никонович у повідомленні «Про купелі та їх skutok» подає розгорнуту характеристику води і повітря за певними темами. У першій «Що може вода» він конкретизує завдання і мету її використання, а саме говорить про профілактику і лікування багатьох хвороб засобом водних процедур [7, с. 78–79].

Прагнучи розширити перелік засобів зміцнення здоров'я, автор у другій темі «Купіль воздушна» пише про користь повітряних ван [7, с. 81–82].

Далі автор у темі «Купіль водна» обстоює думку про те, повітря і вода, попри різницю між їхніми властивостями, все ж розв'язують для людини дуже багато різних завдань і насамперед загартовують організм, оскільки є провідником тепла й електрики. Показовим розглядаємо той факт, що автор спирається на дослідження французького вченого Ді Боа-Реймонда, який уже на той час довів вплив електрики на тіло людини [7, с. 145].

Автор досить відверто проголошує важливість купання з метою загартовування та профілактики гіподіямії [7, с. 174].

Прихильники фізичного виховання і прищеплення навичок здорового способу життя на сторінках вищезазначеного часопису звернулися до аналізу «Правил здоровля», в яких культурно-гігієнічні навички виписано щодо різних видів діяльності.

Так, у порадах про рухову активність автор пише,

що рух є життям, він покращує обмін речовин, поліпшує кровообіг, зміцнює м'язи. Людям, яким за характером діяльності доводиться тривалий час сидіти, варто ходити пішки, лазити по горах, плавати, виконувати гімнастичні вправи, кататися на ковзанах («совгаться») тощо [9, с. 177].

Автор наголошує на доцільності виховання відповідального ставлення до здоров'я. Серед наведених порад цікавою нам видається наступна: одягатися слід по-погоді, при чому ноги слід завжди тримати у теплі, а голову і шию по можливості на закривати.

Поруч із культурно-гігієнічними навичками він досить переконливо аналізує значення дотримання розпорядку дня: людина повинна достатньо часу відпочивати; найкращим відпочинком є сон, але лише спокійний і міцний; спати слід завжди при відкритому вікні, але не на протязі; не слід спати при світлі; лягати спати варто о 22 або 23 годині, а вставати о 5 чи 6 годині; не варто лягати у ліжко із холодними ногами, ноги слід добре розтерти або нагріти у теплій воді; під час сну важливо дихати через ніс; повітря у кімнаті має бути прохолодним і не задимленим [9, с. 177–178].

За сучасними підходами до аналізу теорії й практики фізичного виховання, розпорядок дня (режим) віднесено до його актуальних засобів [11].

Також часопис «Добри Рады» упродовж тривалого часу вміщував повідомлення різних авторів щодо охорони, збереження й оздоровлення організму різними засобами, як от натирання снігом, обливання холодною водою, купання у відкритих водоймах, тривале перебування на свіжому повітрі [4, с. 6].

Проаналізовані у процесі дослідження документи і матеріали засвідчують, що вчителі Буковини актуалізували і питання гігієни сільської дітвори. На сторінках «Променя» за 1 квітня 1904 р. знаходимо розлоге коментування життя сільських дітей [2]. Зазначалось, що непоживна їжа, брудне помешкання та важка праця – три ворога дитячого здоров'я та, навіть, життя. Низька культура та бідність є причинами нерационального бідного харчового раціону селян: «... Ет, мужик обійди ся и огирком з кулешкою...». Наголошувалося, що дитині для нормального росту і розвитку необхідно споживати молоко, масло, яйця – їжу, яку селяни вважали «панською» [2, с. 49].

Піднімаючи питання здорового способу життя, освітяни краю одноставно висловлювались проти дотримання посту найменшими дітьми. Також пропонували сільським вчителям проводити лекції і бесіди з батьками на теми правильного харчування дітей.

На сторінках видань знаходимо опис типового помешкання тогочасного буковинського селянина. Зазначалось, що взимку до тісної низької кімнати заносяться картопля, діжки з капустою та огірками, також нерідкістю є сумісне проживання в одному приміщенні людей і домашніх тварин – телят, козенят тощо, що народилися в холодну пору року. «Якже – виглядає воздух межи сими чотирма стінами, які називаємо людським помешканем ...? Чи така «нора» не буде жерелом для деяких хоріб і смертельности?» – запитує автор однієї зі статей [2, с. 49].

Говорилось і про те, що старші члени родини мають можливість перебувати на свіжому повітрі вдень під час роботи, школярі принаймні по дорозі до школи, а найменші діти, яким найбільше необхідні прогулянки, «замуровані» у душній хаті від ранньої осені до пізньої

весни.

Щодо наведеної характеристики стану порушеного питання подібних висновків дійшла й З. Грушкевич. Показово, що у виступі на повітовій конференції 1913 р. вона аналізує ситуацію як загальнонаціональне питання і зауважує, що біднота народу, а також поширення алкоголізму є одними з причин низької моральності батьків, які не надають вихованню дітей належної уваги. Відповідно у низці заходів «Способи поборювання анальфabetизму» наголошує, що народна школа повинна взяти на себе клопіт піклування про здоров'я дітей, зокрема через просвітницьку діяльність; громадам необхідно опікуватись освітою тих дітей, чії батьки через надмірне вживання алкоголю не приймають участь у їх вихованні.

Аналіз висловлених З. Грушкевич домагань свідчить про їхню націленість на якісне реформування народного шкільництва загалом і формування усвідомленого ставлення батьків до цінності освіти їхніх дітей зокрема [3].

Буковинські часописи на своїх сторінках розкривали актуальні на той час суспільні проблеми. Зокрема громадська й педагогічна думка мала всі підстави виносити для широкого обговорення питання дитячої праці (а, відповідно, і питання захворюваності й смертності).

У статті «Одностаїнність у вихованню – се важна засада педагогічна» М. Якимовський наголошує, що надломлене надмірною працею молоде тіло замість розвитку і зміцнення фізично виснажується, що призводить до важких хвороб та збільшує смертність серед дітей та підлітків. У цьому автор вбачає причину того, що значна частина молоді не виявляє ініціативи до сумлінної праці, а прагне до поверхневого виконання обов'язків, впадає у апатію, що руйнує її подальше життя [13, с. 366].

Не оминали увагою буковинські дописувачі і моральне здоров'я підростаючого покоління. В досліджуваній періодосвітязниБуковини(В. Андрієвич, Д. Євстафійєвич, Г. Купчанко, К. Павлюк, Д. Пігуляк, Н. Шкурган) на сторінках часописів піднімали питання участі батьків у вихованні дітей.

Так, настанови Д. Пігуляка про функції кожного з батьків у родинному вихованні, не втратили своєї актуальності ані для сільських, ані для міських сімей: «...Хлопець бо – будучий господарь и отець – має головно робити льтомъ коло поля а зимою коло домашно-го господарства на дворъ, жена же – яко господарыня и мати – зфстає якъ льтомъ, такъ и зимою коло домашно-го господарства и виховує свои дъти. Перше виховане и наука спочивають отже въ рукахъ еи ...» [8, с. 218].

Вважаємо, що належна підготовка матерів до ви-

ховання дітей у сім'ї є актуальним питанням і не втратила своєї громадянської значущості впродовж півтора десятиріч.

Скажімо, вже в 1900 р. на сторінках «Vukowiner Pädagogische Blätter» у статті «Наука великий, розум ще більший, а здоров'я найбільший скарб» Н. Шкурган пише, що виховувати дітей потрібно у повазі до родини. Батько і мати в свою чергу повинні виявляти повагу до своїх батьків, таким чином давати приклад відносин у родині своїм дітям «...В наведених услівях вихована дитина – то тривалий, здоровий фундамент будинку» [12, с. 246].

Окремі дописувачі всіляко популяризували зарубіжний досвід залучення батьків до родинного виховання. Зокрема І. Савицький у публікації «О играхъ и забавахъ» досить детально пояснював батькам способи використання гри у вихованні дітей. Спираючись на методикку Ф. Фребеля, автор намагався доступно пояснити значення гри для всебічного виховання. Він вдається при цьому до слів німецького вченого про те, що гра – це дзеркало дитячого життя. У процесі гри дитина пізнає сама себе, свій внутрішній світ, випробує свої сили, проявляє здібності, окреслює бажання і надії [10, с. 289].

Таким чином, на підставі приведених вище матеріалів можемо стверджувати про багатовекторність тогочасної педагогічної думки буковинського регіону в царині здорового способу життя: у своїх творчих напрацюваннях педагоги звертали свої погляди до злободенних тогочасних проблем, пов'язаних із збереженням здоров'я, що не втратили своєї актуальності й сьогодні, – санітарно-гігієнічних норм життєдіяльності, культури харчування, морального виховання молоді та ін.

Висновки. За змістом викладеного можемо стверджувати, що задля збереження і зміцнення фізичного здоров'я на сторінках друкованих видань Буковини кінця XIX – початку XX ст. мешканцям краю радилося дотримуватись особистої гігієни, гігієни житлових приміщень, дотримуватись режиму харчування та життєдіяльності, особливої уваги слід приділяти фізичній активності на свіжому повітрі, загартовуванню. Моральне здоров'я дітей – це передусім завдання батьків, неосвіченість та необізнаність у питаннях виховання підростаючого покоління, що намагались зменшити автори тогочасних статей.

Подальших досліджень потребує діяльність громадських товариств Буковини досліджуваного періоду як провідників просвітницько-педагогічних ідей на шляху прилучення буковинців до здорового способу життя.

Література:

1. Баїк Л. Стан народної освіти і педагогічної думки на західно-українських землях в період панування Австро-Угорської монархії / Л. Баїк, Б. Мітюрів. – Дрогобич, 1965. – 57 с.
2. В справі гігієни нашої сільської дівчороти // Промінь. – 1904. – № 7. – С. 49–50.
3. Грушкевич З. Які є причини ще все в так великій мірі пануючого анальфabetизму на Буковині та якими способами його найлучше побороти / Грушкевич З. // Vukowiner Schule. – 1913. – № 1. – С. 31–40.
4. Домашні льки // Добри Рады : [часопись ілюстрована для господарства, домфвства и забавы]. – 1893. – № 1. – С. 6.
5. Здорове (леки) для дому // Добри Рады : [часопись ілюстрована для господарства, домфвства и забавы]. – 1890. – № 4. – С. 56.
6. Ковальчук І. Виховання здорового способу життя в учнів українських шкіл Буковини (кінець XIX – початок XX століття) / Ковальчук І. // Наук. вісн. Черн. у-ту. Пед. та псих. – Чернівці, 2002. – Вип. 152. – С. 84–88.

7. Никорович Г. Про купелі та їх skutok / Нікорович Г. // Ластівка : [ілюстрована бібліотека для молодіжи, міщан і селян]. – 1894. – № 5. – С. 78–82; № 6. – С. 143–150; № 7. – С. 170–174.
8. Пігуяк Д. Чи образованє шкфльне женьскои молодежи нашого селянства менше потьбне нъжь мужескои? и якъ може учитель подфбнымъ противностямъ запобьгчи забавах? / Пігуляк Д. // Bukowiner Pddagogische Bldtter. – 1893. – № 13. – S. 202–203; № 14. – S. 217–219.
9. Правила здоровля // Ластівка : [ілюстрована бібліотека для молодіжи, міщан і селян]. – 1894. – № 6–7. – С. 176–178.
10. Савицькій І. О играхъ и забавах / Савицький І. // Bukowiner Pddagogische Bldtter. – 1892. – № 18. – S. 289–290; № 20. – S. 320–322.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [у 2-ох частинах] / Шиян Б. М. – Ч. І. – Тернопіль : Навчальна книга; Богдан, 2006. – 272 с.
12. Шкурган Н. Наука великий, розум ще більший, а здоровле найбільший скарб / Шкурган Н. // Bukowiner Pddagogische Bldtter. – 1900. – № 15. – S. 244–246.
13. Якимовський М. Одностайність у вихованю – се важна засада педаґогічна / Якимовський М. // Bukowiner Pddagogische Bldtter. – 1900. – № 23. – S. 365–367; № 24. – S. 383–385.
14. Якъ дътей приучити до праць и порядку. Выхованє домашнє // Добри Рады : [часопись илюстрована для господарства, домфвства и забавы]. – 1892. – № 1. – С. 5.
15. 22 злыхъ дель // Добри Рады : [часопись илюстрована для господарства, домфвства и забавы]. – 1891. – № 10–12. – С. 134–135.