

KÜLFÖLDI SZEMLE.

Elemi iskolás gyermekek alvásideje. *Dr. Paul Mayer* berlini iskolai főorvos a *Zeitschrift für Schulgesundheitspflege* mult évfolyamában ismételten felhívja a figyelmet az alvás fontosságára, különösen a gyermekkorban. Vezetőszempontja ugyan csak az, hogy mikorra lehet tenni a reggeli tanítás kezdetét, de következtetése egyébként is nagyon érdekesek. A tanítás kezdetének megállapításánál szigorúan tekintetbe kell venni (1) a gyermekek fiziológiai szükségleteit az alvás tekintetében és (2) társadalmi viszonyaikat. A nem elegendő álmó épúgy káros az iskolára, mint a tanulóra, mert amellet, hogy a nyugalom megrövidítése káros az egészségre, fáradt tanulókkal az iskola sem érhet el jó eredményeket. A fiziológiai szempontból való kártékonyság Manacéine és Weygandt kísérleteiből tűnik ki legjobban. Ezek a vizsgálatok ugyanis azt mutatták, hogy az álmó hiánya legalább négyszer károsabb, mint az éheztetés.

Nincs teljesen egyöntetű nézet arról, hogy 6—12 éves gyermekeknek mennyi alvásra van szükségük. Pfaundler szerint 11—9 óra, Axel Key szerint 11—10 óra, Reudsborg szerint 12 óra a szükséges idő, de az angol szerzők szerint még több; pl. a híres Rugby iskola volt orvosa szerint 13 $\frac{1}{2}$ —11 óra. Berlinben dr. Bernhard 6737 iskolásgyermeket vizsgált és azt találta, hogy az átlagos alvási idejük naponta 1·4 órával, tehát évente 608 órával kisebb, mint amennyit Axel Key kíván. Az öt évvel ezelőtt Angliában 8—12 éves gyermekeken végzett vizsgálatok is hasonló eredményt mutattak (napi 1·4—1·6 óra hiány. Meyernek az a véleménye, hogy városra és falura, sőt minden iskolafajra külön kellene a vizsgálatot végezni. De az angol vizsgálatok minden iskolanemre, valamint falura és városra egyaránt kiterjedtek és így valószínű, hogy nem sok lenne a különbség.

Későn fekvő gyermekek nagyon gyakoriak úgy Berlinben, mint Angliában a legfiatalabbak között is. Bernhard 1145 gyermekről (6—7 éves) állapította meg, hogy rendszeren este kilenc órakor fekszenek. Meyer azonban nem említ olyan tényezőket, amelyeket az angol kutatások fontosaknak találtak. Először is a nyilvános mulatóhelyek az utcára vonzzák és ott tartják a gyermekeket, míg szüleik haza nem jönnek a munkából vagy kapuzárásig. Másrészt pedig ünnep előtt még tovább fennmaradnak a gyermekek, mint rendszeren, ami szintén károsan zavarja az élet rendes ritmusát.