

Zdravstvena pravila za učence in učenke,

in sicer

za starejše obiskovalce ljudskih šol, dalje za one meščanskih šol, za učence v nižjih razredih gimnazij in realk i. t. d. kakor tudi za gojence moških in ženskih učiteljišč.

Sestavil

Leon Burgerstein

na Dunaju.



Cena 10 vinarjev.

Na Dunaju.

V cesarski kraljevi zalogi šolskih knjig.

1905.

Šolske knjige, na svetlo dane v c. kr. zalogi šolskih knjig, se ne smejo prodajati draže, nego je določeno na naslovnem listu.

Pridržujejo se vse pravice.

V isti zalogi je izšlo:

„Kako je skrbeti doma za zdravje šolske mladine“.

Opazke za starše in one, ki imajo gojence na hrani in stanovanju.

Sestavil Leon Burgerstein.

Cena 10 vinarjev.

Bolje zaprečiti nego lečiti.

Dnevni red in drugo.

Vstani takoj, ko se zbudiš.

Umij si glavo in gornje telo z mrzlo vodo.

To delaj in zajtrkuj, ne da bi hitel.

Po zajtrku si izperi usta in grgraj s svežo vodo.

Ne hodi v šolo ne prezgodaj in ne prepozno.

Kadar prideš iz šole domov, očisti si nohte in umij si roke pred jedjo.

To stori pred vsakim obedom.

Ne uči se takoj po glavnem obedu, tudi se ne izprehajaj, temveč počivaj.

Ako imaš šolo tudi popoldne, ne jej opoldne preveč.

Glej, da se giblješ vsak dan najmanj po dve uri pod milim nebom (z všteto hojo v šolo in iz šole).

Čas, ki ti je odmerjen doma za učenje, porablaj resno in vestno.

Potrudi se, da zvršiš svoje šolske naloge, če mogoče, pred večerjo.

Če smo delo dokončali,
bomo tudi sladko spali.

Večerjaj, ako le mogoče, 2 uri preden greš spat. Ne čitaj zvečer razburljivih stvari in opuščaj vse, kar bi utegnilo zavirati, da zaspiš hitro in trdno.

Ako se preveč naješ, preden greš spat, si obtežiš želodec ter ne moreš zaspati.

Pojdi zarana spat, da se zjutraj pravočasno okrepan zbudiš, ne da bi te bilo treba klicati.

Kdor pridno dela, temu tekne jed,
sladkó zaspi in zdrav zbudi se spet.

Postelja in obleka.

Spi na trdi postelji (na dobro natlačeni žimnici, slamnici ali na čem enakem).

Ne odevaj se s težko odejo.

Ne polagaj glave na visoko nakopičene blazine.

Pridno zračenje spalnice in posteljine se priporoča iz zdravstvenih ozirov.

Svetloba in zrak sta pol zdravja.

Ne nosi tesnih in ozkih **oblačil** ali takih, ki te tišče, kakor: jermenov, modrcev, podvez, ozkih pasov, tesnih ovratnikov, premajhnih klobukov in tesnih črevljev.

Črevlji ne smejo imeti preozkih podplatov, ne ozkih in visokih opetnic, na prstih naj se ne zožujejo, temveč naj se prillegajo obliki in velikosti noge.

Za potovanje so najboljši čišmi.

Ne nosi pretežkih pokrival in debelih ovratnih rut; glave in vratú ne zavijaj.

Ne menjaj spomladi prehitro tople obleke z lahko.

Noge naj ti bodo vedno tople.

Ako jih zmočiš, zamenjaj obuvalo, čim prej moreš.

Pomni:

Veselo sree, hladno glavo,
proste prsi, tople noge!

Jed in pijača; nasladna živila; kako je skrbeti za zobe.

Ne jej preveč.

Jej počasi, prežveči jedi dobro, preden jih pogoltneš.

Dobro prežvečeno,
dobro prebavljeno.

Jej le ob določenih urah.

Zajtrkuj obilo.

Jed in pijača naj bosta toliko topli, da ugajata ustom.

Ne jej in ne pij zaporedoma jako toplih in jako mrzlih jedi in pijač.

Ne navadi se slaščic.

Želodcu ne ugajajo vedno slaščice.

Čuvaj se sirovih živil, kakor sirove slanine, sirovega sladkega mleka.

Ne uživaj nezrelega sadja. Sadje, ki ga nisi utrgal sam, poprej operi ali olup.

Ne požiraj črešnjevih in drugih pečk.

Igel, gumbov in drugih takih reči ne devaj med ustnice.

Ne pij iz posode, ki so iz nje pili pred teboj drugi, ne da bi jo poprej opral.

V šoli imej svojo lastno čašo ter je ne posojaj drugim.

Vobče se varuj sumljive vode, n. pr. take, ki ni čista, ali ima neprijeten okus, ali ki diši.

Snaga je Bogu draga.

V krajih, kjer se rada pojavlja kolera ali legar, pij le vodo, ki so se v njej poprej uničile morebitne nalezljive kali. Poginejo pa, če voda poprej vre nekoliko minut. Taki ohlajeni vodi moreš dodati radi boljšega okusa nekoliko citronovega soka ali kaj enakega.

Ne uživaj napol kuhanih ali napol pečenih jedi.

Med obedom pij le malo.

Ne pij močne kave in močnega čaja. Vino ali opojne pijače (žganje, konjak, rum, liker i. t. d.) uživaj samo tedaj, kadar ti je tako nasvetoval zdravnik.

Žganje pogubi jih več
kakor kuga, glad in meč.

Zapomni si, da je pijančevanje jako prostaška in sirova razvada. Ne le da je zdravju škodljivo, temveč je tudi zaničljivo in

za izobraženega človeka naravnost nedostojno, da poseda in popiva cele ure po krčmah.

Ko vino v možganih razjarjenih róji,
rodé se prepiri, pretepi, poboji.

Prezgodnje **kajenje** škoduje zdravju.

Že prvi tak poizkus ima slabe nasledke.

Še ljudje, ki so navajeni takšnega strupa, občutijo časih neprijetne in škodljive nasledke.

Pitje in kajenje
krajša ti življenje.

Zdravi **zobje** so sploh za zdravje velike važnosti.

Očisti posebno **zvečer** med zobmi vse presledke.

Pri tem rabi nepretrde stvari (lesne cevke, ptičja peresa).

Snaži zobe temeljito z mehko krtačico.

Snaži jih pa tako, da krtačiš zobe v zgornji čeljusti zunaj in znotraj od zgoraj navzdol, zobe v spodnji čeljusti pa od spodaj navzgor.

Oснаži s krtačico tudi zobne vence.

Izpiraj potem usta večkrat zaporedoma z vodo. Dobro je, ako dodaš vodi malo čistega špirita.

Najbolje storiš, ako čistiš zobe po vsakem obedu.

Ne pozabi po vsaki jedi rabiti zobotrebec ter izpirati usta.

Najmanj vsako leto enkrat pojdi k zdravniku za zobe, da preišče zobe.

S tem si ohraniš za starost dobre zobe, ki te ne bodo boleli, zakaj le čista usta so zdrava.

Ne grizi, ne trgaj in ne tri z zobmi žilavih ali jako trdih stvari.

Dihanje.

Dihaj skozi nos.

Pomni: Prsi vun in dihaj globoko!

S kratkim dihanjem ne učkaš starosti.

Gibaj se, kolikor ti je mogoče, pod milim nebom in zrači sobo, ki moraš v njej bivati dalje časa.

S tem preperečiš, da ne dihaš zopet zraka, ki je bil že v tvojih pljučih.

V nečistem zraku dalje časa bivati je nezdravo.

Ne delaj **prahu**.

Očisti, kolikor bolje moreš, črevlje, preden stopiš v stanovanje ali v šolo.

Ne pljuvaj vsaj v zaprtih prostorih na tla.

Drži robec ali vsaj dlan pred usta, kadar kašljaš.

Ostankov sadja in dr. ne meči v zaprtih prostorih na tla.

Ne samo do praga,
vun črez prag nesnaga!

Ne govori, ako stopiš iz toplega prostora na mrzel zrak, in posebno ne tedaj, če si v onem prostoru mnogo govoril ali pel.

Telesno gibanje.

V svojem prostem času se gibaj mnogo.

Glej, da pri tem redno napreduješ.

Porabi posebno počitnice, da postaneš vedno bolj spreten in okreten.

Ne **pretiravaj** nikdar pri telesnih vajah.

Nehaj prej, nego si popolnoma utrujen.

Nagel bodi, kadar kam hitiš,
ali pazi, da se ne usopiš.

Ne delaj napornih vaj takoj po obedu.

K opraviлом, ki izdatno pospešujejo dihanje, krvni obtok, delovanje kože, prebavo i. t. d., prištevamo izlete, posebno na gore, dalje kretne igre in telovadbo pod milim nebom, delo na vrtu, plavanje, veslanje, drsanje po ledu in snegu, kolesarjenje i. t. d.

Na srcu bolne, malokrvne in nekatere druge osebe se smejo baviti s tem le tedaj, kadar jim dovoli zdravnik.

Vsaka omenjenih vaj pa tudi ni primerna za vsako starost

Posebe pa pomni:

Pri izletih po **železnicah** ali po vodi se ravnaj takoj tudi po opomenah in naredbah, ki se ozirajo na te prometne naprave.

Pri **kretnih igrah** i. t. d. ne nosi nikdar ostrih predmetov (peresnih držal in dr.) po žepih.

Ne igraj se s strelnim orožjem.

Pri **izletih na gore** poslušaj brezpogojno svarila izkušenih planincev, posebno pa takih, ki dobro poznajo dotični kraj.

Ne stopaj na rob strmih prepadov.

Ne plavaj v kopališčih črez določene meje.

Ne skakaj, tudi če si dober plavač, v globoko vodo, ako ne poznaš njenega dna (potopljene veje, skale, odlomljeni koli in trami, zapletene vodne rastline).

Ne plavaj pod splave in dr.

Ne potapljaj drugih brez njih volje pod vodo.

Ne požiraj vode v kopališču.

Ne **drsaj** se črez globoke vode, ako se nisi povsod dobro prepričal, da led drži (slabo zamrzle luknje v ledu).

Ako si vroč od tekanja, ne sedaj pod milo nebo ali v mrzle prostore.

Ne veslaj v čolnu, ako ne plavaš dobro.

Kolesariti ne smeš za vozovi, ki napravljajo mnogo prahu.

Pazi na dolgih in strmih klancih; ne napenjaj se na njih preveč in ne vozi prehitro.

Zapomni si, da držiš pri **vsaki telesni vaji**, če vaja to dopušča, telo lepo: križ upognjen, prsi vun, noge in kolena iztegnjena.

V telesu zdravem jasen um,
srcé vsekdar veselo,
rok čvrstih moč in naš pogum
sladi nam vsako delo.

Negovanje kože.

Zdravemu se kopel sploh priporoča.

Ne hodi v vodo s polnim želodcem.

Po obedu se smeš kopati šele čez dve uri.

Vsaj vsakih 14 dni se kopaj v topli vodi (milo!) ter očisti včasih tudi glavo.

V mnogih krajih so ljudske kopeli (prhe), ki se v njih človek očisti jako ceno.

Po kopeli dobro osuši vse telo, tudi lase, ako nisi imel v kopeli na glavi nepremóčne kape.

Ako si se kopal ob mrzlem vremenu zunaj hiše, se dobro zavij ter pojdi takoj domov.

V toplem letnem času se kopaj, ako je mogoče, vsak dan v bistri vodi.

Bistra voda okrepi
in telo ti pomladi.

Ne hodi v vodo, ki ima manj nego 18^o C.

Ne kopaj se, ako ti ni povsem dobro (driska, kašelj i. t. d.).

Ne hodi razgret v vodo.

Pojdi, ako nisi razgret, hitro v vodo in gibaj se pridno v njej.

Ne drži pod vodo oči predolgo odprtih.

Ne ostajaj v vodi tako dolgo, da te prične mraziti; 10—15 minut zadošča.

Hodi po mrzli kopeli tako dolgo, da se razgreješ.

Očisti vsak dan skrbno (milo) proste dele telesa, preden greš spat, in umij jih zjutraj z mrzlo vodo.

Imej, ako je mogoče, sam svojo brisalko.

Menjaj perilo čim večkrat mogoče, če moreš, vsak dan.

Ne bivaj na prepihu, če si razgret.

Snažnost in čistost varuje telo,

krasi otroka, moža in ženo.

Kakršno telo, taka duša.

Vid in sluh.

Skrbi za svoje oči, posebno ako gledaš dalje časa **drobne** stvari, tako n. pr. pri branju, pisanju, ženskih ročnih delih in dr.

Ne opravljaj takih del:

o mraku ali v solnčnem svitu;

pri slabi, presvetli ali nemirni umetni razsvetljavi;

ako hodiš, se voziš, ležiš ali obeduješ (ne čitaj!).

Skrbi, da vidiš podnevi iz svoje delavnice tudi kaj prostega neba.

Za pisanje potrebuješ svetlobo od leve strani (okna na levi svetiljka na levi).

Rabi le tinto, ki priteka že črna iz peresa.

Varuj se:

da ne čitaš zdržema drobnega tiska (n. pr. kakršen je v Reclamovih izdajah);

da ne pišeš ali ne črtkaš zdržema drobno; da ne opravljaš zdržema drobnih ročnih del. Posebno škoduje to očem, ako se barve sploh nič ne menjavajo (n. pr. fino vezenje belega na belo).

Drži pri pisanju, kvačkanju, šivanju i. t. d. oko toliko **daleč od dela**, kolikor ti dopušča roka, vsaj 30 cm.

Prosi svoje starše, naj te večkrat opominjajo, če bi pozabil paziti na to.

Ne nosi naočnikov brez potrebe — to bi se reklo, da se hočeš ponašati s svojo telesno napako.

Ako ti je treba naočnikov, naj ti jih izbere zdravnik za oči.

Ako ti pade kaj majhnega pod trepalnice, ne menčaj očesa.

Čakaj, ako ti ne izpero solze stvarce v notranji očesni kotič.

Ako se to ne zgodi, pojdi k zdravniku.

Potrpljenje vse premaga.

Očisti včasih nabrano smolo iz zunanjega sluhovoda.

V to pa ne rabi nikdar ostrih predmetov.

Jako visoki glasovi, (brlizganje) škodujejo ušesu. Istotako škodujejo silna zvočila, n. pr. streljanje iz topov.

Ako moraš biti navzočen pri streljanju, odpri usta.

Ako skačeš v vodo, pazi, da se ne zadeneš na uho.

Priporoča se, da se zamaše v mrzli kopeli ušesa z bombažem.

Ako ti prileze kaka živalca v zunanji sluhovod, si daj kapljati vanj malo olja.

Ako pa pride večje trdno telo v uho, ga ne odpravljaj sam, temveč pokliči čim prej zdravnika.

Kaj je zdravje, vé bolnik,
kaj bolezen, vé zdravnik.

Kako je držati telo pri učenju.

Pazi, da sta pri pisanju **miza in stol** primerna tvoji velikosti.

To pa moreš doseči na ta način:

Ako sediš pokonci ter ti roke vise navzdol, mora biti komolec z mizno ploščo v isti višini.

Ako je pa pri tem komolec niže, položi na sedež desko, veliko knjigo ali kaj takšnega.

Sedež mora biti tako visok, da počiva vse stopalo na tleh.

Ako je sedež previsok, položi stolček pod noge.

Dolžina sedeža od spredaj navzad mora biti tolika, da čuti tvoj hrbet naslanjalo, če sediš ravno.

Če ie širina sedežu večja, položi na naslonilo trdo blazino ali kaj takšnega.

Stol primakni tako blizu k mizi ali pod mizo, da je mizni rob le nekoliko centimetrov oddaljen od tvojega zravnaneega gornjega telesa in da pridejo noge pod mizo.

Ne naslanjaj se pri pisanju s prsimi na mizni rob.

Prsi vun!

Trup drži pokonci. Križ votel!

Nog ne krči, ne prekrizuj jih, tudi naj ti ne vise navzdol.

Jako pripravne **pisalne mize za dom** se prodajajo in priporočajo učencem.

Vsi deli se priročno premikajo ter se morejo uravnati za vsako visokost.

Glede **glave** in **rok** pomni:

Glavo drži nagnjeno nekoliko naprej.

Gornje lakti naj bodo le ped daleč od trupa.

Spodnje lakti nasloni z $\frac{2}{3}$ dolžine na mizo.

Zvezek odmikaj pri pisanju v spodnjih vrsticah polagoma od telesa.

Zvezke z dolgimi vrstami odmikaj včasih tudi na levo, tako da je mesto, kjer pišeš, vedno nekako pred sredino tvojega telesa.

Predlog, ki iz njih prepisuješ, ne polagaj na levo stran zvezka, ampak predenj.

Peresnika ne drži preblizu peresa; kazalec zakrivi le toliko, da napravi majhen lok.

Ako si **truden**, počivaj nekoliko v zložni leži.

Po trudu počitek,
po delu užitek.

Za **čitanje** je jako prikladen stol z nagnjenim naslonilom.

Pri tem drži knjigo v rokah ali pa jo postavi v primerno razdaljo.

(Uvažuj tudi to, kar je navedeno na str. 11—12.)

Opreznost glede nalezljivih bolezni.

Ne stopaj v tuje stanovanje, kjer biva bolnik z nalezljivo boleznijo.

Ogibaj se tujega stanovanja, kjer leži mrtvec, ki je umrl za takšno boleznijo.

Ako oboliš sam ali kdo tvojih sostanovalcev za nalezljivo boleznijo, ne smeš storiti naslednjega, dokler ne dovoli zdravnik:

ne smeš iti v šolo;

ne smeš obiskavati drugih;

ne smeš občevati na igrališčih i. t. d. z drugimi otroki; vobče

ne smeš zahajati na kraje, kjer se zbira mnogo ljudi.

V mislih imamo pa naslednje bolezni: koze, škrlatico, difterijo, ošpice ali dobrece, oslovski kašelj; v nekaterih krajih se je vgnezdilo egiptsko vnetje oči (trahom); dalje prištevamo tem boleznim: rdečino ali ruske, kuščarje (mumps), grižo, legar, mrzlico i. t. d.

Več opazk, kako se nam je varovati nalezljivih bolezni, smo navedli na raznih mestih; posebe pa pomni še:

Ako listaš po knjigah, ne vtikaj prstov med ustnice ali na jezik.

Ne devaj na glavo pokrival svojih součencev.

Ne dovoli, da ti zavežejo pri igri oči z rabljenim žepnim robcem druge osebe.

Ne poljublaj tujih ljudi.

Ne božaj živali.

Ne grizi nohtov.

Ako ti je slabo v šoli, se glasi takoj.

Bolezni sto imamo,
a zdravje eno samo.

* * *

Končno pa še en svet:

Varuj se mazačev!



~~~~~  
Natisnil Karel Gorišek na Dunaju V.  
~~~~~

