

tem težavnem potu, polastiti bi se ga morala nezadovoljnost in mržnja do vsakega večjega delovanja. Taki žalostni nasledki pa ne bi le njega zadeli, temuč ž njim tudi ljudstvo sploh. Ako hoče učitelj svojemu stanu primerno živeti, mora zabresti v dolgove. Dolg pa ne daje spoštovanja in tudi ne veljave. Uže Prešeren pravi: „Da le petica dá ime sloveče, da človek toliko veljá, kar plača“.

Temu opomoči pa ni mogoče drugače, kakor da se učiteljem zvikša plača vsaj toliko, da bodo brez velikih skrbi za najprve potrebe mogli živeti in delovati v svojem stanu. Z izboljšanjem slabega in gmotnega materialnega stanja pa gotovo dospè potem učiteljstvo do zaželjenega in primernega mu spoštovanja.

Učiteljski stan, vzvišen stan,
Biti vsikdar mora spoštovan!

V to nam pomozí Bog in naša vztrajnost!

Domača vzgoja.

Piše **Jakob Dimnik.**

(Dalje.)

9.

Ker so stariši otroku prvi vzgojitelji, je torej kraj njihovega bivanja domača hiša, prvo a tudi najvažnejše vzgojišče. Ako so domače razmere take, kakeršne morajo biti v krščanski rodovini, si kar ne moremo misliti boljšega, primernejšega vzgojnega zavoda, zlasti prva otrokova leta, kakor je domača hiša, obitelj. Tukaj se uporabljajo vsa vzgojna sredstva: vzgled, privada, pouk, strahovanje itd.; v rodovini se druží telesna vzreja z duševno. Otroku je domača hiša vzgojilnica in tudi učilnica. Prihodnja sreča ali nesreča otrokova sloni torej na domači vzgoji. Kar oče in mati storita za krščansko vzgojo, ni nikdar prazno delo; a težko, težko je pozneje namestiti, kar ta dva zamudita.

Domača hiša je še takrat otroku naj imenitnejše vzgojišče, ko hodi v šolo; kajti tudi tista leta še ostane vzgoja otrok starišem pravica in dolžnost.

Dobra domača vzgoja je zelo potrebna, še zlasti pa dandanes, ko toliko nevarnosti in zapeljevanja preži na otroka. Otrok, ki je domá dobro krščansko vzgojen, se more vsem poznejim nevarnostim ustavljati. Dobra domača vzgoja je otroku vse poznejše življenje najčvrstjša zaslomba.

Tudi za učitelja je zelo važno, kako se otrok domá vzgojuje. Učitelj mora nadaljevati, kar je pričela domača hiša; a kako more sezidati lepo poslopje krščanske vzgoje, ako je črviva, slaba podloga, t. j. domača vzgoja. Le tam je učenec vzprejemljiv za šolsko vzgojo in veselo napreduje tudi pri pouku, kjer užé oče in mati storita svojo dolžnost in otroka vadita pokorščine, pridnosti, pazljivosti itd. Domača hiša mora tudi vseskozi podpirati učitelja pri vsem njegovem blagem prizadevanju, ker šola svojo namero zvršuje le tam, kjer je lepa edinost med njo in rodovino. Kakor pa povsod domača vzgoja škodo trpi, kjer oče in mati živita v razporu, tako se tudi v taki občini ne more kaj posebnega doseči pri vzgoji in pouku, kjer učitelji in stariši niso složni. Tudi tu veljá: „Sloga jači, nesloga tlačil!“

B. Telesna vzgoja.

Mens sana in corpore sano.
Juvenal.

1. Hrana novorojenčeva.

Ko zagleda otrok luč sveta, treba je naj bolj paziti na hrano dojenčkovo, kajti nezadostna hrana ima šestokrat za vse življenje slabe nasledke.

Da se bode novorojenec pravilno telesno razvijal, mu moramo dati potrebnega živeža ter skrbeti za spanje in toploto.

Gledé spanja in toplote se večinoma povsodi vse potrebno ukrene, le gledé hrane se pogostokrat napačno ravna, ne toliko, kar zadeva koliko, temuč, kakšna je hrana.

Umrljivost otrok v prvem letu je izvanredno velika, in največ bolezni izvira iz slabe, napačne hrane.

Kakšno hrano pa moramo otroku v prvem letu dajati?

Narava daje nam na to prav natančen odgovor. Edina in nenadomestljiva hrana za novorojenca je materino mleko, in vendar je na tisoče mater, ki otroku iz popolnoma neopravičenih vzrokov te edino prave hrane ne privoščijo. Statistično je pa dokazano, da izmed 100 otrok, ki dobivajo naravno hrano, umrje jih le 10 do 17, in izmed 100 otrok, katerim dajejo umetno hrano, umrje jih 82 do 90.

Oziraje se na te številke, moramo izreči sodbo, da vsaka mati, koja brez pravega vzroka telesne slabosti ali zdravniško dokazane nesposobnosti svojemu otroku naravno hrano zabranjuje, je kriva ropa nad lastnim otrokom, kojega nikdar ne more poravnati.

Mati, katera je pri prvem otroku nesposobna za dojenje, naj si prizadeva pri drugem ali tretjem otroku, to napako odstraniti, in če bode imela dobro voljo, potrpljenje in tudi zmerno živela, bode gotovo dosegla svoj namen.

V deželah, kjer se matere zelo prizadevajo, da svoje otroke same dojijo, je umrljivost otrok zelo majhna.

V Norvegiji in na Angleškem umrje izmed 100 živorojenih otrok komaj 10 do 15 in to le zaradi tega, ker dobivajo naravno hrano — materino mleko. Pri nas umrje jih pri enakih razmerah 30 do 35, zato, ker otroci ne dobivajo take hrane, kakoršna jim gre po naravi. —

2. Hrana starejših otrok.

Dojenca moramo le polagoma vaditi na drugo primerno hrano. Nekateri stariši se preradi ponašajo, da njihovo jednoletno dete užé vse jé, kar mu ponudijo. Tako ravnanje z otrokom pa ne zasluži hvale, ampak graje, kajti za otroke, ki so manj ko dve let stari, treba je tudi posebne, take hrane, koja je večinoma mlečna. Polagoma naj se navdi otrok na juho, zakuhanu z rižem itd. Tudi lahka jajčna jedila in lahko prebavljiva goveje ali koštrunovo meso ali divjačino sme otrok uživati; vendar mu pa ne smemo vsakdan mesa dajati. Kruh je za otroka jako zdrava hrana, krompir in sočivje pa prve dve leti ni posebno zdrav živež. Mlečen riž ali mlečna kaša otrokom jako dobro ugaja. Pregovor pravi: „Kaša otroška paša“. Čaj ali kava otrokom več škodujeta kakor koristita, kr jim preveč živče razburita. Tudi z vinom in pivom zdravih otrok ni treba preveč siti, zato jim moramo pa pogostoma vode ponujati. Čista, pitna voda otrokom nikdar ne škoduje, razven na vroče jedí. Posebno pred jedjo in po jedi otroci jako radi vodo pijej. Še celó dojenčem nekoliko vode ne škoduje. Malokedo misli na to, da je tak otrok vročem poletji tudi včasih žejen. Če vpije v nenavadnem času, je pogostoma vzrok temu, da je otrok žejin. Posebno za one otroke, ki imajo hitrico, je čista voda zelo velika brota in pomoč; samó mleko v takih slučajih bolezni shujša.

Še le v četrtem letu smejo otroci nekako brez skrbi vsako hrano uživati. Le večerja naj bode kolikor mogoče priprosta. Še starejši otroci bolje spijo in so bolj zdravi, če zvečer malo jejo.

Varovati moramo otroke, da ne postanejo sladkosnedeži. Sladkor sam na sebi ni škodljiv, če ga otrok preveč ne uživa; da, še celó potreben je za zdravje otrok. Škodljive za otroka so presladke močnate jedi, ker se lahko pokvari želodec.

Nezrelo sadje je strup vsakemu človeku; zrelo sadje smejo pa otroci, kolikor hočejo, uživati, ker sadje je potrebno za razvijanje kosti.

Surovo maslo s kruhom je jako zdrava jed. Maslen kruh in malo mesa je tudi zeló tečna hrana.

Gledé kolikosti jedí veljá pravilo: Uživaj le toliko hrane, kolikor je želodec prekuhati more; kajti neprebavljene jedí organizmu prav nič ne koristije. Otrok res potrebuje obilne hrane in izdatne, a preobjedati se ne sme.

Ozir kakovosti jedila je otrokom izbirati ter dajati najzdravejše hrane, to je take, kojo si telo najložje in najboljše prisvoji, upodablja, ako bi tudi ne bila najslastnejša, najokusnejša. Dražljivih in hudo razgrevajočih jedí in pijač se otrokom vsaj pred 10. letom ne sme dovoljevati, ali vsaj prav redko kedaj ter prav malega kaj.

Varovati se je vročih jedí, kakor tudi zeló mrzlih. Oboje škodujejo zobem in želodcu.

Prebavo pospešuje, ako se jedí dobro in zadosti zvečijo. Rejenca moramo torej učiti, da ne sme jesti preurno in pohotno, temveč, da je treba vsa jedila dobro žvečiti ter s slino pomešati.

3. Snaga.

Kakor hrana, enako tudi snaga veliko in zeló vpliva na telesno vzgojo otrok. Dostikrat se s snago poravnajo napake, ki jih naredimo pri hrani. Ni pa dosti, da otroka vsak dan umijemo, ampak moramo ga tudi redno kopati. Kopanje osnaži kožo po vsem životu in provzroči, da se kri bolj redno pretaka po truplu; kopanje utrjuje tudi spanje in vpliva jako ugodno na prebavljanje. Saj je gotova užé vsaka mati zapazila, kako zadovoljni so otroci v vodi in kako dobro se po kopanju počutijo. Bojazen, da bi se otrok prehladil, je popolnoma nepotrebna. Pri umivanji se otrok mnogo preje prehladí, kakor pri kopanju, ker pri umivanji se ne more vse telo ob enem zmočiti, in vsled tega nima telo enake toplote. Nikdar se pa ne sme otrok z isto gobo umivati po obrazu, kakor po životu.

Kopanje škoduje le tedàj, če je voda prevročá ali premrzla. Posebno nevarno è otroka v prevroči vodi kopati. Zato je prav umestno in primerno, da toploto vóe vselej s toplomerom zmerimo in uravnamo. Z roko toploto vode meriti ni zanesljivo in mnogokrat zeló goljufivo. V prvih tednih je potrebno, da ima voda 28° R. toplote. Ko je otrok šest mesecev star, zadostuje 26 in po leti tudi 25° R. Pri starejših otocih sme biti voda bolj mrzla. Za starejše otroke je najbolje, če se zvečer kopljeje; ker po kopanju navadno bolj trdno spijo. Potrebno je sevéda, da otroka po vsakem spanji dobro zavijemo v platneno rjuho in ga dobro obrišemo.

Ni pa zadosti, da otroke le po životu snažimo in umivamo, ampak tud'njihova oblačila morajo biti, kolikor le mogoče snažna. Zeló potrebno je, da ima vsak otrok, posebno kadar užé v šolo hodi, vsaj po dvoje ali troje oblačil. (Dalje /rih.)