漫談家庭教育

眞光

孩子剛生下來什麼都不懂，餓了就哭，睏了就睡，可是當他們漸漸長大了以後，有的身體很好，有的身體孱弱；有的性情溫柔，有的性情暴戾，這是什麼原因呢？我們可以說這不外是先天稟賦的優劣和後天敎育的好壞而已。先天的稟賦是無法糾正的，但是後天敎育的好壞可以控制。兒童有沒有良好的習慣，强健的身體，和善的性情，與家庭敎育有密切的關係。家庭敎育對兒童一生的影響非常重要。

良好的家庭敎育是根據兒童的心理和生理發展的順序而實施。假若不明白兒童心理和生理發展的順序，敎育一定沒有良好的成效。現將兒童的心理簡單地說明一下：

第一、兒童是喜愛遊戲的。兩三個月的小孩就能在床上不停的揮動手脚。到了三、四歲時，便會做遊戲了。從各種遊戲動作中，兒童得到快樂經驗和知識。

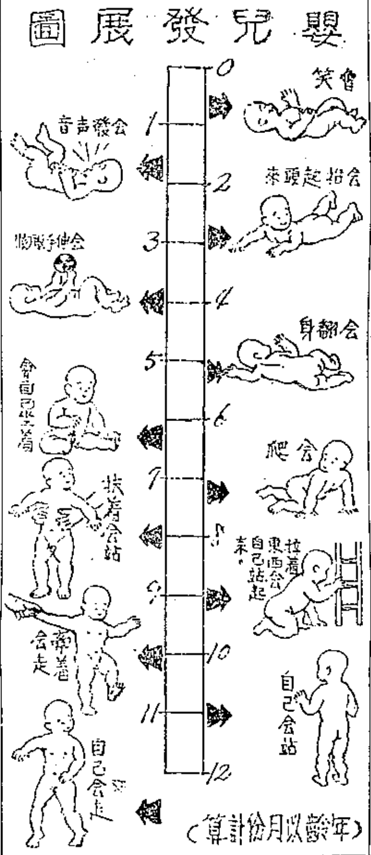
第二、兒童是喜歡模倣的。一歲大的兒童便能模倣簡單的聲音和動作了，如學鷄啼狗叫。再大一點兒，家中人的舉動和語言兒童都喜歡模倣，所以做父母的要謹愼小心，使子女不會從自己身上學到不好的習慣。

第三、兒童是有好奇心的。兒童好動，好模倣，所以他會尋東翻西，問這問那，以滿足他的好奇心，所以便可獲得很多知識。父母在兒童發問時，要愼重考慮回答各種問題，不懂或不會回答時，寧可坦白告訴孩子：「媽媽不知道」，而不可用欺騙的答案。

第四、兒童是樂群的。兩歲的兒童便要與同伴遊玩了，父母的可以利用兒童樂群的心理，使他獲得好的伴侶，以敎育自己的子女。

第五、兒童是喜歡稱讚的。這在敎育上的功效很大，做父母的要時常鼓勵，稱讚兒童，使他有與趣來學習良好的生活習慣。但是要用得適當，否則便沒有效力了。

上面所說的都是兒童心理中最重要的部份。我們要敎小孩子必須先明瞭兒童心理，根據他的心理來施敎，自然會有很好的效果。



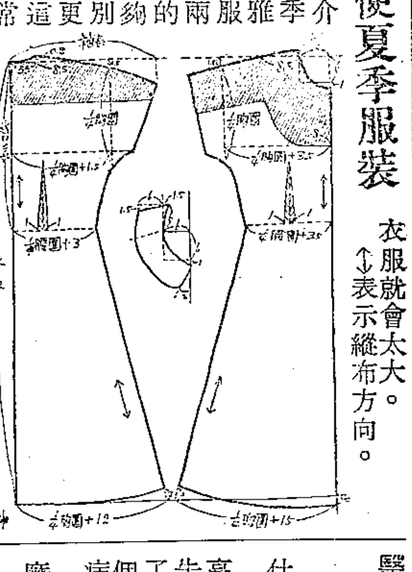
縫紉　簡便夏季服裝

這裡介紹一件夏季凉爽，優雅，簡單的服裝，是用兩種布做成的，若布不夠長時可接別種料子，更爲經濟。這件衣樣非常容易做，姊妹們，試試看！

圖上所用單位爲公分，紙樣剪好以後放在布上，放出縫邊後剪之，然後將應接的部分接好，再把前後身與前後裙子分別縫合後，再縫兩側，最後上領，就做成了！

注：所有胸圍，腰圍，等尺寸都是合身的，不可量得太鬆，不然做成的衣服就會太大。

↕表示縱布方向。



試試看

① 鞋油乾了，如加一些松節油後用火略微烘一烘，再攪拌一下，就可和新買來的一樣了！

② 刀使用後，每易生銹，如用畢搽抹油少許，便不會生銹了！

③ 刀割魚後，常有腥味，若用後揷入土中片刻，或用醋洗之，腥味卽除。

④ 墨汁汚衣，可用米飯搓洗，再用冷水卽可洗淨。

⑤ 汚泥染衣，可先刷去浮泥，再放入肥皂水中輕揉之，卽可除去汚泥。

醫藥常識　嬰兒的發熱

☆甚麼叫發熱？發熱有什麼意義？

發熱就是身體的溫度高過正常的體溫。它是警告你在身體的某一部分有了病。但是發熱不過是一個症候而已，不一定表明病的嚴重性。

☆引起發熱的原因是什麼？

發熱是許多疾病的反應。尤其是兒童時期的傳染病，發熱是最初的症候。有時由於藥物及化學物品；以及身體內液體忽然減少，這一切都可引起發熱。

☆體溫受四週溫度的影響嗎？

會的。如果嬰兒受了冷，體溫也許會稍稍降底，但如衣被太熱，體溫也會增高。成人有發育良好而强固的調節體溫機構保護，不致受外界溫度普通變化的影響。嬰兒這個機構沒有發育完全，對環境很敏感，所以衣著應特別當心才是。

☆摸額或摸手心是否能決定發熱嗎？

如果嬰兒皮膚是熱而乾燥的，你能斷定他是發熱了。但是較底的熱度你也許就忽略過去，而且高的溫度你也不能測量得準確。

☆發熱的其他現象是什麼？

有些兒童安靜欲睡，有些不安靜而且睡得不好。有些不肯吃東西，有的吃東西，但不久就嘔吐出來。平常發熱的兒童總是口渴的。

☆正在出牙的嬰兒會發熱嗎？

也許會的，但應請醫生檢查是否還有別的原因，不可隨便斷定發熱是因爲發牙的緣故。

☆發低熱怎樣處理？

將兒童放在床上使他安靜，要使其他的兒童離去，因爲他也許是患傳染病。盡量給他開水喝，餓了給易消化的食物吃。如果他發熱很高而不安靜，像有病的樣子，可請醫生診治，同時用凉水浸濕的布放在他的額，並輕輕地擦洗手面各部，使他舒服一點。

菜蔬的營養價值

菜蔬中葉菜最富於維生素及礦鹽，而葉子部份含量最豐富，葉薄的比葉厚的好，深綠色的又比淡綠色好，外部葉子比菜心好，並且與陽光直接接觸的部分，常爲營養豐富的地方。其次爲新鮮豆莢類，其他則營養價値較差，但乾豆類發芽後如綠豆芽，黃豆芽等除含有豆類營養成分外，更多含一種丙種維生素。

菜蔬營養保存法

一、菜蔬要新鮮。

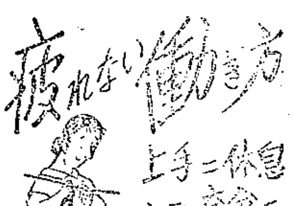
二、炒或煮湯應盡量切成大塊。

三、洗乾淨以後再切，勿浸於水中過久，以免損失溶於水的維生素。

四、用猛火炒熟，時間短可以減少維生素的損失。

五、烹調時不加碱或明礬。也不宜用銅製的鍋炒菜，因爲銅會使丙種維生素損失而且銅綠（即銅銹）有毒。

六、吃菜也吃原湯，那麼不致將溶於水中的維生素及礦鹽丟棄。



農家の主婦は、どの家庭でも一年中忙しいものですが、殊に農繁期になると仕事が多すぎて、過勞になりやすく、このため身體を害することもある位です。そこで、忙しい時に疲れを知らずに働ける様な方法を研究しておくことも必要と思ひます。例へば、同じ仕事をしても、甲家の主婦は仕事を早く終へて然も疲れないのに、乙家の主婦は疲勞のために途中で仕事を止めなければならない事がありますが、これは身體の使ひ方と仕事の方法が下手だからです。次にアメリカの雜誌に發表された、充分に身體を休息させて效果的に働ける方法を紹介して參考にしてみませう。

半時間の午睡は、三時間の夜の睡眠に等しい

晝飯後、或は晩飯前に少しでも午睡をしておけば、夜の睡眠は少くてすみます。專門家によれば、半時間の午睡は、目が醒める前の早朝の睡眠の三時間に等しいとの事です。「私は身體が丈夫で、夜の睡眠は五、六時間で充分だ」と威張る人の大部分は、適當に午睡をして居る人が多いのです。

完全な休息は睡眠と同じ様に大切

何も考へないで完全に身體を休息させても、睡眠に近い休息が得られて精力を回復することができます。例へば、不眠症の人が四、五時間ぐらいの睡眠しか得られなくとも、その他の時間を完全に休息して居れば、翌日同じ様に元氣で働けます。不眠症の人で元氣が無いのは、不眠な事を氣にかけて心配するので、完全な休息が得られないため、翌日起きても元氣が無いのです。

小さな心配事は大きな心配より身體を疲勞させる

身邊に小さな心配事が澤山できると、身體が極度に疲れるものです。例へば、「明日までに子供の運動帽を作らなければならない、長い雨で洗濯物が澤山たまつてしまつた、その上、赤チャンが下痢をしている」この様に小さな心配事が集ると神經がとても疲れるものです。その他、理由の分らない心配事も神經を疲れさせますが、これは如何にして解決したら良いか見當がつかないからです。その反對に大きな心配事は、理由がはつきりしているので全力をそそいで解決する事ができ、精神的に疲れないものです。例へば、農作物が凶作であつた時には、一種の諦め（アキラメ）を持つ事ができると同時に、これから家庭副業を一生懸命にやり、家庭の費用も節約しようと云ふ決心を持てるからです。

苦しい嫌な仕事から先きにすること

自分の嫌ふ仕事、或は苦しい仕事は誰でもしたくないものですが、それを早く片づけた方が肉體的にも精神的にも樂です。嫌な仕事を後廻しにすると、結局はその仕事を後でしなければならないので、一日中氣持が愉快になれないで、疲勞感が倍加します。嫌な仕事、苦しい仕事を朝のうちに濟ませた方が、愉快な氣持でその後の一日をすごせます。

就眠と起床の時間

これは人によつて異ります。人間には二つの型があつて、或る人は午前中に最も仕事の能率があがり頭腦もはつきりしているのと、もう一つの型は、夜遲くまで働いても疲れず、精神が緊張して頭腦の働きの良い人があります。前者の型の人は早く寢早く起き、午前中に重要な仕事をし、後者の型の人は夜に仕事をして朝遲く起きた方が能率的です。

足を上げて休む方法

一日に一回、疲れた時に十分間ほど、足を腰の高さに上げて休むと、血液の循環を良くし、效果的に休息できます。その方法は、椅子に坐りながら、前に臺を置いて、その上に足脚を置いたり、或は單に寢臺に橫になつても效果があります。

重要な事項や一日の計劃は朝に決定すること

一日の仕事の計劃は午前中にした方が無難です。晩に翌日の仕事を決定しても、翌日の朝になると考へがすつかり變ることがあります。その理由は晩になると一日中の疲勞のために考へや計劃が影響されるからです。

立っている姿勢は步いている時より疲れやすい

人間が步いている時は、誰でも片足づつ前に出すのですから、片足は何時も休んでいる事になります。然し、立つている時は兩足とも地についてて身體を支へているのですから、兩足とも休んでいないので、步いている時より疲れるわけです。配給物を受取るために、米屋や雜貨商の前に並ぶことは、立つたまま待つので、立つている疲勞感の上に、更に待つために生じる神經的な疲勞感も伴ひます。

仕事を變化させること

同じ仕事を續けて長時間するよりも、時々仕事の種類を變へた方が疲勞しません。例へば、二時間續けて縫物をするより、一時間縫物をしその次の一時間を洗濯に使つたが疲れません。また、休息をしていても大きな聲を出したり、心配な事を考へていては、神經を疲れさせて休息になりません。それよりも、外に出て畑仕事をした方が、身體を休ませる事になります。不完全な休息は輕い勞働より效果がないものです。故に一日の仕事の計劃をする時は、同じ仕事を長時間する樣な計劃をたてないで、數十分あるいは一時間づつ變つた仕事をする樣にするべきです。