

v resnici natančno pokazati, skrbel je, da se manjkajoče stvari postavijo vsaj v podobah učencem pred oči. Po vsi pravici se torej Komenski smatra **očeta ali utemeljitelja nazornega uka**, ki je zadobil vseobčno veljavo po Pestalozziji; — vse naše knjižice s podobami za otroke imajo izvir svoj v Komenskega „Orbis pictus“.

Komenski se meseca rožnika l. 1654. s svojo družino vrne v Lešno; ondi pa ni živel dolgo v miru, kajti že s prihodnjim letom nastane vojna med Švedi in Poljaki. Švedski kralj Karol Gustav premaga Poljake ter si s tem pridobi severni del Poljske; a prihodnjega leta se posreči Poljakom izgubljene dežele pridobiti si zopet nazaj; polasté se tudi Lešna, kjer je bil oddelek švedske vojske. Pri tej priliki nastane ogenj in Lešno vpepeli popolnoma. Češki bratje s Komenskijem si rešijo komaj svoje življenje. Komenski izgubi v tej nesreči vse svoje premoženje in vse svoje spise.

O tem udarcu piše sam nekako tako-le: „Po nesreči v Lešnu sem izgubil vse svoje imetje ter sem prišel tako rekoč gol na Šlesko. Tam tudi ni bilo varno záme, zato sem se podal v sosedno Marko (braniborsko), od koder sem potoval v Štitno (Stettin), na to v Hamburg, kjer sem, zbolelevši, moral dva meseca ostati. Po raznih nezgodah me usoda dovede v Amsterdam, kjer sem živel med dobrotniki in prijatelji, ki so me prav prijazno sprejeli. Moj mecenat, ki me že podpira 12 let v študijah pansofistiških, še ni nehal mi biti naklonjen, dobrotljiv in prijazen. Začenjam novih močij dobivati, da morem reči, da bi se mi tukaj inace godilo dobro, če bi me ne žalostili dve reči: žalosten sem zavoljo svoje rodbine, ki je od mene ločena, ki je zdaj v Marki — in zavoljo izgube svoje knjižnice in vseh rokopisov, s kojimi sem se trudil celih 40 let“. (Dalje prih.)

J. Ravnikar — Litija.

Na katerih berilih II. in III. čitanke bi se dalo iz zdravjeslovja (higijene) poučevati in v katerem obsegu?

(Nadaljevanje.)

Berilni spis 35.: „Najžlahtneje dišave“, str. 30.

1. Vsebina: Od plohe iznenadeni knez beži v borno kmečko kočo vedrit. V tem opazuje cvetoče obraze otrok, katerim črni sok prav dobro diši. Knez se čudi priprosti jedi, še bolj pa cvetočim otrokom. Otroci morajo, tako dé mati, kosilo z delom zaslužiti, jedó le v odločenih časih in se zadovoljijo z vsako jedjo, ker nimajo nikoli nobenih sladkarij.

2. Obseg pouka: Če smo lačni, diši nam vsaka jed. Ako bi se vselej le z lačnim želodcem vsedli okoli mize, prenehale bi tožbe o tiščanji v želodci, o slabem spanji in vse bi nam teknilo, kar pripravi snažna kuha. Priproste jedi stavimo za izbranimi le zato, ker ne čakamo prave lakote. Delo je zabela jedem in življenju.

Delo nas ne vodi samo do premožnosti, ampak tudi do zmernosti, kajti ono stori, da nam diše tudi slabše jedi. Sladkarije mehkužijo želodec, razven tega pa vzrokujejo tudi nepotrebno tratenje težko pridobljenega živeža. Sladkarije so podlaga nerednosti, ta pa boleznim. Če hočeš zdrav ostati in potrate se obvarovati, ne jej pred časom, ki je odločen za obed. Obeduj zjutraj, opoldne in zvečer! Celó ure se drži! Vojak ima manj živeža, kot večina drugih ljudij, a on venderle ostane krepak, čvrst in zdrav, ker se drži reda. Za vsakim obedom se giblji, a ne hodi k počitku, dokler nisi prebavil. Čim ložji je želodec, tem trdneje je spanje. Jej počasi in prežveči jedila do dobrega, kajti s tem pomagaš želodcu, da izdatneje prebavlja. Rdeča lica ohranite si z redom in pripro-

stim, seveda tudi snažnimi in dobro skuhanimi jedili.

41. berilni spis: „Skrb za zdravje“ str. 35.

1. Vsebina: Nasveti, kako je treba živeti, da si ohranimo zdravje.

2. Obseg: Nezmernost je lastnost brezumnih živalij, kaže surovost in neotesanost. Nezmernost naredi, da se nam ne ljubi delo, najmanj pa učenje. Velikanska kača se tako nažrè, da se niti ganiti ne more, otrok jo lahko ubije. Nezmerni človek je podoben tej kači, mine mu moč volje in duha. Nezmernost je vzrok marsikaterim prestopkom, da celo ostudnim pregreham, ki oškodujejo zdravje duše in telesa. Posebno pa je nezmernost v pijači grda napaka. Pijanost pahne človeka, ki ima neumrjočo dušo in ki je vstvarjen po božji podobi, ki se po pravici imenuje gospodarja na zemlji, na tla, da se valja po blatu, pred katerim se celo brezumna žival varuje. Varujte se pred nezmernostjo, kakor pred veliko nesrečo!

Snažnost je pol zdravja. Snažnemu se vsaj pripetiti ne more, da bi ga živali, kakor bučela, golob, konj i. dr. osramotili. Bodi snažen v vseh rečeh: v jedi, pijači in obleki; snažno naj bode tvoje stanovanje, snažen bodi na životu, v postelji in na vsakem kraju! V snažnem telesi biva tudi čista duša in narobe. Kaj je nemarnemu sveto? Nemarne so njegove besede, grda njegova dela. Toda nesnažnost nas ne grdi samo na duši in telesi, ona je tudi zdravju zelo škodljiva. Največkrat se kaže nesnažnost na umazanem telesi. Da se nam gnjusi pred umazanim životom zaradi pogleda in smradu, o tem naj molčim, da pa umazanec zamaši luknjice, skozi katere izgublja kri v podobi manjših ali večjih potnih kapljic ono vodo, ki je odveč in da je to zamašenje zelo nezdravo, to moram posebno poudarjati. Kako olajšani se čutimo po kopanju, kako sladko spimo! Vsi ti dobri počutki prihajajo od tod, ker smo se pri umivanju

znebili nesnage in ker so potne luknjice zdaj odprte, da lahko izhlapije život svojo preobilno mokroto. Največje važnosti je, da si skrbno umivamo glavo, roke in noge, ker imajo ti deli života najzdatnejše potne luknjice. Če greš z umazanimi nogami spat, in si navajen snage, ne bodeš lahko zaspal. Še slabše je naše spanje, ako se vležemo s čevlji in nogovicami k počitku, ker nima koža proste okolice, da bi mogla izgubljati preobilno mokroto krvi. Če je voda kot pijača neprecenljiv dar božji, je tudi kot pospešiteljica snage. Voda ne stane nič in se povsod nahaja. Zato ne štedite z vodo, marveč jo pridno zajemajte iz studenca ter se snažite, ž njo ne samo v nedeljo, ampak vsak dan zjutraj in za vsakim opravkom, pri katerem se je pršilo ali blatilo!

43. berilni spis: „Strupene gobe“ str. 37.

1. Vsebina: Janko, majhen deček, zoblje volčje črešnje kot prave črešnje, ker se mu tako dopadejo. O strupenosti tega plodu se šele prepriča, ko mu prizadenejo velike slabosti.

2. Obseg pouka: Ne jej ničesar, kar ne poznaš. Marsikateri plod je strupen. Ako te je pa premotila lepota plodu in si jedel, ne da bi bil vedel kaj, poišči si pijačo, ki te pripravi k bljevanju, da izmečeš zdravju škodljive reči iz sebe n. pr. mlačno mleko, toplo olje, slano vodo i. dr. Najvažnejše pa je, da spoznaš strupene jagode, katere ti pokažemo v šoli ali ti jih skušeni ljudje kot take zaznamvajo.

53. berilni spis: „Prešič“ str. 46.

1. Vsebina: Opis prešiča.

2. Obseg pouka: Svinjina je tečna in izdatna jed, vendar zamore človeku, ki jo uživa, hudo bolezen nakopati. V prešičjem telesi živijo majhni črvi, ikre imenovani, ki se redijo v mesu. Meso zaklana nega prešiča se obesi v dim, okajeno pa se lahko tudi surovo uživa. Ako bi se bilo skuhalo, bi bili črvi poginili, tako pa pridejo živi v človeški želodec ter se tu

razvijejo v po več metrov dolgo trakuljo, katero tu vidite. (Učitelj jo pokaže v natori ali vsaj v dobri sliki.) Da škoduje trakulja človeškemu zdravju, je umevno. Dolgi črv se redi s sokom, ki je krvi namenjen ter vzrokuje silne bolečine, vročino, glavobol in hiranje. Marsikateri takov bolnik se z zdravnikovo pomočjo iznebi trakulje, marsikateri zapade prerani smrti. Če tudi ni vsako svinjsko meso ikrasto, vender ti svetujem, da ga pred uživanjem skuhaš.

69. berilni spis: „Črešnja“ str. 59.

1. Vsebina: Opis črešnjevega drevesa in njegovega plodu.

2. Obseg pouka: Črešnje so zdravo in ukusno sadje, če jih ne vživite v preveliki meri. Peček ne smete požirati, ker vam jih želodec ne more prebaviti in zaradi tega v želodci tiščé. Kadar si se nazobal črešenj, ne pij takoj veliko vode! Še bolj škodljivo je, črešenj se nazobati in potem pivo piti. S tem si nakoplješ lahko dolgotrajno mrzlico. Nezrele črešnje so ravno tako škodljive zdravju, kakor drugo nezrelo sadje. Nekateri na grmih rastoči plod je podoben črnim črešnjam. Teh ne smete zobati, ker so večinoma strupene n. pr. volčje črešnje, o katerih ste že brali.

96. berilni spis: „Krompir“ str. 59.

1. Vsebina: Opis krompirjeve rastline in njene gomolji.

2. Obseg pouka: Postan krompir ni zdrav; tudi nezrel krompir škoduje zdravju, ker vzrokuje jednake bolezni, kakor nezrelo ovočje. Sicer je krompir velik in neprecenljiv dar božji. Predno ga niso prinesli prek morja iz Amerike v naše kraje, se je mnogokrat slišalo o hudi lakoti med ljudmi, s pridelovanjem krompirja pa je Bog odvrnil to hudo šibo. Neka žuželka se prikazuje na nekaterih krajih, katero vidite tu na podobi (učitelj pokaže sliko

koloradovega hrošča). Ta se neznansko hitro plodi in je v stanu v kratkem času širna polja krompirjeva uničiti. Opozorujem vas nanj, da ga poznate in pokončujete, kadar bi se tudi pri nas utegnil pokazati.

98. berilni spis: „Drobtine“ str. 84.

1. Vsebina: Plesen in drevesna goba se na kratko omeni.

2. Obseg pouka: Plesnive jedi so neužitne in škodljive. Krvavečim ranam polagamo drevesno gobo, da neha kri teči, kar je veliko bolje kot pajčevine, ki so strupene, kajti pajki, posebno večji, imajo v svojih čeljustih enak strup, kakor kače, če tudi ne v toliki meri. Prigodilo se je že, da je pajek s svojim vgrizom otroka v zibeli smrtno ranil. Seveda morajo biti drevesne gobe v kropu omehčane, predno se rabijo v omenjenem zmislu.

103. berilni spis: „Kuhinjska sol“ str. 87.

1. Vsebina: Lastnosti in poraba kuhinjske soli.

2. Obseg pouka: Sol pospešuje prebavljanje in redi telo s tem, da pride v kri. Sol je za mal denar dobiti, zato trošite sol tudi na kruh in krompir v oblicah, da vam bolje tekne. Neki nemški pregovor se glasi prosto prestavljen: „Kruh in sol rudečita lici“. Sicer meri ta prislovica na zmerno uživanje darov božjih, a lahko jo razumimo tudi v zmislu na zdravje.

105. berilni spis: „Petrolej“ str. 89.

1. Vsebina: Kratek opis petroleja.

2. Obseg pouka: Petrolej je nevaren če se vname. Otroci, ki s svojimi slabimi rokami ne prijemajo tako varno kot odrasli, naj se ne dotikajo prižganih svetilnic, v katerih se žge petrolej, in naj jih ne nosijo okoli, da se jim ne izlije to olje po laseh ali oblačilih in se ne vname ogenj. Mnogo nesreč se je že prigodilo po petrolejevih svetilnicah. Torej je treba varno ravnati z njim.

I. K. — Trb.

