

Ukaz ministra za bogočastje in uk

z 19. decembra 1885. l., št. 23017, kateri prepoveduje v šoli rabiti pisno gradivo s poševnimi črtami ravnateljicami.

Na podlogi menjenja c. kr. višjega zdravniškega svetovalstva prepoveduje se rabiti načrtane pisne zvezke in pisne ploščice, katere imajo poševne črte ravnateljice (diagonalne črte) v srednjih šolah in v vseh ljudskih šolah z začetkom šolskega leta 1886/87. zaradi nevarnosti za oči in sicer tako, kakor se je to izreklo s tukajšnjim ukazom s 23. julija 1885. l., št. 11853 in s 7. septembra 1885. l., št. 16337 zaradi kvadriranega pisnega gradiva.

Človek,

v pogledu na njegovo telo in dušo s kratkim návodom,
kakó si ohraniti in utrditi zdravje.

(Za šolo in dom sestavil **Janko Leban.**)

(Dalje.)

§. 11.

Snaga, umivanje in kopanje.

Snaga okrepuje in ohranjuje zdravje, nrvnost in dostojnost človekovo. Snaga provzročuje, da je človek vesel, delaven, spodoben ter mu pridobiva spoštovanje drugih ljudij. Nesnažni človek je na slabšem od živalij; kajti največ živalij je prav snažnih. Nesnaga je tudi največkrat vzrok nalezljivim boleznim. Da bomo snažni, treba, da se umivamo in kopljemo. Umivanje in kopanje človeka oveseljuje, krepča ga in varuje tokov, skrnine, garij (svraba) in drugih takih nadlog. Kadar se hočemo kopati v mrzlej vodi, bodimo zelo previdni! Človek se mora dobro počutiti, ne smé biti razgret ali presit v takih slučajih! Najbolje se je kopati na tešče ali 3 ure po jedi. Najprej si umij glavo in prsi in potem naglo skoči v vodo, v katerej pa ne miruj, nego hodi sim in tja. Ne koplji se predolgo — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ure naj ti zadostuje; stopivši iz vode se takoj osuši, obleci ter na to se malo sprehodi.

V mrzli vodi se umivaj zjutraj, po kosilu, zvečer in kolikorkrat so se ti vsled dela onesnažile roke ali obraz. Po jedi si vselej usta izmij! Priporočati je, da si večkrat glavo umijemo ali jo — po letu — pomakamo do cela v skledo vode.

Umivanje v mornej (mlačnej) vodi nikakor tako ne okrepuje kakor v mrzlej vodi. Tudi gorke kopelji — izvzemši zdravilne vrelece — o slučaji boleznij — niso tako koristne kakor mrzle. Mrzla kopelj je res iz prva za občutljivca malo strašljiva; pa kmalu se je privadiš in občutiš dobrodejne nasledke mrzle vode za svoje telo.

§. 12.

Čista oblačila.

Treba nam je paziti tudi na to, da imamo snažna oblačila. Zdrav človek naj si obleče vsak teden vsaj dve srajci. Posebno dobro je, da imamo „ponočno srajco“, katero oblečemo, idoč zvečer spat, namesto podnevne. Nogavice naj bi se makar vsak dan, ali vsaj dvakrat na teden menjale; druga oblačila pa naj ne bodo umazana ali prašna. Mokro obleko zamenjaj, čim prej moreš, s suho; isto tako obleko, katero ti je pot premočil.