

UČITELJSKI T O V A R Š.

List za šolo in dom.

Izhaja 1. in 15. dne vsakega mesca, in velja za celo leto 2 gold. 50 kr.,
za pol leta 1 gold. 30 kr.

Tečaj VII. V Ljubljani 15. avgusta 1867. List 16.

O počitnicah.

Na prosto, na prosto
Pod milo nebó,
Kjer cvetke cvetejo
In tice pojó!

Ohladi se glava,
Mirujte moči,
In daleč bežite
Temačne skerbi!

Napočil je praznik,
Počitek sladák,
Kdor delal je pridno,
Povzdravlja ga vsak.

Tedaj le na prosto,
Pod milo nebó,
Kjer cvetke cvetejo
In tice pojó!

— 6., učence.

V zdravem telesu prebiva zdrava duša. *)

Dvojen je človek, dušni in telesni. Bodi si duša ali telo, spolnuje svoj od stvarnika dani namen, ako ga ne zaderžuje hudi nagib, ki pa sloni navadno na kaki bolezni, — ali pa pokvarivna roka.

Treba je torej vediti vsakemu, kdor še ukvarja z odgojo malih: a) da se dušne moči ne razvijajo koj v začetku prve mladosti, ampak priraščajo z močjo življenja in se prikazujejo vsaka v svoji dobi, kakor listje, cvetje in sad pri drevju; b) kaj in koliko se dá k večjemu doseči v vsaki dobi; c) kako je treba ravnati, da naravnemu razvitku sim ter tje pridemo na pomoč in d) da nobenega nagiba ne zatiramo, ampak vsakega prav obračamo in k dobremu napeljujemo.

Da se dušne moči obdelujejo prav in ob pravem času, zahteva dušna odgoja, t. j. poduk in napeljevanje k dobremu. Desti važnega so pisali

*) Iz letošnjega letnega sporočila glavne šole Kranjske.

o tem umni zdravniki, in komur je mar za svoje zdravje in za zdravje svoje družine, bode njih knjige gotovo rad prebiral; tukaj ponujam le nekoliko opominov staršem in otrokom.

Zeló važna je telesna odgoja pri otrocih. To nam pričajo naj modrejša in naj mogočnša ljudstva, kajti pri njih se je oziralo skoraj sploh le na telesno vterjenje. Pri nas je o tem oziru želeti, da bi se otroci pred sedmem letom ne silili z nauki; ali to le tedaj, ako si otrok kako reč igraje hoče zapomniti. Prezgodni nauk škoduje, ter moti telesne razvitke v prvi nježni dobi; to terdijo umni zdravniki in dokazujejo zgodbe pri osebah, ki so nenavadno svoj um razvijale, pri tem pa zaostale v telesnih močeh, in niso čakale svoje moške starosti. Kaj bi pač otrokom pomagalo, ako bi iz njih naredili velike modrijane, pri tem jim pa zapravili telesno zdravje? S telesom si mora človek svoj kruh služiti, k temu je treba zdravih udov; telesno zdravje je tako rekoč podlaga dušnega zdravja, in ako je to dobro vterjeno, bode z naukom tudi bolje; prva leta mladosti res niso in ne morejo biti za drugo kot za telesno odgojo; po vsem tem moramo staršem le še bolj na serce govoriti, naj ravnajo modro in skerbno, da jim bodo dojenčiki nekđaj veselje in podpora.

Da bodo pa otroci zdravi, je treba a) da se jim daje zdrava, njih mladosti primerna hrana; b) da so vedno snažni; c) da imajo zdravi zrak (sapo) in potrebno gorkoto; d) da je njih obleka za zdravo rast pripravna; e) da imajo njih mladosti in močem primerna opravila ali telovadbe, in f) da se obvarujejo vsake strasti, ki mori zdravje, zadržuje moči, ali jih pa celó uniči.

a) Kaj je prva otročja hrana, določila je mati narava; naj bolje je tedaj, ako se deržimo njenega vodila. Ako mora tedaj majhen otrok živalsko mleko uživati, naj ga vživa koj še gorkega iz pod živali; ako mu pa to ne tekne, priporoča Hildebrand dobro kuhano olovico (Biersuppe) z rumenjacom. Človeško telo sestavljeno je iz kemijskih delov, kateri nahajajo se v našem živežu, ki jih potem predela in sebi v korist obderžuje ali pa izločuje, kolikor manj ali več od vsakterega potrebuje. Človek poželi tedaj tega, česar njegovi život pri obstojnih delih pogreša, stadi pa to, česar mu je dovolj, ali že odveč. Prav naravni človek bi vžival le to in le toliko, kar in kolikor poželi; ker je pa nagib človekov spriden, in to naj več po razvadah, treba mu je slušati nasvete umnih zdravnikov. Naj bolj se zlahta s človeškim telom živalsko meso; to tedaj naj ložeje prebavimo in ga tudi naj več povžijemo, ne da bi se ga prenajedli. Meso pa nima vseh obstojnih delov človeškega telesa, torej iskati si moramo drugih iz rastlin itd. Jedila naša naj bodo torej namešana iz živalstva in rastlinstva, v primeri za otroke več iz rastlinstva, za odrastle in stare pa več iz živalstva. Zrelo sadje je zdravo in dobro zdravemu človeku; sme ga uživati brez škode z mero, in kolikor bolj je kisló, toliko manj, ker telo pogreša le nekoliko kislobe. Da desti sadja ni zdravo, vidimo pri otrocih, ki napihnjeni od česenj in drugega sadja obledé v obraz, da jih ni poznati in v šoli z naukom ne gre naprej, kakor hitro se začnejo češnje. Jesih nam je kaj koristna reč pri bolnikih, pomoček zoper kužne bolezni, posebno ako zavrelega vlijemo na močne dišave (na rožmarin, metó, majeron itd.) in ga potem v usta jemlje-

mo, se umivamo, rute ali drugo okleko pomakamo z njim; ako bi pa naše jedi preveč in pogosto kisali z njim, znalo bi posebno pri otrocih imeti kaj hude nasledke. Mleko je posebno za otroke kaj dobra reč; naj pa kdo je na sadje mleko, dal bo želodcu težjo nalogo, kakor da bi mešal olje in vodo, to pa gotovo ni zdravo. Ravno tako je sladkor koristen, ako ga potresamo na jedi, ki zavoljo kislobe ali se sicer ne prilegajo našemu gerlu; ako se ga pa privadimo lizati pogosto ali preveč, spodkopujemo si zdravje. Dišave spodbadajo želodec, da dela bolj marljivo; primerne so torej pri težkih jedilih; ako bi pa kdo prehude (naj hujše so, ktere pridejo iz ptujih krajev, n. pr. poper itd.) in pogosto jemal, omoril bi si scasoma čutnice po životu, in to bi bil začetek dolgočasnih bolezni. Vino, čaj (té), kava nam je za zdravje, ako jo spijemo razmrazeni, preden se vležemo; ako jo pa pijemo iz navade ali pa celó prevročó, doneslo nam bode to zla na kupe. Voda, kraljica našega zdravja, zna nam biti bolj nevarna kot strup, ako jo pijemo razgreti, in se nismo ohladili pred, ali pa, če jo pijemo na vroče jedi. Vse jedi in pijače sploh, ki so nam sicer v živež, bi nam utegnile biti v škodo, ako bi jih vživali pogreje, prevročé, že prežvekane, preveč okisane, preveč nastupane z dišavami, preveč namesane ali pa nezmerno. Kar pa škoduje odraslemu, toliko bolj škoduje to otroku, kolikor mlajši in slabejši je on. Iz tega se vidi, da matere niso nikdar dosti previdne v jedilah in pijačah pri svojih otrocih, in kaj dobro bi storile, ko bi se posvetovalé o tem z zdravniki posebno zastran slabotnih otrok, in da bi se pa tudi po teh nasvetih vestno ravnale.

Nektere dišave za otroke.

1. Navadne vživajmo jedi,
To zdrave nas naj bolj stori.
2. Naj boljša so nam vsa jedila,
Ki dobro so se ohladila.
3. Kdor vsako uro jesti hoče,
Kosilo mu dišati noče.
4. Kdor ljubi sladke le jedi,
V želodcu kačo si redí.
5. Prebavi, zgrizi vsako jed,
Teknila bode ti obed!
6. H kosilu dosti mi ne pij,
Da éversto imaš vedno kri!
7. Če zdrave češ zobe imeti,
Varvati moraš jih umeti:
Ne grizi terdih mi reči,
Ne lizi dosti sladkarij,
Ledene vode tud' ne pij,
Po jedi z gorkim jih umij!

8. Otroke starši rad' imajo,
Z jedili če jih ne zberzdajo.
9. Ak' zmerno vživamo jedi,
Učakamo še starih dni.

b) Snažnost je pol zdravja, in je kaj dober kup. Stvarnik poskerbel nam je vode, da se umivamo, da peremo obleko, posteljo in vse drugo v hiši. Voda je tudi za glavo, za lase in za vse naj boljše mazilo pri otrocih. V tem ne smemo dosti govoriti, kajti naši bolj omikani meščani pa tudi previdni kmetje skerbé že za tako snago pri otrocih in v stanovanji. Le malo jih je, ki imajo snago za nepotrebno reč. V takih hiši ni moč dolgo prestati temu, kdor ni vajen; otroci so potem pa tudi podobni tistim živalim, ki se rade v gnojnici kopljejo. Nekteri nas še celó v šoli v zadrego pripravijo, da ne vemo kaj početi, ker nimamo primerneга prostora za nje.

Kako prijetno je prebivati v snažni hiši! kako dobro se čuti človek v oprani obleki! vse drugače dišijo jedi in pijače, ako jih dobimo v snažni posodi na snažno mizo: gotovo je tedaj, da snažnost pripomore k zdravju.

Otrok naj vselej snažen bo,
Odverne s tem nadlog na sto.

c) Zrak ali sapa je nam to, kar je voda ribi. V sprideni smradljivi vodi ti ne bo živela riba; tudi človek bi moral v slabem zraku opešati. Treba je odstraniti vse, kar nam zrak spridi v stanici, to je: mokre ali smradljive reči, ktere se zna biti sušijo v stanici; cvetice posebno ponoči itd. Kedar se sobe belijo ali barvajo, ali kedar se perilo suši, ali se ravná z železom, ali kedar se vrata in druge reči mažejo z oljno barvo, izpuhté vse te reči dosti škodljivih soparjev; v takem zraku ne bode dihal brez škode ne star, ne mlad. Treba je tedaj take sobe pogosto odpirati, ako se ne moremo drugače ogniti takih soparjev. Treba je pa tudi vsako sobo večkrat odpirati, da se sapa obnovi. S kadihom se le nosu in čutnicam prikupimo; spridena sapa ostane pa le spridena. Pri vsem tem pa ni vselej v naši moči, da bi imeli zrak, ki je našemu zdravju naj bolj primeren, torej se moramo tudi mi nekoliko vterjevati, da nam ne bode vsaka sapca škodovala. Prehajajmo se tudi v slabem vremenu; toliko bolj potrebno je našemu telesu, kolikor manj ono ispuhtuje in izpraznuje v slabem vremenu. Kolikor bolj se bodo privadili otroci na vse spremene vremena, toliko manj bodo bolelni. Nimajo starši prav ne, ki za vsako majhno reč otroke prideržujejo domá, češ, da se ne prehlade in ne zbolé. Kaj bo iz tacega otroka, če bo tako mehkužen izrejen, mesto da bi se vterjal in se vadil, prenašati majhine težave? Verjemite, otroka ne bode konec, ako v nekoliko večjem mrazu gre v šolo; le naročiti mu je treba, da odloži težje oblačilo, ako gre hitro, da se preveč ne sogreje; če pa zopet počasi stopa ali obstoji, naj se hitro obleče ali zavije v svoj rašovnik. Med potjo naj ne liže snega ali ledú, pa naj ga tudi v žepe ne deva. Vroč naj nikar ne pije, ko bi ga še tako žejalo. Naj pa tudi ne hodi z mraza koj k peči. Če je moker, preoblecite ga koj v suho obleko!

Kakor zrak, potrebna nam je tudi gorkota. Naj boljša gorkota je tista, ki jo ima človek sam v sebi, ki mu pa uhaja posebno v mrazu, da ga zébe; zato imamo obleko, ki nam prihranjuje to gorkoto; naj boljši za to so volnata oblačila. V sobah moramo kuriti pečí, da imamo gorko. Prevelika gorkota stori človeka omotnega. Učeni priporočajo srednjo gorkoto od 10 do 20 stopinj na zrakomeru. Skerbeti se mora otrokom za potrebno obleko in obutev; pustiti pa ni, da bi otroci za pečjo se grelí, ali na peč se ulegali. Tu otrokov život preveč izpuhiti in postaja nezmožen. Še bolj nespametno in nevarno je pa prinašati oglje v stanico in razgrevati ž njim sobo ali posteljo. Marsikdo je po tej poti že življenje zgubil. Modri možje pravijo, da je slamnica in žimnica za otroke naj primerniše ležišče, odeja pa naj bo volnata. Pernice so za otroke prevročé, ter storiyo tudi otroke mehkužne. Spavnice naj bi se navadno ne kurile, ako prav hud mraz tega ne zahteva. Vročé spavnice naredijo, da otrok boleha. Bolj ko umetno gorkoto odstranjujemo, bolj se bode zbužala lastna gorkota pri otrocih, in bolj bodo zdravi.

Ceni svoj život ko dragi dar,

Ne vmehkuži torej ga nikdar!

d) Nespametna noša je velikrat vzrok, da se mladi život ne more naravno razrašati. Proč s tako nošo! zdravje je vendar več vredno, kot našopirjena gizdost. Mlajši ko so otroci, prostejša naj bo njih obleka, da jih ne zaderžuje nikakor v prostem gibanji. Opomniti je tukaj, da matere nimajo prav, ako svoje dojenčike tesno povijajo, da revčeku še kri po žilicah ne more, ali jih pa z obleko pretiskajo, da se jim drob na dva kraja predeluje. Kako se more potem izrežati zdravo telo? Predolga, preširoka oblačila so nevarna, da se kamorkoli ne nataknejo, in tako se lahko neumni noši zdravje ali celó življenje žrtvuje; pri vsem tem pa to tudi več stane mošnjjo, ko je treba. Obleka, ki je zdravemu razvitku nasprotna ali nevarna, ni pametna; kar pa ni pametno, tudi ni lepo, akoravno se iz Pariza pripelje. Obleka naj bo bolj letnim časom primerna. V poletni vročini so primerna bolj bela oblačila, ker bela barva odbija solčne žarke; černa jih pa bolj rada sprijemlje. Pokrivalo ima namen obvarvati glavo dežja in solčnih žarkov; širji tedaj ko so kraji pri klobukih in slamnikih, bolj spolnujejo namen. Tako imenovani čikuž se v tem oziru nič kaj ne odlikuje. — Tudi pri obleki se človek lahko omehkuži, n. pr. ako deček kožuh in kosmato kapo nosi; kaj bo neki oblekel, ko bo star, ali mu ne bo potem škodoval vsaki mrazek? Proč s kožuhi in s kučmo, to je za starčke. Vrat in persi se smeta pri dečku brez škode vterjevati, spodnji život je pa treba varovati mraza. Vsaki, kdor se hoče vterjevati, mora z malim začeti, in počasi telo vaditi, da vedno več prenaša, to veljá posebno za slabotne.

Lepa modra je obleka,

Ako pači ne človeka.

(Dalje prib.)