

UČITELJSKI TOVARIŠ.

List za šolo in dom.

Izhaja v 1. in 15. dan vsakega meseca, ter stoji za vse leto 3 gold., a za pol leta 1 gold. 50 kr. Spise in dopise vzprejema uredništvo, naročnino in oznanila pa Milic-eva tiskarna v Ljubljani.

Štev. 16.

V Ljubljani, 15. avgusta 1885. l.

XXV. leto.

Zdravstvo v šoli.

(Spisal Jakob Dimnik.)

„Mens sana in corpore sano“.

„V zdravem telesu biva zdrava duša.“ To je kratek popis sreče in blagostanja človekovega na tem svetu. Kdor ima zdravo telo in zdravo dušo, ima, smel bi reči, vse, kar si človek na tem svetu želeti more; a kojemu pa le eno teh dveh bogastev manjka, mu tudi drugo dosti ne koristi. Vsakateri, kojega lastna duša modro ne vodi, lahko zabrede na naopačna pota, in da potem po tacih potih dalje tava, je čestokrat krivo temu njegovo slabotno in bolešno telo. Prepotrebno je torej, da zraven občne vzgoje še posebno tudi pazimo na telesno vzgojo. Ne govorim tu o telesni vzgoji otrokovi v nežni mladosti do šestega leta; pred očmi imam le, koliko se more za dobro telesno vzgojo storiti pri otroku, kadar hodi v šolo.

Tožbe, da današnja šolska mladina vedno bolj peša in hira, so vedno večje, in ne pečajo se s tem vprašanjem samo zdravniki, ampak tudi večči šolniki, učiteljska zborovanja, državni zbor in drugi šolski prijatelji.

Zakaj pa se vender sploh toži, da današnja šolska mladina hira?

Užé v drugi polovici minolega stoletja je pisal učeni zdravnik Peter Frank, da šolska mladina večinoma radi tega na telesnem razvoji peša, ker je preobložena z učno stvarino ter se ne more prosto gibati in igrati, kar ravno naj bolj zadržuje tok krvi in sploh razvoj telesa. Dokazano je, da dandanes osobito ženska šolska mladina boleha, kar je tembolj žalostno, kajti ženske so odločene, da gospodinjijo in strežejo; ako je pa gospodinja bolešna, nima veselja, da bi delala in skrbela za srečo in blagostanje svoji rodbini. Navadno pa tudi otroci materine telesne slabosti radi podedovajo, in ni se čuditi, ako rod za rodom peša. Poglejmo, na primer, desetletno deklico v mestu! Ona mora vsaki dan po šest in še več ur v šoli mirno sedeti; domov prišedša vsa trudna mora pa izdelovati in spisovati domačo nalogo; potem se uči še godbe, tujih jezikov in posebej tudi ročnih del, in tako mine dan za dnevom, in deklica ne pride pod milo nebo, da bi se na telesu okrepčala. Dobro bi bilo torej, da bi se učna stvarina ljudske šole zmanjšala in število šolskih ur znižalo. Kjer je šolska soba prenapolnjena z otroci, poučuje naj se le pol dne. Kako moramo pričakovati od mladine, da bode kedaj kmetiskim in državnim zahtevam zadostovala, ako jej užé v najnežnejši starosti rast in naravni razvoj zadržujemo! Otrok zaostaja v rasti, ako more ves božji dan prebiti v šoli, in tu še celó brez kake dobre hrane in vse to v letih, v katerih bi moral naj bolje rasti in se razvijati. Pregovor pravi, „da prazen koš omahuje“, in tako je tudi pri človeku. Prazen želodec se ne more učiti. Vprašajmo izstradanega otroka

tako, da mora kaj misliti, ne bode nam ugodno odgovoril. Da so šolski otroci zdanji čas s šolskimi uki preobloženi, vidijo se tudi slabi nasledki na očeh t. j. kratko- in slabovidnost.

Naj bode šolsko poslopje, oziroma šolska soba še tako pravilno zidana, na kar šolske oblasti dandanes tudi gledajo, vendar je vedno več otrok kratkovidnih, in to vse izvira iz zgoraj navedenih vzrokov. Naj slavnejši „ophthamologi“ kakor Arlt, Gräfe, Donders i. dr. so dokazali, da je kratkovidnost šolska bolezen. Seveda, se užé tudi pri rojstvu otrokovem narobe dela. Ljudski učitelj naj takim nevednim starišem, kjer koli le vé in zna, z besedo in dejanjem pomaga. V šoli je zeló kvarno očem, ako je šolska soba temna in soparna in ako svetloba ne prihaja od prave strani. Škodljivo je očesu, ako ima učitelj po leti radi prehude vročine vse poluokna zaprta. Skrbí naj se tudi, da je vzduh ali zrak v šoli vedno čist in suh. Šolske klopi naj se odmerijo učencem po velikosti. Otrokom se ne mora dovolj priporočati, naj knjig pri čitanji in zvezkov pri pisanji in risanji ne držé preblizo očém. Tudi naj brani učitelj učencem preveč drobno pisati ter jim sploh večkrat razloži, kaj očém škoduje. Ako je otrok užé kratkoviden, naj ga učitelj vadi, da iz večje daljave gleda; na ta način se mladina lahko iznebí kratkovidnosti. Sploh naj učitelj odstrani vse, kar bi utegnilo otročjim očém škodovati in zato naj prebira v ta namen spisane knjige. Prav dober sestavek o kratkovidnosti v ljudski šoli prinesel je „Učiteljski Tovariš“ v 22. številki 1883. l.

Druga, jako navadna bolezen naše šolske mladine je tako zvaní „šolski glavobol“. Znamenja te bolezni so, ako obraz, oči in ušesa rudeča postajajo. Začénja se navadno v tilniku ter prestopi polagoma v glavo. Otrok postaja žalosten, nemiren in za vsako duševno delo nesposoben. Tudi kri prične večkrat iz nosa teči. Tacega otroka naj učitelj pustí na zdrav zrak, in slabosti kmalu prenehajo. Vzrok te bolezni je motenje krvotoka od glave do srca, in to se ravno zgodi, ker mora otrok predolgo časa mirno sedeti ter tako tudi radi slabejega zraka bolj počasno dihati. Ni prav torej, ako učitelj sili otroke, da morajo roki vedno na klopi držati in učitelj, kateri ne prezračuje šolske sobe, je kriv zločina na telesu otrokovem. Iz slabega prezračevanja in tudi iz preobloženja otrok z učno tvarino izvira šestokrat tudi „plučna tuberkuloza“. Zdravniki so se o tem obziru izrazili, da kdor preveč zahteva, bode malo dosegel in priprost kmet je prepričan, če bode mladega konjiča v težka dela vpregal, da mu gotovo v najboljših letih slaboten postane.

Škrofuloza se tudi pogosto nahaja v šoli. Vzrok te bolezni je slab, nezdrav vzduh in nesnaga. Učitelj naj gleda, da otroci vsaki dan lepo umiti in počesani v šolo pridejo, ter naj jih večkrat opozorí na slabe nasledke nesnage.

Sploh naj pa učitelj pazi, če dobí užé bolnega otroka v šolo, da nemudoma starišem naročí, da ga pošljejo k večjemu zdravniku, kajti le ta more bolezen in nje vzrok prav spoznati ter najti pravo zdravilo.

Tudi šolske sobe zeló vplivajo na zdravje otrok. O tem in sploh o šolskem zdravstvu govori ministerijalna naredba z 9. junija 1873. l., št. 4816. Ta naredba ima 31 paragrafov. Naj mi bo dovoljeno v kratkih potezah njeno vsebino omeniti! §. 1. govori o splošnih zahtevah šolskega poslopja, §. 2. o legi in okolici, §§. 3., 4. in 5. o slogu, §§. 6., 7., 8. in 9. nam kažejo, kako naj bodo šolske sobe uravnane in uvrstene; §. 10. govori o oknih in umetni razsvetljavi, §. 11. o kurjavi in §. 12. o ventilaciji, §. 13. pripoveduje, kako naj bodo napravljene šolske klopi, §. 14. govori o drugi šolski opravi, §. 15. o straniščih, §. 16. o preskrbljevanji vodé, §. 17. o prostoru za telovadbo, §. 18. o olepšavi šolskih prostorov in §. 19. o šolskih vrtilih, §. 20. pripoveduje, kako naj se zidajo in zvršujejo šolska poslopja, §. 21. govori o temperaturi v šolskih prostorih,

§. 22. o prezračevanju, §. 23. o snagi, §. 24. o svetlobi, §. 25. o kakovosti učnih pripomočkov, §. 26. o šolskem času in domačih nalogah, §. 27. o učnih črtežih, §. 28. o telesnem zadržanju in razvoji, §. 29. o snagi šolskih otrok, §. 30. o naravnih potrebah, §. 31. ima končne določbe.

Razvidno je, da ima ta naredba gledé šolskega zdravstva prav mnogo koristnih in potrebnih naukov za slehrnega učitelja, in prav bi bilo, če se je vsakdo navadi na pamet.

Skrb vsacega učitelja naj bode torej, da gleda za zdrav in čist vzduh, potrebno svetlobo in primerno toploto v šolski sobi; paziti mu je na telesno snago in zadržanje otrok, in odstraniti mora vse, kar je otročjemu zdravju škodljivo.

Nezdрави vzduh prouzročuje glavobol, škrofulozo in dostikrat tudi plučno bolezen. Temne sobe so škodljive očém. Iz nesnage telesne izvira škrofuloza; nasprotno pa snaga jako pospešuje zdravje. Ako pa hoče učitelj, da bodo otroci snažni, mora biti tudi sam snažen. Če hodi sam z umazanimi črevlji v šolo in če leto in dan eno in isto obleko nosi, no — potem tudi otroci ne bodo gledali na snago, če jim jo še tako marljivo na srce polaga, kajti: „beseda gine, vzgled rine“. Šolsko poslopje, šolska soba in šolska oprava naj bode kolikor mogoče snažna. Učitelj naj ne pustí, da bi otroci neumiti in nepočesani v šolo hodili. Kopati se v varni in čisti vodi ne smemo otrokom braniti; poučiti pa jih moramo, kako se morajo pri kopanju obnašati. Učitelj naj svari otroke tudi pred nezmernostjo v jedi in pijači ter jim razloži slabe nasledke nezmernosti; pové naj otrokom, da je nezdravo na vroče jedi mrzle pijače piti, opominja naj jih, kako škodljivo je nezrelo sadje uživati; razloži naj otrokom, kako smrtnonevarno je, če človek ugret kaj mrzlega pije.

Sploh ima pa vsak učitelj mnogo gradiva o šolskem zdravstvu v raznih berilih, in dana mu je tù prav lepa prilika, da otroke poučuje, kako morajo za telesno zdravje skrbeti.

Še več o šolskem zdravstvu najdemo v navlašč za to spisanih knjigah, in če hoče učitelj vestno svojo nalogo zvršiti ter človeštvu koristiti, mora tudi te knjige pridno prebirati, kakor n. pr.: Dr. M. Gauster, die Gesundheitspflege im Allgemeinen und hinsichtlich der Schule im Besondern. — Dr. A. Baginsky, Handbuch der Schulhygiene, mit 36 Holzschnitten. — Dr. R. Reclam, Gesundheitslehre für Schüler. — Dr. Max Flieger, über die Anforderungen der öffentlichen Gesundheitspflege an die Schulbänke. — W. Zwey, das Schulhaus und dessen innere Einrichtung i. t. d.

Kaj ne da, dragi sotrudniki, težavna in trudopolna je ta naloga, a koliko bolj težavna je, tem bolj važna je tudi in ne samo dolžnost, ampak človekoljubje nas mora siliti, da delujemo z besedo in dejanjem za zdravje naši mladini. „Ne samo, kar vелеva mu stan, kar more, to mož je storiti dolžan.“ Ta zlata resnica našega Gregorčiča tudi nas opozoruje, da za zdravje otrok storimo več, kolikor nam stan vелеva, ker zdravo telo je gotovo temelj k sreči in blagostanju človeštva. Če se bodemo ravnali po teh pesnikovih besedah, bodemo, ko nam preteče čas učiteljevanja, z mirno vestjo in veselim srcem stopili v zaslužen pokoj.

Kako malokaterim pač je dano uživati „počitek z dostojnostjo“ — „otium cum dignitate“, — kako malo jih je, ki se morejo ozirati s ponosno samosvestjo in z veselo zadovoljnostjo na minula leta! Starost človeška sme se prisposodbljati Janovej krinki, katere jeden obraz gleda v preteklost, drugi pa v negotovo prihodnost. Blagor tistemu, komur v spominu — ogledalu njegove preteklosti in delovanja na šolskem polji — odseva prijazen obraz, znamenje blagega človekoljubja. On pač lahko zložno počiva v senci plodunosnega drevesa in uživa v poznih dnevih, kar je v prejšnjih sejal — ker dovršil je, kar mu je bilo naloženo.