

Dekleta pa naj se bolj določno podučujejo o oskerbovanji vertnih in olupševalnih rastlin, na kateri način se naj lože pridelajo in kako naj se koristno porabijo, ter ž njimi modro gospodariti, itd. Ako bomo tako in enako ravnali, priredili si bomo v resnici modrih, pridnih in varčnih gospodarjev in gospodinj; sreča, zadovoljnost in veselje se bode vrnila v naše domače koče in med naš mili národ.

Govekar.

Telesne vadbe.

(Konec.)

Človek je iz duše in iz telesa. Obojega mu je treba, da doseže svoj časní in večni namen; za oba dela mora skrbeti; kajti če eno zbolí, zbolí tudi drugo. Pazili smo do sedaj le na dušo — pa tudi na to premalo — telo smo skoraj popolnoma zanemarjevali. Zavolj tega pa tudi naš rod tako hira. Kakošni junaki so bili naši dedje? Kako visoko starost so čakali? Gotovo niso imeli toliko tisuč bolezní nad seboj, kolikor jih ima sedanje ljudstvo! O tem bodo vedeli zlasti zdravniki veliko žalostnega povedati; in ravno ti priporočujejo čez vse telovajo mladim in starim, kajti vedó, da to je boljši pomoček k zdravju (pa do časa, dokler ni še bolezní), kakor so druga zdravila. Da sedanje ljudstvo na moči, velikosti in zdravji pojemlje, to nam priča nabira vojakov. Dotični uradi pravijo, da število čverstih mladenčev se vedno manjša.

Pa tudi v navadnem življenji se kaže dandanašnji vedno bolj in bolj mehkužnost in stud do dela. Lenoba se tudi pri priprostem ljudstvu zelo razširja; kajti ono večkrat meni, da ga je nemila osoda za delo obsodila in misli, da je le tisti človek srečen, kateri si s svojo učeno glavo, ne pa z delom svojih rok služi vsakdanji kruh. Take predsodke, ki se, žalibog, le prepogostoma nahajajo, treba je pri ljudstvu trebiti in ravno važnost telesnega dela na serce polagati, da se ne bo studilo, kakor se studi tolikim in tolikim postopačem in beračem! Tudi v tej reči je treba poduka!

Se imamo drug imeniten vzrok, ki zagovarja veljavo in vrednost telovaje. Stojéče vojske (armade) so že dalj časa v navodi. Dandanes so sicer začele države njih število zmanjševati; ali vendar je še po mestih veliko vojakov, ki bi bili lahko domá pri kmetiji in obertniji, namesto da državi prizadevajo toliko stroškov. In ravno telovadba je tisti pomoček, ki more število stojéčih vojin znižati. To se bode lahko zgodilo takrat, kedar se bode telovadilo v vsakem mestu, vsakej vasi, vsakej soseski, v sleherni šoli; to se bode lahko zgodilo takrat, kedar se bode uril v telovadbi

deček od 8. do 16. leta in mladeneč od 16. do 24. leta. Deček naj se vadi zgodaj prostih in redovnih vaj ter lahkih vaj na orodji; úri naj se torej v hoji, tekanji, skakanji, plezanji itd. pod umnim vodstvom izobraženega učitelja; mladeneč naj ukrepčuje svoj život na različnem orodji, kakor na kozi, drogu, lestvi itd., in naj se vadi boriti, plavati in sukati meč, sulico in puško. Vse to naj se uči v svoji domači vasi, na teden naj si odloči 3 ali 4 ure v ta namen in ložeje jih bode pogrešal, kakor dolga leta po dolgočasnih mestih. In ako se bo teh vaj pod vodstvom marljivega telovadnega učitelja (slehera ljudski učitelj naj bi bil teoretično in praktično izurjen telovadec) od mladih nog do svojih možatih let pridno vdeleževal; izuril bode svoje telesne moči vsestransko in se tako skoraj popolnoma pripravil za vojaški stan.

Tudi gledé narodnosti in družabnega življenja je telovadstvo pomoček, da pospešuje te reči, kakor narodno zavest in domoljubje, prijateljstvo, edinost in sloga. Mladi ljudje imajo že prirojeno navado, da se radi ponašajo s svojo telesno močjo in gibčnostjo. Skupne telesne vaje so jim torej, kakor nalašč priljubljene, ker se morejo pri takih priložnostih skazovati in bahati. To ima sicer svojo slabo stran, a dobre strani se tudi ne more tajiti.

Nadalje so telovadni izgedje, slovesnosti na spomin imenitnih mož in važnih zgodovinskih dni in zbirališča raznih verst, ki redé veselje do družabnega življenja, do skupnosti in ljubezni za vse, kar je svojega naroda.

Kar je bilo do sedaj le o splošnem telovadstvu govorjenje in ker je moj posebni namen, da bi moj spis veselje do tega predmeta pri svojih sobratih učiteljih izbujati in poveksati pomagal, torej hočem še nekaj o koristi telovadbe pri šolski mladini spregovoriti. V ta namen naj še navedem, kar je „Tov.“ v svojem devetem tečaju, v 23. listu pisal o otroškem gibanju.

Temu naj še pristavim, da je telovaja po mestnih šolah vsekako koristna in zelo potrebna. Na deželi, na kmetih, ni sicer tako silno treba telovaje, ali korist pa vendar ne izostane. Mislimo tù le na vojaščino, ki dan danes zadeva slehernega zdravega mladence. Če se je mladeneč domá vadil gibčnosti pri prostih in redovnih vajah in si pridobil več urnih moči, koliko ložeje bode pri vojaščini shajal. In če se tudi na ta stan ne oziramo, ali ni lepo, če je tudi kmečki človek pripraven in spreten za vsako kretanje, če je lepega zunajnega obnašanja v besedi in djanji. Menimo, da je to več vredno, nego sama surova moč.

Kolikošno telovajo razločujemo? Navadno se našteva: šolska ali pedagoška, zdravilna in vojaška telovaja.

Solska telovadba ima zgolj odgojiven pomen in namen. Pri tej telovaji se še ne ozira na kak poseben stan, kateremu bi pristila ta ali una vaja; ampak gleda se na enakomerno razvijanje vseh otroških moči in udov. Posebni oddelek šolske telovaje je ženska ali dekliška gimnastika. Ženska organizacija, ženske navade in običaji v obleki in vedenji zahtevajo, da se z dekleti, ki se vedno za se telovadijo, njihovim telesnim naravam in navadnim šegam primerno ravná. Na pedagogično telovajo se naslanja društveno telovadstvo, ki nadaljuje, kar je pričelo.

Pri zdravilnej gimnastiki se s primernimi vajami ozdravljajo tisti telesni udje, ki so zavoljo pomanjkanja gibanja propadli v bolezni. S tem se šola ali društva ne morejo pečati, kajti to spada v področje zdravnikov, kateri so v tej reči že veliko pisali, pa tudi nekateri imeli djanske vspehe.

Vojaška telovaja ima pred vsem ta namen, da vojaka úri za rabo njegovega orožja in da ga dela sposobnega, v vojskini sili postaviti se sovražniku, ter premagati ga.

Pri telovaji razločujemo sledeče posebne vaje: 1) proste in redovne vaje, 2) vaje z orodji in 3) vaje na orodjih. Pri prostih vajah telovadec na tleh stoji brez orodja. Proste vaje so podlaga vsem drugim vajam in so neogibno potrebne vsakemu začetniku, stopivšemu v telovadnico; biti mu morajo prva telovadska hrana. Posebno pa mora mladina s temi vajami začénjati; otrokom od 6 — 10 let naj bodo skoraj izključljivo le te vaje odkazane. Redovne vaje so tudi le proste vaje, toda v družbi več telovadcev. Kakor je pri slehernemu poduku veči množici treba gotovega reda, tako tudi pri telovaji. Brez reda se z mnogimi telovadci ne more nič storiti in red je — kakor že pove ime teh vaj — duša teh skupnih vaj. Lepe redne vaje pri živi mladini izverševati, je kaj težko in le z ostro — rekel bi „vojaško“ — resnobo se dádo prav izpeljevati. Ako je pa učitelj tega zmožen, so redne vaje za telovadce in gledalce enako prijetne zabave.

Lahke vaje z orodji, p. s palico, s težami, vervjó in na orodjih, n. pr. skakanje čez vervico naj se za spremembo tudi pri manjših dečkih poskušajo; toda primerne in namenjene so te vaje še le odraslim dečkom in mladenčem. Pri vajah na orodjih je treba vedno naj pazljivejšega učiteljevega nadzorovanja. Teh vaj se učenci ne vdeležujejo h krat, ampak zaporedoma.

Ako učitelj pri teh vajah ne more slehernega učenca opazovati, naj si izvoli iz med odraslih telovadcev pametnega pomočnika. V njegovi nepričujočnosti naj ostro pripové učencem, da naj ne poskušajo sami težavnih vaj na orodjih.

Konečno še nekaj opomb. Nekteri menijo, da je telovadba v tem, da se izveršujejo umetne, težavne in nevarne vaje in da le te koristijo. Nikakor ne. Veče koristi so še lahke vaje, ki naj se pa pogostoma ponavljajo. Pri telovaji naj se človek ne úri dolgo časa brez prenehanja, zlasti pri težkih vajah ne. Kakor človeka nezmerno delo brez počitka ugonobi, tako mu škoduje tudi nezmerna telovaja. Dolgo časa, p. pol ure ali celo uro eno in isto vajo ponavljati, je nepotrebno. Sprememba mika in daje življenja. Ako se telovadec razgreje, ne sme pri miru stati, da se ne prehladi, ampak sprehajaje se naj se počasi razhladi ali pa v zgornjo suknjo zavije. Berž po jedi ni dobro telovaditi; kajti polni želodec potrebuje mirú, da se hrana vleže. Neposredna pred jedjó tudi ni dobro; eno uro po tem pa jed kaj dobro diši in tekne. *L.*

Šolski in učni red občnim ljudskim učilnicam.

(*Dalje.*)

§. 30. V tucih šolah, koder je samo po en razred, naj učitelj četert ure, predno se uk začne, pride v učno sobo ter naj tenko o pravem času začenja in končava zapovedane učne ure. V tucih šolah, koder je po več razredov, naj šolski zbor ukrene, kako je učiteljem na učence paziti pred začetkom uka. Noben učitelj ne sme brez postavne opravičbe uka prekiniti (prenehati), odložiti ali okrajšati, niti učnega časa kako drugače prenameriti.

Kadar kak učitelj izboli, naj se o pravem času oznani krajni šolski oblasti, če je samo en razred v šoli, a če jih je več, šolskemu voditelju.

§. 31. Do tri dni dopusta sme po učilnicah, koder je samo po en razred, dajati krajna učilnična oblast, a koder je po več razredov, sme šolski voditelj, kar je vendar treba vselej oznaniti krajni učilnični oblasti. Daljše dopuste daje samo okrajna učilnična oblast.

§. 32. Kadar učitelj hoče stopiti iz službe, naj odpustno prošnjo, razen če je prestavljen v kako drugo učilnico, najmenj četert leta poprej podá krajni učilnični oblasti.

Ako bi učitelj hotel iz službe stopiti pred koncem šolskega leta, treba da mu dovoli deželna učilnična oblast.

Nikakor ne sme učitelj iti iz službe, dokler ni iz nje redno puščen.

§. 33. Vsake učilnice voditelj je odgovoren, da so ugotovljene potrebne uradne knjige in spisi, namreč: šolska kronika, šolski zapisovnik, razrédniki in imeniki, tednik o tem, kar se je učilo, zapisniki o učiteljskih zborih, spiski zastonj prejetih in razdarovanih knjig i. t. d. Tudi mu je uradni pečatnik hraniti. On ima tenek popis pripravljenih šolskih pripomočkov in šolskega orodja. Vsakoletne prirastke vselej konci leta postavi na razvidnost, in to zaznamilo v prepisu podá krajni učilnični oblasti, dostavljaže, česa bi še bilo treba.

V šolski popis naj se zaznamuje tudi šolska postava ter uredbe in ukaži, razglašeni o ljudskih učilnicah.

Vse knjige in pisma naj se po létnikih razverščene hranijo v šolskem arhivu, in če kdo stopi iz službe, nasledniku izročé sè zapisnikom.