

ΑΙ ΠΑΙΔΙΚΑΙ ΕΞΟΧΑΙ

Ποῖος ὁ σκοπὸς τῶν παιδικῶν ἐξοχῶν; Νὰ διαλέξωμεν τὰ παιδιὰ πὺν εἶναι ἐξηοθὲνημένα ἀπὸ ἀσθὲνειαν ἢ ἐκτεθειμένα νὰ ἀρρωστήσουν καὶ νὰ τὰ δυναμώσωμεν τῇ βοήθειᾳ τοῦ ὑπαίθρου, τοῦ ἡλίου, τοῦ ὕδατος, μιᾶς τροφῆς ὑγιεινῆς, διὰ νὰ προλάβωμεν τὴν νόσον καὶ τὰς ἐξ αὐτῆς φυσικὰς καὶ κοινωνικὰς συνεπειὰς. Ὁ σκοπὸς οὗτος ἐπιτυγχάνεται μὲ μίαν ἐκλογὴν τῶν παιδιῶν, τῆς τοποθεσίας καὶ τοῦ περιβάλλοντος, μὲ διατροφήν κατάλληλον καὶ μὲ ἐπίβλεψιν παρατεινομένην πέραν τῆς παραμονῆς εἰς τὰς παιδικὰς ἐξοχὰς.

Κατὰ τὴν διαλογὴν τῶν παιδιῶν δύο κατηγορίαι θὰ λαμβάνωνται ὑπ' ὄψιν:

α) τὰ παιδιὰ πὺν ἔχουν ἄμεσον καὶ ἐπείγουσαν ἀνάγκην νὰ γίνονιν δεκτὰ εἰς τὰς ἐξοχὰς, β) τὰ παιδιὰ πὺν πρέπει ν' ἀποκλεισθοῦν, εἴτε διότι ἢ παραμονὴ εἰς τὰς ἐξοχὰς δὲν θὰ τὰ ὠφελήσῃ, εἴτε διότι ἀποτελοῦν κίνδυνον διὰ τὰ ἄλλα παιδιὰ.

Ποῖα εἶναι τὰ παιδιὰ πὺν ἔχουν ἐπείγουσαν ἀνάγκην τῆς ἐξοχῆς; Ἐκεῖνα πὺν εἶναι ἐκτεθειμένα νὰ πάθουν ἀσθὲνειαν σοβαρὰν, κυρίως τὴν φυματίωσιν εἴτε διότι τὸ παιδί εὗρίσκεται εἰς ἐπαφὴν μὲ φυματικὸν εἰς τὴν οἰκογενεῖάν του, εἴτε διότι τὸ παιδί, λόγῳ προηγηθείσης νόσου ἢ διατροφῆς ἀνεπαρκοῦς ἢ περιβάλλοντος ἀνθυγιεινοῦ, ἔχει ἐξασθενήσει εἰς τοιοῦτον σημεῖον, ὥστε ἢ παραμικρὰ ἀδιαθεσία νὰ ἡμπορῇ νὰ γίνῃ σοβαρὰ καὶ νὰ προκαλέσῃ συνεπειὰς σοβαρὰς. Τὰ παιδιὰ αὐτὰ πρέπει νὰ προτιμῶνται ὡσάκις ὁ ἀριθμὸς τῶν διαθεσίμων θέσεων εἶναι περιορισμένος.

Μεταξὺ τῶν παιδιῶν, τῶν ὁποίων ἢ παρουσία εἶναι ἐπικίνδυνος διὰ τὰ ἄλλα εἶναι ἐκεῖνα πὺν ἔρχονται ἀπὸ περιβάλλον μολυσμένον καὶ εἶναι ἱκανὰ νὰ μεταφέρουν μαζί των τὴν ἰλαράν, τὴν ὀστρακίαν ἢ τὴν διφθερίτιδα. Αἱ περιπτώσεις παιδικῆς φυματιώσεως ἀνοικτῆς εἶναι ἐπίσης ἐπικίνδυνοι, ἀλλ' εὐτυχῶς σπανιώτεροι.

Ἄλλα παιδιὰ δὲν μποροῦν νὰ προσαρμοσθοῦν πρὸς τὴν ζωὴν τῶν ἐξοχῶν, λ. χ. λόγῳ καρδιακῶν διαταραχῶν δὲν ἐπιτρέπεται νὰ κάμνουν περιπάτους μακρυνούς, λόγῳ ἐντερίτιδος ἢ λευκώματος εἶναι ὑποχρεωμένα εἰς δίαιταν εἰδικήν.

— Πῶς θὰ γίνεταῖ ἡ διαλογὴ αὐτή; Πρῶτα, πρῶτα, διὰ τῆς συγκεντρώσεως ὁμάδος ὑποψηφίων διὰ παιδικὰς ἐξοχὰς. Ἐὰν ὑπάρχη εἰς τὸ σχολεῖον ἐπιθεωρησις ἰατρική, ὁ ἐπιθεωρητὴς ἰατρὸς ἢ ἐλλείψει αὐτοῦ οἱ διδάσκαλοι θὰ ὑποδείξουν τὰ παιδιὰ. Θὰ ἤρκει νὰ δηλώσουν ὅτι τὸ παιδί πέρασε ἀσθὲνειαν σοβαρὰν ἢ ὅτι εὗρίσκεται ἐν ἐπαφῇ μὲ φυματικὸν ἐν τῇ οἰκογενεῖᾳ του, ὅτι ἔχει ὄψιν φιλάσθενον, κλπ. Τὰ οὕτω ὑποδειχθέντα παιδιὰ θὰ ἐξετάζωνται ἀπὸ τὸν ἰατρὸν ἢ καλλίτερα θὰ σιέλωνται εἰς τὸ πλησιέστερον κέντρον ἐξετάσεων ἢ ἀντιφυματικὸν ἰατρεῖον. Ὁ τρόπος αὐτὸς παρουσιάζει προτέρημα διπλοῦν: ἡ ἐξέτασις εἶναι δωρεὰν καὶ γίνεταῖ εὐσειεῖδητα ἀπὸ τὸν ἰατρὸν, πὺν σημειώνει τὴν διάγνωσίν του. Ἐὰν μπορῇ κανεὶς νὰ συνδύσῃ καὶ μίαν ἔρευναν τῆς ἐπισκεπτρίας νοσοκόμου, αἱ πληροφορίες εἶναι ἀκόμη πληρέστεραι. Ἡ ἰατρικὴ ἐπίσκεψις ἐπιτρέπει νὰ διαγραφῇ ἀπὸ τὸν κατάλογον κάθε παιδί ὑποπτον καὶ νὰ ταξινομηθοῦν τὰ ἄλλα, ἀναλόγως τοῦ ἐπείγοντος τῆς παραδοχῆς των εἰς τὰς ἐξοχὰς.

Ἡ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ καὶ ἡ ἐκλογὴ τοῦ μέρους τῶν παιδικῶν ἐξοχῶν ἔχουν σημασίαν. Τὸ μέρος πρέπει νὰ συγκεντρῶνῃ τὰς ἀπαιτουμένας συνθήκας καὶ νὰ μὴ παρουσιάζῃ κινδύνους διὰ τὰ παιδιὰ. Θὰ προτιμῶνται μέρη δασώδη πὺν πα-

ρουσιάζουν εὐνοϊκὰς κλιματικὰς συνθήκας. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται ὅτι ὁ καλύτερος προσανατολισμὸς δὲν μπορεῖ νὰ ἐξαλείψῃ τὰ ἐλατιώματα μιᾶς οἰκοδομῆς καὶ ὅτι αἱ ἐπιδιορθώσεις ἢ τροποποιήσεις συνεπάγονται μεγάλα ἐξοδα. Πρέπει πρὸ παντὸς νὰ βεβαιωθῶμεν, ὅτι ὑπάρχει ἐκεῖ κοντὰ νερὸ πόσιμον εἰς ποσότητα ἐπαρκῆ καὶ νὰ μελετηθῇ τὸ ζήτημα τῆς καταστροφῆς τῶν σκουπιδιῶν καὶ ἀπορριμμάτων. Θὰ ζητῶμεν ἐπίσης πληροφορίας περὶ τῆς προελεύσεως καὶ τῆς ποιότητος τῶν τροφίμων πὺν βρίσκονται ἐπὶ τόπου, κυρίως τοῦ γάλακτος. Θὰ τὰ κανονίζωμεν ἐκ τῶν προτέρων ὄλα διὰ τὸν λόγον, ὅτι τὰς πρώτας ἡμέρας τὸ προσωπικὸν εἶναι πολὺ ἀπησυχολημένον διὰ νὰ μπορῇ ν' ἐπιβλέπῃ ὅλας τὰς λεπτομερείας καὶ ἀκριβῶς τὰ ἐμπόδια τῶν πρώτων ἡμερῶν εἶναι ἐκεῖνα, πὺν ἡμποροῦν νὰ καταστρέψουν τὴν ἐπιτυχίαν τῶν παιδικῶν ἐξοχῶν. Πρέπει νὰ προβλεφθοῦν αἱ περιπτώσεις νόσου καὶ νὰ ληφθοῦν πληροφορίες περὶ τοῦ πλησιεστέρου ἱατροῦ καὶ νοσοκομείου καὶ τῶν μέσων μεταφορᾶς.

Ὁ κύριος σκοπὸς μας εἶναι νὰ δυναμώσωμεν τὰ παιδιά καὶ νὰ τὰ προφυλάξωμεν ἀπὸ διαφόρους ἀσθενείας. Τὰ πρὸς τοῦτο μέσα μας θὰ εἶναι ἡ κατάλληλος δίαιτα, ἡ ἀτομικευμένη ἐπίβλεψις καὶ ἡ ὑγιεινὴ ἀγωγή. Μὲ τὴν λέξιν «δίαιτα κατάλληλος» ἐννοοῦμεν τρόπον ζωῆς, ὁ ὁποῖος ἀρμόζει καλύτερα διὰ τὸν ἐξησθενημένον ὄργανισμὸν τῶν παιδιῶν, μίαν ἀκριβοδικαίαν ἀναλογίαν ἀσκήσεως καὶ ἀναπαύσεως.

Τὸ δεύτερον σπουδαῖον σημεῖον εἶναι ἡ ἀ ε ρ ο θ ε ρ α π ε ἰ α. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν ὅτι τὸ παιδί πρέπει νὰ κἀνῃ προμηθειαν ἀέρος καθαροῦ δι' ὅλον τὸ σχολικὸν ἔτος. Θὰ χρησιμοποιοῦμεν ἐπίσης τὰ λ ο υ τ ρ ᾶ ἡ λ ἱ ο υ καὶ ὕ δ α τ ο ς. Ὁ ἥλιος καὶ τὸ νερὸ εἶναι φάρμακα καὶ ὡς τοιαῦτα πρέπει νὰ χρησιμοποιῶνται συνετά. Γνωρίζομεν λίαν ἐπακριβῶς σήμερα ὅτι τὰ λουτρὰ ἡλίου ἢ ὕδατος λαμβανόμενα ὑπερμέτρως μποροῦν νὰ βλάψουν σοβαρῶς ὄχι μόνον τὰ παιδιά, ἀλλὰ καὶ τοὺς μεγάλους. Καὶ ἐὰν ἀκόμη δὲν προκαλέσουν ἀσθένειαν ἄμεσον, μποροῦν, ἐὰν γίνεται κατάχρησις, νὰ ἐξασθενήσουν τὸν ὄργανισμὸν τῶν παιδιῶν καὶ νὰ χαθῇ ἡ καλὴ ἐπίδρασις τῆς διαμονῆς.

Τὰ ζήτημα τῆς διατροφῆς ἐνέχει μεγάλην σημασίαν. Θὰ ἐπιβλέπεται ἡ ἐκλογὴ τῶν τροφῶν, ἡ ποιότης καὶ ἡ ποσότης.

Η ΑΤΟΜΙΚΕΥΣΙΣ τῶν φροντίδων δίδει ἀποτελέσματα ἐξόχως ἱκανοποιητικά. Θὰ σχηματίζωμεν ομάδας πολλὰς καὶ ἀναλόγως τῶν δυνάμεων κάθε ομάδος θὰ ρυθμίζονται τὰ ἡλιόλουτρα καὶ αἱ φυσικαὶ ἀσκήσεις.

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΓΩΓΗ ἐνέχει καὶ σημασίαν μελλοντικὴν. Ὁ σκοπὸς τῶν ἐξοχῶν εἶναι νὰ βελτιώσῃ τὴν ὑγείαν, ἀλλ' ἡ διαμονὴ εἶναι ἐν τῇ πραγματικότητι πολὺ βραχεῖα διὰ νὰ ἐπιτευχθῇ τὸ ἀποτέλεσμα αὐτό. Δὲν ἀρκεῖ νὰ συνηθίσωμεν τὸ παιδί εἰς ζωὴν ὑγιεινὴν ἐν τῇ ἐξοχῇ, πρέπει νὰ τὸ ἐνθαρρύνωμεν νὰ τὴν συνεχίσῃ καὶ ὅταν δὲν θὰ ἐπιβλέπεται πλέον ἀπὸ τὸν διδάσκαλόν του. Τὸ παιδί ἐπιστρέφον εἰς τὴν οἰκογένειάν του ὄχι μόνον θὰ γνωρίσῃ εἰς τοὺς δικούς του τὰς ἐν τῇ ἐξοχῇ κτηθείσας συνηθείας, ἀλλὰ θὰ εἶναι τὸ ζωντανὸν παράδειγμα τῆς ἐπιδράσεως τῆς ὑγιεινῆς ζωῆς.

Φθάνομεν τώρα εἰς τὴν τελευταίαν φάσιν τοῦ καθήκοντός μας: τὴν ἐπίβλεψιν τοῦ παιδιοῦ πέραν τῆς διαμονῆς εἰς τὰς ἐξοχὰς. Καὶ αὐτὸ θὰ ἐπιδιώκεται συστηματικὰ διὰ περιοδικῶν ἐξετάσεων τῆς ὑγείας τῶν παιδιῶν. Αἱ παιδικαὶ ἐξοχαὶ ἀποκιοῦν οὕτω θέσιν μεταξὺ τῶν ἰδρυμάτων κοινωνικῆς ὑγιεινῆς διὰ τὴν προστασίαν τοῦ παιδιοῦ καὶ ἐξυπηρετοῦν τὴν κοινωνίαν καὶ δλόκληρον τὸ ἔθνος.