

Perva odgoja otrokova.

(Spisal Jos. Ciperle.)

5.

O jedi in pijači sem pisal pred štirimi leti v svojih „Pedagogičnih pogovorih“ obširneje. Kar sem pisal takrat, to terdim še danes, in ko bi hotel pisati še zdaj veliko o tem, bi se moral samó ponavljati. Vendar bi bil ta spis nepopolen, ako bi izpustil iz njega poglavje o hrani. Naj narišem tedaj kar ob kratkem, kakova naj bode hrana otrokova; a to, kar sem pred štirimi leti omenil le memo gredé, naj malo dopolnim.

Perva in edina hrana novorojenca bodi mleko, in sicer materino mleko. Ono je sestavljeno iz vseh onih snovi, ki so potrebne za ohranjenje otrokovega življenja in za pospèh njegove rasti. Materino kakor tudi živalje mleko ni samo pijača, ampak tudi jed.

Da bi se le nikdar ne branile matere prevzemati dojenje svojih otrok!

A nekatere so preslabe, druge tudi, — naj se mi odpusti ta izraz, — prelène. V tem slučaju jemljo bogatini dojnice, a siromaki si pomagajo s kravjim mlekom.

Vendar kravje mleko ni prav primerno za dojenca. V začetku naj se mu pridevlje malo sladkorja in polovico vode; kajti materino mleko je od konca tudi sladkejše in vodenejše. Ali s časom postaje vedno gostejši; zato se mora kravjemu mleku prilivati tudi zmiraj manj vode, in na zadnje se mora celó zgostiti s smetano ali surovim maslom.

Mati, ki doji svoje dete, naj se varuje vsega, kar škoduje tudi njenemu zdravju. Varuje naj se jeze, prehlajenja, naj si ne krati spanja, in naj kolikor mogoče malo opravlja težkih opravil. To se že sme tirjati od nje. Njena jed bodi tečna, okusna, in ves ta čas naj pije, kolikor ji je najmanj mogoče vpijanljivih pijač.

Pervi čas naj se daje otroku mleka vselej, kedar joka. Pozneje le kake štiri- ali petkrat na dan.

V sedmem mescu se prikažejo prvi zobje, a ne vsi na enkrat, ampak polagoma. Do konca družega leta ima otrok dvajset zobov, ki mu spet v sedmem letu izpadejo.

Tu je čas, menijo nekteri, da se odvadi otrok od materinih persi. A ni res. Naj se le še doji, vsaj dokler ni eno leto star, in če je bolehen še dalje. Tudi naj se ne zgodi to na enkrat, ampak to odvadenje naj terpi celo štirinajst dni. To je jako važen moment v otrokovem življenji. Ta čas se ima gledati, da se obrača kolikor mogoče pozornost otrokova na kaj družega n. pr. na igrače; mati ali dojnica naj se peča kolikor moči malo ž njim. Ali ako bi vtegnil otrok bolehati vsled tega, naj se doji brez skerbi še dalje.

Še dolgo potem, ko se odstavi otrok, naj bode njegova glavna jed mleko, in sicer surovo. Pri kuhanji izgubi nekaj snovi, ki so posebno tečne. Zraven mleka naj vživa le bolj tekoča jedila: mesna juha, mehka jajca, bel kruh, mehko in drobno zrezano meso, razna močnata in mlečna jedila.

Tako hrano naj je celo par let, in potem naj pridejo na versto še le druge jedi, ki jih jedó odrasli. Ali te naj se nikdar ne presolé, ali zmešajo z raznimi dišavami.

Černega kruha in krompirja vendar naj se mu ne daje prevečkrat. Čern kruh se težko prebavi, in krompir je preveč vodena jed.

Pijača otroku bodi voda. A vsaka voda ni primerna za pijačo, najboljša je studenčina ali voda iz vodnjaka. Ona mora biti brez barve in duhá, in topla ima biti toliko, kakor zrak v sobi, v kateri biva dete.

Tudi kava in čaj ne škodujeta, ako nista premočna. Vina, piva in žganja naj kratko in malo ne pozna otrok.

Pijače potrebuje človek. Pomisliti je le treba, da obstoji človeško truplo iz 75% vode in le 25% terdih snovi.

Opozoriti je treba otroka, naj dobro razdrobi jedi že z zobmi, kajti potem jih lažje prebavi želodec, in njih redilne snovi pridejo prej v kerv.

Pri kosilu in pri vsaki jedi sploh naj prigrizuje otrok kruha. V začetku mu to ne bode všeč, a s časom se bode že navadil in sicer tako, da mu bode kruh potreba, in da bode za-nj občutljiva kazen, ako ne dobode vselej kruha. V slovenskih berilih za ljudske šole je bila nekdaj prav lepa in podučna povest o nekem francoskem plemeniču, ki je rad zasmehoval kmete. Francoski kralj prepové služabnikom, naj mu ne dadó v prihodnje več kruha na mizo. To je bilo za-nj hudo. Pritoži se kralju, a ta mu da pomenljiv odgovor: „Kdor zasmehuje kmeta, ni vreden, da je njegove pridelke“.

Ali ni v tej povesti prelep nauk za sedanjó mladino, ki dostikrat z nogami tepta ta božji dar? Ravno na kruh se mora pri odgoji obračati vsa pozornost, ravno s kruhom ne smejo razvaditi stariši svojih otrok. In ako se daje otroku tudi družih jedil brez zasluženja, kruha naj si zasluži otrok vselej, bodi-si z lepim vedenjem, učenjem ali delom.

Ne morem si kaj, da bi ne navedel na tem mestu prelepih besed francoskega škofa Dupanloup-a. Čujmo, kaj piše ta mož o tem božjem daru. „Kruh ima biti vselej na razpolaganje“. Ali otroci imajo tudi vedeti, ktere dolžnosti jim naklada to zaupanje, namreč koliko spoštovanja imajo imeti do sebe in do družih, posebno koliko spoštovanja do ubozih: do Boga, ki ga nam daje, in do ubozih, katerim ga manjka.

Previdnost božja jim ga ne daje v tako obilni meri zató, da bi ga teptali z nogami, metali od sebe, vničevali ali onesnaževali; ravna jo naj ž njim s spoštljivostjo, z versko spoštljivostjo celo, kakor se spodobi kerščanskim otrokom.

In kedar začno moliti, naj se jim posebno polože na serce one pomenljive besede v očenašu: „Daj nam danes naš vsakdanji kruh“.

Oj, da bi se pač mogel vsakdo vsak dan najesti kruha do sitega! Otroci ne razumó še tega; a stariši naj jim pripomorejo z vsemi močmi, da čem preje, tem bolje védo, kolika dobrota je kruh. (Dalje prih.)

Nekaj črtic o telovadbi v ljudski šoli.

Že stari Grki so poznali telesne vaje; imeli so v to odločene prostore ter jih „gimnazije“ imenovali. Kolikor bolj pa so se razvijali tekom časa duševno in gmotno, stavili so si v ta namen velikanska poslopja, ter jih kinčali z raznimi umotvori. Dokler še niso imeli kopališča s telovadnim prostorom združenega, telovadili so najraje na bregu kake reke ali morja, tudi blizu studenca ali vodnjakov, da jim je bila pitna voda pri rokah in da so se umivali po končanih vajah. Grki so imeli toraj pravi zaumen v človeku. Človek ni samo duh, tudi ne samo truplo, temveč oboje skupaj. Duša in telo sta v tesni zvezi med saboj. Toraj se morata duh in telo harmonično vaditi.

Več stoletij se je zanemarjala telovadba, gledali so le na izobražje duhá. Toda le v zdravem telesu prebiva zdrava duša, — izjeme so redke. V novejših časih so začeli zopet pazljivo oko obračati telesnim vajam. Posebne zasluge imajo: Basedow, Salzmänn, Guts Muhts, a prvi je Friderik Ljudevit Jahn. Znameniti so še: Marsmann, Adolf Spiess in dr.

Kaj pa je namen telovadbe? Na to odgovarja učni načert za Kranjsko (19. dec. 1874.) sledeče: „Kraft, Gewandtheit und Sicherheit, Ordnungssinn, Muth und Selbstvertrauen zu fördern, die Frische des Geistes und des Körpers zu erhalten“. Kako to doseči, je zadača ljudske šole. A k temu je potreba priprav, recimo: telovadnice in kar k njej spada. Tega ravno pa skoraj povsodi po naši mili domovini primanjkuje! Imajo sicer vse priprave v Ljubljani, v Idriji in Krškem in znabiti še kje, pa le malo kje. Zatoraj si mora ljud. učitelj s tem pomagati, da vadi svoje učence to, kar se v učilnici storiti da in more. Veliko bode dosegel, če ga k temu priganja zavest dolžnosti. Naše ljudstvo ni še nič kaj vneto za to, pa saj drugje ni nič bolje. Spominjam se še, da sem čital v nekem nemškem listu, ko je prišla ura, telovadbi odložena, prišle so matere in svoje otroke odpeljale domov. Kaj hočemo?

Učni načert za Kranjsko (19. marc. 1879.) pravi v svoji opombi: „An Schulen . . . hat sich der Turnunterricht nur auf Ordnungs- und Frübungen zu beschränken“. Potem takem je vsakemu učitelju pot od-