

Skopulja (Nov. 1845). — V Ljubljanski Časnik 1850. l. 22—24: „Sužna, ali svobodna cerkev. L. 33: Voltairova smert“. — Posebej dovršil je knjigo:

2. *Zgodbe svetiga pisma stariga in noviga zakona ob kratkim za mladost in slehernimu v pouk in spodbudovanje*. V Terstu, 1850. 8. 318. Vladarska tiskarnica. Obseg: Vvod. Kaj de je sv. pismo. Visoka vrednost in korist sv. zgodb. I. D. Stari zakon. Perstavek: Jezus, Gospodov Maziljenic, v zgodovinskih bukvah st. z. A. V besednih obljubah. B. V podobah. II. D. Novi zakon. Sklep: Sveta keršanska katoliška Cerkev. Perstavek: Sv. Peter, pervak apostelnov in prvi poglavar sv. Cerkve.

3. *Jezusa in Marije dvoje najsvetejših Serc*. Molitevne bukve za vse, ki Jezusovo in Mariino serce pobožno častijo, in zlasti za brate in sestre teh neomadežanih Serc. Spisala po najboljših izverkih L. Jeran in A. Zamejc. S 3 podobami. V Ljubljani 1850. 12. 437. Giontini. — II. 1852. — III. 1855. — IV. 1862. — V. 1875. 12. 528.

## Zdravstvo v ljudski šoli.

J. B.

Potrebi in važnosti pouka v zdravji v ljudski šoli ni nam treba poudarjati, vsaj je to užé dognana stvar. Jedino vprašanja je torej, kdaj naj učitelj o tem mladino poučuje, ker tak pouk ni poseben predmet ljudske šole, vendar pa je utemeljen v šolskih postavah.

Previdni učitelj najde pri raznih predmetih dovolj prilike, da otrokom popolnoma priprosto razloži, kaj zdravju koristi in kaj mu škoduje, kako si človek zdravje ohrani, utrdi in izgubljeno zopet pridobi. Za take opazke se mu prilika ponuja pri telovadbi, pri prirodoznanstvu, pri risanju in pisanju, največ pa pri čitanju beril. Potrebno tvarino pa najde v sledečih knjigah: 1. Dr. W. Adler, der Lehrer als Arzt. 2. Über die Pflege der körperlichen und geistigen Gesundheit des Schulkindes von Prof. Dr. Bock. 3. Gesundheitslehre in der Volksschule von Dr. Th. Ziesing. 4. Schulhygienie von Dr. H. Klenke. V sledečem hočemo tudi mi navesti glavna pravila o zdravju kot dopolnilo k članku: „Učne slike iz somatologije v I. Pedagogičkem letniku“ in k spisu „Zdravjevarstvo (diätetika) v ljudski šoli“ v „Učit. Tovarišu“ l. 1884. št. 10.

Večkrat je vzrok otroški bolezn dom in ne šola. Za to je potrebno, da so o zdravstvenih pravilih tudi stariši nekoliko poučeni. Treba jim je pred vsem vedeti, da je mleko (posebno materino) najzdravejša in najnaravnejša hrana malemu otroku. Potem, da je nezdravo, prezgodaj otroke siliti po koncu sedeti ali hoditi, jih z eno roko pestovati in pozneje učiti, samo z desno roko delati, ker s tem se jim hrbtišče skriví, kar je potem vzrok raznim boleznim. Tudi pozneje je še treba gledati na to, kako otroci domá sedé pri učenju, pisanju, šivanju, ker nezdravo je, ako otroci sedé po strani, se pritiskajo s prsi, naprej naslanjajo in pobešajo glavo. Po dolgem sedenju se najbolje okrepcajo, ako se vležejo na hrbet. Nespametno je, majhnim otrokom dajati premočnih pijač (kave, vina, ali celó žganja!), težko prebavljiva in dražljiva jedila (vsled raznih dišav). Zdravju tudi škoduje neredna jed, premalo spanja, preozka obleka, nesnažnost (preredko umivanje in kopanje) in prezgodno učenje. Vsakatero bolehanje pri malih otrocih pa potrebuje velike previdnosti. Več o tem najdemo v dr. Kočevarjevi knjigi: „Slovenska mati“.

Najnavadnejše šolske bolezni pa so glavobol, omotica, krč, božjast, otožnost, skrivljenje hrbtišča, kratkovidnost, pomanjkanje krvi, vročekrvnost (kongestije). Nasledek pomanjkanja krvi je tudi vedno glavobol, omotica in težko sopljenje, ter se razodeva na

bledih ustnicah. Zdravo kri pa si otroci ohranijo s tečno hrano, zdravo pijačo (čisto vodo) in s čistim zrakom.

V tem treba jih je v šoli natančneje poučiti:

1. Najvažnejša človeška hrana je mleko, jajca, meso, kruh, sočivje, sadje.

Meso prestarih in premladih živali je težko prebavljivo in ima malo redilnosti. Ako hočemo imeti dobro meso, moramo ga djati v vrelo vodo ter hitro skuhati; hočemo pa imeti dobro juho, potem denimo meso v mrzlo vodo in kuhajmo počasi. Najbolje je pečeno meso, zlasti na različni. Preležano meso, posebno po leti in od bolnih živali, je škodljivo. Bledorudeče meso imajo bolne živali; purpurne barve je pa meso od poginjene živine. Zdravo in dobro meso nima skorej nič duha. Klobase so težko prebavljive, radi tega tudi neredivne. Premalo kuhana svinjina od bolnih prešičev pa večkrat zaredí v človeku trihinje in trakuljo.

Mleko od bolnih živali je nezdravo, tudi ako uživajo zdravila.

Najvažnejša človeška hrana, namreč „vsakdanji kruh“, je iz rastlinstva. Jako redilna so tudi sočivja, toda težko prebavljiva in le za zdrav želodec. Za revne ljudi važna hrana je tudi krompir radi svoje nizke cene. Krompir vendar ni posebno tečna in zdrava jed. Nekoliko užitnejši in zdravejši je dobro zabeljen (začinjen) in osoljen. Zelenjava in sadje ima malo redilnosti, toda radi obilnosti vode, raznoterih soli in sladkorja je zdrava jed.

Otroci morajo tudi vedeti, da preveč jesti — škoduje. Po leti in v toplih krajih človeku bolj prija rastlinska hrana, po zimi in v mrzlih krajih pa človeški naravi bolje ugajajo mesna jedila. Najzdraveje je samo trikrat na dan jesti. Vroče jesti ni zdravo. Po jedi osnažimo si vedno usta s čisto vodo in otrebimo zobe jedilnih ostankov.

Voda je najzdravejša pijača in tudi redilna, še celó nemški pregovor pravi: „Wasser macht fett“. Sveža voda čisti kri ter izganja nepotrebno toploto iz života in sicer z dihanjem skozi pluća in s potenjem skozi kožo. Potenje vsled dela in uživanje slanih jedil zahteva več vode. Zdrava voda jako dobrodejno vpliva na človeški organizem, zaradi tega žrtvujejo velika mesta ogromne vsote za vodovode.

Preobilno uživanje vpijanljivih pijač jako zdravju škoduje ter povzročuje „pijansko norost“, ki se da le ozdraviti z uživanjem hladilnih, sadnih pijač, mleka ter rastlinske hrane, ki ima veliko vode v sebi, posebno sadje.

2. Čisti zrak je ljudem in živalim čez vse potreben. Odrasli človek potrebuje vsak dan 9000 l zraka. Pogosto zračiti moramo posebno take prostore, kjer biva veliko ljudi vkup n. pr. v šolah, tovarnah, gledališčih, kavarnah. Šolske sobe je treba vsak dan zračiti in tudi po zimi, kajti vsled kurjave nabere se več ali manj ogljikovega okisa, ki povzročuje glavobol, — samo ventilacija ne zadostuje. Tudi listnate cvetice jako čistijo zrak v sobah. Otrokom je treba tudi dopovedati, da naj po zimi držé usta zaprta, kadar gredo iz tople šolske sobe na mrzel zrak. Tudi prevelika vročina v šolski sobi škoduje ter napravi glavobol in krvotok iz nosa. Našim plućam jako škoduje dim in prah, zeló nezdravo je torej opravilo klesarja (kamnoseka) in brusarja. S prahom se tudi večkrat širijo nalezljive bolezni, kakor vročinska bolezen in davica. Proti temu nekoliko varuje respirator. Tudi od svečave se spridi zrak. Jako škodljiv je tudi sopar od nesnažnega perila. Spriden zrak se tudi nabaja v kletih ali globokih jamah. Gnojne jame in kanali okužijo zrak, morajo torej biti pokriti. Pregost zrak v rudnikih in pretenek na visokih gorah ne ugaja zdravju.

3. Človeškemu telesu tudi jako hasne telesno delo, posebno tako na prostem n. pr. vrtnarstvo. Zeló zdrave zabave so tudi telovadba, jahanje, plavanje, drskanje. Vendar zdravji tudi škoduje, ako je človek preobložen z delom. Tudi jednostransko delo ško-

duje n. pr. šivanje, tkanje. Potrebno za okrepčanje duha in telesa je spanje. Odrasli človek potrebuje 7—8 ur spanja na dan, otrok 1—2 ure več. Ako otroci manj spé kot 8 ur, jim škoduje na zdravju.

4. Jako važno za naše zdravje je tudi snažnost in sicer pri životu in telesu. Kopenje in umivanje života je posebno zdravo, vendar prevroče in premrzle kopeli škodujejo. Javne ljudske kopeli so jako koristne naprave. Slavni kemik Liebig celó trdi, da se „po rabi mila spozná kulturna stopinja národov“. Perilo moramo pogosto menjati, posebno po leti. Obleka nas varuje prehlada. Najbolje nas mraza in prehlada brani volnena obleka, najmanj svilnata, potem platnena. Prav lahko se tudi prehladimo v mokri obleki. Zdravju škodljiva je tudi protesna obleka, posebno vratniki (mrtvoud,) in podveze. Včasih je tudi barva škodljiva. S staro obleko pa si lahko nakopljemo nalezljive bolezni. Po zimi naj imajo otroci v šoli slečeno vrhnjo obleko, da se potem zunaj ne prehladé. Šolska soba naj bode vedno snažna, v veliki vročini pa naj se tla večkrat na dan poškopó z mrzlo vodo.

V šoli je treba učitelju posebno paziti na to, da si otroci ne pokvarijo možganov in očí.

Možganom jako škoduje preveliko učenje in spolne zmote. Taki otroci navadno dobé možganske in živčne bolezni. Otroke ne smemo z učenjem in nalogami preobložiti, delo naj bode starosti primerno. Pri sestavi urnikov se mora učitelj na to ozirati, da težje predmete postavi prve ure dopoludne, lažje pa zadnje ure in popoldne. Precej po obedu ni zdravo se učiti in v šoli ne smemo pričeti s utrudljivim predmetom, kakor je slovnica in računstvo, ker to ovira zdravo prebavo. Predolgo duševno delo posebno malim otrokom škoduje, za to je na tej stopinji potrebno, vsake pol ure težji predmet z lažjim nadomestiti. Tudi slab zrak v šolski sobi škoduje možganom. Treba je torej šolsko sobo pogosto zračiti, po leti pa naj učitelj tudi med urami otroke na prosto pelje, ako je to mogoče. Udarci na glavo in zaušnice mnogokrat poškodujejo možgane.

Očesu škoduje prah, dim, sopar, prepih, preslaba ali prebliščeča svetloba. Zeló škodljivo je brati ali pisati na solncu. Očem jako nevaren je blesk od solca razsvetljenega snega; večkrat so užé ljudje vsled tega oslepili, navadno pa slabé zeló očí. Proti temu nas branijo temne očali. Utrujeno okó si okrepčamo s pogledom na zeleno drevje ali modro nebo. Kratkovidnost otroci pogostoma tudi dobé domá, ko nihče na nje ne pazi. Prava daljava za očí je 26—31 cm. Kratkovidnosti so tudi večkrat vzrok slabo narejene klopi. V temnih šolah je tudi več kratkovidnih otrok. Pregosta in premajhna pisava pokvari očí, posebno pa pisanje in risanje pri luči. Učitelj naj torej po zimi manj nalog daje, ko po leti.

Ušesu škodujejo udarci, vsled katerih otrok lahko popolnoma ogluší; škoduje pa tudi prepih in vročina. Nos si morajo mali otroci snažiti, da se jim ne osmradi. Tudi roke naj si snažijo in varujejo pred ozeblino; z mraza ne smejo takoj iti k vroči peči.

Posebno pa naj si otroci zapomnijo **sledeča pravila**: a) Bolni del moramo kolikor mogoče varovati. b) Pri ranah, udarcih, zlomljenih rokah in nogah veliko pomagajo mrzlo-mokre obveze. c) Ako nas mraz trese ali vročina kuha, moramo iti v posteljo, uživati lahko jed (mleko, juha, čaj) ter piti vodo. d) Ako kašljamo, dihajmo zmerno-topli zrak brez dima in prahú. Proti prehladu je najbolje topla postelj in vroč čaj (brez ruma). e) Pokvarjeni želodec si lahko ozdravimo z lahko prebavljivo in nédražljivo jedjo (mleko, juha), „dijeto“. f) Bolne mišice in živce ozdravimo si z dobro hrano in s čistim zrakom.

Dobro je pa tudi, ako otroci vedó: Kako se varujemo pred zobobolom? Kako si bistri vid ohranimo? Kako si pomagamo, kadar imamo kašel, nahod, glavobol ali drisko?

Kako odpravimo slabost, trganje udov, oteklina, telesno zaprtje? Sredstva proti steklini in otrovanji. Obnašanje pri nalezljivih boleznih, posebno kadar nastopijo in sicer pred boleznijo in v bolezni (Keesbacherjeva knjižica „O koleri“. Vladni ukaz z dné 16. septembra 1885. l. št. 1520 za Kranjsko). Obnašanje pri viharji. O rešitvi ponesrečenih. (Več o tem zvemo iz knjižice, ki jo je spisal dr. Valenta v Ljubljani).

S takim poukom preženejo se vraže med ljudstvom in sleparstvo z zdravili. Razne vraže so posebno med prostim ljudstvom ukoreninjene. Tako so prej navadni ljudje vedno mislili, da so duhobolni — obsedeni od vraga ali začarani ter so vsled tega navadno tudi grdo ravnali s takimi nesrečniki. Razni mazači in sleparji pa tudi pogostoma zlorabijo nevednost sebi v korist, bližnjemu pa v škodo, ker mu kvarijo zdravje in krajejo denar.

## Književnost.\*)

„Iskrice“. Zbirka pesmij in povestij. Spisal in slovenski mladini poklonil Janko Leban, učitelj v Avberu pri Sežani. I. zvezek. — O tej knjižici piše „Dom in Svet“: „Iskrice — kaj lična in mična knjižica, ki je povsem primerna otroškemu umu in srcu. Mogel sem se prepričati sam, kakó je zadel pisatelj pravo stran. Nad vse hvalevredno je, da jasno kaže svoj namen: „obujati v mladih srcih iskro prave ljubezni do Boga, do cesarja, do milega jezika in národa našega“. Zato srčno želimo svojemu marljivemu sotrudniku, da bi mu bilo mogoče izdati še več obširnejših zvezkov“. — „Ljubljanski Zvon“ izjavlja: „Lična knjižnica popolnoma ustreza blagemu svojemu namenu“. — Slavni kritik, prof. Stritar, pisal je pisatelju „Iskrice“ nastopne vrstice: „Iskrice so mi prav po volji; v primerni obliki podajajo otrokom dobrih nauk, ter jim blažijo srcé. Le tako dalje; želim Vam lepega uspeha, Vam na veselje in národu v korist!“

Cena „Iskrice“ je 20 kr., po pošti 25 kr. Kdor vzame 10 iztisov naenkrat, dóbi jednega po vrhu. Knjižica se naročuje z naslovom: Janko Leban, učitelj v Avberu pri Sežani (Primorsko).

\*) V zadnji št. 2. v „Uč. Tov.“ beri: „Šestindvajseti letnik Jezičnika!“ Uredn.

## Dopisi.

**Z Dunaja.** Postava za učitelje verouka je na najvišjem mesto potrjena za dežele: Česko, Bukovina, Istrija, Marsko, Spodnja in Gornja Avstrijska in Štajerska. (Načrt imenovane postave za Kranjsko ni bil potrjen. Glej dopis «Iz Ljubljane».)

Kakor se čuje, je naučno ministerstvo učiteljski časopis «Schule und Haus», letnika 1887. in 1888. šolarskim knjižnicam prepovedalo, tako tudi učiteljstvu, da bi ta časopis priporočevalo.

Na Dunaji je l. 1887. v javne šole hodilo 82.882 otrok, katere je poučevalo 1710 učiteljev in učiteljic v 1527 razredih. Vsak učitelj je imel (povprečno) po 48, in vsak razred po 54 otrok. Troškov za vsakega otroka je bilo 27 gl. 42 kr.

**Iz Krškega.** Pedagogičsko društvo. Za tekoče društveno leto so plačali letnino gg.: Sajè Ivan, nadučitelj v Št. Jarneji; Abram Lav., nadučitelj v Kostanjevici; Wrus Marija, učiteljica v Kostanjevici; Muhič Fran, učitelj v Št. Jarneji; Šmidinger Ana, učiteljica v Krškem; Gebauer Viljem, učitelj v Tržišči; Lapajne Ivan, ravnatelj v Krškem; Gabršek Fran, c. kr. okrajni šolski nadzornik v Krškem; Michél Marija, učiteljica v Krškem; Bezljaj Josip, c. kr. okr. šolski nadzornik v Krškem; Wessner Marija, učiteljica v Ljubljani; Knavs Ivan, vikar v Krškem; Kaligar Ivan, nadučitelj v Šmarjeti; Tramšek Blaž, nadučitelj na Vidmu; Rodič Ivan, učitelj v Št. Jurji; Grčar Andrej, nadučitelj v Mokronogu; Pavčič Anton, nadučitelj v Št. Rupertu; Regnard Amalija, učiteljica v Št. Rupertu; Jezernik Martin, učitelj na Branskem; Hočevvar Ivan, učitelj v Jesenicah; Rozman Florijan, učitelj v Dolini; Lunder Fran, nadučitelj na Raki; Gantar Ivan, nadučitelj na Studenci; Fabjančič Fran, učitelj v Bučki; dr. Kos Fran, c. kr. okrajni šolski nadzornik v Kopru; Vodeb Jakob, c. kr. profesor v Ljubljani; Andolšek Marija, učiteljica v Radečah; Luznar Fran, učitelj v Voklem; Strlè