

Jera: Ti si danes posebno prijazen in ljubeznjiv.

Martin: Pri gospodu predstojniku se mi je vse po sreči izteklo.

Jerica: Hvala Bogu, dragi mož!

Martin: To ti je v resnici mož, da mu ga ni para. Ženka, bil sem baš otročji, kadar sem se bal k njemu iti.

Jerica: Ej, kaj hočemo, vedno je tako, da človeka škoda izmodri. No, zdaj mi pa povej, kako je bilo pri gospodu predstojniku. (Ona sede poleg njega, vzame pletenje v roko, in on pa začne govoriti.)

(Dalje prih.)

K šolski higijeni.

(Dr. Iv. Borštnik.)

IV.

(Dalje.)

Ker je število boleznij jako veliko, dalo bi se jako veliko pisati o načinu, kako preprečiti razne bolezni mladine, posebno šolarjev; vendar to ne odgovarja našemu namenu in sicer radi tega ne, ker večina nalezljivih boleznij tako hudo napade mlado bitje, da je to že vsled tega primorano izostati iz šole; z druge strani bi bilo pa preobširno navajati pri raznih boleznih znamenja, po katerih je mogoče spoznati, da ima otrok že kal bolezni v sebi, če tudi ga še ni napala, se ne prikazala, to je tako imenovani čas inkubacije nalezljivih boleznij, kateri se menja od nekaj dni do nekaj tednov, kakoršna je bolezen. Bilo bi pa tudi nevarno tako sumarično navajati te stvari, namreč nevarno za tiste otroke, ki bi bili sicer zdravi, a slučajno bi se kake spremembe na njih krile s tu navedenimi znamenji in bi bili tako obsojeni zamujati svoj pouk in tudi zaradi tega je najbolje vse to prepustiti ustmenemu zdravniškemu navodilu v konkretnem slučaju. Vsakdo pa vidi že tukaj, kako težka stvar je ločiti higijeno od terapije, zdravstvo od zdravilstva! Higijena je desna roka terapije; ona mora skrbeti, da bolezen ne pride v človeški organizem, v človeško družbo, šolo, vas, mesto; če je pa bolezen tu, no, potem je stvar terapije, da bolezen in njen škodljiv upliv na človeški organizem kolikor mogoče paralizira; sploh bi bila higijena idejal terapije, ker če bi se ubranil vsem škodljivcem pristop v človeško truplo, bi bilo zdravljenje pač najbolj lahko in najbolj radikalno. To dejstvo se tudi vedno bolj vpošteva, to pa šele od tedaj, od kar se je začelo spoznavanje bistva boleznij in njih vzrokov, odkar se je začelo spoznavati ta najmanjša bitja, imajoča ravno tako svoje življenske potrebe kot jih ima človek in katera morajo pri pomanjkanji teh življenskih pogojev ravno tako končati kakor človek brez zraka, hrane i. t. d. Vse to spoznanje bistva in vzrokov boleznij je pa še mlado, šteje še le nekaj let, zato

je tudi higijena še mlada znanost; vse to spoznanje je pa tudi težko pridobljeno in naravoslovci so hodili trnjevo pot, ne brez začasnih zmot. predno so prišli do teh uspehov, katerih mi dandanes po njih vrednosti skoraj ne moremo ne dovolj ceniti in s hvaležnostjo se moramo spominjati tiste generacije in tistih mož, ki so omogočili prostost znanstvenega preiskavanja in privedli znanost na naravno pot preiskavanja narave. Vendar od tega cilja, da bi nam higijena zadostovala, smo še daleč, in nepregledno vrsto let in desetletij bo podpirala in pomagala terapija higijeni, in kjer zakrivi kaj zdravstvo, je zdravilstvo na redu, da odpomore. Težka naloga!

Kljub temu, da se je treba varovati pri obravnavanju zdravstvenih zadev, da se ne zaide v zdravilstvo, si ne morem kaj, da ne omenim glavobola in na to v kratkem dušnih pojavov, namreč bolečnih. Tudi to moremo edino na podlagi nepremičnega, vedno resničnega naravoznanstva razumeti; če odpremo čepinjo, vidimo, da so žile na površji in v notranjosti možgan zdaj bolj zdaj manj napolnjene s krvjo in če se kaka žila preveč raztegne pod navalom krvnega toka, počí žila in kri se vlije na možgane ali pa v nje in jih stlači in zmečka s svojim pritiskom in naravno je, da razdejjane možgani ne morejo delovati; človek izgubi govor, gibanje rok, nog i. dr. pravimo, da ga je zadel mrtvoud. Ta čisto naravni pojav se toliko preje zgodi, če je žila ali cev, po kateri teče kri vsled starosti ali družih boleznij, zgubila svojo prožnost ali pa če je naval krvi v možgane posebno velik n. pr. pri napenjanji mišic, po posredinah i. dr. tako, da stena cevi ne more vzdržati pritiska krvnega toka. Ta tlak se poveča pa tudi pri učenji, kajti tudi učenje je delo, in celice v možganih, katere oskrbujejo to delo, rabijo snovi, da nadomeste to, kar so izrabile; to je vsakemu umljivo in vprašanje je le, kako je to delo, ki ga vrše možgani pri učenji, ali bolje kako delujejo celice v možganih? Za nas zadostuje kratek odgovor: tako kot celice v mišicah, če sekamo drva; v obeh slučajih se spoji namreč ogljenik, katerega s hrano v obilni meri vsprejmemo, v naš život in ga nakopičimo po posredinah celicah, tako v mišici kot v možganih in drugod s kisikom, pravimo, da zgori, kot zgori premog če ga skurimo; tudi tu se stori delo in voda se spremeni v paro, ta goni stroje i. t. d. Če pa se pozabi v možganih več snovi vsled intenzivnejega delovanja in zgori več ogljika, je razumno, da je potreba tudi več kisika v tistem času, ker drugače ne zgori ves ogljik, ampak se nakopiči v možganih in to je gotovo škodljivo, začne boleti glava in razne senzacije nas nadlegujejo; treba je tedaj prostega, svežega dihanja, da pripeljemo v možgane dovolj kisika in radi tega je treba sedeti po konci, prostih prsij; povrh tega pa ovirajo sključene prsi tudi prost odtok izrabljene krvi iz možgan, tedaj toliko več vzroka, da pazimo na držanje glave v šoli.

Vprašanje je, koliko časa rabijo možgani, da se odpočijejo od dve-, tri-urnega dela? Vsak ne dela jednako hitro, zato je tudi to zelo individuvalno. Sploh lahko rečemo, da bi se dalo prenapetosti v učenju, če je taka, odpomoči s tem, da se popolnoma opusti domače učenje. Ni stvar higijene, kako naj se to uravna in če rečem, da naj se določi minimum, kateri naj se doseže v šoli, kolikor mogoče nizek, ker se tako da prilika nadarjenim učencem, da se v istem času dva- ali tri-krat toliko nauče kot manj sposobni z druge strani, pa se večino slabših učencev ne sili sedeti doma, to je izven šole pri knjigi, kar je za nas glavna stvar, je vse to le osebno mnenje. Jasno je, da sega tu ko na mnogih drugih krajih šolsko zdravstvo v vzgojeslovje in tako bi se smelo po vsej pravici zahtevati, da se obravnava ta stvar in druge jednake, recimo pod naslovom: „iz obmejnih sfer šolske higijene in vzgojeslovja“. Kako dolg, neroden naslov! Naj tedaj ostane raje tu, kjer je! Vendar meje, natančne mejne črte med šolskim zdravstvom in vzgojeslovjem ni! Tudi vzgojeslovje mora biti na podlagi zdravstva, tembolj ker se naravoslovje vedno bolj razteza na delovanje možgan. Toliko lahko rečemo, da je mišljenje tako, če ne bolj, utrudljivo kot vsako delo života, in če se delavec brani večjega kot osemurnega dela, si ne smemo misliti, da vstrpi normalen odrasel človek brez škode za svoje zdravje več kot toliko učenja. In kaj še le otrok! Zato ni čudo, če vidimo otroke opoldne brez slasti pri jedi: ko se niso niti odpočili od duševnega dela, morajo že sesti za mizo — pod tem pogojem ne more niti odraslenemu jed tekni; tudi pri odraslenemu se mora pokazati prej ali slej shujšanje, oslabilje močij telesnih in s tem zmanjšani upor proti napadajočim boleznim, v prvi vrsti vsled nje obile razširjenosti proti jetiki, ki že tako najraje mladino v dobi rasti napada in nazaduje oslabi tudi spomin s časom, tako pri odraslenem kot pri otroku. Res so otroci, kateri vse med šolskim letom izgubljene moči dobé, v par mesecih, glavnih počitnicah zopet nazaj, posebno v ugodnih življenskih razmerah, — dà, mogoče da so ti otroci v večini, a samo mal odstotek je taci, katerim bi preobilo, posebno izvenšolsko učenje škodilo, takorekoč sama izjema od onih prvih: *exceptio firmat regulam, ergo* si zapomnimo izjemo in uvažujemo nje važnost, ker tudi jedno človeško življenje nam mora biti dragoceno.

Omeniti je še, da glavobol nastane pri otrocih, če je šolski prostor premal vsled pokvarjenega zraka, kateri je prenapolnjen z izdihano ogljikovo kislino, a v katerem je premalo kisleca; dalje radi prenapenjanja očij pri gledanji na blizu na predrobne predmete, radi prebližnje peči i. dr. Umevno je pa, da se glavobol v ogromni večini prikaže še le pri odraslenih, in ta nas tu ne briga: tu imamo migreno, hemikranijo in toliko družih glavobolov, da je sploh redek človek, katerega nikdar glava ne boli ali pa ne trga.

Glede dušnih boleznij med šolo obiskujočo mladino se ne da tajiti, da raste število dušnih boleznij z rastočimi zahtevami na delovanje možgan, da že više omenjeni glavobol se more razviti, če se pogosto in dolgo časa ponavlja v dušno bolezen, posebno pri velikem in vstrajnem delu pred izpiti in tu je tudi doba, ko se množe samomori med mladino. Dovolj je to, da ne moremo odrekati šoli upliva na tako imenovano duševno delovanje pri učeči se mladini in vprašajmo se po vzroku teh žalostnih prikaznij. Lok preveč napet počí, in vsaka stvar ima svoje meje.

(Dalje prih.)

Naši dopisi.

Iz Ljubljane. (Zborovanje „Zaveze“ v Opatiji, dné 19. in 20. vel. srpana.) Že na prvi dan, 19. m. m., je došlo okoli 100 učiteljev in učiteljic iz vseh krajev slovenske domovine. V Matuljah so pričakovali največjo skupino; odbor učiteljskega društva za voloski okraj, zastopniki občine kastavske, poslanec prof. Spinčič. Imenom isterskega učiteljstva je pozdravil došlece vznešenim govorom g. Božo Dubrovič, učitelj pri Sv. Mateju; odgovoril je predsednik „Zaveze“ g. Luka Jelenec; imenom mestne občine Kastav načelnik g. Jelusič. V Voloskem je pozdravil došlece načelnik dr. Stanger, v Opatiji pa g. Čar v imenu pripravjalnega odbora in društva „Zora“. — V Opatiji je imel najprej sejo upravní odbor v prostorih „Zore“, ob 4. pop., pa je zborovala delegacija. — Predsednik g. Jelenec je naglašal potrebo organizacije in pozival na složno delovanje; pozdravil je vse došle delegate in naznanil izredno počaščenje, namreč da zaveza čeških učiteljskih društev je poslala zastopnika g. Zvonička. Delegete so ga viharno pozdravili; g. Zvoniček je z oduševljenimi besedami tolmačil pozdrav 10.000 čeških učiteljev, kar je delegacija sprejela z viharno radostjo na znanje. Gospod Božo Dubrovič je pozdravil delegacijo imenom „Pedagogiškega društva“. — Zborovanje se je vršilo potem po zelo obširnem sporedu. Ko so se vzeli na znanje računi, glede „Popotnika“, katere bosta objavila vsled sklepa upravnega odbora oba učiteljska lista in ko se je sprejelo poročilo tajnikovo in blagajnikovo, je poročal g. J. Dimnik: Kako pomagati podjetju „Knjižnica za mladino?“ Sprejela se je ta-le resolucija: Slovensko učiteljstvo se zaveže „Knj. za ml.“ z združenimi močmi duševno in gnetno podpirati ter jo širiti med narodom. V dosego tega so se sprejeli ti-le predlogi: 1.) Vsak šolski voditelj deluj v svoji šolski občini, oziroma pri kr. š. svetu na to, da bode vsaka šola na Slovenskem naročena na toliko istisov Knj. za ml., kolikor razredov ima dotična šola, oziroma pri prav neugodnih razmerah vsaj na jeden istis. (Na Goriškem bodi naročnik tudi vsak c. kr. okr. š. svet za vse šole v okraju.) — 2.) V krajih, kjer so „Posojilnice“, deluj slehrni učitelj s svojim ugledom in vplivom na to, da vsakoletni občni zbor naroči nekaj iztisov Knj. za ml. za nekatere šole v okraju. — 3.) Ker se smeje knjige iz šolarske knjižnice izposojevati tudi odraslim občanom, zato deluj vsak učitelj na to, da tudi vsak občinski zastop naroči vsako leto po par iztisov Knj. za ml. — 4.) Pri šolskih slavnostih — koncem šolskega leta ali pri kaki drugi priliki — deluj učitelj na to, da se pridnejši otroci obdarujejo s Knj. za ml. — 5.) Učiteljstvo priporočaj Knj. za ml. pri premožnejših rodbinah v svojem okolišu. — 6.) Učiteljstvo priporočaj Knj. za ml. pri premožnejših roditeljih kot božična, Miklavževa, novoletna, velikonočna (za piruhe), godovna, birmanska i. dr. darila. — 7.) Učiteljstvo deluj na to, da si naroči Knj. za ml. vsako bralno društvo, čitalnice, narodne (ljudske) knjižnice, farne knjižnice i. t. d.