

Л е к ц і я 3 - я.

Школьные столы въ нашихъ земскихъ училищахъ такъ безмѣрно далеки отъ тѣхъ требованій, которыя предъявляетъ къ нимъ гигиена, что я долженъ говорить о надлежащемъ устройствѣ школьной мебели. Въ виду быстрого возрастанія числа школъ необходимо обратить на это дѣло вниманіе лицъ, близко стоящихъ къ школамъ. Школьные столы должны быть такъ устроены, чтобы ученики могли свободно и покойно сидѣть за ними и работать, не стѣсня разнообразныхъ отправленій тѣла и ничѣмъ не вредя ему. Всѣмъ извѣстно, что линейка или палка можетъ свободно держаться въ вертикальномъ положеніи напр. на рукѣ, если центръ тяжести ея находится на вертикальной линіи, проходящей чрезъ нихъ. Болѣе устойчивые предметы легко сохраняютъ вертикальное положеніе при указанныхъ условіяхъ безъ всякой помощи. Если центръ тяжести нашего тѣла находится на проходящей черезъ него вертикальной линіи, мы долго безъ усилій можемъ стоять, а тѣмъ болѣе сидѣть. Если въ послѣднемъ случаѣ отвѣсная линія тѣла падаетъ на треугольникъ, образуемый линіями проведенными между сѣдалищными буграми и кончикомъ, тѣло человѣка на сохраненіе такого положенія не затрачиваетъ почти никакихъ мышечныхъ усилій; оно находится въ статическомъ равновѣсіи. Такое положеніе тѣла можетъ быть долго сохранено безъ всякой усталости. Если мы болѣе или менѣе значительно уклонимся отъ такого положенія — нагнемся впередъ, вбокъ или назадъ, статическое равновѣсіе тѣла нарушится, отвѣсная линія тѣла отойдетъ отъ центра тяжести, и для поддержанія тѣла въ принятомъ или вынужденномъ положеніи выступаетъ сложная работа большого или меньшаго количества мышечныхъ группъ. Долго выдержать непрерывнаго сокращенія мышцъ человѣкъ не въ состояніи, ему приходится отыскивать различныя положенія тѣла, при которыхъ отдыхаютъ то однѣ, то другія утомленные мышцы, приходится слѣдовательно безпокоиться и, благодаря этому безпокойству, невнимательно относиться къ тому дѣлу, которымъ занятъ.

Школьный столъ долженъ быть такъ устроенъ, чтобы ученикъ при всѣхъ своихъ работахъ въ классѣ могъ сохранить за нимъ указанное вертикальное положеніе, въ поддержаніи котораго мышцы не принимали бы дѣятельнаго участія. Скамья для сидѣнія должна быть такой ширины, чтобы на ней покоилась верхняя треть бедеръ. Для болѣе надежнаго сохраненія отвѣснаго положенія тѣла очень способствуетъ спинка въ видѣ поперечнаго бруска, къ которому прикасается