

Slabe oči.

(Konec.)

Pri šolskih otrocih je najnavadnejša očna napaka kratkovidnost. Prej se je mislilo, da je kratkovidnosti dečkov največ krivo premnogo čitanje v nerodnih klopéh in pri slabej svetlobi, a pri dekletcih, katere sede v istih klopéh in pri istej slabej razsvetljavi, a manj čitajo, pišó in ríšejo, da največ trpí rast. No, dan denes ne opažamo, da bi bilo več kratkovidnih dečkov, nego li dekletec. Dekletcem kvári oči ročno delo, katero je vedno finejše in umeteljnejše, čim bolj napreduje tehnična vaječnost šivilj, a posebno učiteljic. Dostaviti treba tudi to, da dekletca i doma delajo in si oči bolj napénjajo, vezoče in pletóče sè starejšimi svojimi sestrami, katere po vzorih modnih novin izdelavajo takó imenovana „frivolitetna dela.“ S takšnimi šolskimi in domačimi deli uže izpačeno okó slabí tem bolj pisanje in čitanje, osobito v višjih dekletskih šolah, kjer učenke po slovarjih iščó drobno tiskanih angleških in francoskih besedíj, da se izobrazijo za društvo in življenje in da beró „romane za ženski svet.“ Malo je dekletec od 16.—18. leta, katere so se izobraževale v ženskih učilnicah, da bi ne nosile „Lorgnetta.“ Takšna očala so, rekli bi, znamenje olike in elegantnosti našim damam. Ker zdaj ne samo dijakom srednjih šol često rabijo očala, nego se z njimi služijo tudi učenci in učenke nižjih razredov, so pričeli preiskavati, kaj je temu povod, in našlo se je, da slabé dijakom vid šolske in domače neugodne okolnosti. Ako otroci gledajo vsakega dné dolgo in pozorno bližnjih predmetov, se jim okó pokratkovídi, aparat optični se ne dá uporabljati za gledanje v vsako daljino, oblika in položaj léči se promeníta, a sama se vedno bolj kriví in okó je uravnano zgolj za blizíno. Takó si pridobiva dete kratkovidnost. Kakor se menjujó hrbtne, prsne in vratne mišice, katere največ delajo, a zaostajejo v razvitku one, katerim nij mnogo trpeti, in se teló nehoté podaje pretežnejšim silam, takó se menjujó tudi mišice v óku, katere se prikrajšujó in vleko na svojo stran. — Razven te kratkovidnosti, katero provzrokujeta šola in dom, je mnogo drugih, katerim je povod posebni organski ustroj očíj, in so dedne ali habituvalne, ali se mogó tudi vsak čas naglo razviti, v katerem slučaju vedno izvirajo iz kakšne občenite bolezni.

Šolarji vrlo lahko obolévajo na očéh, ker so jim občutnejše in slabejše nego kedaj. Ta dóba očne slabosti se začenja v severnih naših deželah pri dekletcih v 9.—10. letu, pri dečkih v 13.—14. letu, a v južnejših krajih pri obéh nekoliko prej. Za časa pubertete silí namreč kri češče v oči in pljuča (zategadelj je silno nevarno, ako se v teh letih komú unamejo pljuča ali oči) in otroci tožijo navadno, da se jim

mrak dela pred očmi ali da imajo vročo glavó, katera se malo ohlaja, kadar jim udari kri v nos. Ako jim pozornejše gledaš okó, opazil bodeš, da so krvne žilice napete in prepolnene s krvjó — dokaz, da okó trpí za kongestijo. Detca se lahko utrudijo, kadar malo dalje gledajo, si manejo oči, kakor da jim je prišel vanje pesek, zró motnó in nekako mre-nasto in imajo vsak hipec oči zapirati in mežikati, toda če si jih izperó s hladno vodó, jim je lažje gledati, se vé samo za nekoliko časa. Ta predznámenja so početek kratkovidnosti, kajti otroci, da boljše vidijo, približujó predmete očém, in kar je še škodljivejše: prično nositi naočnice. Zdaj bi bilo se vé treba oči čuvati, in paziti, da se detce čim bolj giblje po vzduhu ter da gleda v daljino; a tedaj jo silijo navadno v šolo, kjer si ima napenjati oči s čitanjem, pisanjem, risanjem, ročnim delom itd.; a to ne samo v šoli, nego isto tako doma, ne samo po dnevi, temveč tudi pri sveči. Da si varujó otroci oči, ozdravéli bi često po vsem, ali tako se jim ugnezde kratkovidnost in mnoge druge bolezni, katere tra-jejo dolgo let ali vse življenje. In namesto, da se otroci čuvajo, izpre-hajajo in primerno hrano uživajo, natikajo jim navadno očala ter jim živce dražijo ali, kakor radi govoré, izpodbujaajo in jajčijo. Kolikor se šola preveč briga za duševno vzgojo, toliko zanemarja fizično, a na-sleddek temu je, da detci obolévajo oči.*) Jedva stopi otrok v šolsko sobo, uže mu je napénjati vid. Do tedaj je zrl okolo sebe kakor ga je bila volja in nepravilno, toda po sedaj ima gledati po pravilih, kajti z gledanjem se mu izpodbujaajo duh in izpoznaji, otrok se uči čitati in pi-sati ter paziti na vsak pojav, s katerim si bistri okó in razsód. Zdravih očij je zatorej treba imeti, da se morá izobraževati vspešno. Dete se uči gledati, umevati in razločevati obliko, daljo, velikost in barvo stvari, in tu imajo biti učila prvi dan uže primerno urejéne. Glavna napaka je, da imajo otroci takoj v prvem začetku čitati premajhen tisek. Sred-nje črke v šolskih knjigah bi ne smele nikdar manjše od 2 milimetrov biti; tolika znamenja dobro razločuje zdravo okó štiri črevlje daleč. Takšne črke moreš primekniti óku do 30 centimetrov bliže, kar je ravno prav zdravemu otročjemu očesu. Ali predmetov ne smejo primikati bliže od 25 centimetrov, naj-si pišó ali beró, rišo ali računajo na tabli. Umeje se samo o sebi, da imajo biti tudi šolske klopí v tacem razmerji na-pravljene. Posebno je paziti, da otrok očij prehudó ne napénja. Pred-metje imajo takó razdeljeni biti, da nikdar nijso brez izpremene, čitanje se nema vrstiti s pisanjem, niti oba z risanjem ali računanjem. Tudi je treba gledati, da detca ne računajo nepretrgoma, in da ne prevajajo pre-

*) Mislimo, da storimo svojo dolžnost, ako si o tej priliki usojamo priporo-čevati za vsakovrstne očne bolezni našega ljubljanskega zdravnika dr. Lju-devita Jenko, katerega zeló slavé, ker je veščak v svojej stroki in je uže v mnogih slučajih srečno ozdravil bolnike.

Op. prevoditeljeva,

več, kajti silno škodno je, ako ob jednom imata delovati um in vid, ker to povečuje kongestije.

Kratkovidnosti šolskih otrok imamo iskati dveh vzrokov, katera uplivati doma in v šoli ter pospešujeta drug drugega. Prvi povod je, da detca slehrni dan dolgo in pozorno gledajo bližnjih, posebno drobnih predmetov, kadar n. pr. čitajo, pišo, rišo, itd., a po tem nepriličen sedež ter slaba svetloba. Drugi vzrok so vse okolnosti, katere pobujajo pritisk krvi v glavo, ker otrok, bodi-si v šoli, bodi-si doma skluči prsi, dolgo sedi, nedovoljno diha izkvarjeni sobni zrak in ker si napenja možjane. Šola je po nekoliko škodljivejša od doma, kajti v njej delujó mnogi teh zlih uplivov na jeden pot: dolgo gledanje v majhene predmete, sključeno držanje telesa, dihanje izpridenega zraka, dostikrat slaba razsvetljava: vse to vzrokuje, da kri sili v glavo. Čim bolj učenci natéžajo oči, učeči se dalje, tem bolj jim slabé, a kongestije se pokazujó češčimi in hujšimi; najboljše to dokazuje žalostna resnica, da število kratkovidcev, počenši od ljudskih šol do višje gimnazije, narašča vedno. (Gledi statistične tabele v članku I.) Kakor se zaradi kongestije povešáva hidrostatični tlak, posebno v zadnjem delu očesa, takó se očna os daljša, in na ta način slabéva vid. In kadar se napne okó, ga tlačijo mišice, in sicer posebno tedaj, kadar osi očij zelo konvergujó (n. pr. če gledaš bližnjih predmetov). Kolikor slabejša je svetloba, toliko bolj konvergujete očni osi, a tem večji je tudi tlak krvi. (Spominjati nam je samo, da imajo v šolskih sobah navadno le oni dovolj svetlobe, kateri sede do oken, in da večina otrok sedi na mračnem kraju). Razven tega dovoljava redko kateri učitelj, da bi detce, ako dobro ne vidi majhenih čerk ali predmetov, s katerimi ima opraviti, s klopi vzdignilo si dotično knjigo ali stvar ter jo primaknilo očém, nego ukazuje, da se ima predmet puščati na klopi, da — kakor velijo — učitelj v lice vidi učenca, in le-tá siromak ima s prikloneno glavó in sključenim telesom približevati oči predmetu.

Vse ostale napake in slabosti detskih očij izvirajo iz takšnega držanja in po njem izbujevanega pritiska krvi v glavo. Zató vidiš pri šolskih otrocih tolike z rudečimi trepalnicami, in ako nagibajo na skrofulozo, imajo ti naporí njihovi še hujših nasledkov. No ker uže šola takó škodljivo deluje, treba konči, da roditelji doma poskrbé, kako bi se dalo zlu v okom priti in da zatorej ne kvarijo otrokom očij z mnogim poslom. Kadar si opazil, da se očij prijema kratkovidnost, ne daj nikakor, da si jih detca napénjajo s čitanjem o mraku ali pri sveči, ali da si jih pačijo gledajo na optične instrumente (mikroskop, lupe, daljnovid, stereoskop, kalejdoskop, streboskop, gledalice itd.), ampak jih sili, naj poskušajo gledati v daljino. Poleg tega pazi na vse, kar bi moglo provzročiti pritisk krvi v glavo; nikakor naj bi mnogo ne sedeli v sobi, ter ne ključili života, kadar pišo, čitajo, rišo itd. ter gledi, da ne jedó in ne pijó

ničesar, kar bi jih ogrévalo. Skrb te bodi, da delajo na priličnej, dovoljno razsvetljenjej in visokej mizi in da pri delu ne krivé telesa. Še boljše je, ako časih tudi stoječ izgotavljajo svoja pisanja. Ali, kakó visoka ima biti miza, na katerej izvršujó detca svoja opravila, in kako visok stol? Če otrok, kadar piše, upogne desno roko v laktu (komolcu) pravokotno in jo položi povprek pred sé, néma mu biti desno rame niti višje niti nižje od levega, a telo ima držati naravnost po konci. Roke naj bodo po priliki nekaj malega izpod črte, v katerej se nahaja žličica, a dóljenja stran povprek položene podlaktnice pokazuje potrebno višino mize. Razven tega ne dovoljuj otroku, da bi sedel samo na polovici sedála; gleda, da ne zavija hrbtenice na stran, da ne vzdiga desnega rámena, ali da levega ne klanja pod mizo in da ne podpira glave z levico. Če ne gledamo samo na to, kakó škodno bi takšno držanje života bilo telesnej rasti, razvadila bi se vendar tem načinom otrok, da bi vedno zavijal vrat in povešal glavo, kadar bi pisal, kar je óčnima osima in samemu vidu zeló na kvar. Detce naj vedno sedi prav ravno in sicer na vsem sedalu, a naj se tudi uči stojé delati. Obče opozarjamo na druge svoje spise,*) kder govorimo obširnejše o teh stvaréh.

Dopisi in novice.

Iz Ljubljane. Slovensko učiteljsko društvo je imelo odborovo sejo 3. julija. Tajnik poroča, da so Hartingerjeve gospodarske table razen jedne vse poslovenjene, treba sedaj stvar pregledati, in premišljevati, kako se boče to moglo na svitlo dati, ker table so izšle z Hartingerjevo založbo. — Tajnik hoče o tej stvari dalje pozvedovati, in o svojem času poročati. Učit. Stegnar bere načrt za prihodnje delovanje slov. učit. društva, ki se glasi tako-le:

Na Kranjskem je naj več slovenskih ljudskih šol, nekaj jih je slovensko-nemških in zgol nemške šole so le v Kočevji. Misliti je, da imamo učitelji gledé na te okoliščine in na dejanske razmere, ter učne potrebe na razpolaganje vsa sredstva, da se izobraževanje slovenske mladine pospešuje tako, kakor se pospešuje izobraževanje nemške mladine. No, da temu ni tako, vsakteri dobro ve, in učitelj to prav grenko in britko občuti. Upati je, da se bodo tudi v tej stvari s časom na bolje obrnilo; kdor ni strasten, mora vendar priznati, da s povzdigo narodnega šolstva nemščina ne boče terpela nikakove škode, ker postava dovolj skerbi za pouk v nemščini, a enakopravnost zahteva, da se ljudstvo (tukaj pri nas Slovenci, ki so v veliki večini) s pomočjo svojega maternega jezika olika toliko, kolikor se izobražujejo druge narodnosti v svojem. Veči izobraženje v slovenskem jeziku boče gotovo dobrodejno uplivalo na razvoj duševnih zmožnosti pri naši slovenski mladini. Pospeševanje inteligentnosti ne more tedaj biti nikomur na kvar, tedaj tudi poučevanju v nemščini ne. Za pouk ljudstva pa skerbimo, ako množimo šolsko literaturo. Na tujo pomoč se

*) Hauslexicon der Gesundheitslehre (Članki: Augenpflege, Kinderdiätetik, Berufsschädlichkeiten). Potem: Die Mutter als Erziehlerin. (Leipzig, Verlag von Ed. Kummer.)