

## Kako naj učitelj skerbí za zdravje svojih učencev?

Po mnogih knjigah spisal J. Lopan.

Človek je iz duše in iz telesa. Telo je dušno orodje. Dokler je telo zdravo in krepko, je tudi duša vesela. V zdravem telesu duša zdrava — to na svetu je sreča prava. Če je telo slabo, bolešno in betežno, se tudi duh ne more prosto gibati, in človek ni srečen. Kedar boleha telo, boleha tudi duša; to je gola resnica. Treba je tedaj že od mladih nog skerbeti, da je duša zdrava v zdravem telesu.

Kako imenitna je telesna odgoja, so spoznali že nekdanji modrijani. Živo so priporočevali, naj si mladenči zbudajo in plemenijo duhá, naj si blažijo serce in likajo um; zraven pa naj nikdar ne pozabijo tudi telesa. — Ta dvojni namen — skerbeti za dušo in telo — imajo tudi dandanašnje šole; zakaj, le malo bi nam bili hvaležni učenci, ki bi si v šoli pridobili znanosti in vednosti, pa na škodo svojemu zdravju. Kaj pomaga mlademu učencu učenost, s katero se že zgodaj rad košati, če pa pozneje mora zavoljo bolehnosti zaostajati. — Skušnja uči, da nekteri ljudje posebno iz nižjega stanú zdravje le premalo čislajo, ter ga zapravljajo in dajejo za kak prav majhen vžitek, za pesčico puhlega veselja. Kmečki hodijo dan za dnevom po svojih poslih, za otroke se pa malo ali celó nič ne menijo. Ves božji dan se otroci okrog klatijo umazani in raztergani kakor neumna živina, in tavajo po smertnih nevarnostih, ki jih ne poznajo. Gotovo ima tedaj posebno ljudski učitelj dolžnost, da zraven navadnih šolskih nauk tudi skerbí, da otroci take nevarnosti spoznajo in se jih varujejo. Za to ima učitelj dovolj lepih prilik. Ni mu treba tega učiti v posebnih za to odločenih urah, ampak le pripravne prilike za to ne sme zamuditi. — Mnogo se je že govorilo in pisalo o tem poduku; tudi „Tovarsš“ nam je že prinesel takih lepih spisov, toda ker se dobra in potrebna reč nikoli dovolj ne priporoča, naj „Tovarsš“ še kaj govori o tem. Se vé, da tudi učitelj ne more vsega storiti, kar bi bilo treba za zdravje njegovih učencev, vendar pa naj toliko pazi, da ne zanemarja svoje dolžnosti, kedar jo lahko spolnuje. Skerbí naj tedaj 1) za zdravo sapo ali dober zrak v šolski izbi, 2) za snažnost sploh pri sebi, pri otrocih in v šoli, 3) naj se tudi varuje, da učencev kaj ne poškodeje, kedar jih mora kaznovati, in 4) naj učence vselej v

pravem in primernem času opominja in podučuje, kako naj skerbé za zdravje.

### 1) Zrak.

Nobena stvar na svetu ne more dobro živeti in shajati brez čistega, zdravega zraka. Čista, čeravno bolj hladna sapa je naj bolj vgodna, in je večkrat v boleznih naj boljši lek. Zelo se tedaj tisti motijo, ki svoje otroke zapirajo v hudo zakurjene izbe, misleči, da jim to dobro tekne; pa škodljivo je to, ne le samo za telo, ampak tudi za dušne moči. Taki otroci postanejo mehkužni, in se bojé vsake drugačne sapice. Vendar naj se nikar ne pozabi, da mraz ali vlak ni čista in zdrava sapa. Skerbeti je torej treba, da je v šoli vedno čist zrak in primerna toplota. Odpravljajo naj se vsakoršni sopuhi. Učitelj naj učencem ne dovoli, da bi z blatnimi čevlji, s sneženim ali premokrim oblačilom ali celo z nalezljivimi krastami prihajali v šolo. Navadajo kajenje po izbah daje sicer prijeten duh, pa vendar spridenega in okuženega zraka nikakor ne očisti in ne zboljša. Čisti zrak prihaja le skozi odperte vrata in okna iz vnanjega zdravega zraka. Žalibože! da nam naša mladost v nekterih učilnicah tako dolgo boleha, dokler ne dobí boljših izb, kakor jih ima sedaj. Le tistih napak hočem omeniti, ktere se po naših starejih šolah skorej povsodi nahajajo. V prenizkih šolskih izbah se težko ohranjuje zdravi zrak, posebno tam, kjer je veliko otrok skupaj; ni ga dobrega zraka ne po zimi in ne po letu. Po zimi se zavoljo mraza ne sme izba prevetriti, ker otroci hodijo iz daljnih krajev po hudem mrazu v šolo, tedaj komaj čakajo, da se nekoliko ogrejejo, in če se ravno prevetri, je vendar kmali zopet zatuhlo in nezdravo. Ako pa se po letu okna odpirajo, pa iz bližnjega gnojisča prihajajo nezdravi soparji. Otroci se tedaj pariyo, kakor ribe v vroči kaluži. Pljuča se polnijo z ogeljno kislino s prahom. Iz tega se vname goreča žeja. Hvala Bogu, kjer je dobra zdrava voda, če ne, pa morajo otroci žejo terpeti ali pa bolehati. Kmalu zgine prejšnja bela in rudeča barva na licu, veselo serce, kteremu se ne ljubi ne paziti, ne delati. Šolske klopi so vse enake, za 6 — 7 ali pa 12 — 15 let stare učence. Kako tu otroci sedé? Mlademu učencu noge oterpnejo, ker jih nima kam položiti, in mu vedno navdol visijo; večí učenci pa jih nimajo kam djati, in morajo sključeno sedeti. Ali ni to zelo

škodljivo za mlade, šibke kosti? Take so večidel naše starejši šole, in dokler boljših ne bomo imeli, ne moremo reči, da so zdrave in primerne za mladino.

(Dalje sledi.)

## Obrazi iz odgoilne povestnice pri paganih.

### Sokrat.

O življenji in delovanji tega slavnega moža le malo vemo. On sam ni ničesar pisal, ne sisteme osnoval. Kar je pisal o njem učenec Ksenofon, je menda naj bolj zanesljivo. Govorili bomo tukaj naj poprej o njegovem življenji, potem o njegovem dušnem delovanji.

Sokrat je bil rojen v Atenah leta 469. in je umrl l. 400. pred Kristusom. Njegov oče Sofroniskus je bil podobar v Atenah, in njegova mati Fenareta babica. Ker starši niso bili premožni, ga tudi niso posebno podučevali; mladeneč se je tudi učil očetove umetnosti; še dolgo po njegovi smerti so kazali tri podobe njegovih rok. Kakošen okus je imel in kako je nraven bil, nam priča, da je te podobe lahko oblečene naredil, kar ni bilo ta čas v navadi. Serce pa ga je vleklo k premišljevanju. Imel je tudi priliko slišati modrijane svojega časa. Vname se v njem goreča želja do učenosti in znanosti. Da bi spoznal natoro stvari, postane matematikar, naravoslovec in zvezdogled. Zastonj pa išče stalnosti v teh rečeh. Vendar se mu je treba zdelo za pokoj in mir serca. Kako se je zamogel zamakniti v reči premišljevanja vredne, nam pové njegov učenec Plato, da je véasih celi dan premišljeval pozabivši vse telesne potrebe. Spoznal je poslednjič, da se poslednji vir vsega spoznanja ne more izduhtati, da je vsaka stopinja na tej brezkončni stezi zamuda časa, in da nima djanske koristi za življenje. Besede, ktere je v delfiškem tempelnu vidil, zapisane: „Spoznaj samega sebe“ so mu bile podlaga vsakoršne koristne in potrebne modrosti. Djanska modrost je bila tedaj njemu čez vse. Njegovo prizadevanje je tedaj bilo spraviti na dan takošne resnice, po kterih bi spoznal človek, čemu da je vstvarjen. Modrosti in nrave Sokrat ni ločil, ker je terdil, da tisti, kdor dobro in lepo spozná, tudi to spolnuje. Poglavitne resnice so pa bile: „Večna modrost prevlada ves svet; ne vidimo je sicer, vidimo pa njene čudeže. Po svetih pa manjših bitjih, ljudje jim pravijo bogovi, vlada nad ljudmi.