

Med sovraži gnilobo in strupe. Dajejo ga tudi na rane, ki jih celi, in na tvore, da jih preje in izčisti.

Uživajmo med v večji meri in ne samo v primerih bolezni. Lahko ga uporabljamo tudi kot sladilo namesto sladkorja. Zaradi svoje neprecenljive vrednosti zasluži v polni meri, da ga cenimo tako, kot so ga že cenili naši davni predniki.

## Učite se plavati

Plavanje spada k najbolj zdravim in plemenitim vrstam športa. Pri tem delujejo skoraj vsi glavni deli telesa: roke, noge, prsi, vrat ter dihalni organi. Voda nas poživlja in okrepuje. Kako prijetno nam je po kopanju in kako lahek nam je korak! A ne samo to. Plavanje je naravnost vzgoja h krepostim. Skok v mrzlo vodo zahteva že precej poguma in odločnosti. Mahljaj za mahljajem je treba vztrajno vaditi, da se človek v začetku vzdrži vsaj kratek hip na površju. Težko gre sprva, a trdna volja kmalu premaga začetne težave. Kakšno veselje navda mladega plavca čofotača, ko se dalj časa vzdrži na površju. Doma takoj pove: »Očka, jaz znam pa plavati.« In kadar doseže nasprotni breg, se mu zdi, da je res pravi junak, ker je premagal močno reko.

Vsakdo bi se moral že kot otrok naučiti plavati. Pfidejo primeri, ko je človek primoran rešiti si življenje s plavanjem, ali pa reševati druge. Takrat je učenje prepozno.

V šolskih učnih načrtih je pri telovadbi upoštevano tudi plavanje. Prosite svoje učitelje in učiteljice, da vas nauče tega zdravega in potrebnega športa, kjer koli je to mogoče. Ti vam bodo dali še druga važna navodila o čuvanju zdravja in o spodobnem vedenju pri kopanju.

O važnosti in potrebi plavanja nam priča tudi poročilo v prihodnjem poglavju, kjer opisuje pogumna deklica, kako je rešila življenje nekemu dečku.



### Preprečena nesreča.

Dne 16. maja letos sem šla zvečer domov od šmarnic. Ko pridem mimo Ljubljance ob karmeličanski cerkvi v Mostah, zaslišim vpitje otrok: »Silva, Silva! Franci bo utonil!« Ne da bi pomislila na svojo nevarnost, da lahko tvegam svoje zdravje ali pa celo življenje, ker je bila voda od dežja zelo mrzla, sem skočila v obleki in čevlji v vodo, kjer se je Franci že potapljal. Z velikim naporom sem ga privlekla k bregu, saj je bil fant že čisto omamljen. Oklenil se me je z obema rokama okrog vratu, da bi me bil skoraj zadušil. Ko sem ga privlekla na breg, so naju odpeljali vsakega na svoj dom.

Drugi dan sem pa zbolela, ker sem se prehladila v vodi. Tudi deček je zbolel. Njegovi starši so mi bili zelo hvaležni. Vsi so rekli, da bi še vsak odrasel človek ne imel takega poguma. V šoli je gospod upravitelj napisal v okrožnici lepo pohvalo, ki sem je bila zelo vesela. Banska uprava pa mi je poslala lepo denarno nagrado.

Vsega sem bila zelo vesela, najbolj pa zavesti, da sem mogla svojemu bližnjemu napraviti največjo uslugo, ki jo človek zmore.

Silva Šebenik,  
učenka I. odd. višje ljud. šole,  
Ljubljana-Moste.