

تربیت نظم در اطفال

«یکی از اسرار موفقیت»

و افزودن بعضی کارهای ضروری خارج از مدرسه بوظائف شبانه روزی آنان
انتظام در امور یکی از اسرار موفقیت است - شخصی که در حیات شبانه روزی
بروگرام و دستور منظمی برای خویش قائل نیست افکارش همیشه، شوش و زنگایش
دچار اختلال و هرج و مرج است - و قتی که در کارهای شخصی حتی در کارهای داخلی
خانه و هنگام تفریح نظم حکمفرما نباشد بسیاری از کارهای واجب و لازم انجام نشده
حذف میشود

هر چند تربیت نظم و انتظام فرعی از تربیت اراده است و چون اراده به اختیار
آید بالطبع ذوق سلیم گذارش اوقات شبانه روزی را اداره کرده تحت انتظام میاورد ولی
چون انتظام در زندگی شبانه روزی را میتوان بوسیله تمرین عادت قرار داده و در
آن صورت انسان مثل يك ماشین بی اراده در موقع معین آن عمل را انجام میدهد . لهذا
میتوان نظم در زندگی را در عام تربیت فصلی علیحده محسوب داشته و تحت عنوانی جداگانه
روی آن صحبت نمود

صبح از رختخواب بر میخیزیم بلا تاامل صورت را شست و شو داده و بباروس
دندان شوئی دندانها را باک میکنیم در صورتیکه روزهای اول همین کار بسختی انجام گرفته و
برای انجام آن اعمال قوه اراده لازم میاید ولی بعدها واسطه تمرین بتدریج عادت شده و
صبح بعد از ترك بستر بلا اراده دست ما بطرف بروس دندان شوئی دراز میشود و همه
روزه در موقع معین این کار را انجام میدهیم و يك روز اگر این عادت را از زندگی
حذف کنیم قدری خود را ناراحت می بینیم

وسيله اول
تقسیم اوقات
شبانه روزی
یکی از امور ضروری در تربیت اطفال و جوانان در دبستانها
و هم در دبیرستانها عادت دادن آنان است به نظم و ترتیب
زندگی و تربیت نظم در آنها چند وسیله آسان دارد و با کمال سهولت میسر است

یکی از آن وسایل این است که اطفال را از طفولیت و ادار کنیم دفتر یادداشتی داشته باشند و در فصول مختلفه سال نقشه‌ها و پروگرام هائی برای اوقات شبانه‌روزی خود بمیل خویش و یا مشورت یکدیگر تنظیم نموده و صورت تقسیم ساعات را بنظر اولیای مدرسه رسانیده و آنها اگر نقصی در آن ملاحظه میکنند مرتفع نمایند و ضمناً مراقب باشند که اطفال مطابق آن عمل کنند.

چون چندی بدین منوال بگذرد و بوسیله اولیاء خانه و مدرسه مراقبت در تمرین طفل به رعایت اوقات شود نتیجه آنکه نظم در زندگی عادت طفل گردیده و بعد چندان احتیاج بمراقبت هم ندارد، مع هذا بر بیان و معلمین مدرسه همیشه موظف اند که از احوال و گذارش شبانه‌روزی طفل تحقیق نموده و آگاه شوند.

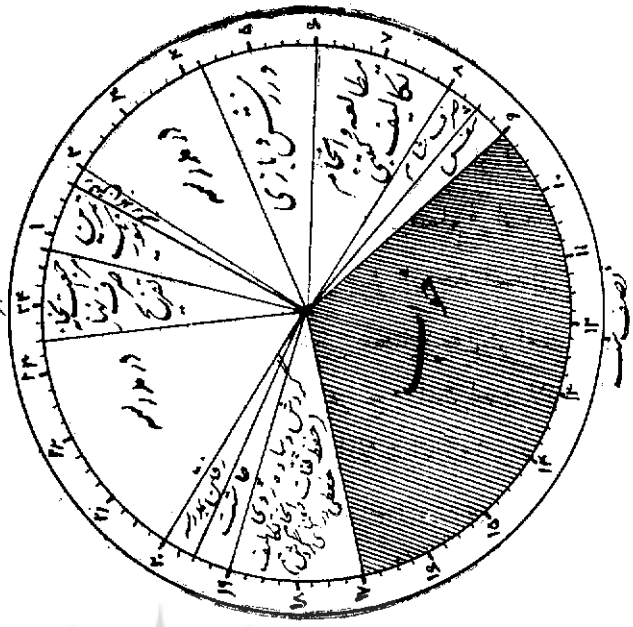
نویسنده چندی قبل برای راهنمایی و اوقات محصلین متوسطه دو نقشه بشکل دایره ترسیم نموده و بعنوان نمونه در نظر عده از محصلین گذاشت که هر يك با ذوق خویش و با ملاحظه مقتضیات و احتیاجات و اوقات و رعایت محیط خانواده برای خود نقشه نظیر آن ترتیب داده و از آن پیروی نمایند.

و اینک برای روشن شدن مطالب در نظر خوانندگان بجهت نمونه همان دو نقشه را در اینجا ترسیم مینمایم.

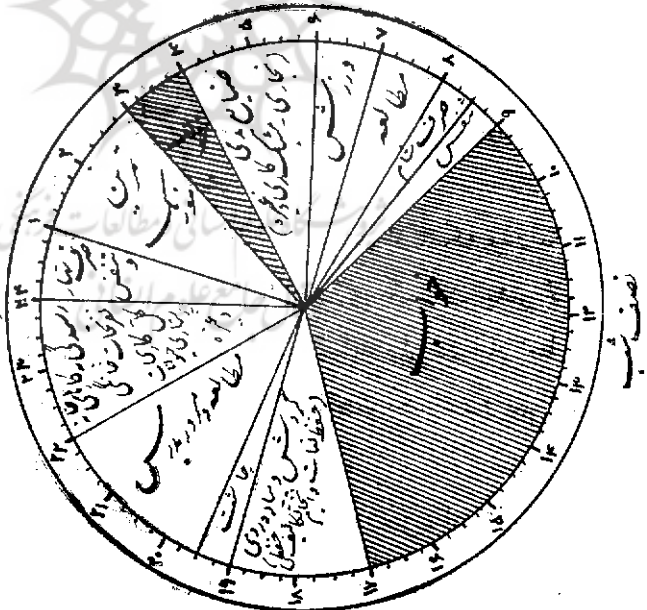
تقسیمات این نقشه عقیده قطعی نگارنده نبوده و فقط بمنزله پیشنهاد و برای نمونه ترسیم شده است. اینک محصلین دبیرستانها و همچنین دبستانها مقتضی است هر يك بر حسب اوضاع و احوال و احتیاجات خویش و موافق آنچه که محیط مدرسه و خانواده به آنها اجازه میدهد نقشه تقسیم اوقات خویش را ترسیم نموده و با یکدیگر مشاوره کنند و اولیای دبیرستانها هر نقشه را که برای فصول مختلفه مفید و بهتر یافتند به اداره مجله ارسال دارند و دلائل خویش را برای وجوه رجحان آن نقشه ذکر نمایند تا برای روشن شدن ذهن سایرین طبع گردد. فقط برای روشن شدن ذهن اشخاصیکه بخواهند از این دستور تبعیت نموده نقشه‌ای برای تقسیم اوقات شبانه‌روزی خود ترتیب دهند توضیحاتی چند داده میشود که در موقع تنظیم جدول و نقشه اوقات نکاتی که لازم رعایه است ملحوظ دارند.

تقسیم ساعات شبانه روزی یک نفر محصل در ایران

دوره ماه چهار
نیمه



دوره ماه تابستان
نیمه



اوقات شبانه روزی هر محصل صرف اعمال چهارگانه ذیل میگردد:

اول کار - دوم بازی - سوم استراحت و تفریح - چهارم خواب

افراط و تفریط در هر يك از این قسمت‌ها خطا است و نباید از طریق اعتدال خارج گردید و همواره باید این نکته را در زندگی يك اصل مسلم قرار داد. همانطور که ورزش کردن مفید است و ورزش بیش از حد اعتدال نیز ضرر می‌رساند - این نکته را باید در نظر داشت که هر ماشینی محتاج به استراحت است و ماشین بدن انسانی نیز از این اصل کلی مستثنی نبوده و تفریح و استراحت لازم دارد. برای هر پسر و دختری که در دبیرستان تحصیل مینماید افلا شبانه روزی هشت ساعت خواب لازم است و برای اطفال دبستان نه تا ده ساعت خواب ضروری میباشد -

در تنظیم اوقات شبانه روزی باید این نکته را منظور داشت که علاوه بر خواب کسب بعضی از فنونی که جنبه تفریح و استراحت را دارد وسیله راحتی فکر و دماغ میشود از قبیل صنایع بدی مانند مشبك کاری و نجاریهای ساده و بعضی صنایع ظریفه و تمرین بایکی از آلات موسیقی مخصوصا ماده اخیر برای محصلین متوسطه از این لحاظ کمال ضرورت را داشته و علاوه بر اینکه خود فنی شریف و ظریف است در عالم فنون قیمتی بسزا دارد و وسیله تفریح دماغی و رفع کسالت و خستگی روحی جوانان است ولی مشروط باینکه اصل مذکور را مراعات و از حد اعتدال خارج نشوند

فنون اضافی (۱) موسیقی

برای محصل دبیرستان تمرین با آلات موسیقی در اوقاتی که مدرسه دایر است (یعنی غیر از تعطیل تابستان و غیره) بحد اعتدال روزی یکساعت بیشتر لازم نبوده و مصلحت نیست که پیش از این مدت را صرف موسیقی بنماید ولی در ایام تعطیل تابستان مانعی ندارد که یکساعت تا یکساعت و نیم صبح و یکساعت تا یکساعت و نیم عصر صرف تمرین این فن مفید گردد -

(۲)
بعضی از فنون
خانه داری

یکی از کارهای دیگر که باید در جزء اعمال شبانه روزی هر طفل دبستان و یا محصل دبیرستان قرار گیرد و هنوز در میان اطفال ما سابقه ندارد یا کمتر معمول است انجام بعضی از

کارهای خانه است - مطابق شبک تربیت امریکائی گنجاینیدن این ماده در پروگرام اوقات شبانه روزی اطفال لازم است - دلیل این مطلب چند چیز است اول آنکه طفل در کارهای خانه ذی‌علاقه شده و کم کم از مداخله در آن اعمال لذت برده و برای اوصورت تفریح را پیدا میکند دوم آنکه در خلال این اشتغال به رموز و فنون خانه‌داری که برای هر شخصی در زندگی مورد احتیاج است آشنا گردیده و بعدها که مرد و رئیس خانواده شود از این راه یعنی بسبب آشنائی بفنون خانه‌داری زندگی راحت و سهلی داشته صرفه بسیار میبرد سوم اینکه بر پدر و مادر ناگوار است که خودشان در جزئیات امور خانه رسیدگی نمایند و مسئول تمام وظائف اداره امور منزل باشند بنابراین اطفال خانواده را باید در کارخانه سهمیم و شریک نموده انجام بعضی از وظائف خانه از قبیل پاک کردن باغچه‌ها و نظیف حیاط چیدن قطعات هیزم یا آوردن آب از آب انبار یا چرخاندن ماشین خیاطی و غیره که صحت اطفال را تأمین و بواسطه انجام اغلب کارهای خانه‌داری و ورزش طبیعی مینمایند بر عهده اطفال سپارند در صورتی بعضی از اعمال خانه‌داری را که باید اطفال در آن شرکت نمایند در یک جدول مخصوص بطور نمونه ذکر میکنیم.

(۳) یکی از کارهای دیگر که باید در تنظیم پروگرام ساعات اطفال
صنایع دستی ملحوظ گردد کارهای دستی و صنایع یدی ساده است - تعداد

این صنایع امروزه زیاد است و کارخانه‌های مخصوص مانند کارخانه مکانو Mc ceano در لیورپول و در ممالک دیگر نیز جعبه‌هایی برای سنین مختلفه اطفال با کتابچه دستور و تصاویر متعدد تهیه کرده‌اند که اطفال در اوقات فراغت مخصوصاً در تعطیلات با آنها کار میکنند - بعضی از این جعبه‌ها مربوط به کارهای نجاری و بعضی مربوط به کارهای با آهن و فلزات و ساختن آلات مکانیکی است و همچنین مشبک‌کاری و بریدن تخته‌های نازک که اسبابهای ساده مخصوص دارد و فایده اینگونه صنایع یدی برای اطفال این است که اولاً اوقات فراغت را به بطالت و کوشه‌گردی و کسب ردائل صرف نموده بلکه صرف کارهای مفید تفریحی بنمایند و اطفال مخصوصاً از انجام اینگونه عملیات لذت میبرند دوم آنکه در آشنائی این تفریح تحصیل و کسب معلومات فنی مفید مینمایند که در زندگی آنها بکار میآید و غالباً کارهای نقیسی از زیر دست اطفال بیرون آمده است - کارخانه که در

فوق اشاره شد جعبه‌هایی از نمره ۱ تا ۹ ساخته است با جعبه نمره ۱ که از قطعاتی مانند فلز و چندین بیج و میخ و مهره و فنر تشکیل یافته است. مثلاً میتوان با نصد یا هفتصد شیئی ساده از اشیائی که در زندگی مورد استعمال دارد مانند صندلی، نردبان، ترازو، میز در بایطاق، قیان و امثال آن ساخت و با جعبه نمره ۲ آن میتوان مثلاً هزار شیئی را ساخت و به همین طریق بر تعداد اشیاء افزوده میشود و اشیاء مهم‌تر را میتوان با محتویات جعبه‌های بالاتر ساخت تا میرسد به جعبه نمره ۹ که با آن میتوان نمونه کوچک لکوموتیو، اتومبیل طیاره و چندین هزار از آلات مکانیکی و ماشین‌ها را تهیه نمود، توضیح آنکه اتومبیل یا طیاره کوچکی که با محتویات جعبه نمره ۹ ساخته میشود بدلی و نمونه غیر متحرک نبوده و کار میکند مثلاً در اتومبیل آن ماشین انفجاری کوچکی نصب میشود و برای لکوموتیو ماشین بخار کوچکی در جعبه موجود است که طفل خودش نصب مینماید و آنرا بکار میاندازد و اتومبیل مزبور در زمین مسطح مسافت کمی را طی میکند و لکوموتیو روی خط آهنی که در جعبه تهیه شده و بوسیله طفل متصل میگردد برآه می‌افتد. در این عملیات طفل نتیجه عمل خود را برای العین مشاهده میکند و لذت میبرد و بصورت تفریح در طی دوره تحصیل از طرز ساختمان و اساس فنی و علمی اکثر ماشین‌های امروز آگاه میگردد و این آگاهی ذهن و فکر طفل را باز و روشن نموده روح او را عظمت و قوت می‌بخشد و در خلال همین تجارب ساده تفریحی ممکن است طفل بعدها مخترعی شده و خدماتی به نوع خود انجام دهد.

(۴) برای محصلین مدارس متوسطه علاوه بر جعبه‌های فوق جعبه جعبه‌های آلات علمی‌های کوچک دیگری محتوی آلات علمی مکانیکی و فیزیکی و هیمیائی تهیه شده است که خیلی ارزان بمصرف میرسد و برای محصلین این جعبه‌ها لابراتوارهای کوچکی را تشکیل میدهد و محصل دیرستان در تمام مدت دوره تحصیلی خود در خانه نیز با این اسباب‌های ساده و مختصر عمل و تجربه مینماید. در آلمان و انگلستان و امریکا تعداد کارخانه‌هایی که برای اطفال لابراتوارهای کوچک قابل حمل و نقل تهیه میکنند بسیار است. یکی از کارخانجات مخصوص همین کار در اشتونکارت

(فرانکیش و رلا گشاند لونگ) برای هر شعبه از فنون فیزیک و شیمی جعبه‌های کوچک خیلی ساده تهیه نموده و بقیمت ارزان میفروشد مثلاً جعبه مخصوص علم نور Optics تقریباً مکعب مستطیلی است بطول چهل سانتیمتر و بار ارتفاع ۶ سانتیمتر و بعرض ۶ سانتیمتر و در این لوله انواع عدسی‌ها نصب و تعبیه شده و با آن میتوان ۲۸۵ تجربه مربوط به علم نور را انجام داد از جمله میتوان میکروسکوپ و انواع دوربین‌ها و فوتومتر و استروسکوپ تلسکوپ و اسباب پروژکسیون و انواع آلات نوری را با این جعبه ساده درست کرده و نتایج علمی را ملاحظه نمود و نیز جعبه کوچکی مخصوص تجربیات مربوط به الکتریسته است که محتوی آلات خیلی ساده کوچک میباشد و با آن ۳۸۹ تجربه مختلف در باب الکتریسته در حدود دوره متوسطه میتوان انجام داد و هر یک از این جعبه‌ها که تا بجهت مصوردستوالعمل برای تمرین و تجربه همراه دارد که راهنمای محصل است - نگارنده چند نمونه از این جعبه‌ها را با آدرس بعضی از این کارخانه‌ها در دست دارد و میتواند در معرض اطلاع علاقه‌مندان بگذارد و چه قدر مفید واقع خواهد شد که اولیاء دبیرستانها و دبستانها بعضی از این جعبه‌های آلات علمی را برای محصلین طلبیده و آنها را تشویق به خرید این جعبه‌ها و اشتغال باین تمرینات و تجارب علمی مینمودند قیمت هر جعبه آبتیک از کارخانه که اشاره شد در حدود هفت یا هشت تومان بیشتر نیست و جعبه الکتریک آن در حدود پانزده تومان است .

این اشتغالات از برای اطفال و جوانان بهترین مشغولیات است چه با ذوق و میل و اراده خود می‌نشینند و تجربیاتی نموده کارهایی انجام میدهند و نتیجه را با چشم خود مشاهده مینمایند و آن کشف و ملاحظه را اثر کوشش و صرف وقت خود می‌شمارند و آنوقت به شناختن قیمت وقت معتاد میشوند و پشت کار پیدا میکنند و علاوه بر پیشرفت علمی و فنی بسیاری از غرائز و صفات روحی و عقلی در آنها تقویت میشود - اینک که در مورد کارهای تجربی مربوط به علوم صحبت داشتیم اشتباه نشود که منظور از صنایع یدی چیز دیگر است که قبلاً اشاره شد از قبیل مشبک‌کاری یا تخته‌های نازک و منظور ما این بود که محصلین دبیرستانها علاوه بر صنایع یدی باینگونه جعبه‌های محتوی آلات ساده علمی نیز باید کار کنند.

اینک برگردیم به اصل موضوع بحث که تربیت نظم در اطفال و جوانان باشد. وسیله اول را ذکر نمودیم که باید اطفال را عادت داد همیشه برای خود نقشه تقسیم ساعات شبانه روزی ترتیب داده و موافق با آن عمل کنند.

وسيله ديگر يکي علاوه بر وسيله سابق الذکر بايد برای انجام
 این منظور بکار رود عبارت از این است که اطفال را عادت
 دهیم تا در دفتر یادداشت خود جداول متعددی از وظائف
 و جدول ثبت نمره)

شبانه روزی خود ترتیب داده، و در مواقع معینه خودشان نظر اوقات و اعمال خویش بوده و هر يك شخصاً بخود نمره دهد باین ترتیب که مقابل هر يك از وظائف دستون تشکیل دهد در ستون اول نمره کامل فرضی آن ماده را قبلاً درج نموده و در ستون دوم نمره عمل خود را بر حسب قضاوت خویش ثبت نماید بعد در ذیل آن نمره‌ها را جمع بسته معدل را معلوم کنند و در هر هفته و هر ماه چنانچه محصلین معدل خویش را کمتر از حد صحیح قابل قبول یافتند در هفته یا ماه بعد جبران نمایند ولی این دفتر را نباید به کسی ارائه دهند مریبان مدرسه و اولیاء خانه فقط باید مراقبت نمایند که طفل به این کار نیز عادت نماید ولی در نمره‌های او تقشیش نکنند زیرا در این صورت طفل بخاطر خود نمائی به خویش نمره‌های بیجا و بیمورد میدهد و در واقع یا خودش را فریب داده یا مریبان را می‌خواهد با شتابه اندازد و در هر دو صورت تمرین دروغ مینماید ولی چون او را بحال خود او گذاریم منصف بار می‌آید و خودش در باره خود قضاوت میکند و آدمی معتدل و صحیح و مایل به اصلاح نفس تربیت میشود - اعمال این طریقه در تربیت اخلاقی اطفال فوق العاده مؤثر است و این طریقه را در مدارس امریکا زیاد بکار می‌برند و ما برای نمونه چند جدولی از جداول مزبور را در اینجا درج میکنیم تا محصلین هر يك بر حسب اقتضای محیط احتیاجات خویش نظیر آنرا در دفتر یادداشت خود ترتیب دهند و در حقیقت خودشان مراقب و مفتش اعمال خویش باشند و در رفع نقائص و اصلاح خویش بکوشند

چنانچه اشاره شد یکی از وظائف اطفال انجام کارهای خانه و کمک به پدر و مادر در امور خانه داری است - هر محصل باید جدولی ترتیب داده کارهایی

که انجام آنرا در خانه وظیفه خود میدانند مطابق نمونه ذیل در آن ثبت و مثلاً هفته یکمرتبه در مورد هر ماده از آن به خود نمره دهد یعنی مثلاً اگر نمره اصلی نظیف اطاق خودش پنج میباشد چنانچه در آن هفته همیشه اطاق را پاکیزه نگاهداشته است به خودش نمره پنج دهد و چنانچه نظافت اطاق بحد متوسط بوده نمره ۲ یا ۲٫۵ را اگر از نظیف اطاق غفلت کرده است در این ماده نمره صفر بخودش دهد و در آخر ماه نمرات را جمع نموده علت این منقصت و غفلت را در یاد دفتر هفته یا ماه بعد اصلاح نماید.

(۱) صورت جدول ثبت وظائف کارهای خانگی من (یکی از اطفال) در ماه

فهرست	نمره	دقایق هر کار	نمره تمام نمره من در هفته	در هفته	در هفته
۱	تنظیف عمومی خانه	۰			
۲	تنظیف و تنظیم اطاق شخصی خودم	۸			
۳	جمع کردن و منظم نمودن رختخواب خودم	۷			
۴	کمک بطباخ و یاد گرفتن طباشیری	۸			
۵	کارهای مربوط به آهنگری و فلزات	۲٫۵			
۶	کارهای نجاری - روشن کردن آتش و آفرودن میز	۲٫۵			
۷	روشن نمودن بخاری	۵			
۸	توجه از مرغ و خروس و جوجه ها	۶			
۹	مواظبت از اطفال کوچک خانه	۱۰			
۱۰	توجه و غذا دادن به حیوانات اهلی (سگ - گربه - طیور - ماهی - خرگوش و غیره)	۸			
۱۱	توجه به باغ و باغچه گل و گل کاری	۷			
۱۲	گشودن راه در روزهای برفی زمستانی	۵			
۱۳	تنظیم و جیدن میزها	۵			
۱۴	شست و شوی ظروف و بشقابها - رسانیدن بیغامها	۶			
۱۵	کارهای دیگر	۱۰			
			۱۰۰		

دستور به محصلین - (۱) سوادى از این جدول را در دفتر خود یادداشت نموده و در صورت ضرورت بر آن بیفزایند یا از آن بکاهند - (۲) وقت متوسطی که

برای انجام هر يك از این کارها در نظر میگیرند هفتگی یا بومیه درستون سوم ثبت نمایند (تنبیه - میتوان در عوض ستونهای آخر ستونهای روزانه نیز ترتیب داد).

(۳) ممکن است ستون (نمره تمام) را از این جدول حفظ نموده و بدینظری عمل کنید که بازاء هر ۱۵ دقیقه که صرف انجام تکالیف فوق میشود ۱۰ بدهید و به نسبت وقت نمره را کسر نمایید

(۴) هر محصلی میتواند بر حسب مقتضیات محیط خانه اش موادی در نمره

۱۵ ثبت و بیفزاید

(۵) در مورد انجام کارهای خانه رویهم رفته نباید از نمره صد بیشتر اخذ نماید و چنانچه بیش از نمره صد داشته باشید افراط نموده و وقت سایر امور ضروری دیگر را صرف کارهای خانه نموده‌اید و پیروی و ادامه این عمل برای شما مفید نخواهد بود.

تنبیه - دو ساعت تا دو ساعت و نیم کرد در هر شبانه روز که از مجموع دقائق انجام کارهای خانه حاصل گردد برای اطفال دبستانها مفید بوده و آنها را مجرب و کار آزموده بار میآورد

حیات روزانه و زندگی روز مره ما نیست جز تکرار سلسله از اعمال و رشته از افعال تا آنجا که عادت گردد و بخودی خود آن عمل را انجام دهیم - یکی از فلاسفه بزرگ میگوید: «ما صندوقی از عادات میباشیم» چیزی که هست باید روش و مشی بومیه و زندگی ما از عادات نیکو و بسندیده تشکیل شود لهذا اگر اعمال ضروری و مفید برای ما صورت عادت را پیدا نمود احتیاجی به مراقبت حال خویش و ثبت و نمره دادن نیست ولی تا آن سلسله اعمال هنوز عادت نشده است باید بانواع وسائل متشبت شده مراقبت کامل نمود و رسیدگی بعمل آورد - اینک جدولی دیگر از اعمال صبحی ضروری شبانه روزی که رعایت و انجام آنها بر همه کس لازم است درج میکنیم ولی باید دانست که بسیاری از اعمال مهم و قابل توجه است که در این جدول دیده نمیشود و باید هر کس فکر نموده بمقتضای زندگی خویش آن مواد ضروری را یافته و بر این جدول بیفزاید - این جدول نه تنها برای محصلین بلکه برای اشخاص بزرگ هم مفید است که بهمین دستور عمل نمایند و چندی مراقب اعمال خویش باشند - مخصوصا

بشاگردان مدارس توصیه میشود که چند ماده بر مواد این جدول افزوده نتیجه را به کلاس آورده با محصلین دیگر مشورت کنند و از مشاوره و ملاحظه جداول یکدیگر يك جدول عالی و مفید تشکیل داده همه روزه از آن پیروی نمایند:

(۳) جدول ثبت عادات صحی (هفتگی یا ماهیانه)

نمره - تمام نمره من

شرح

- — درجه نظم در کار شبانه روزی یعنی تبعیت از نقشه تقسیم اوقات
- — پیاده روی و تنفس عمیق
- — مالش بدن با آب سرد یا استحمام با آب سرد
- — بروش زدن دندان صبح و عصر
- — آهسته غذا خوردن هنگام صرف نهار و شام
- — خوب جویدن غذا « « «
- — پر خوری نکردن و تغلیل
- — مسرت و نشاط داشتن هنگام صرف غذا
- — تنظیم سر و صورت بطور منظم
- — شستن دست اغلب و قبل از غذا
- — پاکیزه کردن کفش و لباس
- — پوشیدن لباس راحت و آزاد
- — گرم و خشک نگاهداشتن پاها
- — منظم بودن ساعات بازی
- — روزی اقل دو ساعت ورزش در هوای آزاد
- — کار و مطالعه منظم (اقل روزی دو ساعت
- — نور کافی برای مطالعه
- — خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب
- — خوابیدن در هوای آزاد یا باز گذاشتن دریچه های فوقانی و تحتانی اطاق هنگام خواب
- — عدم استعمال چای و قهوه و سیگار

جمع ۱۰۰

اینک چند جدول دیگر نیز از جداول صحی و تفریحات لازمه برای پسران را که در درجه اول اهمیت است در اینجا درج و مقاله را خوانم میدهیم.

(۳) جدول مدافعه از امراض (سالیانه)

نمره تمام نمره من

شرح

- — تلقیح آبله
- — معاینه دندانها سالی دو مرتبه

- — پر کردن و گره زدن تمام سوراخهای حیاط خانه و اطاقها و صندوقخانه ها
 - — معاینه چشم سالی یکمرتبه
 - — معالجه چشم در صورت لزوم و تجویز کچال
 - — دور ایستادن اقلا بیش از يك متر و نیم از اشخاصی که سرفه یا عطسه مینمایند
 - — استعمال دستمال مخصوصا در موقع ذکام و سرفه
 - — استراحت در خانه در موقع ذکام و سرما خوردگی
 - — نظیف و ضد عفونی کردن تمام البسه بطور دائم
 - — ضد عفونی کردن زخمها بطور کامل
- جمع ۵۰

(۴) جدول تفریحات خارج از اطاق یا خانه (برای پسران)

نمره تمام نمره من

شرح

- — حضور در بازی (۵ نمره) - خوب بازی کردن (۵ نمره) یکی از بازی های ذیل
 - ۱۰ (والی بال - باسکت بال - بیس بال و غیره)
 - — ساختن باد باد کی که بهوا رفته و در جریان معتدل اذتوقف نماید یا ساختن نمونه
 - هواپیمائی که اقلا ۱۰ یا پرواز نماید
 - ۱۵ — ساختن يك بگاره کوچک که در برابر باد روی حوض آب حر ات کند
 - — جمع آوری حشرات و تهیه انواع آن و ترتیب کلکسیون منظم
 - — جمع آوری نباتات و « « « « « «
 - — خوب عکس گرفتن (۵ نمره) و ظاهر کردن و شستن و چاپ نمودن (۵ نمره) ۱۰
 - — توانائی آنکه جزء دسته بیش آهنگان یا کوه بیمایان بتوانم اقلا در يك روز ۲۰ میل بدون احساس
 - خستگی طی کنم
 - — یافتن ستاره قطبی و شناختن عدده از صور فلکی
- مجموع ۵۰ نمره

تنبیه - پدران در صورت امکان اگر زمینی بوسعت ۱۵ تا ۶۰ متر مربع بتوانند برای بازی اطفال در خانه تسطیح و تهیه نمایند بسیار مفید میباشد - خانه باید برای طفل محل سرور و نشاط بوده هنگامی که اطفال همسایه یا خویشان به خانه میایند مجمعی از فرشتگان چابک روح و خوشحال تشکیل گردد اگر خانه همیشه محل اجتماع این دسته موجودات نشیط و مسرور گردد برای خانه و صاحب خانه کمال خوشبختی است و اگر در خانه چنین زمینی موجود باشد و بعضی از وسائل ورزشی در آن تهیه شود این منظور تامین میگردد و

با این اقدام برزیبائی و اهمیت و قیمت خانه افزوده شده آنرا مهد سرور و مرکز بهجت و نشاط قرار میدهد

۵) جدول تقریحات من در خانه (هفتگی یا ماهیانه)

نمره تمام نمره من

- شرح
- ۱ نواختن پیانو یا ارک یا ویولون یا تار
 - ۲ خواندن سرود با اعضاء خانواده با هم آهنگی آلات موسیقی و تشکیل ارکستر فامیلی
 - ۳ بازی شطرنج (اطفال و جوانان را از بازی تخته نرد باید ممنوع داشت که باعث اتلاف وقت است)
 - ۴ اقلا قرائت پنج کتاب مفید اجتماعی و اخلاقی در سال با مشورت و تصویب معلم و پدر
 - ۵ عادت بخواندن اقلا دو یا سه مجله مهم در هر ماه یا دو ماه (اطفال و محصلین از خواندن روزنامه اجتناب نمایند)
 - ۶ صحبت در اطراف واقعات بومیه خانه و مدرسه و گفتن حکایات تفریحی هنگام صرف غذا
 - ۷ بازیهای اجتماعی با افراد خانواده در خانه
 - ۸ مهارت و پیشرفت اقلا در دو شعبه از بازیهای علمی در سال (*)
 - ۹ تهیه کلکسیون نمبر - یا تهیه کلکسیونهای دیگر - با نجاری و سایر صنایع یدی
 - ۱۰ ساختن اقلا یک بازیچه از آلات ساده علمی یا ساختن یکدست لباس برای آدم
 - کوچک جوی (عروسک) (*)
 - مجموع ۵۰

(*) تئیه — امثله برای توضیح ماده ۸ و ۱۰ ذیلا ذکر میشود .

- بازی با آلات و جعبه های مکانیکی مخصوص محصلین و اطفال که قبلا اشاره شده
- بازی با جعبه های آلات علمی فیزیک و شیمی که قبلا ذکر گردید
- بازیهای علمی در مورد تجارب صوتی و فشار هوا و آب
- تجارب در قواعد و اصول آلات موسیقی
- تجارب با عدسیها و ساختن میکروسکوب خانگی و معاینه نسوج نباتی و حیوانی و پارازیت های آب
- عکاسی
- نقاشی
- دقت در فهم رابطه زمین با سایر اجرام سماوی و ستاره شناسی
- تخمین مسافتات ، ارتفاعات ، مساحات ، تعداد اشیاء ، وزن اشیاء ، جسم اشیاء ، و غیره
- تمرین در مشاهده (Observation) و مشق دقت نظر و ضبط اشیاء مشهوده در حافظه و در نظر ... و از این قبیل .