

Kako je skrbeti doma za zdravje šolske mladine.

Opazke za starše in one, ki imajo gojence na hrani
in stanovanju.

Spisal

Leon Burgerstein
na Dunaju.

Drugi natis.



Cena 10 vinarjev.

Na Dunaju.

V cesarsko-kraljevi zalogi šolskih knjig.

1905.

Šolske knjige, v c. kr. zalogi šolskih knjig na svetlo dane, se ne
smejo dražje prodajati, nego je določeno na naslovnem listu.

Pridržujejo se vse pravice.

Gledati je na to, da učenci in učenke **zjutraj, ko se zbude**, ne polegajo v postelji, nego da takoj vstanejo. Mladina naj vstaja ob taki uri, da ima zadosti časa za umivanje, napravljanje, zajtrk in za pot v šolo; zajtrk se mora mirno zaužiti, torej se mora pravočasno in ne prevroč postaviti na mizo. Umevno je po sebi, da je treba mladino o pravem času spravljati spat.

Ako imajo otroci dober tek — kar se pokaže često šele pri jedi —, naj se jim dá obilnejši **zajtrk**, kakor je to pri nas običajno, n. pr.: primerna množina zavretega mleka, kakao, ne premočne mlečne kave ali ne premočnega čaja, pomešanega z zavretim mlekom, vrhutega pa, kakor pač razmere dopuščajo, primerna množina kruha s sirovim maslom, mesa, rib, klobas, jajc. Kakor po vsaki jedi, tako naj otroci tudi po zajtrku grgrajo s svežo vodo ter dodobra izplaknejo zobe.

Ako razmere ne dopuščajo, da bi se dajal otrokom obilnejši zajtrk, naj se skrbi vsaj za to, da dobe otroci s seboj izdaten pri-grižljaj za odmor med poukom, med katerim naj ne ostanejo v šolskih klopeh; prigrižljaj otroci najbolje poneso s seboj v poci-njeni škatlici, ne pa v nesnažnem papirju. Zlasti otrokom, ki so sladkosnedni, naj se dá tako zajtrk s seboj namesto denarja.

Učenci naj ne odhajajo z doma niti prepozno, niti prerano, kakor je potreba, da pridejo kvečjemu četrť ure pred začetkom pouka v šolo; prav tako naj se pazi na to, da se ne vračajo prepozno domov.

Mnogoletne izkušnje na gimnazijah, realkah i. t. d. uče, da mnogi učenci, osobito višjih razredov, zlorablajo svoj prosti čas pogostoma na nevreden in zdravju škodljiv način s tem, da **skupno popivajo** v gostilnah, navadno najnižje vrste.

Šolska oblastva najstrože kaznujejo udeležbo **pri skrivnih dijaških zvezah**, v katerih se posebno mladina zapeljuje v skupno popivanje. Starši so pred vsem poklicani, nadzirati mladino glede družabnega občevanja in uporabe časa, ter lahko preprečijo, da ne zaide na taka pogubna pota.

Sploh nikakor ne gre ter je popolnoma napačno, ako učenci iz navade in brez spremstva zanesljivih dorastlih ljudi ter brez potrebe zahajajo v gostilne in kavarne.

Kadar pridejo otroci **opoldne** domov, naj si, kakor pred vsako jedjo, umijejo roke. Ako je tudi popoldne pouk, naj se jim dajo za kosilo le lahko prebavljive in ne pretežke jedi.

Velikega pomena za vzgojo je, da jedo otroci skupno s starši.

Po kosilu naj se otroci **odpočijejo** od učenja ter naj tudi ne delajo pretežkih telesnih vaj.

Večerja naj bo po možnosti izdatna, če je bilo kosilo le skromno; vsekakor pa naj otroci ne večerjajo obilneje šele, preden gredo spat, nego vsaj dve uri poprej. Pravi čas za večerjo naj se pa tudi ravna po prebavljivosti jedi.

Ker mladina rase — ne nadomešča torej le uporabljenih telesnih snovi, temveč nabira tudi novih — zato bodi njena hrana obilna, nedražljiva, mešana in raznovrstna. Slaščice so pač popolnoma nepotrebne.

Sirova živila (sirovo sladko mleko, sirova, le prekajena slanina [špeh] i. t. d.) naj se ne uživajo, izvzemši sveže sadje, če je lupljeno ali v čisti vodi oplaknjeno ali dobro obrisano (otrto).

Jedi naj se prinašajo v gotovo določenem času na mizo; jé naj otrok v miru in polagoma. Jed in pijača naj ne bo niti premrzla, niti prevroča, in vse jedi naj se dobro prežvečijo.

Žal, da je še jako razširjeno mnenje, da so **opojne pijače** krepilne. Te naj se — razen na odredbo zdravnikovo kot zdravilo — učencem nikakor ne dajo, zlasti ne vino ali celo žgane pijače, posebno naj se ne dajo učencem ljudskih šol in učencem spodnjih razredov srednje šole. Prav tako škodljiva sta čaj in močna črna kava. Pri mizi naj se pije sploh **voda**.

Za uporabo v šoli naj starši otrokom omislijo **lastne čašice**, katerih naj ne izposojajo sošolcem.

V krajih, kjer voda ni brezdvomno zdrava, zlasti ondi, kjer nastopa kolera ali legar (vročinska bolezen, tifus), in osobito v času, kadar se pojavijo te bolezni, je treba pri uživanju vode največje opreznosti; pitna voda naj se za vsakdanjo uporabo prekuha, pod pokrovom ohladi ter njen okus potem še izboljša s kako primesjo (limoninim sokom).

Kajenje tobaka se žal vedno bolj širi med mladino, da, celo med otroki; kakor uči izkušnja, mika tudi tukaj najbolj prepoved, zato naj starši in vzgojitelji mladine v posameznih slučajih z ozirom na značaj učenčev ukrenejo, kar je treba, da z uspehom zabranijo prezgodnje kajenje.

Telesnemu zdravju veliko koristi, da se navadijo učenci v določenem času **opravljati svojo potrebo**.

Že z ozirom na veliko število učencev v vsakem razredu, kakor tudi na to, da je navadno na razpolago le eno stranišče, naj se otroci navadijo opravljati svojo potrebo izven šolskega časa.

Zlasti je gledati v hišah, v katerih je določeno eno stranišče za več strank, vestno na to, da so stranišča snažna, zlasti deska, kamor se seda, ker se nalezljive bolezni tem potem preneso kaj lahko.

Priporoča se, da izvajajo otroci, **preden gredo spat**, proste vaje z rokami, in to bodisi z ročkami ali s palicami bodisi brez njih.

Učenci naj si tudi dobro umivajo roke, obraz in vrat, pozimi s postano vodo; zobe naj čistijo z ne pretrdim orodjem (z lesenim zobotrebcem ali s kurjim peresom) vseh jedilnih ostankov.

Zgodaj naj se otroci tudi navadijo, da si čistijo zobe z mehko krtačico, in sicer tako, da si čistijo zobe zunaj in znotraj, od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor in slednjič še zobne krone. Potem naj še zobe dobro izplaknejo in naj grgrajo.

Za snaženje zob dobro in ceno služi drobna kreda, ki se dobiva v vseh trgovinah z materialnim blagom, za izplakovanje pa voda, pomešana z majhno množino čistega špirita.

Če le možno, naj se učenci po večerji ne uče več, nego naj se pečajo s primernim lahkim opravilom po svoji volji. Odločno pa je svariti pred razburljivimi, v noč trajajočimi zabavami kakor tudi pred razburljivim berilom. Potreba in dolgost spanja je pri različnih ljudeh različna. Povprečno se lahko računa z ozirom na starost mladine: 11 ur za otroke od 7. do 9. leta, 10—11 ur od 10. do 11. leta, 10 ur od 12. do 13. leta, 9¹/₂ ur za 14. leto, za 15. in 16. leto po 9 ur in za naslednja šolska leta po 8¹/₂ ur.

Pozimi naj traja spanje primerno ¹/₂ ure do 1 ure dalje nego poleti. Zato naj hodi mladina zvečer tudi poprej spat.

Otroci naj se navadijo, da imajo v spanju roke nad odejo.

Vsak učenec naj ima na dan nekaj **prostega časa**, ki naj ga porabi v to, da se izdatno giblje zlasti na prostem zraku (proste igre, drsanje i. t. d., seveda brez pretiravanja), ali pa da se bavi s kakim delom **po svoji volji**, ki mu ni v kvar.

Ne mislimo pri tem samo na to, da naj otroci goje godbo, se pečajo z berilom ali vadijo v drugih spretnostih, nego na možnost, da se zavzamejo tudi za lastne ideje in načrte ter jih izkušajo izvesti.

Želeti bi bilo vse to ne le za uspešen telesni razvoj, nego tudi za **razvoj krepke osebnosti**.

Z ozirom na ljudsko vzgojo je delovati na to, da se dá mladini popoln, vsakega prisiljenega dela prost **nedeljski počitek** in da se mladina tudi navadi na to. Nič manj ne velja to za nedeljo zjutraj.

Veliko se zahteva na srednjih šolah, zlasti v višjih razredih. Nujno torej odsvetujemo, siliti učence srednje nadarjenosti še k drugim, nego šolskim predmetom (godba, tuji jeziki, razen onih, ki se uče v šoli). To še posebno velja pri deklicah. Otroci, ki šolskim zahtevam komaj zadoščajo s tem, da uporabljajo ves prosti čas, ali da si ga morajo še na spanju utrgavati, naj se nikar ne silijo v srednje šole. Tako prisiljeno učenje morajo potem **poplačati s svojim zdravjem**, ki bi jim moralo biti največji dar.

Če prebije otrok bolezen, naj z učenjem ne hiti preveč; treba je **okrevajoče** na vsak način varovati prevelikega napora, četudi bi morali razred ponavljati.

Zlasti v letih, preden se dečki in deklice popolnoma razvijejo v spolnem oziru, je organizem človeški, kakor uči izkušnja, šibkejši in treba je, da odgojitelji posebno skrbe za ohranitev zdravja.

Počitek po kosilu in po večerji ter zadostno spanje **niso potrata časa**; kadar je telo trudno, ali kadar organizem po prestatnem naporu prebavlja, nima učenje dosti uspeha, ali se pa vrši ob troških prirodnega telesnega razvoja. Učenec naj se uči le tedaj, kadar je spočit, takrat pa naj se tudi resno uči; na ta način si lahko prihrani mnogo časa, poprej potratenega brez koristi.

Brez dvoma so **deklice** v šolskih letih večinoma manj utrjene proti stalnim neprilikam nego dečki (bledica se širi med njimi, nimajo teka, pogostoma jih boli glava, hrbtišče se jim krivi i. t. d.). To je dognano v različnih deželah po natančnih preiskavah. Vsako zanemarjanje v poprej omenjenih letih ima lahko slabe posledice za vse življenje; nič manj ne velja to pri deklicah za ona leta, ko so se pojavili prvi znaki spolne zrelosti.

Zelo veliko se greši z nepotrebnim gojenjem glasbe, tujih jezikov ali s pretiranimi ročnimi deli. Starši, katerim je blaginja otrok na srcu, naj vprašajo za svet domačega zdravnika, kadar namerjajo poslati svoje hčerke v srednje šole, kakor sploh v letih spolnega razvijanja.

Pri **čitanju, pisanju**, kakor tudi pri **ženskih ročnih delih** doma naj se gleda na to, da je delavni prostor izdatno razsvetljen in da ne padajo solnčni žarki nanj, odnosno, da svetiljka močno sveti. toda da ne plapolata in da ni luč prebleščeča.

Kadar otrok piše, naj prihaja luč z leve strani (od okna na levi, od svetiljke na levi). Okrogle mize niso ravno sposobne, da bi pisal pri njih. Paziti je na to, da otroci ne sede po strani, sključeni, zaobrnjeni, ali preveč naprej nagnjeni, ali da se celo s prsmi naslanjajo na mizo. Starši naj v tem oziru **vedno in vedno** doma pri učenju otroke opominjajo ter naj jih izkušajo navaditi na to, da se že izpočetka pravilno drže in sede; seveda pa je temu treba takega **sedeža**, da se otrok lahko pravilno drži.

Mizna plošča naj bo toliko nad sedežem, da komolec, ako visi roka navzdol, dosega višino mize; da se to doseže, je treba pri majhnih otrocih sedež povišati s primerno blazino. Sicer se morajo, ako je miza prenizka, pri pisanju preveč držati naprej, kar ovira dihanje.

Otroci naj sede z vsem ozadjem na stolu, in deklice naj ne zrinejo obleke na eno stran.

Sedež naj se primakne tako blizu k mizi, odnosno, če treba, pod mizo, da je razdalja med stolovo naslombo (naslonilom) in miznim robom samo nekoliko večja kot premer telesa. Stolova plošča naj bo (od spredaj proti ozadju računjeno) krajša nego stegno. Da se sedež skrajša, je obesiti na naslonilo trdo blazinico.

Zlasti ledja se lahko še podpro z valjasto blazino, ki se pri-trdi na stolovem naslonilu (tako da je križ povsem zleknjen).

Nog ni držati niti navzkriž, niti jih imeti pod sedežem, niti prosto v zraku, nego z vsem podplatom naj se dotikajo tal, tako da kolena niso pritegnjena k životu. Za majhne šolarje je umestna stolica.

Posebno važna je prava **višina mize nad sedežem** in prava razdalja **naslonila** za hrbet **od miznega robu**. Vsekakor je pa to že precejšnji napor, ako otrok dalje časa neprenehoma sedi pokonci. Glavo je držati le lahko nagnjeno, in razdalja oči od dela naj bo tolika, kolikor dopušča vsa dolžina roke. Pri najmanjših šolarčkah se pač ne dá doseči pri pisanju zaželeno najmanjša razdalja 30 cm.

Spodnji lakat je pri pisanju vsaj v približno $\frac{2}{3}$ dolžini držati na mizi ter gornji lakat odtegniti od života. Predloge, iz katerih otrok prepisuje, naj ne leže na levi strani, nego naj se denejo pred zvezek.

Zvezke z dolgimi vrsticami je sčasoma potisniti v levo stran, tako da kraj, kjer otrok piše, leži vedno približno pred sredino života. Kadar otrok piše zadnje vrstice, je zvezek primerno pomakniti navzgor. — Kazalec naj bo pri pisanju na lahko upognjen, in držalo, niti pregladko, niti pretanko, je prijeti na dolgo, ne pa preblizu peresa; tako ni treba glave preveč nagibati na levo postrani, da se vidi pisava.

S pisanjem je časih prenehati, da se otrok spočije, ker pravilno pisanje zelo utruji; sploh naj to delo pri začetnikih ne traja predolgo.

Tinta naj teče takoj izpod peresa temno-črna; če otrok piše na tablico, je to vedno lepo snažiti; pri zasebnem pouku naj začne takoj pisati na papir in s svinčnikom ter šele čez pol leta s peresom in tinto. Pri **čitanju** je kolikor toliko popolnoma miren položaj mogoč veliko lažje kot pri pisanju, ker se otrok lahko nasloni na nekoliko nazaj pomaknjeni stol. Ker je trajno povešanje oči naporno, je treba glavo pri pisanju vedno nekoliko nagibati k delu; pri čitanju je ugodna leža knjige mogoča, ako se ta primerno nagne, bodisi da se kaj podloži, ali da se vzame knjiga v roko.

Premožne družine naj si omislijo za otroke premakljiv **pisalni pult** (po dr. Schenku).

Solske potreščine je najbolje nositi v nahrbtni torbici, ki naj ne bo pretežka (ne nad $\frac{1}{8}$ telesne teže). Priporoča se torej tudi časih pregledati šolske torbice, da otroci ne jemljejo več s seboj, kakor rabijo za šolo.

Starši naj učencem nikakor ne dovolijo, da bi čitali ali opravljali kako drugo **drobno delo** o mraku, ležé, med vožnjo ali pri jedi, ali da bi zdržema brali tisk, ki je manjši, drobnejši in ožji kakor oni v šolskih knjigah, ki so glede tiska uradno pregledane. Nasprotovati je tudi temu, da bi se otroci privadili zelo majhni in drobni ali nejasni pisavi, ali da bi se dalje časa neprenehoma pečali z drobnimi ženskimi ročnimi deli.

Letnemu času primerna **obleka** naj nikakor ne ovira dihanja, krvnega obtoka in prebavljanja; opustiti je torej ozke ovratnike, ozke pasove, ozke podveze za nogavice, tesne črevlje z ozkimi podplati in visokimi petami, modrce (korsete z jeklenimi vlogami ali iz ribje kosti) in težke rute okrog vratu. Podvezki za nogavice naj ne bodo okrogli, nego naj se dado pritrditi z gumbi na spodnjih hlačah in na nogavicah, in to enkrat na notranji, enkrat na zunanji strani kolena.

Ako otrok ne nosi galoš, je ob mokrem vremenu umestno, doma črevlje preobuti, da se ohranijo noge tople in suhe; ako so ceste mokre in blatne, na ta način v sobo tudi ne nanese cestnega blata, iz katerega nastaja prah. Galoš je v šolskih sobah odložiti.

Vsaj vsakih 14 dni naj se otrok **koplje**; kjer so v šolah tudi šolske pršne kopeli, tam je s to jako priporočljivo napravo mnogim staršem vzeta skrb za telesno snaženje dece; v krajih, kjer so cenene ljudske kopeli, naj se hodijo učenci kopat v takem času, ko je prebavljenje že precej končano in v kopeli ni preveč ljudi. V zimskem času naj gredo otroci iz kopeli, ko so se dobro oblekli, naravnost domov. V poletnem času je omogočiti otrokom kopanje pod milim nebom, in sicer na krajih, ki niso nevarni. Umivati se z mrzlo vodo je ob vsakem času umestno, da se otrok utrdi. Zato se tudi priporoča, da se otroci nauče plavati.

Pri nekih boleznih, na primer na srcu, na pljučih ali v ušesih, se je varovati mrzlih kopeli. Preden jih otrok uporabi, je umestno, vprašati zdravnika za svet.

Priporoča se, da se posteljno **perilo** menja vsaj vsakih 14 dni, životno perilo pa vsaj 2 krat na teden. **Prostori, v katerih prebiva in spi** šolska mladina, naj bodo svetli in zračni, spalni prostori pa pozimi zmerno kurjeni (vsaj 12° Celzija). Bivanje v nezakurjenih sobah zahteva jako veliko prirodne telesne toplote; le veliki in krepki otroci smejo torej bivati v nezakurjenih sobah in le tedaj, če se ponoči ne odgrinjajo.

S prostora, pri katerem dela otrok podnevi, bi se moral videti vedno del neba.

Prostori, do katerih ima sonce pristop, so boljši nego oni brez solnca. Prostori v podzemlju, prostori, ki se dado le slabo kuriti, in taki, ki imajo mrzla tla (prostori nad vežo), so neugodni; vlažne prostore pa in take, v katere ne prihaja svetloba naravnost, je povsem odsvetovati.

Na vsakega učenca naj ne pride manj kakor $20\ m^3$ zračnega prostora. To je jako skromna zahteva, ker ima to prostornino že soba, ki je $3\frac{1}{2}\ m$ visoka, $3\ m$ dolga in $2\ m$ široka. V sobah,

kjer bivajo učenci, naj se ne razpostavijo predmeti, ki se dado težko snažiti in na katerih se nabira prah, kakor velike preproge, zavese ali zastori, ki služijo le v olepšavo in zabranjujejo svetlobo.

Zevajoče stike v tleh je zamašiti, istotako luknjice v lesu (z barvo). **Postelja** ne bodi mehka podloga, nego trda žimnica ali slamnica; odeja ne bodi pretežka. Vsak učenec naj ima svojo posteljo; ako stoji več postelj druga poleg druge, naj bo druga od druge daleč vsaj za toliko, kolikor roka doseže.

Gojenci različnega spola naj ne stanujejo v isti sobi, nikar še, da bi spali v njej. Vsaka spalna soba imej svojo umivalno pripravo.

Pljuvanje po tleh ali v žepno rutico je vsekakor opustiti. Pljuvalniki se lahko rabijo stekleni ali iz osteklenjene tvarine, ki se ne dado lahko prevrniti in v katerih je nekoliko vode. To vodo je vsak dan zameniti, pri tem pa ne izliti v kak čeber, ki se rabi pri umivanju tal.

Sobe je vsak dan izdatno **zračiti** zjutraj pri odgrnjenih posteljah.

Če se sprejme nov gojenec, ga je dati zdravniško preiskati, da se ne zanesejo v stanovanje nalezljive bolezni, katerih neuk človek kot takih ne more spoznati (egiptovska očesna bolezen, jetika).

Ako je gojenec dalje časa videti slab, tudi če se osebno ne počuti slabo, je vprašati zdravnika za svét; pri nastopu nalezljive bolezni je merodajno njegovo mnenje, ali naj se bolnik izolira.

Če je treba naočnikov, se je obrniti na zdravnika za oči; opozarja se na to, da ordinirajo zdravniki v velikih mestih za reveže brezplačno.

Otroke je navaditi na to, da dihamo pri zaprtih ustih; take, ki ne morejo **dihati skozi nos**, je dati po zdravniku strokovnjaku preiskati; učenci z manjšimi duševnimi zmožnostmi so napredovali čisto bolje, ko se jim je omogočilo dihanje skozi nos.

Zdravo zobovje je za zdravje sploh velikega pomena; isto velja o mlečnih zobeh. Želeti bi bilo, da gre vsak učenec vsaj enkrat na leto k **zdravniku za zobe**. Saj to ne stane toliko, kakor se pogostoma misli, ker zdravnik po prvi, dostikrat seveda obsežni popravi za več let le provzroči, da so zobje zdravi. Prednost vsakoletnih preiskav zob pa je ta, da se vsak nedostatek lahko pravočasno odpravi in da se zobje na ta način ohranijo dalje časa. Ako

postane zob slab, ga je dati plombirati, preden še začne boleti. Če so se pa bolečine že pričele, se je zlo čestokrat že precej razširilo. Učencem, ki imajo zelo slabe zobe, zdravnik izvestno nasvetuje sam, da pridejo večkrat na leto k njemu.

Učenci, ki so **oboleli za nalezljivimi boleznimi**, kakor tudi njih sostanovalci ne smejo zahajati v šolo in tudi naj ne zahajajo k njim učenci ali učenke; le-ti naj ne občujejo s sostanovalci obolelih, tudi izven hiš ne (n. pr. na igrališčih).

Pogrebov oseb, ki so umrle za nalezljivo boleznijo, naj se otroci ne udeležujejo. Ni dopuščati, da bi tuje osebe otroke poljublale na usta, in ravno tako je zabraniti, da bi otroci poljubljali pse, mačke, papige i. t. d.

Kadar se rabi šiba, ni otroka tepsti po glavi; na ta način se mu lahko veliko škoduje na zdravju. Zlasti se svari pred zaušnicami, ker vsled teh lahko poči ušesna mrenica ali nastopi vnetje srednjega ušesa, ki utegne, ako se razširi na možgane, povzročiti otroku smrt.

Pri **izberi poklica** je gledati na to, da se poklic ne izgreši z ozirom na telesno zdravstveno stanje; tako na primer naj si, kdor je na srcu bolan, ne voli poklica z velikim telesnim naporom; kdor boleha na pljučih, ne poklica, s katerim je združeno bivanje v prašnem ali sploh pokvarjenem zraku; kdor je kratkoviden, ne poklica, v katerem bi moral veliko čitati, zlasti pri slabi svetlobi i. t. d. Nasprotno pa so poklici, ki omogočujejo trajno bivanje v čistem zraku (gozdar, kmet), da celo brez telesnega napora (knjigovodja na ladji).

Ako si človek izvoli poklic, ki po možnosti ustreza tudi telesnemu zdravju, se brezdvomno lahko večkrat izogne težkim boleznim in prezgodnji onemoglosti.

