

# Šolske tiskovine

priporoča

tiskarna J. BLASNIKA naslednikov  
v Ljubljani.

## Trgovina s semeni

edina na Kranjskem strokovno urejena in odlikovana.

### Velika zaloga

najboljših poljskih, zelenjadnih in cvetličnih semen,

čez 460 vrst

ki se oddajajo na drobno in debelo. Za dobro kakovost in zanesljivo kalenje se jamči. Izdelujejo se tudi venci in šopki, sveži in suhi s trakovi z napisom. Prodajajo se mnogovrstne cvetice v loncih in tudi še veliko drugih v vrtnarsko stroko spadajočih predmetov, po prav nizki ceni,

Od naročil, ki jih dobim od slavnega učiteljstva, plačam 5% „Učiteljskemu konviktu“.

Ceniki za leto 1906 se dobe brezplačno.

Z odličnim spoštovanjem

Alojzij Korsika v Ljubljani.

## Sključena hrbtenica pri otrokih.

Žalostno dejstvo je, da ima skoraj tretjina (20 do 35 odstotkov) šolskih otrok stransko sključenje hrbtenice z višjo ležo desnega ali levega ramena. In čudno, to se dogaja bolj pri deklicah kot pa pri dečkih.

Labko je razumeti, da se najlažje sključijo hrbtenica v mladostni dobi, ko so kosti razmeroma še mehke, posebno ako spremlja to dobo dlje časa trajajoče, nepravilno sedenje v šolskih klopih in doma pri pisanju, risanju in branju in zraven tega še izključno nosenje šolskih knjig in drugih šolskih predmetov v levi roki. In da se ravno pri deklicah pojavlja večje število sključene hrbtenice, se da razlagati deloma iz dejstva, da so kosti in mišice ženskega spola že od narave nežnejše in manj odporne, deloma pa iz okolščine, da je deklicam boljših krogov večkrat zabranjeno, da bi si potem skakanja, letanja in igranja utrdile mišičevje, ki si ga ukrepijo dečki s svojo nedolžno razposajenostjo. V nekaterih slučajih se pojavi zraven tega tudi okolščina, da spravijo deklice pri sedenju krilo na eno stran in da potem sede na tej strani višje kot na drugi. Večkrat morajo tudi deklice doma svoje mlajše bratce ali sestrice pestovati, ki jih pa nosijo skoraj izključno le na eni roki. Zaraditega se preloži težišče telesa na to stran, kar seveda le pospešuje sključenje hrbtenice.

V začetku je hrbtenica sključena le tekom nepravilne telesne leže, a se zopet ravna takoj, ko postane leža telesa zopet normalna. S časom pa, ako se slaba leža vedno in vedno ponavlja, in ako mogoče tudi dlje časa traja, izgubi hrbtenica svojo prožnost, izprememba oblike hrbtenice traja dlje časa kot pa slaba telesna leža, ta slednjič postane stalna in ostane, četudi je telo vzravnano. K temu se pridruži še vzvišenje rame, kriva leža kolka in izgrbančenje reber, čemur sledi seveda napačna leža notranjih organov, posebno pljuč in srca.

Pri sključeni hrbtenici je važno, da se jo takoj v začetku spozna, ker le v tem času je še mogoče popolno

ozdravljenje tega zla, in sicer s tem, da se prepreči napačno telesno ležo, da se izvršuje prikladne telovadne vaje, da se poslužuje krepke diete in da se uporablja, ako potrebno, tudi mehanične aparate. S takimi sredstvi se otroka ne obvaruje samo pred izkazujočo telesno napako, ampak tudi pred škodljivimi vplivi sključene hrbtenice na prsne in trebušne organe.

Seveda je najbližje vprašanje v tem oziru, kaj napraviti, da se zabrani nastop sključene hrbtenice.

Odgovor na to vprašanje nam daje pred kratkim v Brnu izdana brošura polkovnega zdravnika Maksa Munka (Šolske bolezni: šolska kratkovidnost in sključena hrbtenica), ki je sestavil ubranila približno tako-le:

1.) Na učence, ki so malokrvni, ali ki imajo slabe mišice ali ki kažejo znamenje, da so prestali angleško bolezen (rahitis), je treba posebno paziti.

2.) Šolske klopi morajo dovoljevati učencem vzravnano, kolikor možno malo utrudljivo sedenje pri pisanju in risanju. One morajo biti prikladne učenčevi velikosti. Visoka naslanjala dovoljujejo učencem boljšo podporo kot pa nizka. Ne sme se pa na to zanašati, da zagotavljajo celo dobro konstruirane klopi pravilno telesno ležo, pač pa naj to pregleduje večkrat učitelj sam in takoj naj pokara, posvari ali izboljša, ako je zapazil nepravilnost v tem oziru. —

3.) Razsvetljava bodi izdatna, močna in enakomerna. Za dnevno svetlobo je najprikladnejše, ako pada svetloba od zgoraj, skozi okna na levi strani. Čim slabejša je razsvetljava, tem bolj so primorani učenci, da tiče z nosom v svojih knjigah ali zvezkih.

4.) Da se drži truplo učenca ravno, treba preiskati oči učencev, in pri kratkovidnih naj se izboljša vid potom primernih očal.

5.) Pisanka bodi v sredi in nekoliko obrnjena proti levi.

6.) Pisane naloge naj ne trajajo dolgo časa, in sicer čim mlajši so učenci, tem manj časa naj pišejo. Otrokom bodi tudi dovoljeno, odpočiti se med temi nalogami in celo tupatam vstati.

7.) Ure, v katerih sede otroci, naj se vrste s takimi, v katerih se prostje gibljejo.

8.) Pri telovadbi naj se vrši kolikor možno mnogo takih vaj, ki ukrepe hrbtne in prsne mišice. Ako je hrbtenica le nekoliko ali pa še ne stalno sključena, se jo da vzravnavati potom prikladnih vaj pri telovadbi.

9.) Starše je treba opozoriti, naj pazijo na svoje otroke, da se pravilno drže pri izvrševanju svojih domačih nalog; zakaj sključeni hrbtenici se ne morejo ubraniti, ako se otroci doma pregreše, in naj se še tako pazi v šoli. Tudi na razsvetljava, trajanje pismenih nalog, kakor tudi na potrebne odmore je treba doma ravno tako paziti, kot v šoli.

10.) Učencem v ljudskih šolah naj se ne dovoljuje, da bi nosili knjige v roki. Najbolj primerno bi bilo, ako bi jih nosili na hrbtu v prikladni torbici. Kdor pa mora nositi knjige v roki, naj jih vsaj nosi sedaj v levici, sedaj v desnici.

11.) Prav mladim deklicam naj se prepove, da nosijo otroke; večje pa ne smejo nikdar nositi otroka vedno samo na eni roki, ampak roke je treba menjavati.

12.) Vse učence naj se ob primernem času natanko in temeljito preišče, se-li ni že pri tem ali onem učencu pojavil začetek sključene hrbtenice, ki je ne imenujejo zaman šolske bolezni (šolske skolijoze).

Po »Knajpovcu«.