

Zrak, jed in pijača in gibanje pri otrocih.

1. Zrak.

Perva potreba za človeško življenje je dober, čisti zrak. Zrak nam je to, kar je voda ribi. V sprideni vodi riba ne živi; tudi človek zboli v spridenem, nezdravem zraku. Tudi luč ne gori v slabem zraku. Če je v navadnem nebem zraku nekoliko vode in prav malo drugih reči raztopljenih, mu sploh pravimo čisti in zdravi zrak; če je pa v njem preveč vode, ali če je navdan z mnogimi v njem plavajočimi rečmi, je zrak nečist, spriden in nezdrav. Čistega, zdravega zraka smo si pod milim nebom povsod svesti, če ga kak očiten vzrok ne spridi. Naj več skaženega zraka pa je v človeških in živalskih prebivališčih. V dalj časa zaperti hiši se zrak ravno tako spridi, kakor stoječa voda. V nizkih in mokrotnih stanicah, v novo zidanih in pobeljenih in še ne dovolj posušenih hišah je zrak vselej škodljiv; tako je tudi slab zrak v vseh shrambah, kjer se hrani mnogo puhtčih reči, v vseh majhnih, zaprtih ali z mnogo robo zašarjenih stanicah, kjer stanuje preveč ljudi, kjer goré smradljive luči, treske i. t. d. Treba je tedaj spravljati iz stanic vse, kar nam zrak spriduje, to je, mokre smradljive reči, ki se suše v stanici; tudi dišeče cvetice naj ne bodo v sobi, kjer ljudje prenočujejo. Kedar se sobe belijo ali barvajo ali pomivajo, ali kedar se suši perilo ali se ravna z železom (pigljá), ali kedar je kaka sirovina v hiši, izpuhté vse te reči veliko škodljivih soparjev, in v takem zraku ne more brez škode za zdravje dihati ne odrasčeni človek, še manj pa otrok, kateri potrebuje za dihanje vedno čistega zraka. Nekteri ljudje imajo navado, da s kajenjem boljšajo sprideno sapo; kajenje pa zraka nikdar ne zboljša, temuč se prikupuje le čutnicam, to je, nosu; spridena sapa pa ostane vedno spridena. Naj bolj se zrak v sobi čisti, če se okna in vrata pogostoma odpirajo, posebno takrat, kedar je lepo vreme in solnce sije. V spridenem zraku nikoli ne bodimo, kedar koli si moremo pomagati. Hladni zrak je navadno bolj zdrav, kakor gorek, tedaj naj odgojnik ne pusti otrokom, da bi se valjali krog vroče peči, posebno naj jim nikoli ne pusti iz mraza k vroči peči. Naj nezdravši in za življenje nevarniši zrak pa je tisti, kjer se v sobi z ogljem greje. Veliko ljudi je po tej nerodnosti že življenje zgubilo. Ako hočemo imeti zdrave otroke, privoščimo

jim zdravega zraka ne le v stanicah, temuč tudi na prostem pod milim nebom. Vsakdanja skušnja nas uči, da so naj čverstejši in zdravejši tisti otroci, kateri preživé naj več časa na prostem zraku, akoravno nimajo dobre obleke in hrane. Otrok naj že v naj prvi mladosti večkrat vživa prosti zrak; se vé, da se mora otrok, posebno dojenček, polagoma navaditi ostrejšega zraka. V začetku naj gre otrok le v lepem vremenu vún, pozneje pa tudi v vsakem vremenu. Nimajo starši prav, če zavoljo vsake male ostrejšé sapice prideržujejo otroka domá, češ, da se ne prehladí in ne zbolí. Kaj pa bo iz takega otroka potem, kedar bode mogel prenašati razne težave v navadnem življenji! Varovati je treba, da se otroci ne pomehkužijo. Kedar otroci že sami hodijo v šolo in drugam, naj se jim vedno naroča, da naj se ne pregrevajo z letanjem in s skakanjem in da naj nikoli ne pijejo, kedar so vroči. Po zimi naj odložé težja oblačila, kedar pridejo na gorko. Med potjo naj po zimi ne ližejo snega ali ledú. Če pride otrok domú moker, naj se hitro preobleče; če nima druge obleke, naj pa gre v posteljo tako dolgo, da se mu obleka posuši; v mokri obleki ne sme biti. Starši naj otrokom nikdar ne branijo pod milo nebo! Ako ne smeš pustiti otroka samega med drugimi, ga jemlji seboj, kedar greš vún. Posebno lepo priliko, da otroci vživajo čisti zrak, imajo starši na kmetih. Otroci naj si igrajo vedno okoli hiše, na vertu, na polju i. t. d. Ni prav, da starši zapirajo otroke domá samé, kedar hodijo na polje. Koliko škode pri zdravju in koliko drugih nesreč se je že zgodilo zavoljo tega, če so bili otroci sami domá!

2. Jed in pijača.

Pervi otrokov živež je tečno materno mleko, ktero mu je modri Stvarnik pripravil že v naj prvem trenutku človeškega življenja. Torej so naj zdravši in terdniši tisti otroci, kateri imajo prvi živež pri svoji materi. Posebno je treba otroku za primeren in dober živež skrbeti takrat, ko zapusti materni živež in se mora živiti z umetnim. Zmernost naj bode prvo vodilo pri otroški jedi in pijači. Otroku se mora dajati sicer pogosto kaj jesti, ker njegov mlinček hitreje melje, toda nikoli toliko, da bi se želodec preobložil. Močnejša in tečnejša ko je jed, manj jo je treba. Ni toliko na tem, koliko da otrok jé, temuč veliko več se mora gledati na to, kaj in kako da jé.

Otrok naj se navadi počasi jesti, da vse dobro požveči, posebno, kedar še nima dobrih zob. Pregovor pravi: „Kdor jedi prav ne zveči, se kmali pokveči“. Otrok naj nikoli ne je prevročih jedi in naj ne pije prevročih pijač. Posebno naj se varujejo otroci, da vročega in merzlega hitro za drugim ne jedó in ne pijejo; s tem si zelo pokvarijo zobe in tudi želodec. Kar otrok je, naj bode koj po kuhi ali peki; stare jedi niso za otrokov želodec. Otroci naj se navadijo, da jedó vsako zdravo jed. Zbirljivi otroci pri jedi so pozneje radi nezadovoljni in čmerni. Vse jedi za otroke naj bodo tečne, pa vendar ne pretežke. Naj bolje jedi za otroke so mlečne in močnate jedi. V mleku je ravno vse to, česar potrebuje človeško telo, in je tedaj za mladino naj bolj tečniši živež. Vse jedi za otroke naj bodo take, da so lahko prebavljive. Ni vse za otroka, kar je za odrasčene. Otroci naj se pa tudi navadijo pravila, ki pravi: „Človek ne živi, da bi jedel, temuč je, da živi“. Tudi naj se otroci navadijo, da se pri jedi ravna po dobrem in pravem redu. Če otrok je, kedar poželi, si s tem kvari želodec, da mu ne prebavlja. Tudi marsikteri dušni pregreški imajo svoj začetek v sladkosnednosti, postavim: nezmernost, lenoba, razuzdanost i. t. d. Tudi se ne sme otrokom dovoliti, da bi jedli povsod, kjer koli jim pride na misel, postavim: v cerkvi, v šoli, na ulicah, vpričo več ljudi i. t. d.

Pijača, ki naj jo otroci naj prej pijejo, je: mleko in voda. Čista studenčnica je za otroka naj zdravejša pijača, in mu tudi naj bolj gasi žejo, krepcá želodec in vterja ves život. Že malim otrokom naj se daje večkrat dobre vode piti, se vé, da le po malem, kajti preveč vode v želodcu bi otroku ne djalo dobro. Med jedjo pa naj se otrokom ne pušča preveč piti. Tudi se mora otrokom povedati, ktere jedi in pijače so zdravju škodljive in nevarne, da se jih varujejo, postavim: nezrelo sadje, strupene rastline, spridene jedi, vpijančljive pijače itd.

Pri vsaki jedi in pijači pa naj se otroci spominjajo Boga, kateri nam daje vse te darove.

3. Gibanje.

Telesno gibanje je pri otrocih prav prav važno. To nam kažejo otroci sami. Že dojenček noče predolgo ležati, temuč joka in je nemiren tako dolgo, da ga kdo vzame v naročje in ga sim in tje nosi. Pa tudi v naročji ni dolgo tiho; ko je malo

večji, že hoče sam laziti in stopati. Vsa mladina je po svojem nagibu živa, in se rada giblje, kar ji tudi zelo tekne. Zato pravijo starši: „Ta otrok ima živo srebro v sebi“. Res je; pa tudi prav je tako. Iz mertvega otroka, ki se derži kot kak lipek, ne bode nikoli nič prida. Ako deček, ali deklica ne kažeta življenja, sta bolna, ali pa imata v sercu kaj hudega. Ne čudimo se tedaj otrokom in ne branimo jim, če radi tekajo, in skačejo in se lepo igrajo! S primernim gibanjem, posebno pa z gibanjem na prostem zraku se kri hitreje in boljše po žilah pretaka, zvikšuje se naravna gorkota, želodec bolje prebavlja in redno opravlja svoja izpraznovanja. Z gibanjem se ves život oživlja, krepča in vterjuje. Gibanje telesu toliko tekne, da se ravno z gibanjem večkrat odpravi mnogo telesnih in dušnih bolezni. Otrokom se mora tedaj z gibanjem na zdravem zraku pod milim nebom že zgodaj vložiti dobra podlaga k terdnemu zdravju, ker se ne vé, v kakošne okoliščine pozneje pridejo in kako si bodo mogli kruh služiti. Pa ne le splošno terdno zdravje se pospešuje z gibanjem, tudi posamesni človeški udje se z gibanjem vadijo, da so bolj ročni, urni, gibčni, okretni in znajdeni. Gibanje pa tudi podpira duha, kajti živ duh živi le v živem telesu.

Pri gibanju pa je treba paziti, da se prav izveršuje. Dokler še otrok nima terdnih nog, se ne sme siliti, da bi dolgo stal, sicer dobí zvežene nožiče, in ne more dalj časa hoditi. Dokler niso še nožične koščice zadosti krepke, še ne morejo nositi telesa; s prisiljeno hojo pa se zvežijo. Vsa mladina ima spervega bolj mehke kosti; torej naj starši in vsi, ki imajo otroke, tudi nikar premladih in prešibkih otrok ne obkladajo in ne zatirajo s preteškim in tudi ne z neprenehljivim delom; delo in čas dela naj bode vselej primerno moči in starosti. Večkrat se mali otroci zvežijo v stolih za stanje, v ograjenih hodilnicah i. t. d., pa tudi s tem, če se prezgodaj silijo hoditi. Z vsemj umetnimi napravami za otroško stanje in hojo se otrok vselej več pokvari, kakor pa vterdi, tedaj naj bi se tako orodje popolnoma zaverglo. Vsak otrok se sam rad spravi na noge, kedar pride njegov čas; ni ga tedej treba k temu umetno siliti. Otrok naj se sam po svoji naravi giblje v sobi ali zunaj na travi; samo toliko je treba paziti nanj, da kam ne pade ali se ne udari. To naj si sploh varuhi in pestunje dobro zapomnijo.

Ko so otroci večji, naj jih starši jemljó seboj na delo, kar je posebno na kmetih prav primerno. Otroku naj se dá vedno kaj opraviti in sicer kaj takega, da se gibljejo; sedenje ni dobro za otroke, posebno ne za tiste, ki že v šolo hodijo in morajo v šoli po več ur na dan sedeti.

V novejšem času se mladina tudi umetno vadi svoje ude primerno vterjevati. Navada, da mladina telovadi ni ravno nova. Že stara ljudstva so imela znamenite vojaške vaje in telovadbe za mladino, posebno takrat, ko je bila telesna odgoja čisto državna reč. Telovadbe zelo teknejo otrokom po mestih in sploh takim, ki nimajo prilike, da bi se mogli primerno gibati. Kedar otrok sedi po 2 ali 3 ure in mora mirno poslušati in duha napenjati, se mu kaj zelo prileže, če potem telovadi in sicer po dobrih vodilih od stopnje do stopnje tako, da vadi vse ude in si s tem vterjuje ves život. Že popred, ko v šolah niso telovadili, previdni učitelji niso pustili, da bi bili otroci neprenehoma mirno v klopih sedeli, kakor bi bili prebiti, temuč so jih posebno med posamnimi nauki (kedar so en nauk dokončali in preden so drugega začeli), varno urili v različnih rednih in prostih vajah (Ordnungs- und Freiübungen), ker so vedeli, da se mladost mora gibati, ter so s tem tudi vnemali in pospeševali okus za vse, kar je pristojno, lepo in omikano. Naj spretnejši šolski možje so tudi terdili, da šolsko življenje brez telovadbe je le na pol, kakor tudi same telovadbe brez šole ne veljajo kaj prida.

A. P.

Stari in mladi Slovenec.

Redü — ředü.

O. Redü cibus; ředü ordo, gradus (successio, natura), linea; sors.

S. Nsl. rediti nutrire, rednik; stsl. řednikü manuum labore victitans. Sicer imate řediti-žďa-diši rarefacere, ředostü ili ředükostü raritas, ředüko, často ili ředy, po ředy saepe aut raro, redobrad-zob-vlas itd.; řediti-žďa-diši persequi, disponere, ornare.

O. Ředovü - vĭnü - vĭnikü in řednĭü - nikü so razlagati iz naznanjenih pomenov.