

верхняя часть нормального поясничного выгиба спины — поясничная спинка; на нее опираться всею тяжестью тѣла нельзя. Для правильного положенія тѣла за школьнымъ столомъ необходимо также, чтобы ноги въ бедренныхъ и колѣнныхъ составахъ были согнуты подъ прямымъ угломъ, чтобы скамейка, на которой сидитъ ученикъ, не возвышалась надъ поломъ больше или меньше, чѣмъ на высоту его голени. Если скамейка низка, указанные суставы сгибаются подъ болѣе или менѣе острымъ угломъ, затрудняется кровообращеніе въ низшихъ конечностяхъ, ноги начинаютъ нѣмѣть; то же самое получается при высокомъ сидѣніи, когда ноги висятъ и мягкія части бедеръ сжимаются скамьею отъ ихъ тяжести. Необходимо также указать, что только при прямомъ положеніи туловища внутренніе органы правильно и безпрятственно совершаютъ свои отправленія: легкія дышать свободно, возможны глубокій вздохъ (свободно пѣть можно только при прямомъ положеніи тѣла), дѣятельность сердца и брюшныхъ органовъ ничѣмъ не стѣснена, на нихъ нѣтъ никакого давленія, какъ напр. при согнутомъ положеніи тѣла. При откидываніи тѣла назадъ, когда ученикъ напр. опирается на неправильно устроенную высокую и наклоненную назадъ спинку или, при отсутствіи послѣдней, на сосѣдній столъ, непременно сгибается шея и тѣмъ затрудняется кровообращеніе въ мозгу.

Для того, чтобы ученикъ могъ сохранить правильное вертикальное положеніе тѣла во время чтенія и письма, необходимо, чтобы доска школьного стола отъ глаза находилась на разстояніи 30—35 сантиметровъ для свободного чтенія; чтобы предплечіе свободно лежало на столѣ безъ необходимости подымать для этого руку и вмѣстѣ съ тѣмъ плечо; этимъ условіямъ удовлетворяетъ такое положеніе крышки стола, когда край ея, обращенный къ ученику, отстоитъ отъ сидѣнія (дифференція) на $\frac{1}{7}$ роста тѣла + 2 сантиметра по Эрисману или на $\frac{1}{6}$ роста по Виреніусу; когда этотъ край подходит близко къ ученику и нависаетъ надъ переднимъ краемъ скамьи для сидѣнія (дистанція) на 3—5 сантиметровъ, когда крышка стола расположена наклонно. Глазъ находился бы на одинаковомъ разстояніи отъ верхней и нижней строки книги, если бы крышка стола наклонялась бы подъ угломъ въ 45° , но при такомъ уклонѣ на столѣ не могли бы держаться ни книги, ни тетради. Въ виду указаннаго неудобства наклонная часть крышки стола дѣлается болѣе пологою — подъ угломъ въ $10-12^{\circ}$.

Въ книгѣ В. И. Ассѣва „Санитарное состояніе земскихъ начальныхъ училищъ Курской губерніи“, которая разослана во всѣ училища, имѣется подробное описаніе устройства школьныхъ столовъ. Тамъ ука-