

Učiteljski

TOVARŠ.

Izhaja
1. in 15. dne vsakega
meseca na celi polt.

List za šolo in dom.

Veljá
za vse leto 2 gl. 50 kr.,
za pol leta 1 gl. 30 kr.

List 20.

V Ljubljani 15. oktobra 1872.

Tečaj XII.

Skerb za zdravje v ljudski šoli.

Zdravje je naj večja časna dobrota. Dninar, kateremu je ljubi Bog podelil zdravje, je bogatejši, kakor bolan kralj. — Ako je tedaj zdravje naj večja časna dobrota, moramo pa skerbeti, kolikor moremo, da si ga ohranimo. Podlaga zdravemu in trdnemu telesu se pa položi v mladosti, in zato morajo učeni in starši, katerim so otroci izročeni, čuti, da se njihovim učencem ne škoduje kaj na zdravji. Učitelj pa skerbí za zdravje svojih učencev, če od njih odvráčuje vse, kar bi vtegnilo škodovati njih zdravji, in da jih podučuje v tem, kar pospešuje zdravje.

Pervo je, skerb za zdrav zrak. Sprideni zrak, ki ima premalo kislica, je vzrok mnogih bolezní pri učencih; iz njega pride tudi zgodnja smert več učiteljev. Pljučnica je angel, ki je zmirom pripravljen daviti mlade in stare, učitelje in neučitelje. Zarad otrok in zarad sebé naj učitelj zmirom skerbí za čist in zdrav zrak v šolski izbi.

Kedar učitelj govori z učenci od zraka, bo prilično tudi podučil otroke, kakošen vpliv ima zrak na naše telo in sploh na naše zdravje. Brez zdravega zraka in zdrave kervi ni telesnega zdravja, brez tega ni sreče v življenji. Dihati prostovoljno dan na dan slabi zrak, pravi se moriti počasi samega sebe. Le primerjaj prebivalce velikih mest ali zaduhlih stanovanj, močvirnih krajev s prebivalci v odprtih in prostih gorah. Kje kolera naj bolj davi? Tam, kjer sta voda in zrak zastrupena s tvarinami, katerih še prosto okó ne vidi.

Poleg zraka je pa tudi voda za naše telo zeló imenitna. Voda je neogiblivo potrebna, pa je tudi naj bolj zdrava pijača. Vse umetne pijače ne morejo vode nadomestiti, in tem bolj so škodljive človeškemu zdravju, čem bolj se od vode razločujejo. Kedar učitelj od vode govori, naj povdarja posebno prednosti vode; omeniti pa tudi more, da je voda za mnoge bolezní prav dobro zdravilo.

V tesni zvezi z vodo je tudi snaga, katera tudi izverstno pospešuje zdravje. Šolska izba naj bo snažna, tla brez prahu, ker se prah vzdiguje, kolikrat se otroci vzdignejo. Snažen naj bo obraz, glava, ušesa, roke, noge in obleka; učenik naj gleda, da bodo otroci umiti in počesani. Človekova koža ni kar meh po človeku, marveč zeló imenitna za zdravje človekovo. Človek po nji, kakor s pljuči sope in izplahuje; koža ima na milijone potnih luknjic. Nesnažna koža ne more opravljati svojega delovanja, ter zastaja vhlapenje in izhlapenje. Prikažejo se vnetljive in druge bolezni, kakor tudi gerdi tvorovi. Poleg tega snaga lepša in bolj kinča otroke kakor lepa obleka.

Tukaj se učitelju ponuja prilika, da govori od umivanja in kopanja, pa tudi, kak vpliv ima do človeškega zdravja nagla prememba vročine in mraza, in v kakšnem razmerji s kožo človeškega telesa so bolezni, n. p. nahod, kašelj, hripavost, driska in razne vnetljive bolezni. Zoper to vse se človek naj bolj varuje, ako se vterdi.

Zdrav človek, čverst deček se ne sme bati ne mraza, ne vročine, ne vetra, ne snega niti dežja; vse to naj ga nikar ne odvrtačuje od njegovih opravil, od šole. Komur vreme ne škoduje, ta je vterjen. Vsak zdrav človek se lahko vterdi, t. j. da se ne zmeni toliko za mraz, vročino, sneg in dež. Kdor se je pomehkužil, da varuje se vsake merzle sapice, ta je že bolehen. Skušen pripomoček vterditi se, je ta, da se umivamo v vsakem letnem času z merzlo vodo. Zmerni mraz in zmerna vročina telesu ne škodujeta, pač pa prehitra sprememba vročine in mraza. Ako si zeló vroč, varuj se merzlega prepaha, nikar ne pij kaj merzlega, sploh se nikar hitro ne shladi; ako si bil na hudem mrazu in so roke, noge, nos in ušesa močno shlajena ali še terdo zmerznjena, ogibaj se tople peči, ker premertih udov se ozeblina še le pri topli peči prime. Ako hočeš otajati premerte ude, ter ohraniti jih pri zdravji, dergni jih s snegom ali z ledeno vodo.

Tukaj učitelj mnogo lahko podučuje ter razlaga, namreč mladi človek naj bo zmeren v jedi, pijčai, igri, skakanji, plezanji, dalje zmeren v veselji in žalosti, pri delu in počitku, ter naj razlaga pregovor, kateri pravi: „Človek ne živí, da bi jedel, marveč jé, da živí“.

Gotovo se je že učitelju pripetilo, da so mu starši otroka v šolo poslali, še preden je bil za šolo vgoden, češ, naj se uči sedeti. To ima svoje pomislíke; taki otroci slišijo v tako imenovane otročje verte (Kindergarten), kjer je telesno gibanje poglavitna stvar. Taki starši nemara pusté mladega konja, da se giblje v prosti naravi, preden ga vprežejo v težek voz, da se vterdi, in da je potem terdno živinče. Za otroka ni reči tako protinaravne, kakor če dalj časa mirno sedi. Vsak učitelj tedaj skerbí, da otroci spremené telesno lego, ko so po več ur v šoli sedeli.

Ako je otrok pisal, bode prav, če stojé bere ali števíll. Otroci naj ne sedé z životom naprej pripognjenim; iz tega izvira mnogo bolezní, terpé namreč persi in lahko se izcimí pljučna jetika; — terpé oči, otrok dobí kratek pogled; — terpi spodnji život in iz tega izvira mnogo be-težnosti. Klopí morajo biti tako napravljene, da se otrok lahko naslone. Da se persi vterdíjo, je dobro, če otroci, ko so dalj časa sedeli, zapojó ali stojé skupno beró. Ko so pri branji in pisanji dalj časa od blizo gledali, je dobro, da se jim kaj na tablo zapiše, tako da na daleč gledajo. Kjer ima šola dvorišče ali prazen prostor, tam se lahko otroci med uro nekoliko prosto gibaje razvedré.

Naj imenitnejše vseh takih vaj so pa redne telovaje. Pri teh vajah giblje se vsaki človeški ud; sleherni vnanji in notranji ud pride pri telo-vaji na versto. Mišice se vterdé, kite in žile se nategujejo, roke in noge postanejo bolj gibčne in urne, pljuča, želodec, serce, jetra in obist se pri-silijo v hitrejše delovanje; glava, persi in spodnji život se oprosté nasled-kov dolgega posedovanja; bleđa kri postane zopet rudeča, kervotok po-stane hitreji, kosti se vterdé in poravnajo. Dečki in deklice naj se telo vadijo; toda deklice drugače kakor dečki. Po naših mestnih šolah so telovaje ob šolskih dneih, kar je gotovo bolje, kakor, da bi bile o prostih dneih, ker takrat ni mogoče otrok skupaj dobiti, ker starši, katerim telo-vaje ne dopadajo, bi otrok ne pošiljali še posebej k telovajam.

To bi bile v kratkem naj važnejše reči, katere učitelj more storiti v teh zadevah. Povedati bi bilo otrokom še blizo to-le :

1. Kedar zbolé, naj nikar pri mazačih ne iščejo zdravil. Naj se jim pové, n. p. da ure ne daje nihče stolarju popravljat. Zdravja, naj veče ze-meljske dobrote, naj nikar ne izročé mojstruskazu. Naj umnejši zdravnik je tudi naj cenejši, ker bolezen brez daljnih ovinkov spozná in ozdravlja.

Učitelj naj dopové otrokom, koliko se mora učiti spreten zdravnik in koliko mora vediti, da spoznava neštevilne bolezni. Celo človeško živ-ljenje je prekratko, da bi kdo spoznal naj večje čudo božje vsegamogoč-nosti in modrosti — človeško telo. Naj umetnejše človeško delo, in ko bi imelo na tisoče in tisoče koles, je mervta otročja igrača, ako jo pri-merjamo človeškemu telesu. — Tedaj otroci, kedar zbolite, pošljite po najboljšega zdravnika in nikar ne recite, kakor nekateri ljudje: „Ako je božja volja, da umerjem, mi zdravnik ne bo pomagal, ako pa ne, ozdravim se tudi brez zdravnika“. To ni kerščansko, tako pravijo mahomedani. Kristijan veruje na božjo previdnost; mahomedan pa veruje na nespren-menljivo osodo. Mahomedanska vera s svojo predodločbo se ne strinja z božjo modrostjo in pravičnostjo, pa tudi ne s pametjo in prosto voljo človekovo. Pamet nam je dal Bog, da se varujemo naravnih prikazní, katere bi nam vtegnile škodovati. Bog pošilja mraz, vročino, blisk, germenje,

dež: ker smo pametne stvari božje, stavimo si hiše, oblačimo se v obleko, ki nas greje, razpemo dežobran, na verh strehe pa postavimo strelovod. Bolezni so tudi naravni zlegi, nasledki naše slabosti, neumnosti, greha; zoper te nas Bog lahko varuje delajè nad nami neprenehoma čudeže; a Bog hoče, da si sami pomagamo, zato nam je v živalstvu, rastlinstvu in rudninstvu pripravil zdravil in le umen zdravnik vé presoditi, koliko se tega ali unega sme dati bolniku.

Otroci naj se svaré pred vsemi vražnimi zdravili, katere so že tako prepovedana v 1. božji zapovedi. Po časopisih se večkrat priporočajo zdravila vsake verste. Te reči niso tako nedolžne, kakor bi kdo mislil. Naj manjši zlo bi bilo, da nič ne koristijo, ker človek se dostikrat ozdravi brez takih zdravil ali vkljub tem zdravilom; narava namreč edina ozdravlja, ako tudi v bolezni zdravnika na pomoč pokličemo, kajti ta le naravi, katera si hoče pomagati, pota oglaja. Ta stavljena zdravila poškodujejo ako ne naravnost pa vendar posrednje. Več veljajo, kakor so vredna, prodajavci obogaté in ako drugo ni zgubljeno, je dostikrat zgubljen pravi čas, v katerim je bilo še moč pomagati.

Ko se govori od šeste zapovedi, naj učitelj svarí pred mutastimi grehi. Kaj pa, da je tukaj velike previdnosti treba, sicer učitelj več škoduje, nego dobrega stori, in svarjenje naj bi razumeli le taki otroci, ki so v tem zapopadeni, pa vendar ne vedó, da je to ne le pregrešno, temuč zdravju močno škodljivo in da zavoljo tega prezgodaj pridejo pod zemljo.

Tukaj bi bilo tudi omeniti telesnih pokoril, katere zdravju otrok lahko škodujejo, učitelju pa lahko veliko sitnosti napravljajo. — Neškodljive kazni so: oster pogled, stati zunaj klopi, zapor pod nadzorstvom. Recimo, da izmed telesnih pokoril je šiba naj manj nevarna, a tudi ta ni dovoljena. Jaz mislim, da se bo svet že počasi prepričal, da se mora šiba v šoli toliko časa rabiti, dokler so v šoli svojeglavni, hudovoljni, lažnjivi in tatinski otroci. Vsak učitelj bi gotovo rad videl, da bi nikoli šibe v šoli ne rabil; ako pa ostane ta šolska postava, da je telesno pokorjenje prepovedano, potem naj se pa ljudje nikdar ne čudijo, da so otroci čedalje bolj razposajeni in svojeglavni, in poslednjič se more učitelj otrok bati, da ga ne napadejo. — Ali se mar to še ni nikjer zgodilo?!

Ukaz ministra za bogočastje in uk od 5. aprila 1872, s katerim se razglašà nova postava pri spraševanju učiteljev za ljudske in meščanske šole.

(Dalje in konec.)

§. 11. Za sposobnost podučevati na meščanskih šolah se tirja v posamesnih predmetih to-le: