

Skrbimo za svoje zdravje!

4. Gibanje in počitek.

Otrokom priporočati — gibanje? Vaši dobri starši bodo prišli nad nas s palico ali vsaj s hudo besedo, češ: saj so naši otroci že tako dosti nemirni — zdaj jim pa še »Angelček« daje potuho. Lepa je ta!

In vendar pravimo: otrok se mora dosti gibati, če hočemo, da bo zdrav. Otrok, ki preveč ljubi počivanje, po naši sodbi, ali ni zdrav, ali pa je hudoben, potuhnjen.

Zdravniki trdé, da ni zdravo, če je dete pretrdo povito. Dobre mamice se pa boje, da bo dobil mali zemljanček krive noge, če ga ne bodo na vso moč trdo povijale. Kako ničev je ta strah!

Ko smo bili sami še majhni, smo našli primera dosti gibanja in tekanja pri svojih igrah. Otrok se mora igrati. Igra je zanj delo. Pri igri se giblje, skače in telovadi; igra mu poživlja kri. Zato pustite, ljubi starši, pa tudi vi odrastli bratje in sestre, svoje male bratce in sestrice, naj se po mili volji igrajo, kakor se hočejo. Čim preprostejša igra, tembolj primerna otroški naravi.

Kar vas je pa otrok doma na kmetih, preidete od igranja polagoma k resnemu delu. Pri resnem delu imate vedno dovolj gibanja. Trdno se seveda zanašamo, da vas starši s pretežkim delom ne bodo obkladali. Delo mora biti pač primerno starosti in moči otrokovi. Pretežko delo je pa seveda telesnemu razvoju bolj ali manj škodljivo.

Kjer ne najdejo otroci zase primerne dela, tam je zanje zelo potrebna telovadba. Če drugega nič,

vsaj večkrat razmahnite z rokami, pa boste veliko pripomogli k svojemu zdravju. V neki šoli so imeli po pouku samo par minut tako telovadbo. »Roke naprej, roke narazen, roke kvišku!« In ob koncu pouka so otroci sami priznali: »Kako nam je zdaj prijetno!«

To je pričevanje po zdravju koprneče otroške duše! Prsni koš se pri takem gibanju razširi, razširijo se pa tudi pljuča, vanje pride dober zrak, obtok krvi se poživi.

Toliko telovadbe premore vsepovsod vsak otrok; ni treba, da bi bil pri tem kdove kako izurjen telovadec.

Kdor si hoče torej okrepiti svojo moč in utrditi svoje zdravje, ta naj le pridno telovadi s prostimi vajami, pa tudi z raznim orodjem in na orodju. Več o telovadbi vam bodo že povedali v telovadnici; za »Angelčka« toliko zadostuje.

Tudi hoja je zdravju zelo koristna. Paziti pa morate na to, kako hodite. Pazite zlasti na dihanje! V hrib ne hodite prehitro! Hribolazci to pravilo navadno dobro poznajo, a sinovi ravnine ne znajo pravilno hoditi v hrib. Najprej se zaleté, kakor so vajeni hoditi po ravnem, potem pa, ko postaja sapa prehuda, pa pihajo in vzdihajo, se hudujejo na kamenje in hribe, samo nase nič.

Dandanes mnogokrat slišimo ali beremo besedo »šport«. Zato tudi v našem spisu nikakor ne smemo mimo nje. Pod to besedo razumemo razne telesne vaje, ki utrjujejo telesne moči ali vadijo človeka v spretnosti in vztrajnosti. Drsanje, sankanje, bivanje na prostem (skavti!), plavanje, veslanje, jahanje, tekkanje, skakanje, razne igre z žogami in — pajk vedi, kaj vse še skriva v sebi ta moderna beseda »šport«. Skoraj vse te vaje so mladinskemu zdravju koristne,

če se vršê v pravih mejah. Če se pa prevržejo te športne vaje v trmoglavost, predrznost, vratolomnost, pa seveda postanejo zdravju in življenju nevarne. Zato se drži razborit mlad človek pri vseh teh vajah zlastega pravila, ki so ga poznali že najstarejši športniki, stari Grki, in so ga nakratko izrazili z besedami: »Ničesar preveč!«

Poznati pa mora mladina tudi besedo »počitek«. Človek je pač tako ustvarjen, da se mora gibati, pa je tudi tako ustvarjen, da se mora tudi primerno odpočiti. Delo podnevi, počitek ponoči — to bodi pravilo!

Pazite tudi, otroci, da boste za časa počitka poskrbeli za svoje zdravje!

Ni primerno, če greste s polnim želodcem v posteljo. Ljudje, ki tako ravnajo, radi tožijo o neki »mori« — če veste, kaj je to?

Ni tudi zdravo, če ležimo vedno na levi strani. Tam je srce — pustimo srcu prosto gibanje!

Spočiti pa ne hodimo k počitku! Poležkavanje mori duha in telo. Vestno porabimo dan z delom, pa nam bo noč prinesla sladko spanje. Varujmo se zlasti zvečer vsakega nepotrebnega razburjenja. Ne plašimo sebe, še manj pa druge z nepotrebnimi strahovi. Strah je v sredi votel, okoli ga pa nič ni. Govorjenje o strahovih so prazne čenče; neumen tisti, ki jim verjame, jih posluša in premišljuje.

Ljubi otroci! H konci želimo vsem skupaj in vsakemu posebej po dobro opravljenih dolžnostih dneva — sladek počitek in lahko noč!

