

POGADANKI O HIGJENIE

P.K.N. V-223
330

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

Nr. 2.

6577

Dr. JANINA RAUCH-SOBOLEWSKA

Państwowe Księgi Nauczycielskie
Biblioteka
№ 330
W Brześciu n/Bug

POGADANKI O HIGJENIE

6577

Z RYSUNKAMI W TEKŚCIE

Wpisano do księgi *libl. mer.*
st. 93 Dz. poz. 2669
dnia 1-IV 1933

Państwowe Księgi Nauczycielskie
Biblioteka
№ 11-66
W Brześciu n/Bug

554

WYDAWNICTWO „NASZEJ KSIĘGARNI” SPÓŁKI AKC.
ZWIĄZKU POL. NAUCZYCIELSTWA SZKÓŁ POWSZECHNYCH
WARSZAWA 1928.

BIBLIOTEKA PUBLICZNA
60191

CENTRALNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
DIEY K. O. S. B.
w Białymstoku

554

371.7



I. PRZEPISY HIGJENICZNE W SZKOLE.

WSTĘP.

CO TO JEST HIGJENA? Pogadanki, które dziś rozpoczynamy, nazywać będziemy pogadankami higienicznymi. Skąd ta dziwna nazwa „higieniczne”? Co oznacza to słowo? Nazwa „higieniczne” pochodzi od słowa higieny, a higiena jest to nauka, która podaje sposoby, jak szanować zdrowie, czyli jak się wystrzegać choroby. Niejedno z was, słysząc to, pomyśli: „Jak to dobrze, że jest taka nauka, która mi wskaże, jak się uchronić przed chorobą! Przecież to tak smutno leżeć w łóżeczku, a ta higiena uczy, jak tego uniknąć! Muszę się dobrze z nią zapoznać, każde jej polecenie wbić sobie głęboko w pamięć, aby tak postępować, jak ona każe, a zato będę zawsze, zawsze zdrow!” Ale w tej samej chwili wkrada się w umysł wasz pewna wątpliwość, a głos jakiś szepce wam: „Dlaczego ludzie chorują? Przecież z pewnością znają oni tę naukę i postępują według niej, bo chcą być zdrowi, a przecież niema człowieka, któryby z a w s z e był zdrow. Dlaczego ludzie umierają na różne choroby? Jak może higiena na to pozwolić?”

Cóż odpowiemy na te pytania? Dlaczego gnębi nas choroba, dlaczego tak wielu ludzi umiera przedwcześnie? Czy higiena naprawdę nie może temu przeszkodzić? Niestety! N i e z a w s z e jest to możliwe! Na razie higiena

nie jest jeszcze tak wszechwładną panią, jakbyśmy sobie tego życzyli! Jakżeby to dobrze było, gdyby ta doradczyni, jak Anioł Stróż, stać mogła zawsze przy naszym boku, w każdym przypadku, przy każdym kroku, który stawiamy, mogła nam szepnąć: „Nie rób tego, bo to niezdrowo, rób tak, jak ja ci każe”. Może k i e d y ś tak będzie, że wszystkie nakazy higieny będą ludziom doskonale znane, a wtedy ludzie nie z choroby, lecz tylko ze starości umierać będą.

CO TO SĄ PRZEPISY HIGJENICZNE? Przepisy, które d z i s i a j higjena nam podaje, a które właśnie nazywamy przepisami higienicznymi, nie potrafią nam zapewnić t r w a ł e g o zdrowia, jednak pamiętajcie, dzieci, że w wielu, bardzo wielu wypadkach potrafią nas uchronić przed chorobą. Wierźcie mi, że niemała jest liczba ludzi, którzyby długie jeszcze lata mogli się cieszyć jak najlepszym zdrowiem, gdyby nie to, że, nie znając higieny, nie umieli żyć według jej przepisów, albo też że lekkomyślnie nie zachowywali przepisów higienicznych, mimo że dobrze były im znane.

Powinniśmy znać przepisy higieniczne, powinniśmy się uczyć ich, dopóki nie przyswoimy ich sobie tak całkowicie, byśmy już inaczej nie potrafili postępować, tylko tak, jak higjena nam każe! Wtedy za przestrzeganie przepisów higieny czeka nas nagroda; oszczędzimy sobie niejednej przykrości, leżenia w łóżku, niejednego bólu, może nawet kalectwa, będziemy rozwijać nasze siły, będziemy je pomnażać i będziemy się zbroić przeciw chorobie, temu naszemu wrogowi, który tylko czyha, tylko czatuje, gdzieby porwać słabą ofiarę. Starajmy się więc poznać przepisy higieniczne, abyśmy zawsze wiedzieli, jak w tym, lub owym wypadku higjena każe nam postępować.

W czasie naszych pogadanek każde z was ma prawo do głosu; wspólnie więc gawędzić będziemy o różnych przepisach higienicznych; dziś pomówimy o tych, kiedy indziej o innych, i wszyscy razem będziemy się nad nimi zastanawiali. Może komuś z was nasunie się jakaś wątpliwość, może niejedno z was coś słyszało lub czytało o tym przedmiocie, może ktoś z was zrobił jakieś ciekawe spostrzeżenie, którem zechce się z nami podzielić, niechaj więc każdy zgłasza się kolejno do głosu.

Każde dziecko czuje się dumne i szczęśliwe, gdy po raz pierwszy zdąży do szkoły; zdaje mu się, że jest od razu dużym, poważnym człowiekiem, a to przecież zaszczyt nielada. Przyznajcie, dzieci, że nie mogłyście się doczekać tej chwili, kiedy wasza noga przestąpi próg szkoły; że szereg radosnych nadziei łączył się dla was z myślą o tym pierwszym kroku w murach szkolnych. Tyle nowych istot do was podobnych, tyle gwaru, śmiechu, tyle radości! I rzeczywiście, zaczęłyście nowe, bujniejsze życie, niepozbawione chwil radosnych, ponadto zyskałyście w tej szkole wasz drugi dom rodzinny, który gromadzi w sobie jedną wielką familję; tu miejsce rodziców zajmują wychowawcy, którzy czuwają nad każdym waszym krokiem, tu rodzeństwem waszem są koledzy czy koleżanki z ławy szkolnej. Porównajcie jednak dalej: tu, podobnie jak w domu rodzicielskim, w parze z zabawą i radością idą i obowiązki, które szkoła nakłada na każde, choćby najmniejsze dziecko, z chwilą, gdy zaliczyła je w poczet swoich wychowanków.

Jakie są te obowiązki, o tem mówią różne przepisy szkolne, a jak one są potrzebne, zobaczymy zaraz na przykładzie.

Pomyślcie, dzieci, czy nie spoglądałybyście ze zdziwieniem, gdybyście kiedy na ulicy zobaczyły kilkudziesięciu żołnierzy, którzy zamiast — jak zwykle — iść w zwartym szeregu i równym krokiem, kroczą według swej woli, jak się któremu podoba; ten w lewo, ten w prawo, jeden powolnym krokiem, drugi szybko, jeden jezdnią, drugi chodnikiem? Czyście widziały kiedy takie wojsko? Nie! Jak długo żołnierz jest żołnierzem, tak długo musi zgodnie z kolegami iść w szeregu, musi spełniać swoje obowiązki żołnierskie, musi postępować według żołnierskich przepisów, z pod których nie wolno mu się wyłamywać.

Czyż nie jest podobnie w szkole? Jakby to wyglądało, gdyby uczeń przychodził do szkoły, kiedy mu wygodnie, gdyby zajmował codziennie inne miejsce w klasie, gdyby w czasie lekcji rozmawiał lub jadł śniadanie? W takiej szkole nie byłoby nigdy chwili spokojnej i niczego nie można by się nauczyć.

W SZKOLE OBOWIĄZUJE SZEREG PRZEPISÓW HIGJENICZNYCH. Dopiero przepisy, odnoszące się do p o r z ą d k u szkolnego, umożliwiają wam spokojne korzystanie z nauki. Lecz na tem nie koniec. Za temi idą inne, odnoszące się czy to do samej n a u k i, czy do g r z e c z n e g o z a c h o w a n i a s i ę i k a r n o ś c i, czy do waszego z d r o w i a; te ostatnie, przepisy higieniczne, zajmą nas przedewszystkiem.

Przepisy higieniczne, obowiązujące was w szkole, mają za zadanie uchronić wasze zdrowie przed niejedną szkodą, która może wyniknąć z waszego pobytu w szkole. Czyż nie byłoby zdrowiej biegać po łące lub bawić się w ogrodzie, aniżeli siedzieć w klasie i męczyć się nad stawianiem liter lub rachunkami? Czyż nie uważacie same, jaka różnica między zaróżowionemi policzkami po bieganii na wolnem powietrzu,

a tą bladością twarzy, którą się tak często widzi u dzieci, chodzących dłużej do szkoły? A przecież trzeba się uczyć, do szkoły chodzić trzeba! Cóż na to poradzić? Nie pozostaje nic innego, jak tylko się starać, aby ten codzienny pobyt przez kilka godzin w szkole jak najmniej szkodził zdrowiu, a starać się o to możecie, wypełniając obowiązujące was w szkole przepisy higieniczne.

WYCIERANIE NÓG. U wejścia do szkoły leży duża słomianka lub rogózka do wycierania nóg; czasem zamiast słomianki kilka zbitych ze sobą prętów drewnianych albo żelaznych; tu zatrzymuje się gromadka dzieci; żadne z nich nie zastanawia się nawet nad tem, do czego służy to urządzenie, bo zna je aż nadto dobrze; wszak i w domu przed drzwiami wchodowymi znajduje się wycieraczka albo przynajmniej pręt żelazny, do progu przytwierdzony, na którym nogi wytrzeć można, zanim się je postawi na czysto wymytej podłodze albo na świecącej, jak lustro, posadzce; odruchowo więc wyciera każdy z przychodzących obuwie, zwłaszcza wcięcie między podeszwą i obcasem, gdzie łatwo gromadzi się błoto. W ten sposób zostaje tu wszystek brud, nanieiony z ulicy. Czyż nie lepiej pozbyć się tych nieczystości, aniżeli roznosić je po korytarzach i zabierać do szatni?

WKŁADANIE PANTOFLE W MIEJSCE BUCIKÓW. W szatni składają dzieci torby z książkami, każde wieszka wierzchnie ubranie na swoim kołku, który jest mu przeznaczony na przeciąg całego roku, zdejmując woreczek z pantoflami i, usiadłszy na ławeczce, wkłada w miejsce bucików pantofle. Buciki, choćby najwygodniejsze, nigdy nie są tak przyjemne w noszeniu, jak pantofle; w przewiewnym pantoflu

noga mniej się poci, stąpa wygodnie, lekko i cicho, prawie nie wzbija kurzu, bo go niema, skoro podłoga czyściutka, a pantofle także. Czy muszą to być jakieś szczególnie ładne pantofle, koniecznie ze skóry albo koniecznie z takiego, a nie innego materiału? Wcale nie. Najważniejszą rzeczą jest, aby były, a ich wygląd to drobnostka. Widzę u niektórych z was pantofle domowej roboty, które całkiem dobrze wyglądają, a są z pewnością tak samo wygodne, jak kupione w sklepie. Pantofel musi być na zimę ciepły, abyście, siedząc bez ruchu w ławce, w nogi nie marzły.

CAŁOWANIE W SZKOLE JEST ZBYTECZNE, CO WIĘCEJ — SZKODLIWE. W szatni gwarno i ruchliwie. Ciągłe przybywają nowe dzieci, z którymi trzeba się witać. Tu widzi się ciekawe sceny. Popatrzmy: oto właśnie drzwi się otwierają, i wchodzi Jadzia. W tej chwili podbiega do niej Stasia, jej przyjaciółka. Padają sobie w objęcia i wycalowują się długo, serdecznie. Pomyślałby ktoś: „Jakże gorąco kochać się muszą te dwie przyjaciółki, które zapewne los okrutny przez długi czas trzymał w rozłączeniu”. Ale za chwilę znów drzwi się otwierają, i wchodzi Basia albo Zosia, i znów powtarza się to samo, i tak wkółko rozbrzmiewa szatnia odgłosem pocałunków, którymi obsypują się koleżanki nie z wielkiej serdeczności, ani z przywiązania, ale tak sobie, z przyzwyczajenia. Czy te pocałunki mają być dowodem prawdziwej przyjaźni, czy bez nich nie można się lubić, czy w inny sposób nie można okazać swej serdeczności? Chyba przeciwnie: jeśli Jadzia, Stasia i Basia są serdecznymi przyjaciółkami i nawzajem dobrze sobie życzą, to nie będą się obsypywały pocałunkami przy lada sposobności. Dlaczego? Bo po zastanowieniu przypomną sobie, że przez całowanie przenosi się różne choroby, że wystarczy mieć zapalenie gardła i pocałować zdrową koleżankę w usta, a już

można ją zarazić! Czyż nie wiecie, że dzieci zwłaszcza, gdy zaczną chodzić do szkoły, łatwo zapadają na choroby t. zw. dziecięce, czy to koklusz, czy odrę, czy tak niebezpieczną szkarlatynę lub inne? Dziś może czujecie się jeszcze zdrowe, a mimo to może nosi już które z was w sobie zarazek jakiejś choroby, która może jutro, może dopiero za dni kilka wystąpi najaw, a dziś już przy pocałunku przeniesie się na inne dziecko.

Przesadny strach jest także nie na miejscu, ale poco znów narażać drugich i siebie dla błahego powodu? Nikomu nie można brać za złe, gdy czasem złoży pocałunek na ukochaną główce albo na znak uszanowania na rękę starszej osoby, ale ciągłe obcałowywanie się przy witaniu, żegnaniu, przy każdej sposobności — to i niezdrowe i nawet nieładne.

Na odgłos pierwszego dzwonka zdążają dzieci do klasy.

II. PRZEPISY HIGJENICZNE W SZKOLE.

(Dokończenie).

Czas między pierwszym a drugim dzwonkiem przeznaczony jest na rozpakowanie książek, ułożenie ich w pulpicie i przygotowanie potrzebnych przyborów do pierwszej lekcji.

Z odgłosem drugiego dzwonka wchodzi nauczyciel do klasy i rozpoczyna lekcję; ta chwila jest początkiem naprawdę poważnej pracy! Przez cztery, czasem pięć, a nawet sześć lekcji trzeba siedzieć spokojnie w ławce i pilnie uważać. Siedzenie w ławce nie należy wcale do przyjemności! Szczęście, że ławka jest wygodna i dostosowana do waszego wzrostu.

KAŻDE DZIECKO ZAJMUJE ODPOWIEDNIE MIEJSCE, WYZNACZONE MU Z POCZĄTKIEM ROKU. Pamiętajcie, jak z początkiem roku szkolnego przydzielono wam

miejsca w ten sposób, że każde z was siedzi w odpowiedniej ławce, może swobodnie w niej pisać, bez trudności i robienia hałasu wstawać do wydawania lekcji, a gdy usiądzie, prawie bezwiednie trzyma się prosto, z plecami na oparciu ławki, lekko wtył przechylonemi. Mniejsze dzieci siedzą oczywiście w pierwszych i niższych ławkach, większe wzrostem w dalszych, a największe w najdalszych, tak aby te, które bliżej siedzą, dalej siedzącym nie zasłaniały widoku plecami lub głową. Gdyby podłoga w klasie była pochyła, tak jak to jest w niektórych teatrach w dużem mieście, gdzie im dalsze krzesła, tem wyżej są ustawione, wtedy nie potrzebaby było brać pod uwagę wzrostu, ale w szkole podłoga jest równa, więc trzeba posadzić dzieci według ich wysokości. Jeszcze jedno trzeba brać pod uwagę przy rozsadzaniu, a to wzrok i słuch dzieci. Rzecz zrozumiała, że te z nich, które źle słyszą lub źle widzą, muszą siedzieć bliżej.

W ŁAWCE TRZEBA SIEDZIEĆ POPRAWNIE! Jak należy siedzieć w ławce? *) Przedewszystkiem należy trzymać się prosto, siedzieć głęboko na siedzeniu, tak aby plecy, lekko wtył poddane, spoczywały na oparciu, a stopy opierały się o ziemię. (Spróbujcie usiąść tak, by stopy wasze wisały w powietrzu; z łatwością spostrzeżecie, jak niewygodne jest takie siedzenie, jak prędko was zmęczy, i jak trudno jest trzymać się prosto, gdy nogi nie znajdują oparcia o ziemię). Takie trzymanie się obowiązuje przy czytaniu, przy słuchaniu lekcji i z małą różnicą przy pisaniu. Na pierwszych lekcjach o to nietrudno, bo jest jeszcze sił więcej, na późniejszych już łatwiej zapomnieć o poprawnem trzymaniu się, a wtedy dzieci zmęczone zaczynają się garbić, bo

*) Patrz ryciny na str. 54 — 59.

tak im wygodniej. Jak to nieładnie i smutno wygląda. Zamiast wyprostowanych, pełnych życia chłopaków czy dziewczynek, siedzą jakieś pochylone, skurczone, jakby wiekowe staruszki! Kto się nie pilnuje, siedzi raz, drugi w ten sposób schylony, u tego czasem złe przyzwyczajenie staje się drugą naturą; im później, tem trudniej je wykorzenieć; plecy z prostych robią się powoli kabłąkowate, a piersi zapadnięte. W takiej klatce piersiowej i płucom i sercu niedobrze się dzieje! Od pierwszych dni pobytu w szkole uważajcie sobie za obowiązek siedzieć prosto. Podobnie w czasie pisania! Nie przechylać się całym ciałem ani w prawo, ani w lewo, tylko siedzieć prosto! Niech się plecy nigdy nie wykrzywiają ani w jedną, ani w drugą stronę. Tak samo przy robotach ręcznych, jak i przy rysowaniu. Przy poprawnem siedzeniu nietylko plecy się nie krzywią, ale i wzrok się szanuje. Mało to dzieci psuje sobie wzrok przez zbytne zbliżanie oczu do książki albo przez patrzenie z pochyloną głową zukosa na stawiane litery? Popsuć łatwo, naprawić trudno, a niejedna szkoda nie da się już zupełnie wyrównać! A potem płacz i niezadowolenie, gdy trzeba włożyć okulary, bo krótkowidz nie odróżnia już z trzeciej, nawet z drugiej ławki, co na tablicy napisane, tylko widzi jakieś zamazane, tajemnicze znaki, których odczytać nie może.

Teraz dzieci z ławek najbliższych okna wyjmą zeszyty, wezmą ołówek do ręki i napiszą parę słów, np.: „Staram się zawsze siedzieć poprawnie”, a my wszyscy, którzy nie piszemy, przypatrzemy się, kto z nich zasługuje na pochwałę, a kto na naganę i dlaczego; potem powtórzmy to samo z drugim rzędem ławek, a już w trzecim chyba nie znajdzie się nikt, kto by po naszych uwagach jeszcze siedział wadliwie.

Lekcja nie trwa długo; co 45 minut jest pauza. W połowie lekcji odzywa się krótki dzwonek. To p a u z a o d d e c h o w a.

PAUZA ODDECHOWA. Jedno z dzieci wychodzi na środek klasy, otwiera okno, inne ustawiają się w przejściu między ławkami lub stają w ławkach. Odzywa się komen-da: „Baczność!” Wszyscy przyjmują postawę baczną. Te-raz następuje głęboki wydech przez usta, i — głęboki wdech przez nos. Ćwiczenie powtarza się 3 — 5 razy.

Jaki cel ma pauza oddechowa? Poco wprowadzono ją w szkole? Czy ona przeszkadza w nauce? Jak dzieci czują się po niej? Na ostatnie pytanie odpowiadacie zgodnie, że pauza oddechowa jest bardzo przyjemna i jakoś dziwnie odświeża. Nie dziwi mnie również, gdy słyszę, że trudno byłoby wam wysiedzieć spokojnie do końca lekcji, gdyby nie ta krótka, orzeźwiająca przerwa. Jaki cel ma pauza oddechowa zaraz wam wyjaśnię. Gdy siedzicie spokojnie w ławce, oddech wasz jest tak lekki, tak powierzchowny, że trudno okiem dostrzec, kiedy klatka piersiowa przy wdechu się podnosi, a kiedy przy wydechu opada. Przy tak lekkim, p ł y t k i m oddechu wciągacie m a ł o świeżego powietrza do płuc i równie małą ilość już niedobrego, zepsutego wydychacie, tak jakby ktoś gąbkę tylko t r o c h ę w wodzie umoczył, a potem tę małą ilość wody z niej wycisnął. Gdy natomiast robicie g ł ę b o k i wydech z początkiem pauzy oddechowej, to wydalacie d u ż o więcej powietrza, prawie zupełnie je z płuc wyrzucacie, a potem r ó w n i e d u ż o pełną piersią wciągacie tak znów, jakby kto z mokrej gąbki silną ręką w s z y s t k ą wodę wycisnął, a potem pozwolił jej wodą nasiąknąć, aż wszystkie jej

szpaki i otwory nią się wypełnią. Nietylko to, że więcej powietrza wdychacie, jest korzystne dla zdrowia, ale nie zapominajcie też, że to powietrze odświeża się przez otwarte okn.; dlatego także czujecie po pauzie oddechowej takie miłe orzeźwienie.

Czy ta krótka pauza przeszkadza w nauce? Nigdy! Przecież to nie jest chwila zabawy, tylko kilka minut, poświęconych dla zdrowia, poczem dzieci siadają znów w ławce i zaczynają pracę tam, gdzie ją przed chwilą przerwały.

PAUZY MIĘDZY LEKCJAMI SĄ PRZEZNACZONE DLA ODPOCZYNKU. Lekcje przedzielone są pauzami. Z początkiem pauzy rozlega się donośny głos dzwonka; dzieci składają książki i wychodzą z klasy. O ile jest ładnie, w jednej chwili zapełniają ogród lub dziedziniec, i zaczyna się uganianie, rzucanie piłką i t. p., a powietrze unosi daleko dźwięk głosów, w których drga niepohamowana, dziecięca radość. Jak dziwnie wśród tej zabawy uderza widok dziecka, które, zapatrzone w książkę, wśród ogólnej zabawy stara się nic nie widzieć i nie słyszeć, co się dookoła niego dzieje; widać, jak odpędza od siebie natrętne głosy rówieśników, jak wtłacza przemocą wiadomości do głowy, ale, niestety, nie chcą się one w tej głowie w żaden sposób utrzymać. W gwarze, w krzyku myśli zebrać nie można, cóż może być warta nauka w tych warunkach? Ponadto zastanówcie się, czy uczeń, który także w czasie pauzy się uczy, będzie mógł na następnej lekcji uważać i pojmować narówni z tymi, którzy, bawiąc się, oderwali myśl od nauki, i których umysł sobie odpoczął? Wspólnie się weselić, bawić, śmiać i biegać — to jedyny a miły obo-wiązek! Tylko dyżurny nie odpoczywa. On stoi na straży porządku w klasie, on za ten porządek jest odpowiedzialny

i dlatego zażywa powagi i bezwzględnego posłuszeństwa u swych kolegów. Zaraz po wyjściu dzieci zamyka drzwi od klasy, otwiera okno bez względu na to, czy to upalny dzień letni, czy sroga zima; z końcem pauzy lub, jeśli bardzo zimno, wcześniej zamyka okno i z odgłosem pierwszego dzwonka po przerwie pozwala wejść kolegom do klasy wywietrzanej i uporządkowanej. Po drugim dzwonku rozpoczyna się lekcja.

PAUZA ŚNIADANIOWA. CZY DO ŚNIADANIA MOŻNA ZASIADAĆ Z BRUDNEMI RĘKAMI? CZY TO APETYCZNIE? CZY TO ZDROWO? Jedna z pauz trwa dłużej, aniżeli inne; jest to t. zw. d u ż a pauza, którą można też nazwać ś n i a d a n i o w ą, bo przeznaczona jest na spożycie śniadania. Przed śniadaniem, jak wogóle przed każdym jedzeniem, myją dzieci obowiązkowo ręce. Czy to żądanie wymaga tłumaczenia? Czy nie dość popatrzeć na niektóre ręce? A nawet jeśli robią wrażenie czystych, czy mogą być czyste, jeśli ciągle niemi dotykamy to klamek od drzwi, to ławek, to kredy, to ołówka i t. d.? Przecież nawet przy największym porządku osiada na tych przedmiotach trochę pyłu, który zbieramy na nasze ręce. Czyż zresztą potrzeba lepszego dowodu, jak popatrzeć na wodę po umyciu rąk pozornie nawet najczystszych?

Teraz dzieci opróżniają z książek stoły, zaścielają je serwetką albo kawałkiem czystego papieru, i każde, siedząc na swem miejscu, rozkłada się ze śniadaniem i zabiera się do jedzenia.

DRUGIE ŚNIADANIE POWINNO BYĆ SKROMNE. Jakąż różnorodność smakołyków tu się widzi! Na niektórych stołach zastawione zapasy, jakgdyby się ktoś w czasie długotrwałej podróży za morze posilał; i kawa, i bułka, i wędliny, i słodczyce, i owoce! Ten podróżnik z pewnością będzie

grymasił w czasie obiadu i nic do ust nie weźmie. Drugie śniadanie ma tylko głód zaspokoić o tyle, aby można wyciekać bez przykrości do obiadu. Szklanka mleka, herbaty z mlekiem, lekkiej kawy lub kakao, do tego bułeczka z masłem, jakiś owoc — takie śniadanie podoba mi się najbardziej, bo was posili, a nie pozbawi apetytu na obiad.

Na niektórych ławkach pustki, choć dopiero początek pauzy. Zdaje mi się, że raczej ołówki lub kajety zostawicie w domu, aniżeli drugie śniadanie, które najczęściej troskliwa ręka matki wkłada do waszej torby. Gdzież więc się ono podziało? Napewno zostało zjedzone już przed pauzą śniadaniową z łakomstwa, albo i z głodu, bo są dzieci, które nie pilnują żadnego porządku, późno wstają, nie mają czasu posilić się w domu, jedzą więc w czasie pierwszych lekcji; przytem plamią książki i kajety; nieraz stają do wydawania lekcji z pełnymi ustami, albo w obawie, że zostaną wywołane, połykają prędko niepogryzione kęsy, z którymi potem żołądek rady dać sobie nie może i choruje.

Po uprzątnięciu resztek śniadania dzieci wychodzą z klasy i bawią się do końca pauzy.

Po skończonych lekcjach pakują swe książki, wkładają buciki i wierzchnie ubranie i zdążają do domu. Co pewien czas biorą ze sobą woreczki i pantofle do oczyszczenia ich z kurzu.

III. PRZEPISY HIGIENICZNE W DOMU.

RANNE WSTAWANIE. „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje” — głosi przysłowie i mówi prawdę, bo czyż nie jest tak, że kto rano wstanie, ten na wszystko czas znajdzie i dobrze mu się w pracy będzie powodziło, a kto późno, ten znów cały dzień się śpieszy i swoim obowiązkom nadążyć nie może?



Aby sobie dobrze uprzytomnić, co znaczy wczesne wstanie, przypatrzmy się, jak się wybiera do szkoły chłopczyk (albo dziewczynka), który nie lubi wczesnie wstawać. Na ściennym zegarze bije już siódma; za godzinę zaczynają się lekcje, więc trzebaby wstawać; ale Staś jeszcze się ociąga: „Jak się pośpieszę, to zbiorę się prędzej, a teraz jeszcze choć 10 minut poleżę” — myśli sobie i do 10 minut dodaje jeszcze 5 i jeszcze kilka, aż zegar wybija wpół do ósmej. Teraz nie ma żartów. Staś zrywa się odrazu na równe nogi, przestraszonym i nerwowym wzrokiem szuka dokoła swoich rzeczy, a gdy je znajdzie, gwałtownie je porywa i zaczyna się ubierać. Ileż to dzisiaj kłopotu z tem ubieraniem! Pończochy nie dają się wciągnąć na nogi, jakby się przez noc skurczyły, koszula dzienna tylko z trudem się wkłada, wszystko za ciasne, wszystko niewygodne, rady dać sobie nie można z tem, co kiedy indziej nie sprawia żadnej trudności. Jakgdyby cały zastęp krasnoludków się sprzyścił psoty wyprawiać! Ruchy stają się coraz gwałtowniejsze, bo czas nagli! Co wydaje się za ciasne, to się wciąga siłą, a tu ciągle słychać, jak bielizna nie może wytrzymać tej próby i drze się, to znów urwie się jakiś guzik lub słabsza tasiemka. To już może doprowadzić do rozpaczki! „Właśnie dziś, gdy się tak śpieszę, musiało mi się to stać” — myśli sobie bliski płaczu, rozgorączkowany chłopiec i zapomina, że to właśnie dlatego, że się śpieszy, tak źle mu się dzieje. Szkodę naprawia prędko, byle jak, ot, aby naprawa wytrzymała choć do powrotu ze szkoły. W dwóch krokach staje przy miednicy i naprawdę myje się, jak kot łapką; troszkę tylko twarz i koniuszki palców umoczy i za minutkę lub dwie już jest z myciem gotów. Niesplókany bród i mydło obciera ręcznikiem, a woda pozostaje czysta, jak przed myciem. Zegar wybija spokojnym głosem 3 kwadransy po siódmej. — Już za kwadrans ósma — mówi Staś do siebie — trzeba się śpieszyć, bo się spóźnię! — Rzeczywiście,

czas ucieka, jak nigdy. Staś chwytą za grzebień i szczotkę, kilka razy pociąga niemiłosiernie po włosach, i zdaje mu się, że już uczesany, choć głowa wygląda tak, jakby nigdy grzebienia nie widziała. Tymczasem śniadanie, dawno przygotowane, stoi na stole i stygnie. Staś jednym ruchem chwytą za czapkę, okrycie i książki, o ile, na szczęście, było poprzedniego dnia przygotowane, i teraz, naglony i proszony przez matkę, wypija stojąc, jednym tchem kilka łyków mleka, bierze kęs bułki do ust, i już go nie ma. Na tem nie koniec, pośpiech mści się dalej; Staś zlatuje więc, a nie schodzi po schodach, w czasie drogi do szkoły coraz to inna myśl nie daje mu spokoju, zapomniał tego, zapomniał tamtego; w rozpiętym płaszczu — bo o zapinaniu nawet nie ma co myśleć — zagłębiony w myślach i zakłopotany, roztrąca przechodniów, zadyszany i zmęczony staje nareszcie przed budynkiem szkolnym, przesadza znów — o ile się da — po dwa schody i, pozbawiony tchu, zmęczony pada na ławkę w szatni. Jednak często i ten pośpiech nie pomaga, bo lekcja już się rozpoczęła! Nawet, jeśli się uda zdążyć na czas, pozostaje jednak jakieś dziwne uczucie niepokoju na przeciąg pobytu w szkole, choć nie ma już teraz ku temu powodu. Przez pośpiech, przez to zdenerwowanie pozbawił się Staś spokoju na cały ranek, jest przygnębiony i zmęczony.

(Jakie szkody dla zdrowia Stasia mogą wyniknąć z takiego pośpiechu? — Zdenerwowany, brudny, głodny, może łatwo ulec przeziębieniu, gdy, zdyszany, w pośpiechu nie okryje się należycie).

Jakżeż inaczej wie dzie się temu uczniowi, który wstał wczesnie. Przypatrzmy się z kolei, jak ten wybiera się do szkoły. Może tylko pierwsza chwila, gdy trzeba kołdrę odrzucić, jest mu trochę przykra, potem zapomina o łóżku, o spaniu i zwyczajnym trybem, jak codzień, powoli, ale nie tracąc ani chwili nadaremnie, myje się, ubiera i czesze. Ileż

to czasu przed nim! Myje się dokładnie, ubiera się spokojnie, siada do śniadania z rodziną, powoli wypija mleko, kakao czy kawę do dna, zjada małemi kęsami bułeczkę, wkłada wierzchnie okrycie, zapina je, aby się nie przeziębic, jeszcze przebiega w myśli, czy czego nie zapomniał, i, pożegnawszy się ze wszystkimi, wychodzi z domu. Czasu jest tyle, że powolnym krokiem zdąża do szkoły, a o ile to jest w dużem mieście, i do szkoły niedaleko, woli iść piechotą, aniżeli jechać tramwajem, zbyt przepelnionym. Ten spacer jest i przyjemny i dla zdrowia z pożytkiem. Jak miło wciągać do płuc powietrze, które się przez noc odświeżyło! W czasie drogi dołączają się inni koledzy i wesoło wśród powitań i opowiadań dochodzą razem do szkoły.

OBLICZCIE, KIEDY KAŻDE Z WAS WSTAĆ POWINNO. Kiedy powinnyście wstawać? Każde z was musi wstać o takiej godzinie, aby czasu starczyło na wybranie się, wypicie śniadania i drogę do szkoły. Kaziu, wyjdź do tablicy i napisz:

W szkole mam być o godz. 7 minut 55	
Na ubranie się i wypicie śniadania	
potrzebuję	„ 40
Z domu do szkoły idę	„ 15

O której musisz wstać? Dodaj 40 do 15, a otrzymaną sumę 55 odejmij od 7 godz. 55 minut. Musisz więc wstawać o 7-mej godzinie.

Niech teraz każde z was podobnie sobie obliczy, kiedy rano musi wstać. Nie bądźcie tylko za skąpe, wypisując czas, potrzebny do umycia się, ubrania i t. d. Lepiej wstać parę minut wcześniej, niż za późno!

Dzieci na wsi nie wstają według zegarka, którego nie-raz w domu niema; mimo to zrywają się z łóżka wcześniej,

gdy tylko zacznie się ruch przy gospodarstwie, i przeważnie wychodzą bardzo wcześnie z domu, bo droga przed nimi daleka, nieraz żmudna, gdy ziemia rozmoknie po deszczu lub pokryje się grubym całunem śniegu.

O ile szkoła jest budynkiem piętrowym, część dzieci zostaje na dole w swojej szatni, inne wchodzą na piętro, gdzie są ich klasy.

HIGJENICZNE NOSZENIE KSIĄŻEK. Oto po schodach zdąża właśnie szereg dzieci. Jak zgrabnie wyglądają mniejsze z nich z torbą, uwieszoną na plecach! Przypominają wycieczkowiczów z plecakami! Jak im wygodnie! Ciężaru książek prawie nie czują, ręce mają wolne, a w dodatku torba, podobnie jak prostotrzymacz, zmusza je do prostego trzymania się.

Starsi chłopcy i dziewczynki noszą książeczki w inny sposób, niezawsze dla zdrowia korzystny: albo pod pachą, a wtedy podnosi się odpowiednie ramię, albo w wyciągniętej ręce, a wtedy ramię opada, a nawet, gdy książek więcej, przechyla się nieco całe ciało w tę stronę. Trzeba nosić książki naprzemian raz w lewej ręce i pod lewą pachą, to znów z prawej strony, a wtedy niema powodu obawiać się jakiegoś skrzywienia.

Zwróćmy teraz uwagę na oddech wchodzących dzieci. Co spostrzegacie? Oddech ich jest głęboki, pierś podnosi się i opada widocznie. Nic w tem dziwnego. Ilekroć wykonacie więcej ruchu, czy w czasie biegania, czy wchodząc po schodach, czy w czasie gimnastyki, zawsze oddech staje się szybszy i głębszy. Przypatrzcie się teraz, czy wszystkie dzieci oddychają, jak należy przez nos, a usta trzymają zamknięte? Nie, jest wiele takich, które mają usta otwarte. Dlaczego? Zaraz sobie wytłumaczymy, dlaczego tak się dzieje.

Dzieci, zamknijcie usta, oddychajcie przez nos i patrzcie na mnie!

Niewszystkie spełniłyście moje wezwanie. Dlaczego? „Bo, gdy zamknę usta, to się duszę, nie mogę wciągnąć powietrza przez nos, choćbym nawet chciał” — odpowiada jedno z tych dzieci, a inne z uznaniem przytakuja każdemu jego słowu na dowód, że im nie lepiej się dzieje. Bo i naprawdę te dzieci, mimo najszczerzych chęci, powietrza przez nos wciągnąć nie mogą, ponieważ nos ich jest zatkany; może mają chwilowo katar, który przejdzie po kilku dniach, i droga przez nos znów będzie wolna, a może nos ich jest stale, z a w s z e zatkany? Jeśli tak jest, to trzeba koniecznie go leczyć!

Te dzieci są zatem wytłumaczone, ale jak się usprawiedliwią te, które na moje wezwanie przed chwilą doskonale oddychały przez nos, a teraz po kilku minutach znów otworzyły usta? O takich dzieciach można powiedzieć, że nabrały złego przyzwyczajenia i nie chcą, czy — jak im się zdaje — nie mogą go się pozbyć, choć nierzadko w domu i w szkole starsi zwracają im na to uwagę. Trzeba mieć trochę dobrych chęci, a złe przyzwyczajenie da się zupełnie wykorzenić; przez to i twarzyczka ma mądrzejszy wygląd, i zdrowie zyskuje. Dlaczego zyskuje zdrowie? Bo powietrze, wciągane przez nos, oczyszcza się w nosie, zostawia pył na jego drobniutkich włoskach i ogrzewa się, podczas gdy powietrze, które wchodzi wprost przez usta do płuc, jest nieoczyszczone, nieogrzaane i wskutek tego szkodliwe.

Powrót ze szkoły do domu odbywa się podobnie, jak ranny spacer z domu do szkoły; teraz tylko daje się odczuwać więcej zmęczenia i wyczerpania. Nic dziwnego! Pobyt kilkogodzinny w szkole jest pracą dla każdego dziecka.

ODPOCZYNEK PO POWROCIE ZE SZKOŁY. Po przyjeździe ze szkoły uczeń (uczennica) zdejmuje mundurek szkolny, wkłada ubranie domowe i oddaje się krótkiemu odpoczynkowi aż do obiadu. Zabawa z rodzeństwem, opowiadanie ciekawych wydarzeń ze szkoły, bieganie na powietrzu albo wreszcie czytanie książki skracają półgodzinną przerwę do obiadu. Późną jesienią i zimą, gdy dzień krótki, korzystajcie z każdej wolnej chwili i bawcie się na powietrzu, jak długo jest jeszcze światło dzienne.

Bezpośrednio przed obiadem, jak wogóle przed każdym jedzeniem, trzeba umyć ręce.

OBIAD. Codziennie o tej samej godzinie siadają wszyscy członkowie rodziny do obiadu. Nawet najskromniejsze niewyszukane potrawy smakują, o ile je przyprawia głód, ten najlepszy z kucharzy.

Może dziwnem, może nawet śmiesznem się wyda, gdy wam powiem, że niekażdy człowiek umie jeść. Podobnie jak każda umiejętność wymaga nauki, tak i jeść trzeba się nauczyć, jeśli pożywienie ma wyjść na zdrowie, i jeżeli chce się jeść tak, aby swoim widokiem nie odbierać apetytu innym biesiadnikom.

JAK NALEŻY JEŚĆ? Przedewszystkiem trzeba brać m a ł e k ę s y do ust. Jak to pociesznie wygląda, gdy ktoś, jedząc zbyt łapczywie, jednym, olbrzymim kęsem tak zapełni usta, że go nie może pogryźć, ani nawet w ustach obrócić; twarz ma jakby opuchniętą raz z tej, to znów z drugiej strony, a gdy mu właśnie wypadnie jakieś słowo powiedzieć, daje długo na siebie czekać i, choć z gryzieniem bardzo się śpieszy, z widocznym wysiłkiem połyka nawpół pogryziony pokarm. Nigdy nie zdarzy się to temu, kto ma zwyczaj brać małe kęsy.

Drugi przepis higieniczny opiewa: Gryź doskonale! Wszak nato masz zęby! Zdrowe zęby nie tylko stanowią ozdobę twarzy, ale mają też poważniejsze zadanie a mianowicie mają one rozdrobić i zżuć pożywienie na miazgę; dopiero rozdrobniony pokarm, dostawszy się do żołądka, może być strawiony, przyczynia się do zdrowia i dodaje sił człowiekowi. Dlaczego ludzie starzy często zapadają na żołądek? Właśnie dlatego, że z powodu braku zębów nie mogą gryźć pokarmu, a żołądek źle pogryzionego pokarmu nie może strawić i choruje. Każdy kęs, włożony do ust, trzeba żuć i gryźć, dopóki nie będzie miałki. Naturalnie, że kto chce jeść w ten sposób, ten nie może się śpieszyć, tylko musi j e ś ć p o w o l i. Niektóre dzieci jedzą zbyt łapczywie; jeden kęs za drugim znika w ich ustach tak szybko, że aż w oczach się miga; tej sprawności mogłoby im pozazdrościć niejedno żarłoczne zwierzątko. Inne znów dzieci, przeciwnie, przesadzają w powolności, nie z powodu troski o swój żołądek, ale ze złego przyzwyczajenia, a także czasem z powodu braku apetytu, bo już do stołu niegłodnie siadają; te trzymają kęs jedzenia w ustach, obracają nim, ani go nie gryzą, ani nie połykają, zupełnie jakby o nim zapomniały.

Czwarty przepis higieniczny n i e p o z w a l a d u ż o m ó w i ć w czasie jedzenia. Zapewne, że trudno wymagać, aby rodzina, z kilku osób złożona, siedziała przy obiedzie czy kolacji tylko jedzeniem zajęta, aby nikt do nikogo słowa nie przemówił, nie zaśmiał się; ale nie trzeba znów zapominać, że do stołu siada się nato, aby p r z e d e w s z y s t k i e m jeść, a nie mówić ciągle, albo śmiać się do rozpuku, co się nieraz wśród rozbawionych dzieci widzi. Po ukończonem jedzeniu należy dokładnie otrzeć usta, zwłaszcza w obydwu ich kątach.

Zaspokoivszy głód swój w miarę, wstają wszyscy biesiadnicy od stołu.

ODPOCZYNEK PO OBIEDZIE. Po obiedzie nie można zaraz siadać do nauki; dla zdrowia to niedobrze, a dla nauki bez wielkiej korzyści. Kto się czuje na siłach, ten wybiegnie trochę na dziedziniec, lub do ogrodu, kto ma tych sił mniej i po obiedzie niechętnie się rusza, niech sobie spokojnie posiedzi, albo nawet się położy.

Dopiero w jakąś godzinę po obiedzie, a więc we dwie po powrocie ze szkoły należy się zabrać do nauki.

IV. PRZEPISY HIGIENICZNE W DOMU.

(Dokończenie).

ODRABIANIE LEKCJI W DOMU. Gdy was pytam, ile godzin uczycie się w domu, dostaję najróżnorodniejsze odpowiedzi. Władzio w domu prawie się nie uczy, chyba że jest praca piśmienna, Tazio siedzi codziennie dwie godziny nad odrabianiem lekcji, Kazio znów sam rady dać sobie nie może i ledwie odetchnie po przyjeździe ze szkoły, już z korepetytorem na kilka godzin do nauki zasiada, a Jasio na odmianę zabawia się całe popołudnia na wolnem powietrzu i jest najlepszym uczniem w klasie. Naprawdę trudne to jest do wytłumaczenia. Nauczyciele zadają wam wszystkim to samo, a jednak jedne dzieci są tak przeciążone, że w ciągu dnia nie znajdują nawet czasu na obowiązkowy spacer, a inne mogą się jeszcze nadobowiązkowo uczyć gry na fortepianie albo na skrzypcach, pomagać w nauce rodzeństwu lub kolegom, uczęszczać na gimnastykę poza szkołą, a dziewczynki znajdują jeszcze czas na pomoc w gospodarstwie domowem. Jakżeż to jest możliwe? Jak to sobie tłumaczyć? Zastanówmy się nad tem.

Niezawodnie pierwszym powodem będzie wasze r ó ż n e u z d o l n i e n i e. Jeden uczeń jest zdolniejszy, drugi

mniej zdolny, więc naturalnie, że ten pierwszy będzie potrzebował może połowę tego czasu, co drugi, a najmniej zdolny będzie znów musiał uczyć się bez porównania dłużej. Ale i między zdolnymi będzie jeszcze różnica; zdolny w jednym przedmiocie, np. w rachunkach, będzie się tego przedmiotu prędko uczył, natomiast więcej czasu musi poświęcić historii czy przyrodzie, inny znów ma, naodwrot, większe zdolności do historii lub przyrody, a nad rachunkami będzie więcej pracował i t. d. Tę różnicę rozumiecie doskonale i uważacie za rzecz zupełnie jasną.

Jest jeszcze inna przyczyna, która nam wytłumaczy, dlaczego i między zdolnymi są tacy, którzy przesiadują godzinami nad książką w domu. O tych można śmiało powiedzieć, że albo w szkole na lekcji *n i e u w a ż a j ą*, albo *n i e u m i e j ą s i ę u c z y ć*. Innej przyczyny niema.

UWAGA W CZASIE LEKCJI W SZKOLE. Wszystko, co jest zadane do domu, przerabia nauczyciel z wami w szkole, do domu zaś zostaje przeważnie tylko powtórzenie i jakaś drobnostka do przerobienia na nowo. Jeżeli dziecko w szkole pilnie uważa i stara się doskonale zapamiętać, co słyszy, to, jeśli jest bardzo zdolne, już umie i właściwie w domu nie ma z tem żadnej roboty; inne, mniej zdolne, powtórzy to, co mu już nie jest obce, dla lepszego upamiętnienia raz i drugi, co także dużo czasu mu nie zajmie. Zupełnie inaczej jest, jeśli uczeń w szkole nie uważa; wtedy męczy się i biedzi w domu, aby zrozumieć, aby rozwiązać *w ł a s n ą s i ł ą* to, co w szkole było tłumaczone; staje przed zadaniem trudnym; gdyby był w szkole uważał, wydawałoby mu się dziecinnie łatwym, prawie zabawką to, z czem w domu rady dać sobie nie może. Stąd trudności, zmartwienie, wysiadywanie godzinami nad książką, nauka idzie jak z kamienia, czas leci, a lekcja marnie odrobiona.

Inny powód przesiadywania godzinami nad książką to ten, że niekażde dziecko umie się uczyć. Umieć się uczyć — to także sztuka!

TRZEBA UMIEĆ SIĘ UCZYĆ! CISZA W CZASIE PRACY. Popatrzcie, jak pracują dorośli. Czy widziałyście kiedy, aby ktokolwiek ze starszych siadał wśród was, gdy się bawicie, i zabierał się do czytania lub pisania, jeśli może usiąść w zacisznym pokoju, gdzie mu nikt nie przeszkadza? Wśród gwaru, krzyku, zgiełku, figlów i śmiechu nikt się niczego nie nauczy, czy to dziecko, czy człowiek dorosły, tak samo i wy musicie uczyć się w ciszy, zdala od wszelkiego gwaru.

SKUPIENIE UWAGI. Gdy się ma coś zrozumieć, albo coś sobie dobrze zapamiętać, trzeba myśleć tylko o tem jednym, najważniejszym, zresztą o niczem innym.

Ileż to się można nauczyć przez $\frac{1}{2}$ godziny, jeśli się cały ten czas ze skupieniem pracuje, o niczem innym nie myśli, a jak mało robi się przez dwie lub trzy godziny, jeśli się trochę uczy, jednym uchem słucha, co tu ktoś mówi, drugim łowi się znów dźwięki katarynki z podwórka, odrywa raz po raz oczy od książki i przypatruje czemuś mniej lub więcej ciekawemu. Ileż to razy słyszy się, jak uczeń zadaną lekcję głośno powtarza, nagle czemś zainteresowany, odrywa myśl od swej pracy, zapatrzy się lub zaślucha w czyjąś rozmowę i powtarza, powtarza wkońco to samo, ani nawet nie wie co, bo myśl jego jest zupełnie gdzie indziej. Na taką naukę naprawdę szkoda czasu; lepiej książkę zamknąć i nic nie robić, a czas dla zdrowia wyzyskać, bo czy się tak pracuje, czy się wcale nie pracuje, to przecież prawie to samo, a dla zdrowia jest korzystniej pobiegać, aniżeli siedzieć w pokoju.

Czy robicie kiedy pauzę oddechową w domu, gdy tak wypadnie, że godzinę lub dłużej musicie bez przerwy siedzieć nad książką? Niechaj te dzieci, które przeniosły ten zwyczaj higieniczny ze szkoły do domu, opowiedzą swym kolegom i koleżankom, jak im tych kilka oddechów pracę ułatwia i niech zachęcą ich do naśladownictwa.

Czy pamiętacie, siedząc nad książką w domu, jak my tu w szkole kładziemy nacisk na poprawne siedzenie, jak polecamy ułożyć kajet przy pisaniu, jak każemy trzymać książkę przy czytaniu, jak przestrzegamy, by czytać przy świetle dziennem, a sztucznego światła (lampa, świeca) o ile możliwości unikać?

Czy tylko z obawy przed ciągłymi napomnieniami w szkole stosujecie się do tych przepisów higienicznych, czy też rozumiecie ich znaczenie dla zdrowia i dlatego ich przestrzegacie nawet wtedy, gdy nikt na was nie patrzy?

Po skończonej nauce uczeń składa książki, przygotowuje przybory, potrzebne według rozkładu godzin na dzień następny, pakuje wszystko aż do najmniejszej drobnostki, więc ołówek, pióro, przybory do rysunków, robót ręcznych i t. d., tak że rzeczy, które na drugi dzień ma wziąć ze sobą do szkoły, czekają gotowe.

Pozostaje już niewiele czasu do godziny ósmej. O tej godzinie, a najpóźniej o dziewiątej, każde dziecko ma już leżeć w łóżku; oprócz czasu, potrzebnego do spożycia skromnej kolacji, spędza resztę chwil wolnych na zabawie w domu, latem na wolnym powietrzu. Zabawy nie można zbyt przeciągać, bo przed ułożeniem się w łóżku, kilkanaście minut trwa złożenie rzeczy i mycie dokładne całego ciała, o czem jeszcze w jednej z następnych pogadanek pomówimy.

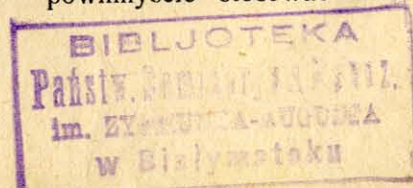
JAK SPĘDZAĆ DNI WOLNE OD NAUKI?

JAK KAŻE HIGJENA SPĘDZAĆ DNI WOLNE OD NAUKI? Pan Bóg nakazał 6 dni w tygodniu pracować, a siódmy, t. j. niedzielę, święcić. Święcić t. zn. spełnić swój obowiązek wobec Boga i odpoczywać po pracy. Oprócz niedziel, święcimy w roku szereg świąt uroczystych, z których jedne trwają dzień, inne, jak Boże Narodzenie, Wielkanoc, dłużej, szkoła zaś dodaje do niektórych świąt jeszcze po kilka dni odpoczynku i szczerą ręką używa swoim wychowankom zupełnych wyczasów w najpiękniejsze tygodnie roku, w ciągu dużych wakacyj. Wszystkie te dni są wolne od nauki i wszelkich obowiązków szkolnych, aby w tym czasie umysł wasz sobie prawdziwie odpoczął i oderwał się od nauki. Słyszając to, zrozumiecie, dlaczego na święta nie macie albo wcale zadanej lekcji, albo tylko tyle, abyście mogły ją odrobić w dzień powszedni, poprzedzający święto.

Pewno niejedno z was już myśli o wakacjach. Gdzie je spędzicie? Przypuszczam, że już wiecie, jakie plany na ferje układają wasi opiekunowie.

Najwięcej z pośród was będzie na wakacjach na wsi u rodziców lub krewnych; część będzie w małych miasteczkach, gdzie niedaleko jest i las, i rzeka, i łąka, niektóre dzieci wybierają się daleko nad morze, lub do miejsc kąpielowych czy dla własnego leczenia, czy dlatego, że komuś z rodziny lekarz pobyt w tem miejscu zalecił; pozostałe wreszcie, zamiast spędzać lato w mieście, będą korzystać z dobroczynnych kolonij letnich.

Gdziekolwiek los wam przeznaczy spędzić wakacje, wszędzie obowiązuje ta sama troska o zdrowie, wszędzie — o ile to tylko możliwe — powinnyście stosować te same



przepisy higieniczne, które was uczą, jak dni, wolne od pracy, dla pomnożenia sił swoich wyzyskać.

Nie można chyba wyobrazić sobie piękniejszych wakacyj dla polskiego dziecka, jak na naszej cichej, a tak uroczej wsi! O takich wakacjach pomówimy w dzisiejszej pogadance.

DŁUGI, SPOKOJNY SEN. Pierwszą korzyścią dla zdrowia w czasie wakacyj jest d ł u g i, s p o k o j n y s e n.

W ciągu roku szkolnego tak bez zastanowienia, nie-raz dla błahego powodu, obcina się odpoczynek nocny. Czasem przyjdą goście i siedzą dłużej, czasem przeciągnie się jakaś zabawa czy przedstawienie, czasem tylko dlatego, że jeszcze senność się nie zgłasza, choć byłaby już pora spać, urywa się kilka godzin snu, a na następny dzień rano jakżeż nie chce się wstawać! Gdyby choć godzinkę jeszcze pospać można! — Nic nie pomoże, że sen upomina się o swoje prawa i chce rano dla siebie zagarnąć tę godzinkę, z wczorajszego wieczora urwaną. Niema rady! Trzeba wstawać o tej samej porze codziennie, skoro lekcje zaczynają się o jednej godzinie.

Czy w czasie wakacyj także tak trudno wam rozstać się z łóżkiem? Przeciwnie, ranne wstawanie jest dla was przyjemnością, zabawką. Dlaczego? „Bo rano już jesteście wyspani” — odpowiadacie. A dlaczego czujecie się wyspani? Przedewszystkiem dlatego, że wcześniej spać idziecie, w tem kryje się cała tajemnica. Bo śpicie bez przerwy 9, 10 godzin, a może i dłużej! Kładźcie się także w czasie pracy szkolnej o godzinie dość wczesnej, a zapewniam was, że ranne wstanie będzie dla was zawsze igraszką!

Wasze zdrowie wymaga około 10 godz. snu; dla słabszych i to mało!

Higjena każe nie tylko wcześniej układać się do snu, ale także poleca iść spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Przestrzegajcie tego przepisu higienicznego, a sen będzie się do was zgłaszał i będzie was opuszczał zawsze o tej samej porze. Na wsi nie zachodzi potrzeba pilnowania, czy nie czas już, byście spać poszły; zmęczone całodzienną zabawą, upojone cudownem powietrzem, bez oporu poddajecie się senności, a powieki ciężkie, jakby z ołowiu, same się zamykają. Po dziewiątej wieczorem, czasem i prędzej cisza zalega dom cały, już nigdzie nie słyhać dziecięcego głosu.

Zato wczesnym rankiem ruch się zaczyna. Wstają starsi, bo roboty pełne ręce, czy w polu, czy koło gospodarstwa; więc i dzieci, idąc za przykładem starszych, ze snu się zrywają, myją się, wkładają lekkie ubranie i sandały albo pantofle bez pończoch i, wypiwszy pożywne, a skromne śniadanie, śpieszą do swoich zabaw. Nie brak wśród dzieci takich, które łączą piękne z pożytecznem i, choć małe i niedoświadczone, jak umieją, tak pomagają w robocie; jedno popracuje w ogrodzie, drugie do drobiu zajrzy i głodną gromadkę nakarmi albo w pastuszkę się zabawi, a choć drobne to usługi, jednak są miłą rozrywką i oszczędzają drogi czas starszych, potrzebny gdzie indziej do pracy poważniejszej.

POBYT NA ŚWIEŻEM POWIETRZU. Drugą korzyścią dla zdrowia jest prawie ciągły p o b y t n a ś w i e ż e m p o w i e t r z u. Każdy ładny dzień letni spędzają dzieci przeważnie poza domem; biegną do ogrodu, do lasu, na łąkę i zabawiają się, jak im się żywnie podoba. Czy komu z was zabrakło kiedy pomysłu, jak się bawić na wolnem powietrzu? Czy kto z was zabiera ze sobą na wieś wyszukane zabawki lub gry towarzyskie? Czy tego po-

trzeba? Każde drzewo, każda trawka, każdy ptaszek, muszka, czy motylek — wszystko was bawi. Jak w czarodziej-skiej książce, wciąż inny cudowny obrazek oko zachwyca, że i napatrzeć i dosyć nadziwić się nie można. Ileż to planów, ile pomysłów w głowie się tłoczy! Nie na dzień, ani dwa, ale na rok ich starczy! A tu dzień za dniem chyżo ucieka, więc każda chwila droga.

Nietylko w dni pogodne dzieci w domu usiedzieć nie mogą, ale nawet gdy deszczyk kropi, lub nim spadną jeszcze ostatnie krople po groźnej burzy, już wybiegają na powietrze i, ciekawe, w każdy kącik zajrzeć muszą, jak się co zmieniło, czy deszcz czego nie uszkodził, lub burza nie zniszczyła.

DOSKONAŁE ODŻYWIENIE. Jaki apetyt mają dzieci na wsi? Jak się zachowują te z nich, które zazwyczaj do rozpacz doprowadzają swoich opiekunów, nic jeść nie chcą i tylko na prośbę biorą do ust kęs jakiś, muszą zażywać różne pigułki i niedobre krople, aby apetyt trochę poprawić? — Na wsi idą wszystkie lekarstwa w ką; różne przepyszne jarzyny, dopiero co wydojone mleko, podśmietanie z młodem kartoflami, jagody, w lesie zbierane, owoce, świeżo z drzewa zerwane — oto wiejskie przysmaki, do których żadnego dziecka nie trzeba zapraszać; przeciwnie, apetyt tak się poprawia, że raczej nieraz pytać wypada, czy nie będzie za dużo naraz tych smakołyków?

Długi, głęboki sen, wzmożony apetyt, życie bez trosk szkolnych, a nadewszystko oddychanie rozkosznym powietrzem, oto są przyczyny, które z bladej, mizernej, nieraz znekanej twarzy, robią twarz okrągłą, rumianą od słońca i wiatru, pełną życia i radości. Najlepiej czują tę różnicę dzieci, które rok szkolny w murach dużego miasta spędzają. Dlaczego w czasie wakacyj prawie nigdy głowa ich nie boli,

dłaczego ani rano, ani w ciągu dnia nie czują żadnych nudności, dlaczego nigdy słabo im się nie robi? Bo zdrowia i sił więcej. Tak, jak roślina w doniczce, zimą mizerna i wątła, z wiosną w ziemię zasadzona, od razu się wzmacnia i puszcza soczyste pędy i silne korzenie, tak i człowiek, przeniesiony z miasta na wieś, robi się zdrowszy i silniejszy.

Jak grosz po groszu, rzucane do skarbonki, dają po pewnym czasie pokaźny kapitalik, który zadziwia i cieszy, tak samo każdy przybytek na wadze, każdy przyrost na sile, pomnaża zasób naszego zdrowia. Z tej skarbnicy zdrowia wybieracie potem przez rok szkolny potrochu zaoszczędzonych sił, ale zawsze oszczędnie, pamiętając, aby ich do nowych wakacyj starczyło.

KĄPIELE RZECZNE I SŁONECZNE. Jeszcze pozostaje do omówienia jedna przyjemność, której jednak używać można tylko tam, gdzie jest rzeka. Domyślcie się zapewne, że chcę tu mówić o kąpielach rzecznych. Cóż to za rozkosz codziennie się kąpać, a po kąpielu wygrzewać się na słońcu, aż skóra czerwienieje! Jakie przyjemne promienie słońca, jakie dobroczynne, gdy się z nich umiejętnie korzysta; jeśli się skórę przyzwyczają powoli do ich silnego działania (pierwsza kąpiel słoneczna powinna trwać tylko kilka minut), to po pewnym czasie można, osłoniwszy głowę, i dłużej się w nich kąpać. Chorych leczą, zdrowym sił dodają! A te pierwsze próby pływania! Ile obawy, ile przypadkowych nurków, a wkońcu ile śmiechu z tych nieudałych, pierwszych kroków.

Tak wesoło i rozkosznie płyną wakacje na wsi. Przepisy higieniczne, które tak surowe wydają się nam w mieście, na wsi same jakoś się wypełniają, bo ani do kąpielu w rzece nie dajemy się zapraszać, ani do długiego spoczynku nocnego nie trzeba nas zmuszać, ani chęci do jedzenia

zdrowych przysmaków nam nie brak, ani ochoty do zabaw na wolnym powietrzu.

Kto wakacje musi spędzić w mieście lub miasteczku, ten także powinien pamiętać, że w tym czasie ma zebrać jak najwięcej sił do pracy w przyszłym roku szkolnym, powinien spać dużo, dobrze i zdrowo jeść, a nadewszystko każdą wolną chwilę spędzać na wolnym powietrzu, bo ogród czy ogródek, gdzie choćby kilka drzewek i trawka się zieleni, znajdzie się wszędzie.

Niektóre dzieci z widoczną dumą wspominają, że ubiegłych wakacyj dużo czytały lub nawet powtarzały sobie wiadomości z tego lub innego przedmiotu. Czy higiena z tego cieszyć się może? Czy higiena to zaleca? Nie, przeciwnie, higiena patrzy na to niechętnym okiem i, tylko gdy konieczność zachodzi, musi się z tem pogodzić. Same rozumiecie, że wakacje mają cel inny, nie naukę. Dla nauki jest przeznaczony cały szereg miesięcy, w szkole spędzonych; kto w tym czasie stroni od książki i zabawia się, jakby to były wakacje, ten słusznie odbiera zapłatę za lenistwo w postaci złych stopni. W czasie wakacyj nie nauka, ale zupełny odpoczynek jest waszym obowiązkiem. Książki do nauki mają więc w tym czasie pozostać nietknięte w domu, a na czytanie innych książek można poświęcić trochę czasu, zwłaszcza w dni brzydkie, deszczowe.

Zdaje mi się, że się ze mną zgodzicie, gdy powiem, że zbieranie ziół i owadów, znanych wam z pogadanek przyrodniczych, to nie ciężki obowiązek, ale jedna z najmilszych rozrywek wakacyjnych. Ciągłe obcowanie z przyrodą, dla dzieci miast możliwe przeważnie tylko w czasie wakacyjnym, pozwala wam naocznie śledzić przeróżne ciekawe objawy życia w przyrodzie, daje wam sposobność pogłębić wasze wiadomości przyrodnicze, uczy was podziwiać i kochać przyrodę.

Po wakacjach, gdy się tu znów spotkamy, opowiecie mi lub opiszecie z całą szczerością, co zrobyście dla swego zdrowia w czasie wakacyj; ponadto wasz wygląd, wasza siła i waga przekonają mnie, czy pamiętałyście o przepisach higienicznych, dziś omówionych.

V. O CZYSTOŚCI.

Pierwszym i najważniejszym przepisem higienicznym jest przestrzeganie czystości. Hasłem naszym być powinno: „Czystość wszędzie i zawsze!”

PRZESTRZEGAJ CZYSTOŚCI NA KAŻDYM KROKU I KAŻDEJ CHWILI. „Czystość wszędzie” — a więc czystość osobista, t. zn. naszego ciała i ubrania, czystość przedmiotów, nas otaczających, czystość izb, które zamieszkujemy, lub w których przebywamy czasowo. Lecz na tem nie koniec! Chcemy widzieć czyste dziedzińce, czyste ulice i place, czyste wozy tramwajowe i kolejowe, jednym słowem, wymagamy czystości wszędzie, nawet w najmniejszym kąciuku. Czy to nasze życzenie, aby wszędzie czysto było i schludnie, da się urzeczywistnić, czy też musi zostać marzeniem tylko? Po stokroć nie! To życzenie spełni się naprawdę, jeśli w sobie i w drugich będziemy budzili zamiłowanie do czystości.

Dlaczego mówimy, że czystość ma zawsze panować, nie tylko w niedzielę i święto, ale także w każdy dzień roboczy, z początkiem, jak z końcem tygodnia? Bo czyż można to nazwać czystością, jeśli ktoś jest czysty tylko w niedzielę, gdy zmieni bieliznę i włoży świąteczne ubranie, a od poniedziałku począwszy już się niedbale myje, brudzi bieliznę, plami ubranie, tak że nim nadejdzie na-

stępna niedziela, wygląda jak najokropniejszy brudas, który nigdy wody nie widział? Albo czy nazwiemy czystością, jeśli ktoś nagwałt myje okna, czyści mieszkanie, ściera kurze, gdy się spodziewa gości, a w innym czasie nie dba wcale o czystość i pozwala, by się brud panoszył w każdym kącie?

Małe dziecko, podobnie jak zwierzątko, nie brzydzi się niczego. Kto z was ma młodsze rodzeństwo, ten z pewnością nieraz widział, jak małeńki brąciszek lub siostrzyczka, które dopiero zaczynają się bawić, biorą do buzi wszystko, co im w rękę wpadnie. Jeśli to jest np. kawałek chleba lub jakaś zabawka, biorą ją do ust i gryzą, a ilekroć spadnie im na ziemię i pobrudzi się kurzem czy błotem, podnoszą ją i bez cienia obrzydzenia — o ile ktoś starszy temu nie przeszkodzi — wkładają znów najspokojniej w świecę do ust. My jednak, gdy na to patrzymy, jesteśmy do głębi przejęci obrzydzeniem, tak że chwytamy dziecko za rączkę, by mu w tem przeszkodzić.

W miarę tego jak dziecko rośnie, uczymy je brzydzić się wszystkiego, co brudne, a budzimy zamiłowanie do czystości. Dlatego już i wam nie jest obojętne, czy układacie się do snu w łóżku z czystą, czy z brudną pościelą, dlatego z przyjemnością zmieniacie bieliznę na czystą, dlatego najlepiej smakuje wam jedzenie na czystym obrusie i t. d.

Dlaczego tak chętnie używamy w kuchni białych mebli i białego naczyń? Dlaczego kucharz i kuchciki noszą białe fartuchy i białe czapki na głowie? Czy zamiast białych, nie mogliby nosić ciemnych kolorowych, lub czarnych, co z pewnością byłoby praktyczniejsze? Przecież, gdyby były zawsze czysto wyprane, to czystości stałoby się tak samo zadość. Czyż więc jest to tylko zachcianka, czy też ten zwyczaj ma głębsze znaczenie? Otóż tu chodzi o co innego; my chcemy na pierwszy rzut oka wi-

dzieć tę czystość, a co jest nieskazitelnie białe, to jest na pewno czyste; tu nie trzeba się przypatrywać, czy jakaś rzecz jest czysta, bo od białego ubrania czy naczyń bije czystość, która dodaje nam apetytu do jedzenia wszystkiego, co z tej kuchni wyszło.

I wy staracie się robić wrażenie schludnych dzieci na pierwszy rzut oka, choć nikt nie wątpi, że jesteście czyste od stóp do głów. I rzeczywiście, kto tu wejdzie i zobaczy ten szereg lśniąco białych kołnierzy, które od ciemnego ubrania tak ładnie odbijają, ten musi uwierzyć w wasze zamiłowanie do czystości.

BRUD JEST NIETYLKO OBRZYDLIWY, ALE I SZKODLIWY. Czy tylko dlatego unikamy brudu, że się go brzydzimy? Nie, my nietylko brzydzimy się brudu, lecz także boimy się go, bo wiemy, że w brudzie znajdują się zarazki różnych chorób. Wiecie o tem, jak to w brudnej kuchni mnożą się karaluchy, jak w brudnych mieszkaniach gnieźdzą się w obfitości różne brzydkie zwierzątka, tak samo i te najdrobniejsze stworzonka, dla was gołym okiem niewidzialne, zarazki najróżnorodniejszych chorób gnieźdzą się i rozmnażają na brudnych sprzętach, brudnej bieliźnie, brudnym ciele (a nadewszystko rękach) i wogóle wszędzie, gdzie brud panuje.

Wyrabiamy w sobie i w drugich zamiłowanie do czystości! Niszczmy brud na każdym kroku!

Skoro chcemy pielęgnować czystość, to musimy zacząć od czystości własnego ciała, o czem teraz szczegółowo pomówimy. Gdy się w tej czystości rozmiłujemy, to już można mówić o wygranej, bo wtedy będziemy z całym zapalem tępić brud wkoło nas.

CZYSTOŚĆ CIAŁA.

MYJ SIĘ CODZIENNIE, BIERZ CIEPŁĄ KĄPIEL PRZYNAJMNIEJ RAZ NA 2 TYGODNIE. Zanim przystąpimy do omówienia tajemnic tej sztuki, którą nazywamy myciem się, musimy naprzód rozstrzygnąć dwa ważne pytania: 1) Czy lepiej jest myć się wieczór, czy też rano przed pójściem do szkoły? 2) Czy wskazane jest mycie się ciepłą, czy zimną wodą?

Pierwsze pytanie rozstrzygnęłyście w jednej chwili i zupełnie trafnie: wszystkie dzieci myją się wieczór, widocznie więc uważają wieczorne mycie za bardziej wskazane. A dlaczego?

Przedewszystkiem nie jest przyjemne zabierać ze sobą do łóżka kurz i brud, który dostaje się na nasze ciało w ciągu dnia, następnie, — i to jest bardzo ważny powód — wieczorem czasu więcej, i głowa swobodna, a choć przy myciu bardzo głowy sobie wyteżać nie potrzeba, przecież trzeba myśleć o tem, co się robi, uważać, jak się robi i robić to spokojnie, bez pośpiechu.

Czy wieczorne mycie zabiera dużo czasu? Rozmaicie. Jednemu, który jest prędki i zwinny, wystarczy 10, 15 minut, inny, bardziej powolny, potrzebuje więcej czasu, nie dołączny myje się dłużej, niż $\frac{1}{2}$ godziny, rozchlapuje tyle wody, że wszystkie sprzęty dookoła razem z nim się kąpią, a często, mimo tak szumnego mycia, uszy, szyja albo inna część ciała, wody nie pokosztowały. Są i takie dzieci, które zaledwie staną przy miednicy, już są gotowe; te pokropią się wodą trochę tu i ówdzie i odchodzą od miednicy nieumyte.

W każdym razie, czy mycie zajmie więcej, czy mniej czasu, zawsze łatwiej czas ten znaleźć wieczór, aniżeli rano przed pójściem do szkoły.

Mycie wieczorne jest poświęcone dokładnemu oczyszczeniu ciała, jednak na tem myciu nie można poprzestać. Rano trzeba spędzić reszkę snu z powiek obmyciem twarzy w zimnej wodzie, a w ciągu dnia nie żałować wody i mydła do obowiązkowego mycia rąk przed każdym jedzeniem, a ponadto ilekroć zachodzi tego potrzeba.

Pozostaje nam do rozstrzygnięcia drugie pytanie. Czy myć się letnią wodą, czy zimną? Jak było odrazu do przewidzenia, podzieliła się klasa na zwolenników ciepłej i zimnej wody. Pierwsi z nich, przyzwyczajeni do mycia się wodą ciepłą, wzdrygają się na samą myśl o zimnej wodzie, a równocześnie spoglądają z pewnego rodzaju podziwem na koleżanki lub kolegów, którzy mają odwagę myć się codziennie zimną wodą. Posłuchajmy, jak też zwolennicy ciepłej wody będą bronili swego przyzwyczajenia i jak będą je uzasadniali. Otóż ich zdaniem, w wodzie ciepłej można się umyć znacznie dokładniej, bo woda taka lepiej mydło pieni, a z pianą łatwiej brud schodzi; jako przykład przytaczają, że ktokolwiek w domu chce coś wyprać, to pierze w wodzie ciepłej, bo wtedy prędzej i czyściej wypierze.

Zwolennicy zimnej wody tego tłumaczenia nie uznają; kto chce — ich zdaniem — ten umyje się czysto w zimnej wodzie, kto nie chce, lub nie umie porządnie się umyć, temu i ciepła woda nie pomoże; natomiast podnoszą oni zaletę najważniejszą mycia się w wodzie zimnej, a mianowicie, że zimna woda h a r t u j e. /

Muszę stanąć po stronie tych ostatnich. Wprawdzie zupełne słuszne jest powiedzenie, że w wodzie letniej lepiej mydło się pieni, a ta piana lepiej brud usuwa, ale też to jest jedna, j e d y n a zaleta ciepłej wody, podczas gdy za

wodą zimną przemawia względ inny, ważniejszy; woda ciepła wydelikaca, woda zimna hartuje, a to jest bardzo ważne dla zdrowia! Skóra, przyzwyczajona do zimnej wody, i z zimnego powietrza niewiele sobie robi, dlatego dziecko zahartowane nie marznie tak łatwo i nie trzęsie się zaraz, gdy wyjdzie z ciepłego mieszkania na zimno, dlatego nie kaszle i nie cierpi na ból gardła z byle powodu, gdy np. czasem nogi zamoczy lub przypadkowo za lekko jest ubrane.

Ono chodzi w zimie bez szkody dla swego zdrowia odziane dobrze, ale nieopakowane, podczas, gdy wydelikacjonym swetery, futra, rękawice i muflki nie pomogą.

Czy nie chcielibyście się również tak zahartować? Jeśli tego pragniecie, to po umyciu się w ciepłej wodzie, zmywajcie ciało wodą letnią lub nawet zimną, albo lepiej myjcie się codziennie w zimnej wodzie; naturalnie nikt nie ma tu na myśli wody wprost ze źródła, lub wodociągu, ale taką, która już kilka godzin stała w pokoju i trochę się ociepliła; ponadto radzę wam, nie przyzwyczajajcie się do zbyt ciepłego ubrania lub do siedzenia zimą w pokoju lub klasie, odpowiednio ogrzanej, w wierzchnim ubraniu.

Dla czystości zupełnie wystarczy codzienne umycie się wodą wystałą w pokoju, a więc zimną, zwłaszcza jeśli sobie uprzytomnimy, że na myciu codziennem pielęgnacja ciała wcale się nie kończy, i że raz w tygodniu, a przynajmniej raz na 2 tygodnie, bierzemy ciepłą kąpiel.

Kto z was kąpie się co tydzień? Kto co 2 tygodnie, a kto jeszcze rzadziej? „My kąpiemy się tylko w lecie w rzece, bo w domu nie mamy wanny” — odpowiada kilkoro dzieci.

Trudno, nie w każdym domu jest wanna, wierzę wam zupełnie. Ale czy nie można sobie na to poradzić? W każdym gospodarstwie, więc i u was znajdzie się jakiś kocioł

większy, jakaś balja na bieliznę, nareszcie choćby jakaś beczka, do której można nalać ciepłej wody i można w niej całe ciało doskonale namydlić, wymyć i opłókać, a o to właśnie chodzi.

Po tych wstępnych uwagach nareszcie zajmiemy się omówieniem samego mycia.

Dziwi was zapewne, że o myciu mówić będziemy i myślicie sobie: „Przecież codziennie się myjemy, więc chyba niema takiego, który myć się nie umie”. „Cóż to o myciu mówić można?” — pyta Kazio i z powątpiewaniem rusza ramionami: — „Trzeba się myć tak, aby być czystym, i sprawa skończona”.

Nie mogę wam odmówić słuszności; każdy człowiek powinien umieć się myć. A jednak, co mówi doświadczenie codzienne? Czy nie widzi się brudnej szyi, albo brudnych uszu? Czy brudne ręce, nieoczyszczone paznokcie, niemyte zęby należą do rzadkości?

Choć, na szczęście, te objawy niechlujstwa i niedbalstwa nie są częste w szkole, zdarzają się przecież niekiedy, i już choćby dlatego warto i trzeba o tem pomówić. W szkole niema miejsca dla brudnego dziecka!

VI. O CZYSTOŚCI.

(Dokończenie).

MYCIE CODZIENNE. Dzisiaj poprosimy, aby jedno z was opisało nam, jak się codziennie wieczór myje. Może to uczyni Stasia, której schludny wygląd, czyste kajety i wypracowania dowodzą, że lubi porządek i czystość, więc z pewnością umie się i myć doskonale.

Słuchajmy, co nam opowiada Stasia: „Zanim zacznę się myć, zwiążuję sobie ciasno włosy i zapinam je, aby mi

w czasie mycia nie spadały i nie przeszkadzały; potem spuszczam koszulkę do pasa i owijam się w pasie ręcznikiem, aby woda, która ścieka po piersiach i plecach, nie wsiąkała w koszulkę, lecz w ręcznik. Nalewam sporo wody do miednicy, biorę gąbkę lub czystą ściereczkę do mycia (albo tak zwaną „rękawicę”, t. j. płócienny woreczek, który się wkłada w czasie mycia na rękę) i naprzód mydlę twarz, szyję i uszy, które następnie spłókuję. Dalej namydlam piersi i ramiona, a gdy już wszędzie dobrze namydlęłam, spłókuję rękawicę i, czerpiąc wciąż wodę, zmywam skórę tak, aby na niej nie było śladu piany z mydła. Potem wycieram się ręcznikiem, aż skóra jest zupełnie sucha. Wtedy zarzucam cośkolwiek na plecy i dalej zmywam tak samo tułów i wycieram, poczem wkładam koszulkę i stawiam miednicę na ziemi. Usiadłszy na stołku, zanurzam nogi w wodzie i myję je szczotką. Wreszcie myję jeszcze raz w czystej wodzie ręce, czyszczę zęby i jestem już z myciem gotowa”.

Doskonale. Te krótkie słowa dają nam pojęcie, jak się myje nasza dziewczynka; po takim myciu powinna być rzeczywiście czysta. Dla omówienia szczegółów poprosimy jeszcze np. Jasia, aby nam p o k a z a ł, jak on się myje. Oczywiście, nie będzie się ani rozbierał w naszej obecności, ani też mył naprawdę, tylko będzie naśladował mycie, czyli będzie wykonywał wszystkie ruchy, jak zwykle przy myciu; my równocześnie będziemy omawiali dokładnie każdy szczegół tego mycia.

Wszystkie dzieci będą pilnie uważały, będą porównywały ze swoim sposobem mycia, a o ile chcą o co zapytać, albo zrobić jakąś uwagę, mogą się kolejno zgłaszać do głosu.

Naprawdę musimy stworzyć umywalnię ze wszystkimi przyborami do mycia.

Na stopniu katedry stawiamy stołek, a na nim jakąkolwiek miseczkę, którą mamy pod ręką, a która ma nam

wyobrażać miednicę. Obok, na spodku leży coś podobnego do mydła i czysta chusteczka do nosa, zamiast rękawicy do mycia. Na poręczy wisi ręcznik. Jakież drobiazgi wyobrażają nam szczotkę do rąk, szczotkę do zębów i t. d..

TWARZ, SZYJA, USZY, RĘCE. Gdy ręce są już obficie pianą pokryte, namydlą się doskonale twarz po samą granicę włosów, stąd przechodzi się od razu do mycia uszu, nie zanedbując żadnej fałdy, ani wgłębienia, poczem całą dłonią namydlą się dokładnie szyję z tyłu i z przodu.

Mycie szyi i uszu wymaga specjalnej pieczołowitości. Dlaczego? Czemu na tych dwu miejscach w pierwszym rzędzie widzi się brud przy najmniejszym zaniechaniu czystości? Bo małżowiny uszne mają liczne fałdy, zgięcia i rowki, w których brud z łatwością się gromadzi. Szyja znów ociera się o ubranie, jest narażona na zbieranie brudu z różnych kołnierzy farbowanych, futrzanych i t. d.

TUŁÓW. Miejscem, któremu trzeba poświęcić szczególną uwagę w czasie mycia, jest wgłębienie pod ramieniem, czyli pachę; tutaj wydziela się więcej potu, niż gdzie indziej, a niektóre dzieci, zwłaszcza bardziej osłabione, pocą się nawet tak silnie, że pot spływa kroplami. Jeżeli tej wydzieliny nie usuniemy codziennie przez dokładne mycie mydłem, to pot się rozkłada i zdradza bardzo przykrym zapachem; ponadto wskutek nagromadzonego brudu mogą się tu tworzyć bolesne pryszcze.

Mycie pleców może wam sprawić pewną trudność. Mniej giętkie dzieci, o ile same rady dać sobie nie mogą, proszą, aby im ktoś starszy pomógł plecy dobrze namydląć i opłókać. Z wycieraniem niema kłopotu, o ile ręcznik jest dość długi; zarzuca się go na plecy, bierze w dwie ręce oba jego końce i wyciera plecy wyśmienicie, co już każde z was chyba potrafi.

Mycie dolnej części tułowia nie przedstawia nic nowego, oczywiście wymaga jednak tej samej dokładności, jeśli brud ma być zewsząd usunięty.

NOGI. Do mycia nóg używamy szczotki. Kilka pociągnięć namydloną szczotką usuwa wszelki brud z palców; paznokcie mają być krótko ucięte i wyczyszczone. Stopa powinna być latem myta codziennie, a zimą przynajmniej dwa razy na tydzień. Pomyślcie, czy nie zasługuje ona na tę pielęgnację? Skrępowana w buciku, choćby najwygodniejszym, dzień cały pracuje i ociera się przy każdym kroku; skóra jej poci się; świeże powietrze nie ma do niej dostępu, zwłaszcza gdy bucik wysoki; gdy znów płytki, łatwo wciska się pył i brud, które osiadają na skórze. Czyż więc nie należy się jej troskliwa pielęgnacja?

RĘCE. Przypatrzmy się uważnie, jak Jasio myje ręce, bo mycie rąk to może najważniejsze. Widzimy, jak je troskliwie mydli, jak bierze szczoteczkę do rąk i, złożywszy palce jednej ręki, pociera po nich szczotką, a zwłaszcza po paznokciach. To samo powtarza u drugiej ręki. Po opłókaniu wyciera ręce na sucho, co jest ważne w zimie, bo wilgotne ręce robią się na zimnie szorstkie.

Zaraz po wytarciu rąk trzeba oczyścić paznokcie, a od czasu do czasu je obcinać.

Przy tej sposobności nadmienię wam, że paznokieć powinien być ucięty równo, nie za krótki, nie za długi. Dlaczego? Z różnych powodów.

Bo długi paznokieć jest brzydki.

Bo jest niewygodny przez to, że łatwo zadziera o wszystko, przeszkadza w pracy i drapie, co u kota jest naturalne i nikogo nie dziwi, ale u człowieka jest całkiem niestosowne.

Bo pod długim paznokciem gromadzi się łatwo brud, tak że przy waszem zajęciu chyba co chwilę trzeba by go czyścić.

Za krótki paznokieć daje znów powód do przykrego uczucia, bo obnaża z nadto koniec palca, jest także brzydki, więc szpeci rękę, a ponadto wygląda jakby był obgryziony.

Czy nie zauważyliście, że już w połowie mycia woda w miednicy jest brudna, i że należałoby ją zmienić? Najlepiej uczynić to po umyciu górnej części tułowia i w świeżej wodzie jeszcze raz spłókać ostatnie resztki mydła.

ZĘBY. Każde z was chciałoby mieć ładne zęby, o tem nie wątpię. Tak samo przyznacie mi, że zwłaszcza te dzieci, które już zapoznały się z dentystą, bardzo byłyby szczęśliwe, gdyby im kto mógł obiecać, że nie będą potrzebowały tak prędko składać mu wizyty.

Ileż wy same tu dla siebie zrobić możecie! Kto szanuje zęby, kto je pielęgnuje, ten znacznie dłużej może się niemi cieszyć, ten rzadziej musi się widywać z dentystą.

Co rozumiemy przez pielęgnację zębów? Przez pielęgnację zębów rozumiemy utrzymywanie zębów w czystości i poddawanie ich od czasu do czasu oględzinom dentysty, który znalezione szkody natychmiast naprawia.

Myjąc zęby, staramy się z nich usunąć wszystek brud, osad i resztki pokarmów.

Dlaczego tak unikamy tych resztek pokarmów? Dlatego, że one gniją, i przez to powodują psucie się zębów. W dzień mimowoli oczyszcza zęby język przy mówieniu, przy jedzeniu i t. d., ale w nocy jama ustna pozostaje w spokoju, a wtedy gnicie i psucie się zębów szybko postępuje. Wiecie, jak przykry zapach z ust i jaki niesmak mają po prze-

budzeniu się rano ci, którzy nie uznają pielęgnacji zębów, i którym one się psują.

Pamiętajmy:

a) Płókać usta po każdym jedzeniu.

b) Czyścić zęby codziennie wieczór szczoteczką i proszkiem.

Myjąc zęby, należy się starać usunąć nie tylko wszystkie brud, który jest na froncie, ale także i resztki pokarmów, ukryte w tyle i wciśnięte pomiędzy zębami.

Jak należy myć zęby? Weź, Jasiu, do ręki szczoteczkę do zębów i pokaż (nie dotykając naturalnie ust), jak się nią porusza przy myciu zębów. Widzimy, że Jaś posuwa nią nie tylko od jednego kąta ust do drugiego (poziomo), ale także zgóry nadół i z powrotem (pionowo); naprzód czyści przednie zęby, potem trzonowe i to z każdej strony. W ten sposób dostają się włosy szczoteczki w każdą szczelinę i usuwają wszystkie brud dokładnie.

Po wyczyszczeniu zębów dobrze jest wypłókać usta ciepłą wodą z dodatkiem kilku kropel spirytusu, albo ciepłą wodą, zmieszaną z wodą utlenioną, albo też jakąś „wodą do ust”, umyślnie przeznaczoną do pielęgnacji zębów.

GŁOWA. Jak często myjecie głowę? Już rzadziej nie można, niż raz na dwa tygodnie. Czy i tu także możecie wybierać między zimną i ciepłą wodą? Nie, bo tłuszcz i brud z włosów dają się usunąć tylko ciepłą wodą i mydłem.

Teraz narysujcie — jak które potrafi — wszystkie przybory, potrzebne do porządnego umycia się. Skoro będziecie z rysowaniem gotowe, przejdziemy jeszcze kolejno wszystkie te sprzęty i przybory. Jak one wyglądają?

1. **S t o ł e k**, na którym stoi miednica; nie jest on ani za wysoki, ani za niski, tak aby do pasa można wygodnie się umyć.

2. Na stołku stoi obszerna **m i e d n i c a**.

3. **D z b a n** z wodą.

4. **K u b e ł** do zlewania brudnej wody z miednicy; nad nim myje się też i płócze zęby.

5. **R ę k a w i c a**, lub gąbka do mycia.

6. **R ę c z n i k**; najlepszy z grubego płótna albo innego materiału, w który woda łatwo wsiąka.

Z drobiazgów:

7. **M y d ł o**, które łatwo się pieni.

8. **S z c z o t e c z k a** do mycia palców.

9. **S z c z o t e c z k a** do zębów.

10. **P r o s z e k** do zębów.

11. **W o d a** do zębów.

12. **N o ż y c z k i** do paznokci.

Przy najbliższej sposobności przekonam się naocznie, czy się myć umiecie. Czystość waszych rąk, głów, stóp i t. d. będzie mi tego dowodem. Nie starajcie się jednak o czystość tylko dla tego przeglądu i z obawy przed zawstydzeniem, ale pielęgnujcie ją również wtedy, gdy was nikt nie widzi i nikt nie kontroluje.

Pomyślcie tylko, czy nie wstyd, aby dziewczynka czy chłopczyk, którzy się nauczyli tylu trudnych rzeczy, jak piśać, czytać, rachować i t. d., nie mogli się nauczyć myć? Albo czy myśl sama, że nie dbacie o czystość osłoniętych części ciała, dlatego że ich nie widać, nie powinna wywołać rumieńca wstydu na waszej twarzy?

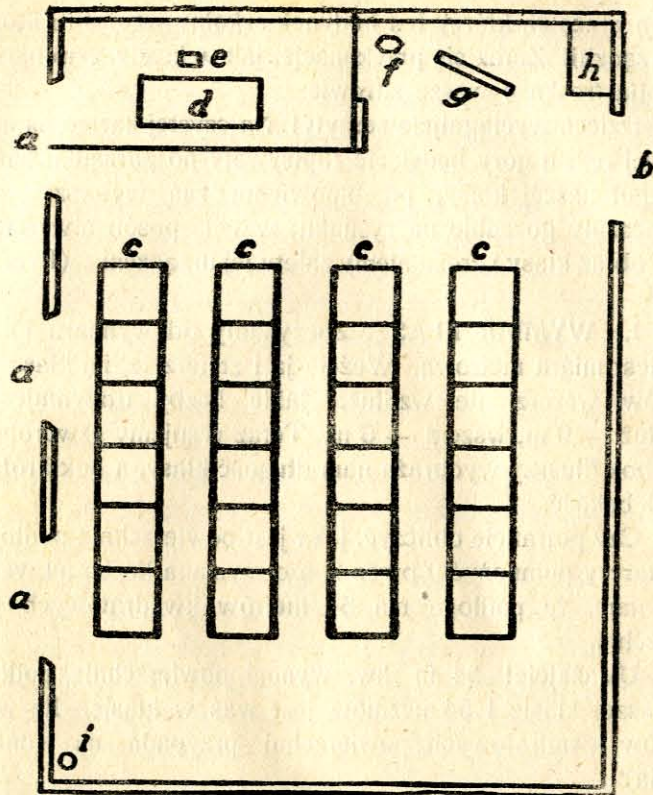
VII. JAK WYGLĄDA NASZA KLASA?

(Pogadanka w szkółce wiejskiej).

Gdy dzieci po przerwie usiadły już w ławkach i oczekiwały rozpoczęcia lekcji, weszła p. nauczycielka i powiedziała: „Dzisiejszą lekcję poświęcimy obejrzeniu naszej klasy. Wiem, że wszystko w niej jest wam doskonale znane, że każdy drobiazg jest zapisany głęboko w waszej pamięci, i że po latach wielu, gdy myśłą do szkolnych czasów wrócicie, jak żywe staną przed wami ta szkoła i ta klasa, tak żywe, jak je widzicie dzisiaj, że żaden nawet drobny szczegół nie zatrze się w waszej pamięci. I czyż mogłoby być inaczej, skoro niemal codzień spędzacie po kilka godzin w tej szkole, skoro niezliczoną ilość razy wzrok wasz spoczywa na tych murach i na tych sprzętach?

Ciekawi mnie jednak jedno pytanie. Czy też, patrząc tak codzień naprzykład na te dobrze wam znane ławki, nie przyszło wam na myśl zapytać się, dlaczego w każdej klasie są one tak ustawione, że siedząc w nich macie światło z a w s z e z l e w e j strony, albo dlaczego w każdej z nich siedzi tylko po dwoje dzieci, dlaczego nie są one tak długie, jak te w naszym kościele, w których może usiąść wygodnie 5 a nawet 6 osób? Czy nie zastanowiło was, dlaczego tablica stoi zawsze naprzeciw okna, a nigdy pod oknem, albo dlaczego podłoga zaciągnięta takim dziwnym płynem? Czyż byłby to tylko przypadek, że ławki są tak ustawione i tak wyglądają, a nie inaczej, że ściana taka, a podłoga taka i t. d.?

Nie, to nie jest przypadek; tu każdy szczegół jest obmyślony i wykonany według nakazów, które daje h i g j e n a, znana wam już opiekunka waszego zdrowia! Nawet



- | | |
|----------|---------------|
| a. OKNA | e. KRZESŁO |
| b. DRZWI | f. KOSZ |
| c. ŁAWKI | g. TABLICA |
| d. STÓŁ | h. PIEC |
| | i. SPLUWACZKA |

Ryc. 1. Plan naszej klasy.

nie przypuszczacie, ile starania o wasze zdrowie włożyli w swą pracę ci, którzy ten budynek szkolny wzniesli i którzy go urządzili! Zaraz się przekonacie, jak w każdym drobiazgu przebija troska o wasze zdrowie.

Dzieci, wyciągnijcie zeszyty! Na czystej kartce papieru u lewej ręki u góry będziecie zapisywały po porządku każdy szczegół naszej klasy, po omówieniu zaś tego szczegółu zaznaczamy go sobie na rysunku; w ten sposób stworzymy sobie obraz klasy i zrozumiemy zalety jej urządzenia (Ryc. 1).

I. WYMIAR KLASY. Zaczynamy od wymiaru klasy. Oto jest miara metrowa. Weźcie ją i zmierzcie, ile klasa ma metrów wszerz, ile wzdłuż. Jakie liczby otrzymujecie? Wzdłuż — 9 m, wszerz — 6 m. Teraz rysujemy czworobok; jego bok dłuższy wyobraża nam długość klasy, a bok krótszy jej głębokość.

Czy potraficie obliczyć, jaka jest powierzchnia podłogi? Wystarczy pomnożyć 9 przez 6, a otrzymana liczba 54 wskazuje nam, że podłoga ma 54 metrów kwadratowych powierzchni.

Uważajcie! 54 m kw. wynosi powierzchnia podłogi w waszej klasie i 54 uczniów jest was w klasie. Ile więc metrów kwadratowych powierzchni przypada na jednego ucznia?

NA KAŻDEGO UCZNIĄ PRZYPADA 1 METR KW. POWIERZCHNI. Właśnie tak każe higiena, aby każde dziecko w klasie miało dla siebie choć tę małą cząstkę, jaką jest 1 m² powierzchni. Więcej i owszem, ale ani trochę mniej! Dlaczego to higiena tego żąda, dlaczego taki przepis wydaje? Nie wiecie? Czy także nie wiecie, dlaczego w ogrodzie owocowym nie sadi się jednego drzewa tuż przy drugim, albo dlaczego w ogrodzie warzywnym przerywa się zbyt gęsto

zasiane roślinki? Bo i drzewo i mała roślina potrzebują wolnej przestrzeni dokoła siebie, potrzebują światła i powietrza, by wyrosły silne i zdrowe. Tak samo i wy potrzebujecie dokoła siebie powietrza i światła; dlatego nie możecie za ciasno siedzieć obok siebie, dlatego nie może być was za dużo w klasie, aby wasze zdrowie i wasz rozwój nie ucierpiały. Chyba nie trudno byłoby przystawić jeszcze kilka ławek i umieścić w nich jeszcze kilkunastu uczniów! Ale higiena na to nie pozwala! Ona oblicza ściśle: Jeżeli podłoga ma 54 m² powierzchni, to w klasie tak wysokiej jak nasza (3½ m wysokości) powinno przebywać nie więcej, jak 54 uczniów!

II. OŚWIETLENIE KLASY. Klasa nasza jest duża i widna. Ktokolwiek wchodzi do niej, doznaje od razu miłego wrażenia przede wszystkim dlatego, że jest w niej jasno. Popatrzcie, jak duże są te okna, ile światła wpada przez nie do wnętrza klasy.

Dziś mamy upalny dzień letni, samo południe. W naszej izbie szkolnej jasno, aż wesoło od światła; każde z was widzi ze swego miejsca pogodny błękit nieba, jednak promieni słonecznych w klasie nie mamy. Nie wątpię, że wszystkie kochacie złote promyki słońca; czyby jednak miło wam było, gdyby one tak np. teraz zalały klasę, gdyby przez całą lekcję igrały po waszym zeszycie i przy pisaniu lub czytaniu swoim blaskiem męczyły wasze oczy? Gdyby rozpały wasze ubrania, wasze ławki i rozgrzały powietrze do niemożliwości? Nie, nie byłoby wam to przyjemne. Gorąco, blask oślepiający nie pozwalają nam cieszyć się promieniami słońca w czasie pracy szkolnej, a nawet higiena każe ich przy pracy unikać, bo w powietrzu upalnym wszelka praca prędko nuży, a jaskrawe światło psuje wzrok.

Stosownie do życzenia higieny budowniczy tej szkoły tak ją postawił i tak w niej klasy rozmieścił, że w dni sło-

neczne promienie słońca są w czasie nauki rzadkim gościem, gdyby zaś kiedy podczas lekcji wkraść się chciały, zasłony okienne zamknęłyby im dostęp do klasy. Natomiast po skończonych zajęciach szkolnych (okna od zachodu) lub przed ich rozpoczęciem (okna od wschodu) szeroko otwarte okna zapraszają je gościnnie do wnętrza klasy, by oczyściły z zarzków powietrze i nadały mu zapach świeżości! Dla porównania wejdźmy do izby, której okna zwrócone są ku północy, dokąd jak dzień długi żaden promień słońca nie ma przystępu: o jak tu smutno, jak ponuro, jaki chłód piwniczny, stąd wieje!

Na naszym rysunku zaznaczamy 3 okna. Uważajcie, że ich miejsce jest na boku dłuższym.

III. ŚCIANY, PODŁOGA, PIEC, DRZWI. Do jasności w klasie przyczynia się także w dużej mierze wygląd ścian. Gdyby ściany były pociągnięte ciemną farbą, zdawałoby się, że światło w niej się gubi, że w nią wsiąka, idzie na marne, a w klasie byłoby jakoś dziwnie poważnie, brakłoby jej tej wesołości, która bije od ścian, pomalowanych na kolor jasny lub poprostu pobielonych. Nasze jasno pomalowane ściany zdają się jeszcze światła przysparzać, wyglądają czysto i schludnie; łatwo na nich dostrzec można kurz i brud, które domagają się natychmiast uprzątnięcia. Jeszcze na jeden szczegół, zdaje się, drobny, a jednak ważny, chcę zwrócić waszą uwagę. Popatrzcie, jak sufit w łagodnym zgięciu przechodzi w ściany boczne, tak że nie tworzą z sobą ostrych kątów, tylko zaokrąglone. Znacznie łatwiej je odkurzyć i oczyścić, aniżeli zgięcia ostre, źle dostępne.

Jaka jest podłoga? Całkiem zwykła, złożona z desek sosnowych, taka, jaką się często w domkach wiejskich spotyka. Warto się jednak przypatrzeć, jak dokładnie, jak doskonale przystaje jedna deska do drugiej, tak że szpar prawie

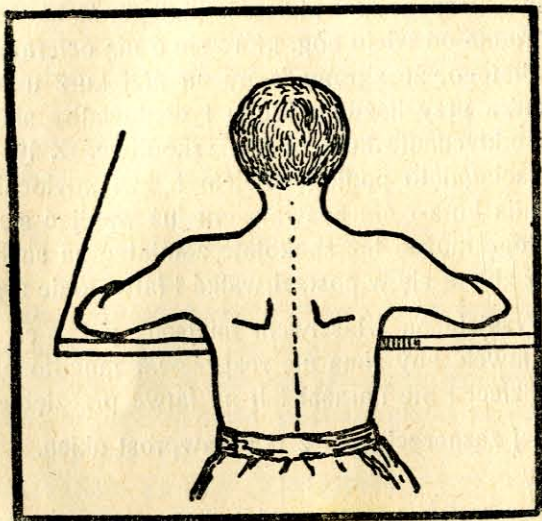
niema, a to rzecz ważna, bo w szparach gromadzi się kurz, a w nim zarazki różnych chorób. Podłoga nasza jest pociągnięta ciemnym płynem. Dlaczego nie pozostawiono jej koloru naturalnego drzewa? Czy nie byłaby ładniejsza? Nie ulega żadnej wątpliwości, że ładniejsza byłaby złożona z desek, czysto wyszorowanych, jakgdyby dopiero co wyszły z pod hebla stolarza, lecz w szkole taka podłoga nie jest wskazana. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że bardzo prędko byłaby brudna od wielu nóg, które się o nią ocierają, po drugie zaś dlatego, że zgromadzony na niej kurz unosiłby się w powietrzu przy każdym kroku i dostawałby się do płuc dzieci, a oddychanie kurzem jest szkodliwe. Z tych to powodów zaciągnięto podłogę olejem t. zw. „pyłochłonnym”, bo wchłania kurz i nie pozwala mu już wzbijać się wgórę; taką podłogę można też spokojnie zamiatać na sucho, przy czem kurz zbiera się w postaci wałki i łatwo daje się usunąć.

Narysujcie na właściwym miejscu p i e c. Stoi on zdala od ławek, aby zimą nie rozgrzewał zanadto bliżej siedzących dzieci i nie narażał ich na łatwe przeziębienie.

Dalej zaznaczcie d r z w i nawprost okien.

IV. ŁAWKI. Nie da się zaprzeczyć, że najważniejszym sprzętem w klasie jest ławka. Mogłoby się komuś zdawać, że wystarczy zbić kilka desek tak, aby był stół i siedzenie, a już będzie doskonała ławka szkolna. Mniemanie takie jest zupełnie błędne, bo niemało trudu kosztowało obmyślenie ławki, w której uczeń może się poruszać z pewną swobodą, w której siedzenie przez kilka godzin z rzędu nie nuży go zbyt, w której może z łatwością wstać do wydawania lekcji i w której siedzieć może nietylko wygodnie, ale i „poprawnie”.

„POPRAWNE SIEDZENIE”. Jak wygląda „poprawne” siedzenie? Tak jak na rycinach 2 i 3. Na rycinie 2 widzicie plecy siedzącego chłopca. Linja kręgosłupa jest równa, tak jak być powinna, niewygięta ani w lewą, ani w prawą stronę; ramiona na jednej wysokości, kąty łopatek także; jednym słowem, żadnego skrzywienia w tułowiu.

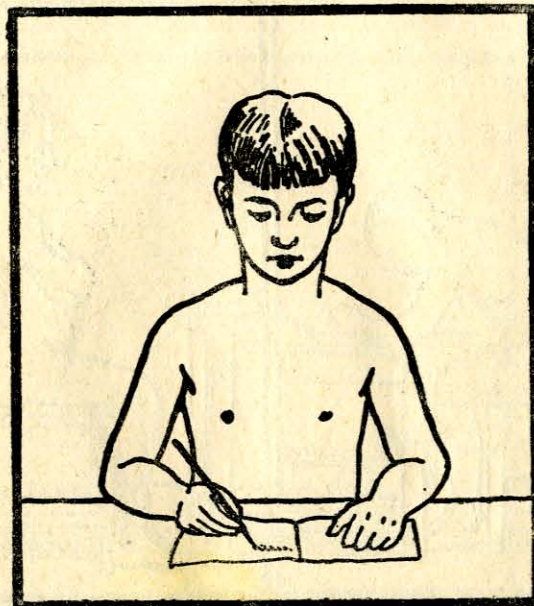


Ryc. 2. Poprawne siedzenie.

Następny obrazek 3 pokazuje poprawne siedzenie w czasie pisania. Mało różni się ono od poprzednich, tylko o tyle, że przedramiona spoczywają na stole, przyczem tułów musi się oczywiście pochylić nieco ku przodowi.

Na rycinie 4 z prawej strony widzicie tę samą osobę z boku. Tułów, lekko wtył poddany, spoczywa na oparciu, uda zajmują całą szerokość ławki, stopa oparta jest całą podeszwą na podłodze.

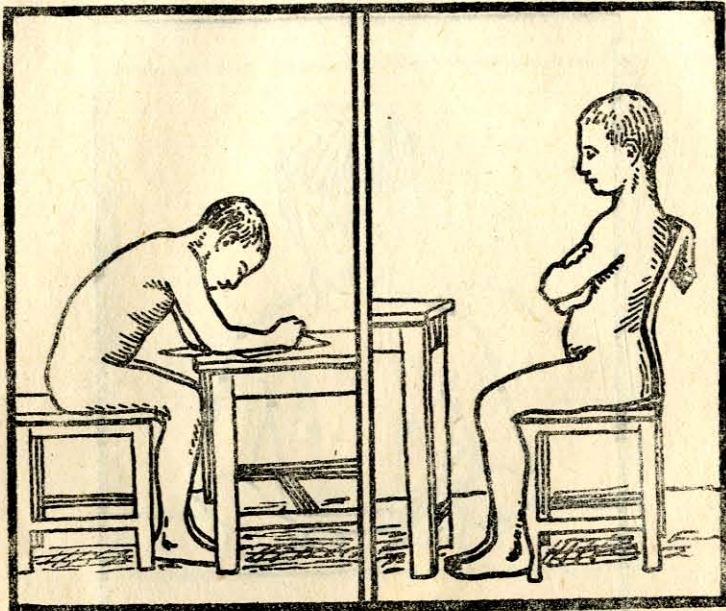
„WADLIWE SIEDZENIE”. W odróżnieniu od poprawnego siedzenia, jak wygląda „wadliwe” siedzenie w ławce? Tu zobaczymy albo plecy zgarbione (Ryc. 4 z lewej strony), albo kręgosłup skrzywiony, ramiona nierówno ustawione, jedna łopatka niżej, druga wyżej (Ryc. 5); tu zwróci też wa-



Ryc. 3. Poprawne siedzenie.

szą uwagę klatka piersiowa zapadnięta, a nie sklepią, jak się należy, oczy zbyt zbliżone do książki lub do kajetu (Ryc. 6), albo patrzące z ukosa na stawiane litery. A nogi? Te przybierają najdziwniejsze ułożenia; najczęściej wpród wyciągnięte opierają się o podłogę piętą, a nie całą podeszwą, u innych znów nie dosięgają ziemi, tylko wiszą w powietrzu i t. d.

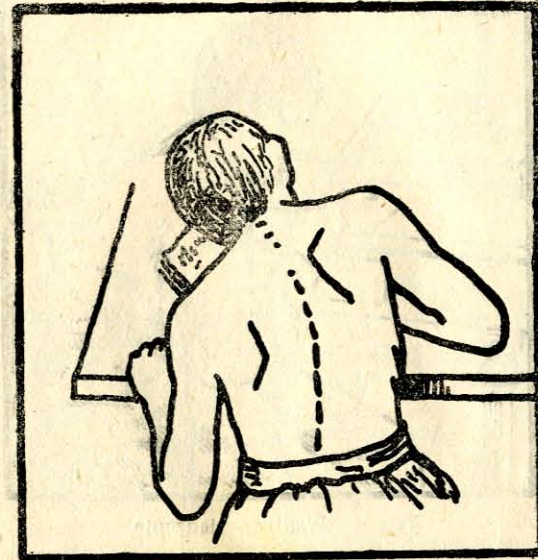
Już na podstawie tych kilku przykładów możecie sobie wyobrazić, jak szkodliwe dla zdrowia jest wadliwe siedzenie, jak krzywi kręgosłup, zniekształca klatkę piersiową, psuje wzrok, nie mówiąc już o innych szkodach, które zdrowiu wyrządza.



Ryc. 4. Wadliwe siedzenie. Poprawne, siedzenie.

W szkole siedzicie poprawnie. Nietylko dlatego, że wiecie, iż zdrowie wasze tego wymaga, i nie dlatego tylko, że wychowawcy was pilnują, ale także i dlatego, że macie o d p o w i e d n i e ł a w k i. Ławki wasze są tak mądrze obmyślane, są tak pomysłowo zbudowane, że niemal bezwiednie musicie siedzieć wzorowo. Każde z was siedzi w ławce odpowiedniej do swego wzrostu. Pamiętajcie, jak

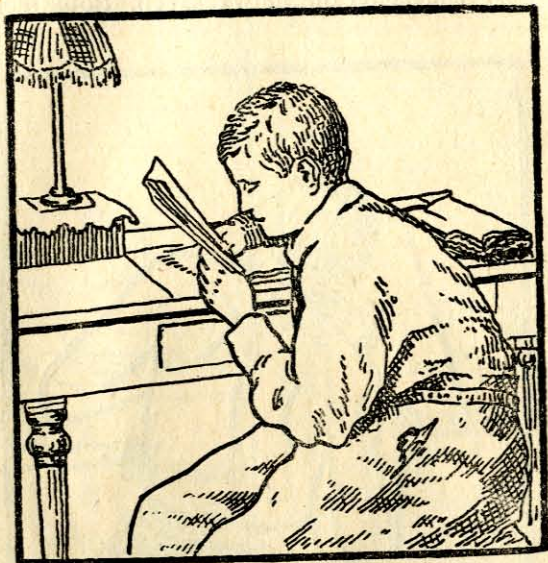
zaraz z początkiem roku szkolnego przydzielono wam miejsca: najniższym — w najmniejszych ławkach, najwyższym zaś — w największych. Zaraz zobaczymy na żywym przykładzie, jak ważne jest dostosowanie wysokości ławki do wzrostu ucznia. Poprosimy najmniejszego ucznia, by usiadł w ławce, przeznaczonej dla najwyższych. Popatrzcie, jak on



Rys. 5. Wadliwe siedzenie.

wygląda w niestosownej dla siebie ławce! Wsunęty w głąb siedzenia, musi trzymać nogi w powietrzu, bo nie dosięgają wcale do podłogi, oparcie, stosowne dla osobnika dużego, zupełnie mu nie odpowiada, a gdy próbuje pisać, widzicie, że nie może oprzeć ramion na stole, który jest dla niego za wysoki; dlatego radzi sobie, opierając tylko prawe przedramię, a lewe opuszcza, jak na rycinie 5.

Teraz poprosimy najwyższego ucznia, by usiadł w najmniejszej ławce. Tu odrazu widzicie, że w niej wcale zmieścić się nie może, a gdy nareszcie jakoś się usadowi, widać, jak mu niewygodnie, jak bardzo musi zgiąć nogi w stawie biodrowym, aby stopę całą oprzeć na podłodze, jak wtedy



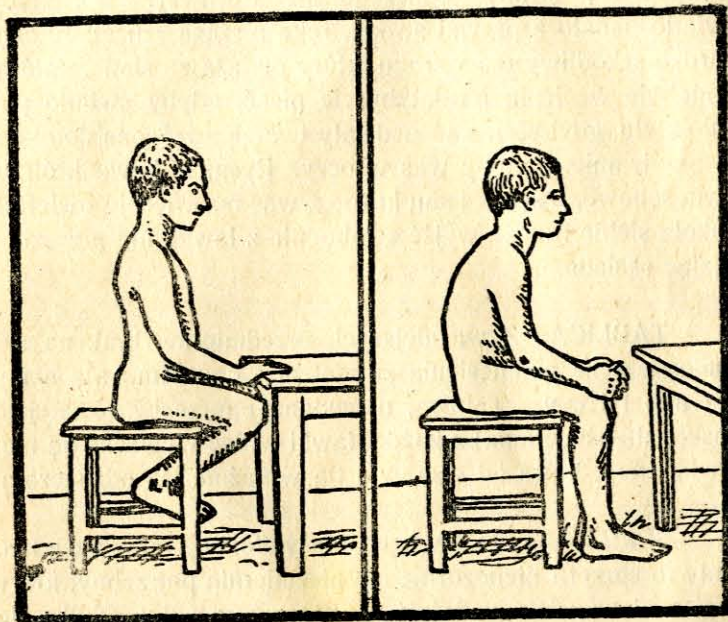
Ryc. 6. Wadliwe siedzenie.

kolana nie chcą się zmieścić pod stołem, a do pisania musi się pochylać nad stołem, przyczem plecy robią się okrągłe.

Omówieniu ławki dlatego poświęcamy tyle uwagi, aby wam utrwalić w pamięci, na czym polega poprawne siedzenie, aby dzieci wadliwym siedzeniem nie czyniły szkody swemu zdrowiu poza szkołą, gdy troskliwie oko wychowawcy nad nimi nie czuwa.

Podobnie jak każde z was w szkole siedzi w odpowiedniej dla siebie ławce, tak samo w domu musicie mieć odpo-

wiednie krzesło i odpowiedni stół, przy którym pracujecie. Wybierzcie sobie takie krzesło, aby jego deska pozioma (siedzenie) znajdowała się mniej więcej na wysokości waszego kolana, gdy obok krzesła staniecie, a gdy na niem usiądziecie, powierzchnia stołu powinna być mniej więcej na wyso-



Rys. 7. Siedzenie bez oparcia.

kości waszych łokci. Popatrzcie! Tym wymaganiom odpowiada stół i krzesło, na którym siedzę, to też siedzę wygodnie, i poprawne siedzenie wcale mnie nie męczy. Gdy czytam lub z wami rozmawiam, mogę siedzieć trochę dalej od stołu, jednak do wszelkiej pracy na stole, a zwłaszcza do pisania muszę się przysunąć z krzesłem do stołu, jeśli i wtedy chcę siedzieć poprawnie. Nigdy nie używajcie stołka bez

oparcia! Poprawne siedzenie bez oparcia zmęczy was wkrótce, a wtedy bezwiednie pochylacie się wprzód, plecy robią się okrągłe, a piersi zapadnięte (Ryc. 7 z prawej strony).

Rysujemy ławki, tak jak są rozmieszczone w klasie. Zwróćcie uwagę na ich ułożenie wobec okna. Światło pada z l e w e j strony. Dlaczego nie z prawej? Bo, gdyby światło padało z prawej strony, ręka pisząca rzucałaby cień bardzo szkodliwy dla wzroku, który podąża za śladem pióra. Podobnie w cieniu musiałybyście pisać, gdyby światło padało z tyłu, gdybyście zaś siedziały twarzą zwrócone do okna, nieprzyjemnie raziłoby was w oczy. Rysujcie ławki krótkie, dwuosobowe, dzięki czemu każde z was ma więcej powietrza dokoła siebie i może wyjść swobodnie z ławki, nie przeszkadzając sąsiadom.

TABLICA. Z ważniejszych przedmiotów brak na rysunku jeszcze podniesienia ze stołem i krzesłem, s z a f y i t a b l i c y. Tablica, ustawiona naprzeciw okna, jest doskonale oświetlona; z każdej ławki widać wypisane na niej kredą litery, które od czarnego tła wyraźnie się odznaczają.

SPLUWACZKA. W kącie klasy stoi s p l u w a c z k a. Mały to sprzęt i niepozorny, ale niezmiernie potrzebny, który koniecznie musimy umieścić na naszym rysunku. Tylko do niej spluwać należy! Niech tam giną wszystkie zarazki szkodliwych chorób, o ile się w plwocinie znajdują, niech się nie dostają do płuc dzieci z plwociny, wyschniętej na podłodze!

Na miejscu widocznym umieszczony k o s z na odpadki przypomina dzieciom, do jakiego celu służy.

TERMOMETR, umieszczony w połowie odległości między piecem a oknem, wykazuje, czy w zimie jest w klasie przepisana ciepłota.

Wreszcie na ścianach kilka map, potrzebnych do nauki, kilka obrazków, miłych dla oka i pouczających, w oknie firanki przejrzyste, waszą ręką wykonane — oto kilka drobiazgów, które upiększają klasę.

Na tem kończymy nasz rysunek i naszą pogadankę.

A teraz powiem wam jeszcze, jaki cel ma dzisiejsza pogadanka, i dlaczego tyle uwagi poświęciliśmy wyglądowi naszej klasy. Celem moim było zwrócić waszą uwagę na k o r z y s c i, j a k i e z w z o r o w y c h u r z ą d z e ń t e j k l a s y w y p ł y w a j ą d l a w a s z e g o z d r o w i a i u t r w a l i ć w w a s z e j p a m i ę c i p r z e p i s y h i g i e n i c z n e, p o r u s z o n e w z w i ą z k u z d z i s i e j s z ą p o g a d a n k ą. Nie myślcie, że szkoła uczy was tylko czytać, pisać, rachować i t. d.; ona nie pozwala wam i o zdrowiu zapominać, ona uczy was je cenić i szanować i żąda od was, abyście przepisów higienicznych przestrzegali bez wyjątku zawsze, nie tylko w szkole, ale i poza szkołą i abyście szerzyli ich znajomość wśród tych, których szkoła tego nie nauczyła.

Pod świeżem wrażeniem naszej pogadanki, przyszedłszy do domu, znajdźcie wolną chwilę czasu i popatrzcie na nasz rysunek, a przechodząc punkt za punktem, pomyślcie przy każdym, jaki przepis higieniczny dałby się tu wysnuć. Mniej więcej w ten sposób:

1. Unikaj pobytu w izbach dusznych, przepelnionych!
2. Nie broń promieniom słonecznym wstępu do twego mieszkania; jednak jeśli w czasie pracy słońce ci przeszkadza, przesłoń na ten czas okno albo schroń się do innego kąta pokoju, gdzie blask promieni słonecznych nie będzie cię w oczy raził.
3. Nie wzbijaj kurzu przez sprzątanie „na sucho”.
4. Nie wygrzewaj się przy piecu!

5. Siedz poprawnie w czasie pracy w domu!
6. Usiądź przy stole tak, aby światło padało z twojej lewej strony!
7. Nie spluwaj na podłogę, tylko do spluwaczki!
8. Odpadków nie rzucaj na ziemię!

VIII. PASORZYTŹY.

Gdy człowiek myśli o pasorzytach, czasem wstręt, czasem strach go przejmuje. Jak brzydkie jedne z nich (np. wesz), jak niebezpieczne inne (zarazki różnych chorób)! A jednak trzeba się z nimi zapoznać i trzeba znać dokładnie ich wygląd, ich sposób życia, ich upodobania, bo dopiero wtedy można skutecznie z nimi walczyć; dopiero wtedy wie się, jakiej broni użyć, aby je zniszczyć. Podobnie jak wódz, chcąc zgnębić nieprzyjaciela, musi wiedzieć, jak ten jest uzbrojony, gdzie się rozkłada lub gdzie ukrywa, tak samo i nam potrzebne jest dokładne poznanie tych małych wrogów, jeśli z nimi walczyć chcemy.

SKĄD NAZWA PASORZYTÓW? Dlaczego te stworzenia nazywamy p a s o r z y t a m i? Nazwa pasorzytów pochodzi stąd, że żyją one naszym kosztem, naszą krwią się karmią i że samoistnie żyć nie potrafią.

Tak w świecie zwierzęcym, jak i roślinnym nie brak pasorzytów. Przykładem pasorzytnictwa wśród roślin jest np. jemiola; jej jędrne listki rozwijają się kosztem drzewa (najczęściej topoli), na którym rośnie i z którego wysysa potrzebne dla siebie soki; jemiola jest więc pasorzytem. Czy znacie jeszcze jakie pasorzyty wśród zwierząt lub roślin?

My zajmiemy się tylko pasorzytami, żyjącymi na człowieku. Jako temat do pogadanki na dziś wybierzemy sobie

z pomiędzy wielu tylko kilka; znacie je napewno z opowiadania, o ile nie oglądaliście ich na własne oczy.

PCHŁA. PLUSKWA. Jak się nazywają te małe stworzonka, które krwią człowieka się żywią i szczególnie w nocy dokuczają, tak że czasem nawet oka nie pozwolą zmrużyć? To są pchła i pluskwa. Co umiecie o nich powiedzieć? Co zostało wam w pamięci z pogadań przyrodniczych, które was z temi stworzeniami bliżej zapoznały?

Nas interesuje w tej chwili najbardziej pytanie, czy pchła i pluskwa mogą wyrządzić szkodę naszemu zdrowiu, i w jaki sposób to się dzieje?

Obydwa te owady, choć nie można ich nazwać wprost niebezpiecznymi dla człowieka, szkodzą jednak zdrowiu.

1. Przez łażenie po skórze i kłócie jej niepokoją człowieka i przerywają spoczynek nocny, zwłaszcza gdy jest ich większa ilość. Szczególniej pluskwa czyni spanie wprost niemożliwym, jest więc powodem niejednej bezsennej nocy, co szkodzi zdrowiu. Co znaczy sen dla człowieka, wie każde z was; jak marnie człowiek się czuje po nieprzespanej nocy, jaki jest niezadowolony, niechętny do pracy, nawpół chory — a wszystkiego powodem mogą być te małe stworzonka. O ile gdzieś przygodnie to człowieka spotka, można noc nieprzespaną przeboleć, ale cóż ma robić ten, kto codziennie kładzie się do łóżka, które przypomina łoże Madeja z bajki?

2. Pluskwa może spowodować zapalenie skóry, ponieważ przy ssaniu krwi wypuszcza ze siebie płyn, który u ludzi wrażliwych wywołuje swędzące bąble na skórze, a z tych mogą powstać ciekące krosty.

Aby już skończyć z temi nieprzyjemnymi stworzeniami, zapytajmy się jeszcze tylko, jak się ich wystrzegać? Ciągłe powtarza się ta sama odpowiedź: p r z e s t r z e g a ć c z y s t o ś c i jak najdokładniej, często zmieniać bieliznę, wietrzyć

i trzepać pościel, otwierać okna przy pięknej pogodzie na cały dzień, przy gorszej choć na kilkanaście minut. Nie zapomnijmy, że największym wrogiem pasorzytów obok czystości jest światło, i że z jasnych sypialni, zalanych światłem, pasorzyt ucieka i chroni się z lubością w dusznych zakątkach; tam w ciemnych szparach i szczelinach bezpiecznie przesiaduje.

WESZ GŁOWOWA. Zapewne nietrudno wam będzie podać nazwę innego jeszcze owada, który gnieździ się na głowie, we włosach ludzi bardzo nieporządnym. Niestety, i w szkole niekiedy spotkać się z nim można. Jest to w e s z g ł o w o w a (w odróżnieniu od ubraniowej, której także kilka słów trzeba poświęcić); dowiedcie się o niej wszystkiego dokładnie, ucząc się o owadach w przyrodzie, dziś wystarczy wam dowiedzieć się kilku szczegółów z jej życia. Gdzie składa jaja, po jakim czasie z jaja powstaje nowy owad?

Jaja składa na włosach i przyczepia je tak silnym klejem, że trudno je z włosa usunąć. Z tych t. zw. gniid do 7 dni wylęgają się młode, widzicie więc jak prędko mnożą się te stworzenia, i jak prędko jedna wesz może zanieczyścić głowę, jeśli złoży na niej jaja — a składa ich niemało.

Jakich trzeba warunków, aby się wesz zagnieździła we włosach? Każdemu dziecku, nawet najbardziej pielęgnującemu czystość zdarzyć się może, że z innego, mniej czystego zejdzie wesz na jego głowę. Szczególnie jednak są narażone dziewczynki, bo dużo łatwiej gnieźdzą się wszy wśród długich włosów, aniżeli na krótko ostrzyżonej głowie chłopięcej.

Dlaczego u jednej dziewczynki rozmnożą się wszy, a u innej nie? Dlatego że ta, która lubi czystość, ma zwyczaj codziennie się wyczesywać i zaraz przy najbliższym czesaniu tego samego lub następnego dnia usunie owego pasorzyta, u nieporządnej zaś mnoży się on i zamieszkuje z całym pokoleniem i to niejednym. Po krótkim czasie włosy są jakby przy-

prószone, tak gęsto pokrywają je gnidy, a żyjące stworzenia w obfitości spacerują po głowie. Stan taki musimy nazwać brzydkim wyrazem. Jest to „zawszenie”.

Zawszenie prowadzi nieraz do smutnych następstw. Poruszanie się pasorzytów po skórze powoduje swędzenie, zmusza do opędzania się im i drapania; przez silniejsze drapanie rani się miejscami skórę, a ponieważ zawszenie zdarza się u dzieci z gruntu nieczystych, więc przez drapanie głowy brudnymi palcami dostaje się brud do ranek; tworzą się krosty ciekące, bolące; ciecz, płynąca z krost, zlepia włosy, na szyi puchną gruczoły, oczy czerwienieją. Smutny widok przedstawia głowa tak zaniedbanego dziecka! Gdy się widzi te włosy splątane i sklezione, szyję opuchniętą, oczy czerwone i zmrużone, trudno uwierzyć, że wesz jest temu wszystkiemu winna. A jednak tak jest, i dopiero po odwszeniu można pozwoli doprowadzić głowę do porządku, lecz ile pracy trzeba w to włożyć! Ile wycierpieć musi dziecko, które jest tak zaniedbane! Czyż nie było łatwiej często myć głowę, codzień się wyczesywać i oszczędzić sobie tylu przykrości?

Jedna zawszona dziewczynka jest rozsądnikiem wszy na całą klasę; jej koleżanki ustawicznie przynoszą te pasorzyty do domu, czyszczą głowę, wyczesują, myją, a tu ledwie dzień lub dwa minie, znów znajdują brzydkiego owada na sukniach lub włosach. Czy więc dziewczynka z nieczystą głową może siedzieć w klasie? Nie! Dlaczego mają cierpieć czyste dzieci z powodu jednego brudnego? Dla zawszonego dziecka niema miejsca w szkole! Dopiero po oczyszczeniu głowy może ono znów zająć swoje miejsce w klasie.

RADY, JAK UNIKAĆ ZAWSZENIA, I JAK TĘPIĆ WSZY I GNIDY WE WŁOSACH.

Wszawość jest rzeczą wstrętną i szkodliwą, a nawet niebezpieczną. Od ludzi zawszonych wszyscy stronią, bojąc się udzielenia pasorzytów. *Wszy powodują wysypki na głowie i skórze, puchnięcie*

gruczołów i przenoszą często choroby zakaźne, jak tyfus wysypkowy, powrotny i inne.

Ustrzec się zawszenia jest bardzo łatwo, dość raz na tydzień myć włosy wodą z mydłem i czesać codziennie gęstym grzebieniem.

W razie zawszenia włosy najlepiej ostrzyć przy skórce, a głowę zmyć ciepłą wodą z mydłem.

Kto chce mieć głowę czystą, niech wie, że możliwem to jest tylko wtedy, gdy nikt z domowników nie ma wszy we włosach. Jeden zawszony może udzielić robactwa wszystkim domownikom.

Kto włosów żaluje, ten może się pozbyć pasorzytów najłatwiej w sposób następujący:

Zmieszać łyżkę nafty z łyżką oliwy, tranu lub gliceryny (w braku oliwy można używać samej nafty), zwilżyć tą mieszaniną włosy wieczorem, tak ażeby ani jeden włos, zwłaszcza przy skórce, suchym nie pozostał. Owinąć głowę na noc papierem woskowym (można dostać w każdym składzie aptecznym) i włożyć czepek lub owinąć chustką. Z rana na drugi dzień włosy dokładnie wymyć ciepłą wodą z mydłem i wycesać gęstym grzebieniem, zmoczonym w mocnym occie. Czesanie takie powtarzać przez dni następne.

Po 10 dniach zabieg ten należy powtórzyć.

Bardzo zaniedbane głowy można wyleczyć z robactwa tylko przez ostrzyżenie włosów przy samej skórce.

UWAGA. Po natarciu włosów naftą unikać zbliżenia się do ognia, zapalanej świecy, lampy, papierosa.

Spokrewniona z wszą głowową wesz ubrania owa i inne nieco ma upodobania. Nie gnieździ się na głowie we włosach, lecz w ubraniu, gdzie też składa jaja, a na skórę schodzi tylko, by się pożywić; przytem dręczy człowieka w sposób okropny; dużo o tem mógłby opowiedzieć niejeden z naszych dzielnych żołnierzy, którzy w czasie wojny niesłychanie cierpieli z powodu tej plagi.

Wesz odzieżowa przenosi z chorego na zdrowego straszną chorobę, zwaną tyfusem plamistym.

Dla wszy odzieżowej, jak i dla innych pasorzytów, żyjących na człowieku, czystość jest śmiertelnym wrogiem.

MUCHA DOMOWA. Dziś zajmiemy się jeszcze jednym owadem, który nie jest wprawdzie pasorzytem, na człowieku nie żyje i krwią człowieka się nie żywi, jednak jest tak dokuczliwy, tak niemiłosiernie prześladowuje siedziby ludzkie, tyle niebezpiecznych zarazków najróżnorodniejszych chorób przenosi z miejsca na miejsce, że zasługuje w zupełności na to, aby go w jednym rzędzie z nieznośnymi pasorzytami postawić. Mam tu na myśli muchę domową.

Wiadomo, jak to latem przed tem stworzeniem opędzić się nie można! Czy w domu, czy na wolnem powietrzu, czy na naszej czy na drugiej półkuli, wszędzie muchę znajdziesz, i jakby przyjemność znajdowała w tem, by spokojnego człowieka napastować, odpędzana, niezliczone razy znów wraca, to o twarz się obije, to po czole spaceruje, to we włosy się zaplącze.

Zaraz w pierwszych dniach wiosennych pod wpływem ożywiających promieni słonecznych mucha wychodzi ze swej zimowej kryjówki na światło dzienne. Widzimy ją rok rocznie z nastaniem ciepłej pory roku, a tak wiernie wszędzie nam towarzyszy, tak ciągle przewija się przed naszymi oczami, że nawet uwagi na nią nie zwracamy; kto nieświadomy, z jak niechlujnym, z jak niebezpiecznym owadem ma do czynienia, znosi jej obecność, nie czyniąc jej nic złego, wzamian żąda tylko, aby mu się nie naprzykrzała i choć chwilę zostawiła w spokoju.

Innem okiem patrzy na nią ten, kto ją zna lepiej. Przyjrzyjmy się jej zbliższy, towarzyszymy jej w jej podróżach, a przekonamy się w krótkim czasie, z kim mamy do czynienia.

Zastajemy ją właśnie w kuchni, jak łasuje z każdego nienakrytego naczynia; apetyt jej jest nienasycony. Z niezmordowaną cierpliwością wypuszcza swoją ssawkę i kosztuje z każdej potrawy. Nigdy jednak nie zapomina o swojej toalecie. Od czasu do czasu przerywa sobie jedzenie, łapki zgrab-

nie na skrzydełka kładzie i zmiata z nich starannie kurz; to znów po głowce się głaska albo tułów oczyszcza. Warto się temu przypatrzeć! Myślałby kto, że ta elegantka tak bardzo czystość lubi! Tymczasem za chwilę spotykamy ją podobnie czyszczącą się i myjącą „na sucho” w kanale, na zdechłym zwierzęciu. I tym pokarmem nie gardzi! To znów pokosztuje trochę cukru z otwartej cukiernicy albo spożywa resztki mleka, zaschniętego na flaszce ssącego dziecka. Stąd zdąża na spluwaczkę lub do otwartych ustępów i tam swój apetyt zaspokaja. W wyborze pokarmów nie jest zbyt wybredna!

MUCHY MOGĄ PRZENOSIĆ ZARAŻĘ. Jakkolwiek najchętniej mucha przebywa w sąsiedztwie stajen, gdzie w nawozie składa swe jaja, jednak w lecie wszędzie jej pełno i — o czym pamiętać musimy — z każdego miejsca pobytu unosi na gęstych włoskach swego ciała tysiące zarazków najróżnorodniejszych chorób i przenosi je wszędzie, gdziekolwiek usiadzie. Również i w kropkach czarnych, które ma zwyczaj pstrzyć miejsce swego postoju, znajdują się setki niebezpiecznych zarazków.

MUCHEŃ NALEŻY TĘPIĆ. Chyba każde z was ze mną się zgodzi, że muchę należy tępić. Czy obojętne jest, kiedy to czynimy, wiosną czy latem? Nie, to nie jest obojętne; przeciwnie, tępienie much jest wskazane przedewszystkiem wczesną wiosną, gdy pokazują się pierwsze muchy, które przezimowały. Te składają wkrótce po przebudzeniu się ze snu zimowego bardzo wiele jajek, z których w ciągu lata zdąży wykluć się, dorósć i znów jaja złożyć kilka pokoleń. Ważne jest więc niszczenie much na wiosnę. Zabijając jedną, zabijamy jej kilka pokoleń, a to znaczy nie bylejaką liczbę, bo jak obliczenia pokazały, liczba ta w ciągu lata dochodzi do milionów much.

Nasi przodkowie gładzili muchy zręcznym uderzeniem packi, my uciekamy się do licznych trucizn, które wabia muchy swym zapachem i smakiem.

Bardzo pomocnymi sprzymierzeńcami w walce z muchą są nam ptaki, które żywią się muchami i wielką ich ilość pożerają. Widziałyście zapewne nieraz, jak jaskółka chwytą w locie muszki i podaje je swoim pisklętom w gniazdku.

Nigdy jednak nie uda się nam zgładzić muchy zupełnie z powierzchni ziemi, dlatego musimy pomyśleć, jak się obronić przed temi, które z życiem uchodzą?

Gdy w lecie rój much nas otacza, stoimy bezradni. Już oczyściliśmy z trudem pokój z tych nieproszonych gości, a tu za chwilę znów przypląnęła cała ich fala. Zwłaszcza tam, gdzie istnieją stajnie w bliskości, roi się od tych natrętów. Co tu począć? Najskuteczniej będzie założyć w oknach siatki, które przepuszczają powietrze, ale muchom przystępu bronią. Nęczone smacznym zapachem, daremnie o siatkę uderzają: wstęp im wzbroniony!

Usuwać wszelkie resztki jedzenia ze stołów i podłóg, usuwamy przynętę dla tych stworzeń.

W miejscach otwartych (sklepy, cukiernie, stragany), gdzie nie mamy możliwości wzbronić muchom przystępu, przykrywamy jedzenie siatkami, a dla wszelkiego bezpieczeństwa nabyte owoce obieramy ze skórki albo płóczyemy w wodzie, bo któż może wiedzieć, czy nie siedziała na nich przed chwilą mucha i nie strzepnęła ze swoich włosków lub łapek zarazków cholery, tyfusu, czerwonki lub innej choroby zakaźnej?

(Dzieci opiszą awanturnicze przygody muchy, która przeniosła tyfus brzuszny z chorego na zdrowego człowieka, lub innej, która z dalekich krajów przywieziona pociągiem lub okrętem, zawlokła cholera lub ospę).

IX. O ZARAZKACH I CHOROBACH ZAKAŻNYCH.

Wiemy już coś niecoś o pasorzytach; te, które dotychczas poznaliśmy, są małe w porównaniu z wielkością człowieka, jednak wobec zarazków, o których dziś będzie mowa, są olbrzymami.

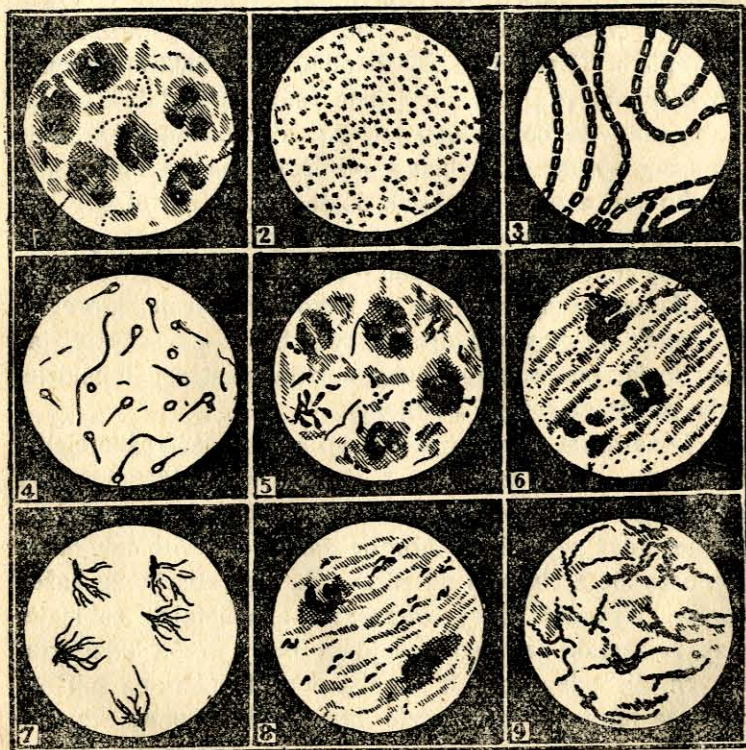
CO TO SĄ ZARAZKI? Zarazki (zwane także mikroorganizmami, czasem bakteriami) są najmniejsze, lecz najniebezpieczniejsze z pomiędzy pasorzytów.

Już przed wielu, wielu laty zauważono, że ludzie zdrowi, zetknąwszy się z chorymi na ospę, tyfus, cholerę i t. d., zapadali na tę samą chorobę, czyli zarażali się (stąd nazwa chorób zakaźnych). Takich chorych unikano. Wiadomo wam z biblij, jak stroniono od trędowatych, by się od nich nie zarażać. Z osad, gdzie choroba zakaźna zabierała coraz nowe ofiary (t. zw. epidemja), uciekała zdrowa ludność, unosząc swój dobytek, albo też wynosiła chorych w pole, daleko od osad ludzkich.

Już wówczas wiadano więc o istnieniu chorób zakaźnych, ale dlaczego, w jaki sposób przenoszą się one z chorego na zdrowego, było tajemnicą przez wieki całe. Dopiero przed niedawnym czasem udało się odkryć, że powodem tych chorób są maleńkie istoty, z a r a z k i, które z chorych przenoszą się na zdrowych i tę samą chorobę u nich wywołują. Ogromnie ważne odkrycie zarazków, stało się możliwe dzięki szkłom powiększającym.

Dla lepszego zrozumienia, jak pomocne są szkła powiększające, dam wam następujący przykład. Jeżeli u dziecka, które zapadło na dyfterję, czyli błonicę, dotkniemy miejsca chorego w gardle drucikiem i tym samym drucikiem pociągniemy po szkiełku, to co zobaczymy? Gołym okiem

albo całkiem nic, albo prawie nic, może tylko niepozorny ślad zanieczyszczenia tam, gdzie nastąpiło dotknięcie; jeśli jednak na to miejsce puścimy kroplę odpowiedniej farby



Ryc. 8. Zarazki różnych chorób.

i spojrzymy teraz przez szkło powiększające bardzo silnie, bo kilkaset razy, to zobaczymy mnóstwo wyraźnych zarazków dyfterji, czyli błonicy.

Jak wyglądają zarazki pod szkłem powiększającym? Bardzo rozmaicie. Znamy zarazki różnych chorób zakaźnych i możemy je pod szkłem powiększającym rozróżnić.

Pytacie, jak można rozróżnić zarazki różnych chorób? Czy mają one głowę, oczy, nogi, czy są podobne do owadów lub małych robaczków? Nie, zarazki mają bardzo prosty wygląd. (Ryc. 8). Są to albo kulki, jakby ziarenka, albo przypominają przecinek, inne znów są podobne do laseczki, inne do korkociągu i t. d.; a choć niektóre mało różnią się wyglądem, jednak z odróżnieniem ich niema kłopotu, bo dziś znamy je już tak dokładnie, że nawet gdy pod szkłem powiększającym są do siebie podobne, mamy sposoby, aby je odróżnić, wiedząc o innych ich właściwościach.

Zarazki żyją. Dajmy im tylko pożywienie, które lubią, dajmy im ciepło, które im dogadza, a zobaczymy, jak bujać będą, jak w ciągu doby z kilkunastu czy kilkudziesięciu, powstaną tysiące i miliony.

O zarazkach dałoby się długo opowiadać różne ciekawe rzeczy; kiedyś zapoznamy się z nimi dokładniej, dziś dowiedzieliście się o ich istnieniu, wiecie, jak są niebezpieczne, gdyż wywołują choroby zakaźne, które tak łatwo przenoszą się z chorych na zdrowych, słyszeliście, że każdą chorobę wywołuje inny zarazek; zapamiętajcie sobie jeszcze, że zarazki najłatwiej znajdują ofiary wśród ludzi osłabionych, źle odżywionych, wyniszczonych chorobą lub nędzą, i że lubią się gromadzić tam, gdzie ciemno, duszno i brudno.

W JAKI SPOSÓB BRONIMY SIĘ PRZECIW ZARAZENIOM? Cóż powinniśmy robić, aby unikać zarażania się? Przedewszystkiem, o ile to możliwe, u n i k a j m y zarazków (patrz przepisy higj. niżej), następnie, skoro wiemy, że czyhają na ofiary słabe i wycieńczone, s z a n u j-

m y n a s z e z d r o w i e i pomnażajmy nasze siły; wreszcie starajmy się n i s z c z y ć z a r a z k i, aby ich było jak najmniej w naszym otoczeniu. Ponieważ nie lubią światła, korzystajmy jak najwięcej z zabójczej dla nich siły promieni słonecznych. Ponieważ nie lubią świeżego powietrza, otwierajmy okna naszych mieszkań narozcież w lecie, w zimie wietrzmy dokładnie każdy pokój. Ponieważ gromadzą się chętnie w brudzie, niszczy my brud, pielęgnujmy czystość, która jest ich największym wrogiem.

Znamy cały szereg środków, które zabijają zarazki i które są nam bardzo pomocne w walce z zarazkami. Wrzątek zabija zarazki, każdy więc kawałek bielizny czy ubrania, jest po dokładnem wygotowaniu oczyszczony z zarazków. Niektórych rzeczy jednak gotować nie można, te więc oczyszczamy z zarazków zapomocą innych środków, dla zarazków trujących. Wapno gaszone, chlorek, soda niszczą zarazki. Tu należą też, między wielu innymi środkami, lizol, sublimat, karbol, których nazwy obliły się już może o wasze uszy.

Znając choć tak pobieżnie te najmniejsze pasorzyty, zrozumiemy łatwo niejedyn przepis higieniczny, który podaje nam nasza opiekunka - higjena; ona, dbając o nasze zdrowie, wrogowi temu walkę na śmierć i życie wypowiedziała, a w przepisach higienicznych wkłada nam broń do ręki.

Niemożliwe jest omawiać tutaj z wami wszystkich przepisów higienicznych, skierowanych przeciw zarazkom, jest ich bowiem bardzo wiele. Może jednak po omówieniu kilku z nich łatwiej potraficie sobie wytłumaczyć i inne, a, zrozumiawszy, zapamiętacie je sobie lepiej.

KILKA PRZEPISÓW HIGJENICZNYCH, SKIEROWANYCH PRZECIW ZARAZKOM. Dlaczego w lokalach publicznych czytamy napis: „Uprasza się nie pluć na podłogę!”? Czy tylko dlatego, że plucie na podłogę i roznoszenie plwociny na obuwiu jest obrzydliwe? Czy też ten zakaz ma głębszy, poważniejszy powód?

Plucie na podłogę jest zakazane nie tylko dlatego, że jest objawem nieporządku i niechlujstwa, lecz także i dlatego, i to przede wszystkim dlatego, że może stać się powodem choroby zdrowego człowieka. Pomimo waszego krótkiego jeszcze życia, z pewnością nieraz słyszałyście już o strasznej chorobie, gruźlicy, która z pośród dzieci i młodzieży dużo ofiar porywa. Ludzie chorzy na suchoty, czyli gruźlicę płuc, kaszlą wiele i odpluwają, a w ich plwocinie znajdują się miliony zarazków gruźlicy. Pomyślny sobie teraz, że ta plwocina, zamiast znajdować się w spluwacze, wysycha na podłodze, to zrozumiemy, że wraz z kurzem unoszą się w powietrzu liczne zarazki gruźlicy, które dostają się do płuc osób zdrowych i mogą je zarazić suchotami. Dlatego rozstawia się spluwaczki, napełnione wodą, które się codziennie wyróżnia. Spluwaczki te służą i higienie i przyczyniają się do porządku.

Dlatego zabrania się ślinić palce przy obracaniu kartek, dlaczego poleca się po wypiciu wody wypłókać szklanekę i pozostawić ją czystą do użytku kolegi lub koleżanki? Dlaczego nakazuje się mieć w łasną szczoteczkę do zębów i własny ręcznik?

Wszystko dlatego, aby zarazkom, które dostaną się z ust na poślinioną kartkę lub na szklanekę, z której pijemy, i t. p., nie ułatwiać przedostawania się na naszego bliźniego. Gdybyśmy przez lekkomyślność, nie stosując się do przepisów higieny, zarazili kogoś z naszego otoczenia, jak przy-

kroby nam było, jakie wyrzuty sumienia trapiłyby nas poniewczasie!

Wytłumaczcie następujące przepisy higieniczne, skierowane przeciw zarazkom:

Nie odwiedzaj chorego kolegi, jeśli nie wiesz, na co choruje, albo gdy choroba jest zakaźna!

Nie siadaj do jedzenia z brudnymi rękami!

Przy kaszlu i kichaniu zakrywaj sobie usta i nos!

Kilka przepisów higienicznych, służących do zwalczania chorób zakaźnych w szkole.

Przyjrzyjcie się na następnej stronie zamieszczonej tablicy. W niejednej szkole spotkać ją można, a nie brak jej nigdy w gabinecie lekarza szkolnego.

Z tej tablicy dowiadujemy się, kiedy uczniowi wolno powrócić do szkoły po przebyciu szkarlatyny, kiedy po odrze, kiedy po kokluszu i t. d.; jednym słowem, dla każdej choroby zakaźnej jest podany czas, po którym dopiero uczeń może powrócić do szkoły.

Dlaczego przepisany jest ten czas, i dlaczego trwa on tak rozmaicie długo dla różnych chorób? Dlaczego ten nakaz? Czy nie wystarczy wiedzieć, że uczeń może powrócić do szkoły, gdy chorobę szczęśliwie przebył i jest już zdrowy?

Nie zapominajmy, że chodzi tu o choroby zakaźne, więc wywołane przez zarazki i że do szkoły, między zdrowe dzieci, można dopuścić dziecko, które przebyło chorobę zakaźną, dopiero wtedy, gdy zarazki tej choroby albo już wyginęły, albo już nie są niebezpieczne dla zdrowych, a ten czas, jak pokazuje doświadczenie, jest przy różnych chorobach zakaźnych różny. Nie dość na tem. Aby być jeszcze pewniejszym, że uczeń do szkoły zarazków nie zawlecze, żądamy, aby po przebyciu choroby zakaźnej wykapał się, włożył czystą bieliznę i ubranie, a przy niektórych, jak dyfte-

TERMINY NIEDOPUSZCZANIA DO SZKOŁY:

a) chorej dziatwy szkolnej i osób z pośród personelu nauczycielskiego i służbowego, dotkniętych chorobą zakaźną, jak również b) zdrowych współmieszkańców chorego.

NAZWA CHOROBY	Termin niedopuszczenia do szkoły chorego dziecka oraz chorych osób z pośród personelu nauczycielskiego w przypadkach o przebiegu normalnym	Termin niedopuszczenia do szkoły zdrowych współmieszkańców, którzy poprzednio danej choroby nie przechodzili, po odsobnieniu ich od osoby chorej*)
Płonica (szkarlatyna)	6 tygodni od wystąpienia wysypki, jeżeli niema już śladów łuszczenia się skóry	2 tygodnie
Odra	2 tygodnie od wystąpienia wysypki	2 tygodnie
Różyczka	2 tygodnie od wystąpienia wysypki	2 tygodnie
Ospa naturalna	6 tygodni od początku choroby	2 tygodnie
Ospa wietrzna	2 tygodnie od wystąpienia wysypki, jeżeli strupki odpadły	2 tygodnie
Krzusiec (kolekusz)	6 tygodni od początku choroby, jeżeli kaszel napadowy ustał zupełnie	2 tygodnie

Błonica (dyfteryt)	3 tygodnie od początku choroby. Pożądane dwukrotne badanie gardzieli na prątki błonicze	7 dni, jeżeli w gardzieli nie ma zmian zapalnych lub po dwukrotnym ujemnym wyniku badania bakteriologicznego
Świnka	2 tygodnie od wystąpienia opuchnięcia ślinianek przyusznych	2 tygodnie
Drętewica karku	Co najmniej 6 tygodni od początku choroby po ujemnym wyniku badania wydzielin z nosa i z gardła na drobnoustroje specyficzne	2 tygodnie. Pożądane dwukrotne badania wydzielin z nosa i z gardła na drobnoustroje specyficzne
Tyfus (dur) plamisty	6 tygodni od początku choroby	3 tygodnie
Tyfus (dur) brzuszny	6 tygodni od początku choroby	2 tygodnie
Biegunka krwawa (czerwonkadyzenterja)	W tydzień po ustąpieniu zupełnym biegunki Pożądane jest badanie bakteriologiczne wypróżnień	7 dni
Cholera azjatycka	O ile badanie bakteriologiczne nie wykaże w kale drobnoustrojów specyficznych	O ile badanie bakteriologiczne nie wykaże w kale drobnoustrojów specyficznych

*) Jeżeli współmieszkaniec chorego odosobnionego przechodził wymienione poprzednio choroby, to może być dopuszczony wcześniej do szkoły za każdorazowym zezwoleniem lekarza i po dokonaniu odkażenia jego mieszkania i odzieży.

rja, szkarlatyna i inne, żądamy nawet, aby wszystkie rzeczy, nawet pokój, w którym w czasie choroby przebywał, oczyszczono z zarazków zapomocą jednej z trucizn, zabójczych dla mikrobów (t. zw. d e z y n f e k c j a, czyli o d k a ż e n i e).

Co czytamy jeszcze na tej tablicy? Czytamy tam, że wzbroniony do szkoły jest wstęp innym dzieciom, które z dzieckiem, chorem na chorobę zakaźną, przebywały.

Dlaczego ten przepis? Dlaczego nie wolno chodzić do szkoły tym dzieciom, jeśli się czują zdrowe?

Przedewszystkiem dlatego, że mogłyby zawlec daną chorobę do szkoły, bo przed odosobnieniem chorego dziecka stykały się z niem, więc i na nie dostały się zarazki. W pierwszym więc rzędzie muszą pozostałe dzieci być odosobnione od chorego, wykąpane, a rzeczy oczyszczone z zarazków. Skoro to się stało, mogą powrócić do szkoły te dzieci, które daną chorobę już przechodziły, bo najprawdopodobniej już drugi raz jej nie dostaną.

Inaczej dzieje się z dziećmi, które nie przechodziły jeszcze tej choroby, na którą właśnie ktoś z rodzeństwa zachorował; te muszą przeczekać w domu czas jakiś (jak długi, znajdziecie na tablicy), czy i one nie zachorują, a gdy to w przewidzianym czasie nie nastąpi, mogą powrócić do szkoły.

Na dowód, że zrozumieliście powyższe przepisy, rozwiążcie następujące zadanie: W rodzinie, mieszkającej np. w Warszawie albo w innym dużym mieście, jest 5 dzieci; 3 chłopców: Staś, Kazio i Władzio i 2 dziewczynki: Mania i Zosia; wszystkie dzieci chodzą do szkoły. Pewnego dnia Kazio wraca do domu z bólem głowy, nie bawi się jak zwykle, czuje się chory; zaniepokojona matka mierzy termometrem ciepłość ciała, a gdy widzi, że jest gorączka, wzywa lekarza. Lekarz rozpoznaje u Kazia szkarlatynę.

- A) Czy Kazio może dalej pozostawać ze zdrowym rodzeństwem?
- B) W jaki sposób rodzice odosabiają Kazia?
- C) Czy obie dziewczynki, które już przechodziły szkarlatyną, mogą dalej chodzić do szkoły, i pod jakim warunkiem lekarz szkolny lub nauczyciel wpuści je do klasy?
- D) Czy Staś i Władzio, którzy jeszcze nie przechodzili szkarlatyny, mogą również powrócić zaraz do szkoły?

A i B) Przedewszystkiem Kazio zostaje odosobniony zaraz po odejściu lekarza. Rzecz dzieje się w dużym mieście, więc rodzice mają do wyboru: albo oddać Kazia do szpitala, albo odosobnić go w domu. Ponieważ w szpitalu Kazio może mieć doskonałą opiekę, a odosobnienie w domu sprawia dużo kłopotu i nie da się zupełnie ściśle przeprowadzić, więc rodzice postanawiają oddać Kazia do szpitala. Po odwiezieniu Kazia oczyszcza się pokój (odkażenie czyli dezynfekcja), w którym chory przebywał, i wszystkie rzeczy, których dotykał.

C) Ponieważ dziewczynki przebyły już szkarlatynę, a drugi raz tej choroby się nie przechodzi, więc matka kąpie je, czysto przebiera i posyła dalej do szkoły.

D) Co zrobić z chłopcami? U tych zachodzi obawa, czy nie zarazili się od swego braciszka, i czy nie rozwinie się u nich ta sama choroba; pozostają więc w domu przez 3 tygodnie (patrz na tablicę), matka zwraca ciągle uwagę, czy nie skarżą się na ból głowy lub gardła, czy nie występują u nich inne przypadłości, a gdy po 3 tygodniach chłopcy są zdrowi, posyła ich do szkoły.

X. O ZARAZKACH I CHOROBACH ZAKAŻNYCH. SZCZEPIENIA.

Zarazki chorób zakaźnych zagrażają nam od pierwszych do ostatnich chwil naszego żywota. Uciekamy przed nimi, unikamy ich (dlatego nie odwiedzamy niepotrzebnie chorych), pielęgnujemy czystość, której one nie znoszą, robimy, co tylko jest w naszej mocy, aby nam zdrowia lub życia nie zabrały, a jednak mimo wszystko udaje im się czasem tu i owdzie upatrzeć jakąś ofiarę, u której wywołują chorobę zakaźną.

Czy wtedy już człowiek, który zapadł na tę chorobę zakaźną, musi koniecznie umrzeć, czy nie może się bronić przeciw zarazkom, które chcą go zniszczyć? Może się bronić i może się o b r o n i ć! Mamy na to bardzo liczne dowody. Nie szukajmy daleko; tu wśród nas niema chyba takiej osoby, któraby nie przechodziła jakiejś choroby zakaźnej (odra, ospa wietrzna, szkarlatyna, koklusz, dyfterja, tyfus brzuszny, czerwonka i t. d.), a jednak żyjemy, cieszymy się zdrowiem, nawet nie myślimy o przebytych chorobach.

Przykład następujący da wam jakie takie pojęcie, jak wygląda ta obrona.

NATURA DAŁA NAM ŚRODKI OBRONY PRZECIW ZARAZKOM, KTÓRE SIĘ DO NASZEGO CIAŁA DOSTAŁY. Przypuśćmy, że jakiś chłopczyk zaraził się szkarlatyną. Zarazki szkarlatyny dostały się do jego gardła i, podobnie jak żmija jadowita wpuszcza trujący jad do rany i może tym jadem zabić człowieka, tak samo każdy z tych zarazków wpuszcza trochę trującego jadu do ciała biednego chłopczyka. Jak będzie się on bronił? Otóż obronę dała mu natura; on nawet nic nie wie o tem, że jego ciało już poczuło w sobie i zarazek i jego jad i że już walczy i z jednym i z drugim

i że wytwarza taki p r z e c i w j a d, który unieszkodliwia jad zarazka.

Czy nie przypomina wam to walki dwóch przeciwników? Tu jakby żmija jadowita, która chce zabić swoją ofiarę — tam człowiek, który się broni i orężem stara się powalić wstrętne gada. Tu zarazki ze swoim jadem — tam ciało chłopczyka ze swojemi środkami obrony. Kto zwycięży? Niewiadomo. Jeśli zarazki, to zabiją chłopczyka, jeśli środki obrony w ciele chłopczyka, to chłopczyk będzie zdrow i nigdy już nie będzie wrażliwy na zarazki szkarlatyny, bo zawsze będzie już miał w sobie wytworzony w czasie choroby środek obrony przeciw tym zarazkom. Jeśliby kiedy zarazki chciały go truć, to ich trucizna spotka się z o d t r u t k ą, z p r z e c i w j a d e m już gotowym, i nic złego chłopczykowi zrobić nie potrafi. Popatrzcie, matka nie odstępowała swego syna w czasie choroby, a jednak sama pozostaje zdrowa, choć nie można wątpić, że przy tej sposobności zarazki dostają się też do jej gardła. Dlaczego jednak nie zapada ona na szkarlatynę? Dlaczego zarazki szkarlatyny są wobec niej bezsilne, czemu jej nic złego zrobić nie potrafią? Bo w jej ciele jest już przeciwiad, który się wytworzył na jej obronę przed zarazkami jeszcze wtedy, gdy jako mała dziewczynka chorowała na szkarlatynę.

Pytacie mnie, czy ten przeciwiad obroni chłopczyka, o którym mówiliśmy już, przeciw w s z y s t k i m zarazkom? Nie, niestety tak dobrze się nie dzieje. Ten chłopczyk nie będzie już chorował na s z k a r l a t y n ę, ale może zachorować na odrę, koklusz albo na jakąkolwiek inną chorobę zakaźną.

SZCZEPIENIE PRZECIW SZKARLATYNIE. Kto nie przebył szkarlatyny, ten może się uzbroić przeciw zarazkom

szkarlatyny przez s z c z e p i e n i e. Jak się to dzieje, nie będzie wam teraz trudno zrozumieć. Przy szczepieniu nakława lekarz cienką igiełką skórę dziecka i wpuszcza pod skórę trochę jadu zarazków szkarlatyny. Ten jad zaczyna krążyć w ciele dziecka. Powiedźcie teraz, jak to ciało zacznie się bronić? Zacznie wydzielać przeciwwjad. Za kilka dni lekarz powtarza znów nakłucie i tak robi kilka razy, dopóki w ciele nie nagromadzi się dosyć przeciwwjadu. To szczepione dziecko już niełatwo może zachorować na szkarlatynę, a dlaczego, teraz wy mi wytłumaczycie.

(Jak wyżej: bo w jego ciele wytworzył się przeciwwjad, ta odtrutka, która nie pozwoli zarazkom szkarlatyny, gdyby się na dziecko dostały, zatruć dziecka swoim jadem, tylko ten jad uczyni nieszkodliwym).

SZCZEPIENIE PRZECIWIW OSPIE. A pamiętacie szczepienie przeciw ospie? Pierwszego nie możecie pamiętać, bo liczyliście wtedy mniej więcej rok życia, ale o drugim z przed kilku laty (wtórne szczepienie w ósmym roku życia) pewnie nie zapomnieliście. To szczepienie zabezpiecza najzupełniej przed ospą. Ospa to ciężka choroba; rozpalone gorączką ciało pokrywa się krostami ospowemi. O szczęściu może mówić ten, kto z życiem ujdzie lub uniknie kalectwa (ślepoty), i u którego tylko blizny świadczą o przebytej chorobie. A jednak i tego oszpeceńca może uniknąć każdy, kto się podda szczepieniu ochronnemu. Jak wygląda szczepienie przeciw ospie? Na zadraśnięte miejsce skóry, najczęściej lewego ramienia, puszcza się kropelkę t. zw. krowianki. Po kilku dniach tworzy się na tem miejscu krostka ospowa przy pierwszym szczepieniu boli trochę ramię i na krótko występuje gorączka; przy wtórnem dolegliwości są jeszcze mniejsze. Skąd się bierze krowianka? Podobnie

jak człowieka, szczepi się ciełą na skórze brzuszka, a z powstałych obfitych krost ospowych wybiera się ciecż, którą nazywamy k r o w i a n k ą. I przy tem szczepieniu wytwarza się w ciele szczepionego taka obrona, że zarazki ospy (których jeszcze nie znamy) nie potrafią już wywołać choroby.

Nie jestże cudowne to szczepienie? Czego ci uczeni nie wymyślili! Musimy podziwiać, jakie doskonałe pomysły im do głowy przychodzą, na jakie biorą się sposoby, aby człowieka obronić przed zarazkami! Dalszy przykład tego mamy w dyfterji czyli błonicy.

SUROWICA PRZECIWIW BŁONICZNA. Błonica jest nieraz chorobą bardzo ciężką. Z początku nie wygląda tak strasznie, ale wnet dziecko nie może wciągnąć powietrza do płuc i dusi się, a nawet może się udusić. Naturalnie, że broni się ono przeciw zarazkom od samego początku choroby, podobnie, jak przy szkarlatynie, ale kto może wiedzieć, czy swojemi siłami potrafi im się obronić? A może te zarazki są właśnie bardzo złośliwe albo bardzo trujące?

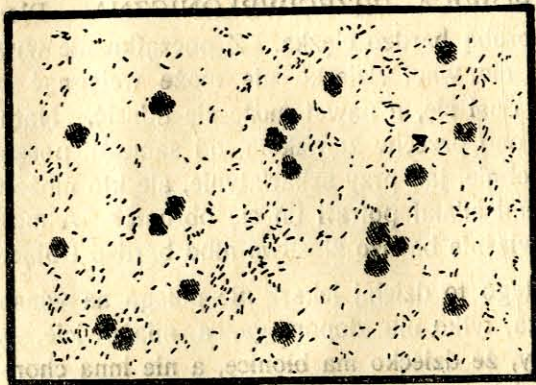
Dlatego to dzisiaj lekarz nie polega na własnej obronie dziecka, tylko mu dopomaga, a mianowicie, gdy tylko jest pewny, że dziecko ma błonicę, a nie inną chorobę, wtedy, nie zwlekając ani chwili, pisze receptę i posyła do apteki. Z apteki przynoszą flaszeczkę, której zawartość lekarz dziecku wstrzykuje. Jakiż to cudowny płyn zawiera ta flaszeczką, że już wkrótce dziecko ma się lepiej? W tym płynie, który nosi nazwę s u r o w i c y p r z e c i w b ł o n i c z n e j, znajdują się już gotowe przeciwwjady. Skąd je wzięto? Z krwi konia. Koniowi wstrzyknięto jad zarazków dyfterji, i koń wydzielił dużo przeciwwjadów, bo on broni się, podobnie

nie, jak człowiek, przeciw jadowi. Z jego krwi oddziela się surowicę *) z przeciwwjadami i wlewa do flaszeczek.

Po taką flaszeczkę posłał właśnie doktor. Chore dziecko nie potrzebuje już mocować się s a m o z zarazkami, tylko dostaje pomoc w surowicy przeciwbłoniczej.

KILKA SŁÓW O GRUŻLICY.

Z pośród wielu zarazków musimy zawrzeć bliższą znajomość z jednym, który w naszych czasach najwięcej krzywdy ludziom wyrządza. Jest to zarazek gruźlicy. (Ryc. 9).



Rys. 9. Zarazki gruźlicy.

Przypatrzmy się temu szkodnikowi. Musi on być niesłychanie małeńki, jeśli powiększony kilkaset razy, jeszcze nie zasługuje na nazwę dużego. Podobny do laseczki (stąd nazwa

*) Jeśli wlejemy trochę świeżej krwi do naczynia szklanego, to po pewnym czasie zobaczymy, że u spodu powstał skrzep, a nad nim jasno-żółty płyn, t. j. surowica.

lasecznik), wcale nie wygląda groźnie. Czy mógłby kto przypuścić, że ten niepokąźny zarazek potrafi tak męczyć człowieka? A jednak tak jest.

Nie chcę was zasmucać opowiadaniem cierpień, które wywołuje lasecznik, ale nie mogę przed wami zataić, że bardzo, bardzo wiele ludzi męczy długą chorobą, że wielu ludziom życie zabiera i że nie zna litości ani dla dziecka w kołysce, ani dla starca, zgarbionego wiekiem.

Chcę, abyście wiedzieli, jak niebezpieczny, jak groźny jest lasecznik i chcę, abyście pamiętali, że trzeba się go wystrzegać, jak tylko się da, aby przez lekkomyślność lub nieświadomość nie ściągać na siebie gruźlicy.

Na żadną inną chorobę nie choruje na świecie tylu ludzi, co na gruźlicę. Z tego już widzicie, jak rozpowszechniony jest zarazek tej choroby. Najłatwiej spotkać się z nim można w bliskości człowieka chorego na gruźlicę płuc, czyli na s u c h o t y. U suchotnika zamieszkuje lasecznik w płucach, które wskutek obecności tego nieproszonego gościa zaczynają chorować. Suchotnicy mają gorączkę, słabną, wyglądają źle, kaszlą. Najczęściej wiedzą o swoim zaraźliwym cierpieniu i starają się nie zarażać zdrowych w swoim otoczeniu. Dlatego przy kaszlu zastaniają sobie usta, aby nie rozsiewać zarazków dokoła siebie. Dlatego posługują się sopluczką, aby z plwociny, odrzuconej na ziemię i wyschniętej, nie unosiły się zarazki w powietrzu. Dlatego mają swoje własne przybory do jedzenia, dlatego starają się — o ile to możliwe — mieszkać w osobnym pokoju, a nie razem ze zdrowymi. Dlatego nie zbliżają się zanadto do zdrowych, a zwłaszcza do dzieci, którym laseczniki mogą łatwiej szkodę wyrządzić, niż ludziom dorosłym.

Jak mają postępować ludzie zdrowi, jeśli chcą uniknąć zarażenia gruźlicą? Słuchajmy co nakazuje higjena. Ona

podaje przepisy, które niejednego człowieka potrafią uchronić przed gruźlicą, jakkolwiek nikomu higjena nie obiecuje tego n a p e w n o, bo tak niezawodnego środka przeciw gruźlicy, jak np. szczepienie przeciw ospie na razie nie znamy.

Niektóre z tych przepisów są wam już znane; tem łatwiej będziecie mogli wysnuć je sami, skoro wam przypomnę niektóre właściwości, które lasecznik dzieli z innymi zarazkami.

1) Zarazki gruźlicy giną pod wpływem promieni słonecznych. Jaki przepis higieniczny, z tego wynika?

Nie brońmy promieniom słonecznym przystępu do naszych izb mieszkalnych, przeciwnie witajmy je gościnnie; pozwólmy im oczyszczać z zarazków powietrze, które do płuc wciągamy. Wywieszajmy odzież i pościel na słońce!

2) Zarazki gruźlicy gnieźdzą się (podobnie jak zarazki innych chorób) tam, gdzie brudno, ciemno i duszno.

Pielęgnujmy więc czystość, wietrzmy nasze izby mieszkalne, nie zasłaniajmy okien grubymi firankami, które zbierają kurz, pochłaniają dużo światła i tamują przystęp powietrza.

3) Zarazki gruźlicy unoszą się w kurzu, skąd z łatwością mogą się dostać do płuc ludzi zdrowych.

Jaki przepis higieniczny wysnujecie tutaj?

Nie czyśćmy rzeczy z błota, z pyłu wewnątrz mieszkania, nie wzbijamy kurzu przy sprzątanu „na sucho”; sprzątać należy, używając wilgotnych ścierek, szczotek i t. d., a kurz z mebli trzeba zetrzeć ściereczką nie wcześniej niż w pół godziny po sprzątanu, gdyż wtedy dopiero opada on z powietrza.

Teraz zdradzę wam jeszcze jedną właściwość zarazka gruźlicy, dotąd wam nieznaną, a mianowicie:

4) Zarazek gruźlicy znajduje się w mleku krów, chorych na gruźlicę.

Z tego wynika, że nie należy pić mleka „prosto od krowy”, chyba, że krowa, od której mleko pochodzi, jest napewno zdrowa; jeśli niema tej pewności, trzeba mleko przygotować. (Jaki los spotkał laseczniki w czasie gotowania?)

Nakoniec jeszcze jedna uwaga. Nie zapominajmy, że zdrowie i siła są tym pancerzem, który najlepiej chroni człowieka przed napastliwym lasecznikiem; pamiętajmy więc, jak ważne jest dobre odżywianie, długi sen, odpoczynek po pracy, pobyt na świeżem powietrzu i t. d.

O JAGLICY.

Czy wiecie, co to jest jaglica? Jaglica to jest zaraźliwa choroba oczna, przy której oczy czerwienieją, łzawią, unikają światła, które je razi; powieki robią się obrzmiałe i ciężkie. Już w samych początkach trzeba jaglicę koniecznie leczyć, bo nieleczona może spowodować ślepotę. Jaka jest jeszcze inna nazwa tej choroby? Jaglica nosi także nazwę egipskiego zapalenia oczu, za dawnych bowiem czasów nawiedzała często Egipcjan i niejednego z nich pozbawiła wzroku. Dziś należy ślepotę z powodu jaglicy do rzadkich przypadków, bo sztuka lekarska umie w samych początkach rozpoznać tę chorobę i umie skutecznie ją leczyć.

Jaglica jest chorobą zaraźliwą. Jak przy innych chorobach zakaźnych, tak i tu czystość jest najważniejszym środkiem ochrony przed zarażeniem się. Co tu znaczy czystość, widać choćby z tego, że ten, kto na jednym oku ma jaglicę, może przy czystości i uwadze uchronić drugie oko zdrowe przed zarażeniem. (Czy może ten chory obcierać obydwójce oczu tym samym ręcznikiem?)

(Dlaczego higienę głosi, że „obcierając oczy ręcznikiem, używanym przez innych, narażasz swe oczy?” Nie tylko jaglicę, ale i inne choroby oczu lub skóry mogą się przenieść z chorego na zdrowego przez ręcznik.)

Przykład: W pewnej szkole znalazł lekarz przy oględzinach powakacyjnych kilkoro dzieci chorych na jaglicę. Dzieci te musiały przerwać naukę, leczyć się i dopiero po pewnym czasie, już podleczone, mogły powrócić do szkoły za zezwoleniem lekarza.

W klasach umieszczono następujące pouczenie: „Wobec kilku przypadków jaglicy w szkole, przypomina się dzieciom, że podobnie jak w innych chorobach zakaźnych, tak i w jaglicy czystość jest najlepszą obroną przeciw zarażeniu się. Zwłaszcza niebezpieczne jest używanie wspólnego ręcznika, wycieranie oczu brudnymi rękami, brudną chusteczką, lub wogóle dotykanie oczu jakimkolwiek przedmiotem nieczystym.

Dzieci, które poczują, że oczy, dotychczas zdrowe, zaczynają im dokuczać (pieczenie powiek, zaczerwienienie), mają się zgłosić zaraz do lekarza szkolnego”.

XI. OPIEKA LEKARSKA W SZKOLE.

Jeszcze przed nie tak dawnym czasem nikt nie słyszał o opiece lekarskiej w szkole. Dziś może się nią poszczycić już niejedna szkoła, i napewno niedużo wody upłynie, a w całej Polsce nie będzie większej szkoły bez lekarza. Cieszą się rodzice, gdy nad zdrowiem ich dziecka czuwa lekarz szkolny, cieszą się i dzieci, gdy im opowiada ciekawe rzeczy, o których jeszcze nigdy nie słyszały, lub gdy rok rocznie słyszą z ust jego, ile urosły i zmężniały.

Dużoby o tem opowiadać, jak lekarz szkolny troskliwie zabiega o wasze zdrowie, jak dba o to, byście wyrosły

na ludzi zdrowych i silnych, jak w jego pokoiku drzwi się nie zamykają, bo ten lub ów szuka porady, jak was uczy zdrowie pomnażać, a nie trwonić, a choć was nie leczy, jednak nie spuszcza z was oka i przy najłżejszem podejrzeniu, że coś ze zdrowiem nie w porządku, naradza się z nauczycielem, rodzicami jak złemu zapobiec. Nie mogę się tu rozwodzić nad całą pracą lekarza szkolnego, omówię tylko z wami kilka czynności lekarza szkolnego, które są dla was łatwiej zrozumiałe, a przy tej sposobności poznacie niektóre przepisy higieniczne, których dotychczas jeszcze nie omawialiśmy.

WAGA, WZROST, SIŁA. Co najmniej raz w roku mierzą i ważą was w szkole. W koszulce i pończoszkach stajecie kolejno naprzód na wadze, następnie przy podziałce na ścianie, a wreszcie miara metrowa, opasana dokoła waszej klatki piersiowej, wskazuje jej objętość przy bardzo głębokim wdechu i bardzo głębokim wydechu. Te pomiary bawią was, interesują was odczytane cyfry, które z roku na rok stają się coraz wyższe; nic dziwnego, wszak ustawicznie rozwijacie się i rośniecie. Czy jednak rozwój ten postępuje tak, jak powinien? Czy waga nie jest przypadkiem za mała, czy wzrost nie za bardzo wybujały lub klatka piersiowa nie za wąska? Porównajcie cyfry, odczytane przy waszych pomiarach z temi, które odpowiadają waszemu wiekowi według obok zamieszczonej tabelki, a mniej więcej zaspokoicie co do wzrostu i wagi swoją ciekawość.

Ci, którzy, troszcząc się o wasze zdrowie, mierzą i ważą was w szkole, umieją w otrzymanych cyfrach czytać głębiej; oni spostrzegają, jakie są błędy i braki w waszym rozwoju i starają się im zaradzić. Kilka przykładów przekona was o tem.

Dwunastoletnia Jadzia ma wzrost odpowiedni, ale wagę za małą, a Jasiowi od ostatniego ważenia, zamiast przybyć,

TABLICA PIRQUETA.

C H Ł O P C Y		Wzrost cm.	D Z I E W C Z Ę T A	
Waga kg.	Wiek lata i miesiące		Wiek lata i miesiące	Waga kg.
43.6	14 ⁸	155		
41.6	14 ²	152	13 ¹⁰	42.1
40.4	13 ¹⁰	150	13 ⁷	40.3
38.6	13 ⁴	147	13 ²	37.8
37.5	13	145	12 ¹⁰	36.2
36.0	12 ⁵	142	12 ⁵	34.1
35.0	12	140	12 ²	32.7
33.5	11 ⁵	137	11 ⁸	31.0
32.5	11	135	11 ⁴	30.0
31.0	10 ⁵	132	10 ¹⁰	28.6
30.0	10	130	10 ⁵	27.8
28.5	9 ⁵	127	9 ¹⁰	26.6
27.5	9	125	9 ⁵	25.8
26.0	8 ⁵	122	8 ¹⁰	24.6
25.0	8	120	8 ⁵	23.8
23.8	7 ⁵	117	7 ¹⁰	22.6
23.0	7	115	7 ⁵	21.8
21.8	6 ⁶	112	6 ¹⁰	20.7
21.0	6 ²	110	6 ⁶	20.0

ubyło na wadze. Co się okazuje? U Jadzi zaczęła się rozwijać choroba, która kto wie, jakby się była skończyła, gdyby nie w porę zastosowana dobra rada lekarza; a Jaś chudnie dlatego, że w domu ubogich rodziców nie mógł dostać odpowiedniego pożywienia, i potrzebna była litościwa ręka, która go obecnie dożywia.

Władzio znów ma lat 10, waży aż 34 kilo i jest bardzo nieszczęśliwy, że go nazywają grubaskiem. I tu znalazła się cudowna rada. Odtąd Władzio zaczął zjadać mniej ciastek i legumin, a więcej ruszał się i biegał na wolnym powietrzu, stracił kilka kilo na wadze, jest zgrabny i zwinny chłopczyk, którego nikt nie śmie już nazwać grubaskiem.

U Henia pomiar klatki piersiowej wykazuje cyfrę, zastraszająco niską! Jak bo też wygląda ta klatka piersiowa! Aż żal patrzeć! Piersi zapadnięte, plecy wypukłe. Cóż dziwnego? Henio ślęczy całymi dniami nad książką, zgarbiony we dwoje. Popatrzcie na niego w kilka miesięcy później. Stosownie do wskazówek lekarza, uważa, by siedzieć prosto przy pisaniu i czytaniu, i, gdy mu dłużej siedzieć wypada, przerywa sobie pracę i robi kilka głębokich wdechów i wydechów, a odkąd zakosztował w zabawach na wolnym powietrzu, jest weselszy i zdrowszy i mniej czasu spędza nad książką, bo i nauka idzie mu łatwiej.

Ze wszystkich pomiarów najbardziej jednak zaciekawia was mierzenie siły. Mocując się między sobą, poznajecie mniej więcej wasze siły, wiecie kto najslabszy, kto najsilniejszy w klasie. Jeszcze dokładniej wykaże wam to siłomierz. Im wyższa liczba, przy której zatrzymuje się wskazówka, tem silniejsza ręka, uciskająca przyrząd. Każde z was pragnie gorąco, by wskazówka minęła wyciśniętą zeszłego roku liczbę i zatrzymała się dopiero przy znacznie wyższej.

Chcecie mieć sił coraz więcej, a czy staracie się o to, by ich przybywało? W jaki sposób możecie w waszym wieku jeszcze dziecięcym zasób sił swych pomnażać? Czy może macie podobnie, jak kowal młot, i wy podnosić ciężary, aby wzmocnić siłę rąk, albo może powinniście dla większej siły nóg robić dalekie wycieczki po wysokich górach i t. p.? Nie, dziś byłoby zupełnie zbyteczne a nawet szkodliwe, gdybyście przez umyślne i długie ćwiczenia starali się odrazu nabyć wiele sił lub wytrzymałości. Na to wszystko macie jeszcze sporo czasu. Od was nie wymaga się podobnych wysiłków, ale żąda się jednej rzeczy, od której wasze siły zależą, a mianowicie, abyście s z a n o w a ł y i w z m a c n i a ł y w a s z e z d r o w i e. Śpijcie długo, odżywiajcie się dobrze, bawcie się jak najwięcej na wolnym powietrzu, gimnastykujcie się, jak tego szkoła was uczy, a zobaczycie, jak wskazówka na siłomierzu będzie posłuszna waszym życzeniom, jak będziecie rosnać, rozwijać się i w siły bogacić, jeśli tylko zdrowie dopisze.

WZROK I SŁUCH. Zaraz z początkiem roku szkolnego lekarz szkolny bada wasz wzrok i słuch tak, że przy wyznaczaniu miejsc w ławkach już wiadomo, którzy uczniowie muszą być zdrowym uchem zwrócenii do klasy i nauczyciela, jak również że ten i ów krótkowidz muszą zająć miejsca w pierwszych ławkach. Przypuśćmy, że dwaj uczniowie słyszą źle, a mianowicie Jaś na lewe, Staś na prawe ucho; drugie ucho jest zdrowe. Gdzie usadowilibyście Jasia, a gdzie Stasia w klasie, której okna znajdują się — jak to zwykle bywa — po lewej ręce dzieci? (Jaś przy oknie, Staś przy ścianie, oknom przeciwległej.)

Smutne rezultaty daje coroczne badanie wzroku dzieci szkolnych. Wzrok sokoli, spotykany u wielu dzieci w pierwszych latach uczęszczania do szkoły, staje się w klasach

wyższych rzadkością; zato powiększa się liczba źle widzących zdaleka (krótkowidze), mnoży się liczba dzieci, zaopatrzonych w szkła. Najczęściej same psujecie sobie wzrok przez nieuwagę lub niedbalstwo. Że tak jest, zaraz was przekonam.

I. CZYTANIE PRZY ZŁEM OŚWIETLENIU. Przyznajcie, że i między wami tutaj nie brak zapalonych czytelników, którzy potrafią zasiąść do czytania zajmującej książki po południu, jeszcze przy dobrym świetle, a odrywają się od niej dopiero o zmroku, gdy oczy już liter rozeznacć nie mogą, gdy nawet przedmioty dookoła nieraz już trudno rozróżnić. A może zwracacie uwagę na to, by nie pisać lub nie czytać przy świetle zbyt silnym, nieraz wprost oślepiającym? A jednak zmęczone oczy, nieraz zaczerwienione powieki powinny by was same naprowadzić na myśl, że zarówno zbyt słabe, jak i zbyt silne światło jest dla oczu szkodliwe.

Cóż dopiero mówić o szkodzie, jaką oczom wyrządza patrzenie wprost w słońce! A dzieci lubią to robić, aby się przekonać „kto dłużej wytrzyma”. Taka zabawa może mieć niemiły koniec i oko poważnie uszkodzić.

Przyzwyczajajcie się przedewszystkiem pracować przy świetle dziennym, jak najmniej przy sztucznym (lampy, świeca); już ten jeden przepis higieniczny znacznie waszym oczom się przysłuży.

II. ZŁE UŁOŻENIE PRZY PISANIU I CZYTANIU. Co znaczy siedzieć „poprawnie”, o tem słyszycie już w pierwszych dniach pobytu w szkole, i nie wątpię, że do dziś już nauczyłyście się siedzieć w ławce bez szkody dla swego zdrowia, zwłaszcza, że wychowawcy nie szczędzą wam uwag i wskazówek. Jeśli jednak chodzi o oczy, nie wystarczy sa-

mo poprawne siedzenie, trzeba także „poprawnie” ułożyć książkę przy czytaniu lub kajet przy pisaniu.

Jak należy ułożyć kajet, wiecie z lekcji kaligrafji. Teraz powiedzcie mi, jak powinna być ułożona książka, którą czytacie, w jakiej odległości od oczu ma się ona znajdować? Książka nie powinna leżeć na stole, tylko należy ustawić ją pochyło (najlepiej pod kątem 45 stopni), tak aby wzrok był skierowany prostopadłe do powierzchni książki. Odległość między pismem a oczami ma wynosić 30—40 cm. Kto ma zwyczaj przybliżać oczy do pisma w ten sposób, że wygląda, jakby nosem pisał lub czytał, tego napewno prędzej czy później ujrzą w okularach.

III. ZŁY DRUK. Każdy druk, który czytacie, powinien być tak wyraźny, jak w podręcznikach szkolnych; zważajcie też na to, by i litery, które piszecie, były wyraźne, czytelne, a nie tak drobniutkie, jakby kto ziarnka maku rozsypał. Drobne pismo psuje wzrok i tym, którzy muszą je czytać, i tym, którzy piszą w ten sposób.

IV. PRACA OZAMI BEZ PRZERWY. Podobnie jak po każdej pracy trzeba wypocząć, tak samo i oczom, gdy pracują dłużej, nie żałujcie chwili wytchnienia i pozwólcie im co kilka kwadransów oderwać się na krótko od pracy. (Zamknąć oczy na chwilę lub przez chwilę patrzeć w dal.)

DENTYSTA SZKOLNY. Po tych kilku uwagach chcę jeszcze powiedzieć wam parę słów o owocnej pracy dentysty szkolnego; w niektórych bowiem szkołach obok lekarza pracuje także dentysta, którego troską jest stan zębów dzieci.

Wyobraźmy sobie, że stoimy właśnie w gabinecie, gdzie urzęduje dentysta szkolny i przypatrujemy się jego pracy.

Na wygodny fotel z oparciem na głowę siadają po kolei jeden uczeń za drugim. Tu zobaczycie u jednych jamę ustną zdrową, utrzymaną w porządku, zęby oczyszczone, naprawione, gdzie były popsute; u innych spotkacie w uzębieniu liczne ubytki, w otworach mniejszych i większych resztki gnijącego pokarmu, a z jamy ustnej rozchodzi się przykry zapach, że wstręt człowieka przejmuje. Jak sobie w tej jamie ustnej zarazki używają! Nie płoszy ich ani proszek, ani szczotka do zębów, nikt im nie przeszkadza, by rosły i zamieniały jeden ząb za drugim w czarną i brzydką ruinę. Przez szeroko otwarte usta widać u niektórych — choć rzadko to się zdarza — szereg zębów zdrowych, białych, jeszcze bez skazy. U innych odkrywa wprawne oko dentysty tu i ówdzie jakiś drobny uszczerbek, który trzeba oczyścić i załatać (t. zw. plombowanie). Wreszcie, nierzadko znajdują się w miejscu zęba ongiś zdrowego, już tylko jego szczątki, które nie dadzą się naprawić, a pozostawione w ustach psują się; te trzeba usunąć.

Nie zwlekając zabiera się dentysta do pracy. Szkoda dnia każdego. Zwłaszcza plombowanie nie cierpi zwłoki. Nieraz słyszy się wprawdzie, jak uczeń mniej odważny chciałby odwlec plombowanie pod pozorem, że „teraz ząb nie boli”. Ale dentysta nie godzi się na to. „Teraz cię nie boli” — odpowiada — „choć już jest nadpsuty, czy koniecznie chcesz czekać, aż zaczniesz cię boleć? Dziś plombowanie jest zabawką, później będzie mniej przyjemne. A jeśli ból się nie zgłosi — bo i to jest możliwe — czy będziesz czekał, aż ząb całkiem spróchnieje? Wtedy już nie będzie innego wyjścia, jak wziąć szczypce i resztki spróchniałego zęba usunąć”.

W ten sposób uczą się dzieci dbać o swoje zęby nie tylko jak długo chodzą do szkoły, ale — co ważniejsze — i wtedy, gdy już szkołę ukończą. Na całe życie pamiętają, że trzeba zęby pielęgnować i wiedzą, jak należy to robić; gdy zaś ząb jakiś psuć się zaczyna, idą śmiało do dentysty, bo wiedzą, że tak być musi.

XII. O ZABAWACH, GRACH RUCHOWYCH I GIMNASTYCE.

Dzisiejszą pogadankę poświęcimy omówieniu zabaw, gier ruchowych i gimnastyki. Zaczniemy od zabaw.

Widzę już wasze pytające oczy, które mi mówią: „Przecież w naszych pogadankach zawsze jest mowa tylko o tem, jak zdrowie szanować, jak je pomnażać, uczymy się różnych przepisów higienicznych, dlaczego więc dziś o zabawach mamy mówić? Co zabawa ma wspólnego ze zdrowiem?

Trochę cierpliwości, a zobaczycie, że i dziś nic innego, jak troska o wasze zdrowie, każe mi wybrać ten ciekawy przedmiot do omówienia.

Od pierwszych lat waszego życia chętnie oddajecie się zabawom. Już oko niemowlęcia zadziwia i przykuwa do siebie ogólnie znana grzechotka, która bywa zazwyczaj pierwszą zabawką dziecka. Wkrótce porzucona, zapomniana, ustępuje miejsca różnym piłkom i balonikom, klocek, zwierzątkom, tak pięknie zrobionym, że wyglądają, jak żywe, wózkom i książkom z obrazkami; młodsze dziewczynki spędzają długie chwile w towarzystwie swych lalek, dzielą z nimi radości i troski, a chłopcy marzą o koniu na biegunach lub ustawiają żołnierzy w szeregu i prowadzą ich do walki. To są wasze pierwsze zabawy i to są wasze pierwsze za-

bawki. Z każdym dniem wzrasta ich liczba. Wasze upodobania stają się poważniejsze, miejscem zabawy jest już nie tylko izba mieszkalna, ale dziedziniec lub łąka, szukacie towarzystwa innych dzieci, w waszych główkach powstają pomysły coraz to nowych zabaw, — któżby wreszcie potrafił wyliczyć te różnorodne rozrywki, którym dzieci tyle chwil poświęcają i w których znajdują tyle szczerzej radości?

CHĘĆ DO ZABAWY OBJAWIA SIĘ TYLKO U DZIECKA ZDROWEGO. Przyjrzyjcie się jednak uważnie, a zobaczycie, że ta chęć do zabawy objawia się tylko u dzieci zdrowych, że tylko dziecko zdrowe szuka całą duszą zabawy, która je tak zająć potrafi, że o świecie bożym zapomina. Dziecko chore nie da się niczem rozerwać; ukochane przedtem zabawki stają się mu obce i obojętne, i dopiero ta chwila radosna, gdy znów ręce po nie wyciąga, jest niezawodnym zwiastunem powracającego zdrowia.

Nietylko wy, dzieci, szukacie rozrywek; wasze dorosłe rodzeństwo, wasi rodzice, ludzie starsi i starzy mają także swoje rozrywki. Jak więc widzicie, taką już Pan Bóg dał ludziom naturę, że każdy człowiek musi się czasem zabawić, musi się rozerwać czemś, co mu sprawia przyjemność, i że rozrywka jest mu do zdrowia koniecznie potrzebna.

Czyżby mógł wam więc kto zabawę zganić, skoro jest w porę wybrana i nikogo nie krzywdzi? Przeciwnie, starsi zachęcają was do niej, cieszą się waszą radością, bo widzą w niej dowód waszego zdrowia, a nieraz i sami wmieszają się chętnie w wasze rozbawione koło.

ZABAWA JEST PRZYJEMNYM ODPOCZYNKIEM PO PRACY. Bawiąc się, odpoczywacie po pracy. Wiadomo każdemu, że odpoczynek po pracy jest konieczny; ani naj-

wytrwalszy piechur bez końca iść nie może, bo po dłuższym marszu zmęczone nogi każą mu usiąść i odpocząć, ani kowal nie może bez przerwy podnosić młota i opuszczać go na kowadło, bo zmęczone ręce wymagają wytchnienia, ani wogóle żadne stworzenie żywe nie potrafi pracować bez wypoczynku. Tego wypoczynku potrzebujecie i wy po waszej pracy.

W CZASIE ZABAWY NABIERACIE NOWYCH SIŁ DO PRACY. Teraz zapytajmy się, po jakiej to pracy ma odpocząć uczeń lub uczenica? *N a u k a j e s t p r a c ą w a s z e g o u m y s ł u.* Uczyć się tego, co to podmiot i orzeczenie, albo ile jest części świata i jak wyglądają, albo tyle innych, dla was nowych wiadomości, odrabiać zadania i t. d. jest to praca waszego umysłu, nieraz nawet ciężka. Jak rolnik musi dokładnie obrobić i w porę obsiać ziemię, a potem śpieszy się ze zbieraniem plonów, jak skrzętna gospodyni musi przypilnować porządku w domu i na czas przygotować obiad, tak i wy musicie na czas i sumiennie przygotować lekcje. Gdy ten obowiązek spełniony, wtedy cała wasza istota rwie się do zabawy i znajduje w niej przyjemny, doskonały odpoczynek, po którym ze świeżymi siłami wracacie znów z ochotą do książki.

Takim odpoczynkiem w czasie pracy szkolnej są przerwy międzylekcyjne, które wypełnia wam zabawa.

Czy domyślacie się teraz, dlaczego lekcje dla was trudniejsze jak: matematyka, historia polski i t. p. przeplatane bywają nauką robót ręcznych lub gimnastyką? Bo umysł, zmęczony natężoną uwagą, rozwiązywaniem zadań, zapamiętywaniem ważnych wypadków historycznych i t. p., może sobie odpocząć w czasie tych lekcji, które są dla was miłą, niemęczącą rozrywką.

Teraz przystępujemy do omówienia bardzo ważnych korzyści dla zdrowia, które wynikają z niektórych zabaw.

Dlaczego mówię niektórych? Bo niewszystkie zabawy dają jednakowe korzyści dla zdrowia; jedne dają ich mniej, inne więcej. Obecnie chcemy omówić te, które są dla zdrowia największą korzyścią.

ZABAWA NA WOLNEM POWIETRZU DAJE DLA ZDROWIA NAJWIĘCEJ KORZYŚCI. W czasie dużej przerwy wysypała się z klas większa gromadka dzieci. Jedne z nich udają się do sali rekreacyjnej, inne wybiegają na dziedziniec przy szkole; zaczyna się tu i tam zabawa. Które dzieci wybrały lepszą częśćkę dla swego zdrowia? Te, które bawią się na dziedzińcu. Dlaczego? Z tej prostej przyczyny, że tutaj lepsze powietrze, że o ile tylko ten dziedziniec jest czysto utrzymany, mogą dzieci przez kilka minut zabawy wciągać do płuc powietrze świeższe, aniżeli jest w sali. Mimo bowiem otwartych okien, powietrze, zamknięte ścianami, nie może się tak oczyścić, jak tam, gdzie się ciągnie w przestworza. *K a ż d a z a b a w a n a w o l n e m p o w i e t r z u j e s t s t o k r o ć z d r o w s z a, n i ż w ś r ó d z a m k n i ę t y c h ś c i a n.* Cóż dopiero, gdy miejscem zabawy jest nie dziedziniec, lecz łąka lub polana w lesie, gdzie wiosną już ziemia rozpulchniona pachnie, gdzie latem powietrze przesycone zapachem drzew i kwiatów, gdzie odychacie powietrzem czystym, jak kryształ, bez pyłu i zarzków, gdzie słońce darzy was swymi błogosławionymi promieniami, wlewając wam w krew najlepsze lekarstwo na wszystkie choroby? Gdzie ptaki swoim świegotem wtórują waszym rozbawionym głosom, gdzie kwiaty zdają się uśmiechać do was i cieszyć z waszej niewinnej zabawy, gdzie tyle piękna robi myśl waszą pogodną i wesołą i wywołuje uśmiech szczęścia na waszej twarzy?

Zdrowy wygląd, apetyt, dobry sen, wytrwałość, zahartowanie, myśl pogodna i wesoła — oto korzyści zabaw na wolnym powietrzu. Czy można sobie więcej życzyć?

W dni słotne, w długie zimowe wieczory dość czasu z konieczności musicie spędzać pod dachem. Malowanie obrazków, czytanie ładnych książek, rysowanie, przygotowywanie ozdób na drzewko, jakieś przedstawienie dzieciinne — to miłe i zajmujące rozrywki, które jednak pod względem zdrowotnym muszą ustąpić przed zabawami na wolnym powietrzu.

W CZASIE ZABAW NA WOLNEM POWIETRZU UŻYWAJCIE JAK NAJWIĘCEJ RUCHU. Jeszcze na jedno pytanie zaciekawia mnie wasza odpowiedź. Która zabawa jest korzystniejsza dla zdrowia: czy też ta, przy której trzeba się ruszać, biegać, czy też ta, przy której siedzi się spokojnie na jednym miejscu? Wszak pomyślcie, że w czasie biegu oddech staje się głęboki, że pełną piersią wciągacie powietrze, że serce wasze bije żywiej, że krew krąży szybciej, a odświeżona w płucach, szybciej przenika w każdą drobinę waszego ciała; przecież stąd wypływają nowe, ogromne korzyści dla waszego zdrowia. Górą więc zabawy **r u c h o w e** na wolnym powietrzu! (Porównaj którąkolwiek zabawę pokojową z zabawą na wolnym powietrzu. Która z nich korzystniejsza dla zdrowia i dlaczego?)

Zabaw na wolnym powietrzu jest bez liku. Darmoby się trudził, ktoby chciał w ciągu jednej pogadanki wszystkie je wyliczyć i omówić; a jednak z pośród tej dużej liczby wylania się kilka najczęstszych, najbardziej ulubionych; ponieważ i dla zdrowia są one bardzo korzystne, poświęcimy im więc słów parę.

Wyobraźmy sobie ładny, mroźny dzień zimowy. Śnieg leży wysoki, mróz ściął wodę. Szkoła urządza wycieczkę

z dziećmi, wycieczkę dla przyjemności i dla zdrowia. Jesteśmy za miastem; zaledwie zniknęły ostatnie domki, już dzieci zaczynają używać swobody. Niekrepowane, rozbiegają się swobodnie, a ponieważ leży śnieg biały i puszysty, pierwszą ich myślą jest ulepić bałwana ze śniegu, lub zwinnymi rączkami ubijać kule śnieżne i wzajemnie niemi się obrzucać. Tu mamy już jedną doskonałą zabawę. Jakie będą inne? Nie trudno się domyśleć. Oto kilkoro dzieci ciągnie saneczki, u innych lśnią przewieszane przez ramię łyżwy. Zaraz na pierwszym pagórku zaczyna się jazda na sankach, które z zawrotną szybkością unoszą licznych podróżnych. Opodal, jak szkło lśniące, błyszczy się równa tafla lodu. Kto ma łyżwy, ten śpiesznie je zakłada, w braku pary niektórzy zadawalniają się jedną, a nie brak i takich, którzy, nie mając łyżew, nie dają za wygraną i śmiało, z rozpędem na lód się puszczają; zapal ich jest tak wielki, przyjemność tak bezbrzeżna, że uchodzi ich uwadze, jak po macoszemu obchodzą się ze swoim obuwiem.

Jak będzie wyglądała ta sama wycieczka w lecie? Tuż za miastem rozbiegają się dzieci i rozpoczynają którąkolwiek z tych wielu zabaw, pełnych życia i radości, przy których każdy z uczestników dobrze się nabiegać musi. Wszelka zabawa w piłkę należy do najulubieńszych. Płynąca opodal rzeka wabi swym jednostajnym szumem i obiecuje chwilę zdrowej rozrywki w swych przezroczytych falach. Śmielsze dzieci puszczają się na trochę głębszą wodę, gdzie mogą bez niebezpieczeństwa próbować swej sztuki pływania, inne trzymają się brzegu, gdzie woda płytka.

Gdyby się tak niespodzianie pojawiła łódka, choćby najmniejsza, któraby dzieci unieść chciała gdzieś w świat daleki! Ile chętnych uczestników zarazby się znalazło! A gdyby też ta łupina z drzewa stała się nagle igraszką fal?? Tyl-

ko wiosłarze mogliby nią pokierować, tylko pływacy zdołaliby się uratować! A tu wśród młodych podróżników mało kto pływać, a nikt wiosłować nie umie! Jeszcze za małe siły wasze, byście się same na wodzie utrzymać mogły, jeszcze za wątłe ręce wasze, by za wiosła chwycić mogły; dopiero za lat kilka możecie możecie sił waszych próbować!

GRY RUCHOWE. Obok zabaw równie dobry wpływ na wasze zdrowie mają g r y r u c h o w e. Czem różnią się one od zabaw? Podobnie jak przy grze w karty lub szachy, każdy z grających stara się wygrać, tak samo i przy grze ruchowej chodzi o zwycięstwo jednostki lub grupy grających. Stąd nazwa gry. A dlaczego mówimy o grze ruchowej? Dlatego, że w czasie gry takiej jesteście w ustawicznym ruchu; właśnie z powodu tego ruchu przedewszystkiem gry ruchowe są tak korzystne dla zdrowia, tem bardziej, że odbywają się zazwyczaj na wolnym powietrzu. Poza tem posiadają gry ruchowe jeszcze inne zalety: wyrabiają odwagę, pewność siebie, kształcą wolę, uczą karności i posłuchu i t. d. Jakie gry ruchowe znacie? (Wyścig do określonej mety, skakanka, przy której wygrywa ten, kto skoczy najwięcej razy, nie zawadzwszy o sznurek, biegi rozstawne, wyzywanka, skoczek, palant, piłka koszykowa i latająca, czyli siatkówka, przy której stają do gry naprzeciw siebie dwie drużyny i t. d.)

O ile dzieci mniejsze wolą zabawę, o tyle starsze więcej gra zajmuje, bo obok przyjemności, którą znajdują zarówno w grze, jak i w zabawie, nęci je ponadto chęć zwycięstwa nad współzawodnikiem.

Nieraz przypatrując się waszym grom i zabawom, spostrzegam dzieci, które w zabawie nagle ustają i, zbyt zmęczone, tchu złapać nie mogą. O tych dzieciach mówimy, że

mają z a d y s z k ę. Po chwili odpoczynku, po kilku głębokich wydechach przez usta (jak w czasie pauzy oddechowej) w parę chwil mija zadyszka.

SPORTY. O sportach wspomnę wam tylko krótko, ponieważ sporty uprawia dopiero młodzież starsza. Słowo „sport” obojętne się z pewnością już o wasze uszy. Co oznacza ono? Nic innego, jak także zabawę, jednak różną od zabaw dziecinnych. Łyżwiarstwo, pływanie, wiosłarstwo — oto kilka sportów, które nazwą przypominają wam podobne zabawy dziecinne, jednak miano sport nadaje im poważniejsze znaczenie.

Sportowiec może wprawdzie lubić różne rodzaje sportów, ale przedewszystkiem oddaje się j e d n e m u s p o r t o w i, sobie najmilszemu, w którym najprzyjemniejszą dla siebie znajduje rozrywkę i temu poświęca chwile wolne od pracy: przez ciągłe ćwiczenie stara się on w tym sporcie d o s k o n a l i ć, a gdy już dojdzie do pewnej wprawy, wtedy staje do z a w o d ó w z innymi współzawodnikami. Z tych zawodów wybijają się w każdej gałęzi sportu na pierwsze miejsce najtężsi sportowcy narodu; ci znów współzawodniczą ze sobą co 4 lata na zawodach światowych, w t. zw. i g r z y s k a c h o l i m p i j s k i c h. Zawodnicy z całego świata w swoich barwach narodowych stają do walki ze sobą. Tysiące widzów przypatruje się tym zawodom, podziwia i wielbi tych, którzy okazali się najlepsi, a naród cieszy się, gdy jego zawodnik zajął pierwsze miejsce i okrył sławą barwy swojej ojczyzny.

Z tego, co dotychczas powiedziane, same widzicie, że nie sprostałybyście jeszcze sportowi. Zostańcie narazie przy waszych zabawach dziecinnych, wszak jeszcze dziećmi jesteście. Za lat kilka, gdy już będziecie dorastającą młodzie-

zą, zabawy mniej was będą pociągać, a wtedy sport znajdzie wśród was zapalonych zwolenników.

Higiena z tego cieszyć się będzie, gdyż znaczenie sportu dla zdrowia jest ogromne. On hartuje, wzmacnia, wyrabia siły i zręczność i posiada wszystkie znane wam już zalety gier ruchowych.

GIMNASTYKA. Jeszcze słów parę o gimnastyce, która przynosi ogromne korzyści dla waszego zdrowia. Co to jest gimnastyka? Gimnastyka t. j. szereg ćwiczeń, które wykonywacie według wskazówek i na rozkaz nauczyciela. Jaki cel mają te ćwiczenia? Cel ogromnie doniosły, gimnastyka uczy was bowiem w zorowej postawy przy staniu i siedzeniu i wzorowych ruchów, i to nietylko tych, których używacie w zabawie, grze, czy sporcie, ale — co najważniejsze — i tych, które człowiek wykonywa ciągle, co chwila w życiu codziennym, a więc uczy stać wzorowo, chodzić i biegać wzorowo, wzorowo przeginać się i t. d. Te ruchy, źle wykonane, przynoszą szkodę zdrowiu, zaś wzorowo wykonane, jak tego uczy gimnastyka, są dla zdrowia z korzyścią. Czy zatem rozumiecie, jak ważna jest gimnastyka, i jak doniosły wpływ wywierają ćwiczenia gimnastyczne na nasze zdrowie?

Nie wyda się wam dziwnym, skoro teraz powiem, że gimnastyka jest także podstawą sportu, że sportowiec, który chce uprawiać swój sport „ładnie i zdrowo”, nie może się obejść bez codziennych ćwiczeń gimnastycznych, podobnie jak mistrz gry na fortepianie nie może nigdy zaniedbywać gam i ćwiczeń palcowych.

Nakoniec zobaczymy jeszcze, który to sport znajdzie sobie w przyszłości wśród was najwięcej zwolenników? Odpowiedzcie mi kolejno na następujące pytania:

- 1.) Którą zabawę lubisz najbardziej?
- 2.) Jakie korzyści dla zdrowia przynosi ci ta zabawa?
- 3.) Jaki sport wyłania się z twojej ulubionej zabawy?

NIE UŻYWAJ ALKOHOLU I TYTONIU!

W szeregu naszych pogadań zapoznaliśmy się z niejednym przepisem higienicznym; by omówić wszystkie, trzeba by na to poświęcić dużo czasu; z pośród więc wielu wybraliśmy tylko najważniejsze, których znajomość — mam nadzieję — przyda wam się nieraz w życiu codziennym. Do tych najważniejszych przepisów higienicznych musimy dołączyć jeszcze jeden, który będzie przedmiotem naszej dzisiejszej pogadanki; brzmi on: „Nie używaj alkoholu i tytoniu”.

Dlaczego higiena zabrania używania alkoholu*? Dlaczego powstają stowarzyszenia, których celem jest zwalczanie alkoholizmu? Dlaczego niektóre państwa, jak np. Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, zabroniły u siebie wyrobu i sprzedaży alkoholu pod ciężką karą? Dlaczego przed używaniem tej trucizny ostrzega i lekarz i nauczyciel w szkole i ksiądz na ambonie? Wszystko dlatego, że alkohol niszczy zdrowie alkoholika, zaciemnia jego umysł i wpędza w nędzę i jego i jego rodzinę.

Alkohol to trucizna. W każdym kieliszku jest jej trochę. Połknięta, z żołądka i kiszek rozchodzi się po całym ciele. U jednego alkoholika upodoba sobie nerki, u drugiego wątrobę lub żołądek, u trzeciego znów serce i powoli, po trochu za-

*) Alkohol (spirytus, wyskok) jest zawarty w winie, wódce, piwie, araku, likierach i t. d. Człowieka, który się zatrucha alkoholem, nazywamy alkoholikiem.

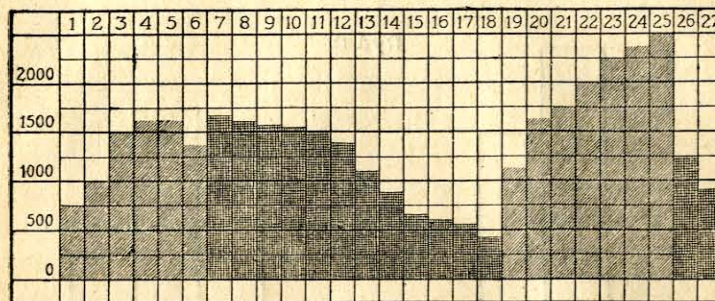
truwa ten lub ów narząd. Z początku nie widać śladów tego zatrucia; alkoholik czuje się jeszcze zdrow i silny i pije dalej, bo mu się zdaje, że wódka nie szkodzi. Tymczasem tak nie jest. Powoli zatruty narząd zaczyna się zmieniać, zaczyna niedomagać, nie może już podołać swemu zadaniu; wtedy zgłaszają się pierwsze dolegliwości. Gdy już zatrucie tak postąpiło, trudno jest nieraz o ratunek; teraz, mimo unikania alkoholu, mimo lekarstw nierzadko zdrowie zbyt nadszarpnięte uleciało i już nie wraca.

Podobnie jak na inne narządy, tak samo trująco działa alkohol i na mózg; wszak mówimy, że alkohol „idzie do głowy”. Co to znaczy? To znaczy, że, rozchodząc się po całym ciele, dostaje się i do m ó z g u, to jest do siedziby naszego umysłu, a ponieważ mózg jest bardzo delikatny i na alkohol wrażliwy, więc nawet już po małej ilości tej trucizny widać objawy zatrucia. Jak one wyglądają nie potrzebuję wam chyba opowiadać. Wiecie, jak się zachowuje człowiek pijany, albo choćby tylko podchmielony; jak opowiada niemądre historje, jak się śmieje bez powodu, to znów płacze lub szuka zaczepki i t. p.; jego umysł w tej chwili nie jest w porządku. Po kilku czy kilkunastu godzinach ten człowiek wytrzeźwieje, ale jego mózg nie będzie znosił bezkarnie tych wybryków, tylko zacznie niedomagać; wtedy zobaczymy jak się zmieni ten dotychczas rozsądny i uprzejmy człowiek, jak będzie łatwo popadał w złość, jak jego umysł stępuje; wtedy, gdy nie znał wódki, nie byłoby mu nigdy przez myśl przeszło skrzywdzić kogokolwiek, a teraz w uniesieniu potrafi nawet zabić człowieka!

Choćby po wyglądzie twarzy pijaka można sądzić, jak alkohol zmienia człowieka. Może ta twarz była niegdyś ładna, może robiła ujmujące wrażenie; teraz odstręcza swoim wyglądem; obrzmiała, nabrała koloru czerwono-fioletowego;

patrzą z niej oczy jakby nieprzytomne, krwią nabiegłe, a głos ochrypli; który z ust alkoholika wychodzi, dopełnia przykrego wrażenia.

Ryc. A,



Uczenie się liczb w dni bez alkoholu □ i w dni, w które podawano alkohol ■

Od 1 — 6 i od 19 — 25 dni bez alkoholu. Widzimy, jak zacieńowane skośnie słupki stają się coraz wyższe (z wyjątkiem małego spadku w 6-ym dniu), t. zn., że zapamiętywanie liczb idzie każdego następnego dnia lepiej, niż poprzedniego. Od 7—18 i 26 — 27 dni, w których podawano alkohol; tu wprost przeciwnie: z dnia na dzień pamięć słabnie, co poznajemy po coraz mniejszej wysokości pokratkowanych słupków.

Nietylko sam alkoholik cierpi wskutek swego nałogu. Według odwiecznych, a dla nas dotychczas niepojętych praw przyrody, pokutują za jego winy jego dzieci, wnuki i prawnuki. Tak jak szczęśliwe dzieci dziedziczą po silnych i szlachetnych rodzicach zdrowie, rozum, różne talenty, tak te nieszczęśliwe przynoszą ze sobą na świat brak zdolności, umysł ciężki i ospały, a nieraz tkwią w nich zarodki różnych chorób ciała czy umysłu. Tak mści się nałóg na pijaku i na jego dalszych pokoleniach.

ność jest po mojej stronie, jakkolwiek muszę przyznać, że rzeczywiście zatrucia nikotyną u nałogowego palacza nie widać na pierwszy rzut oka tak, jak widać np. zatrucie alkoholem u pijaka; jednak to nie przemawia jeszcze wcale za tem, że nikotyna nie jest trucizną.

Jeśli pod szklanym kloszem umieścimy żabę, a następnie pod ten klosz wpuszczamy dym z cygara, to po krótkim czasie żaba ulega zatruciu nikotyną, zawartą w dymie (drgawki, skóra pokrywa się pianą i t. d.). Podobnie gołąb, któremu do oka wpuszczono znikomą ilość nikotyny, pada w silnych drgawkach na podłogę, zanim zdąży wbić się wgórę. Te dwa doświadczenia dowodzą nam niezbicie, że nikotyna jest trucizną. Już sam widok przypadłości przy paleniu pierwszych papierosów w życiu musi wzbudzić podejrzenie, że w tytoniu jest jakaś trucizna, bo skądby się wzięły te nudności, ta bladeść twarzy, to uczucie, bliskie omdlenia? To są właśnie objawy pierwszego zatrucia nikotyną, nieraz tak przykre, że ta pierwsza próba palenia jest zarazem ostatnią w życiu.

Kto się temi dolegliwościami nie zraża, albo może jest mniej wrażliwy na truciznę, ten przy następnej sposobności wypali papieros drugi i dziesiąty, i choć mu palenie nie sprawia wielkiej przyjemności, idzie jednak za przykładem innych palących i powoli przyzwyczajają się do trzymania papierosa czy cygara w ustach przez większą część dnia. Takiemu nałogowemu palaczowi zdaje się, że palenie pozwala mu lepiej pracować i że mu nie szkodzi. A jednak po krótszym czy dłuższym czasie pozostawia nikotyna ślady zniszczenia w jego ciele; zaczyna mu to lub owo dolegać, a lekarz, pytany o radę, albo całkiem zabrania palić, albo każe się w paleniu bardzo, a bardzo ograniczyć. Teraz niema już żartów, tu chodzi o życie. Zaczyna się dla palącego ciężka walka z nałogiem,

którego wyzbyć się musi. Ręczę wam, że chętnie wykreśliłby ze swego życia tę chwilę, w której wypalił pierwszego papierosa, aby sobie przykrości przy odzwyczajeniu od palenia oszczędzić.

Najlepiej wogóle nie zaczynać palić i ani nawet z ciekawości nie kosztować tej trucizny!

Rozważcie jeszcze jeden wzgląd, który przemawia przeciw piciu i paleniu. Alkohol i tytoń są drogie; zamiast więc topić pieniądze w kieliszku lub puszczać je z dymem, czyż nie lepiej użyć ich, jeśli są przeznaczone dla przyjemności, na inną szlachetniejszą i zdrowszą rozrywkę?

DODATEK.

PIERWSZA POMOC W NIEKTÓRYCH NAGŁYCH WYPADKACH.

DROBNE SKALECZENIA. Z własnego doświadczenia wiecie doskonale, jak często się zdarza, że w czasie pracy lub wśród najlepszej zabawy któreś z was przez przypadek lub nieostrożność się skaleczy. Przypuśćmy, że taki los spotkał właśnie Jasia, który, bawiąc się z wami gdzieś daleko od domu, rozciął sobie palec scyzorykiem; niema żadnego lekarza w bliskości, co więcej nawet żadnej starszej osoby, tylko jesteście same dzieci między sobą; musi więc ktoś z was zabrać się w miłosiernego Samarytanina lub Samarytanę. Rana nie jest wielka, jednak krew spływa dość obficie. Co tu robić? Waszą pierwszą myślą będzie, by miejsce krwawiące ucisnąć. Zaraz oglądacie się za jakimś kawałkiem możliwie czystej szmatki, a znalazłszy ją, silnie uciskacie nią ranę. Dlaczego? Bo wiecie, że gdy ranka jest pod uciskiem, to krew z niej nie uchodzi; nareszcie po dłuższej lub krótszej chwili ucisk stanie się zbędny, bo krew nie będzie już upływała. Co się stało? Krew skrzepła już; tę cienką rurkę, przeciętą scyzorykiem, z której krew się wylewała, zamknął skrzep tak, jak korek zamyka otwór flaszki.

Krew przestała upływać; z tem więc mamy już spokój. Czy jednak dlatego, że ranka nie krwawi, możemy zostawić ją

już nieopatrzoną? Przedewszystkiem nie zgodziłby się na to Janek, tylko prosiłby, aby mu ranę obwiązać, bo mógłby się w nią urazić. Taki uraz w żywe ciało boli porządnie. A kto wie, możeby się przytem i czopek oderwał, i znów z ranki zaczęłaby krew płynąć, i znów byłby ten sam kłopot z krwawieniem, co z początku.

Ale jeszcze z jednego powodu, bardzo ważnego, byłoby błędem zostawić ranę niezaopatrzoną. Tym powodem jest obawa, by do rany nieosłoniętej nie dostały się zarazki. Pozostawimy więc szmatkę tak, jak była nałożona, i tylko przywiążujemy ją po wierzchu lekko, aby się nie usunęła.

Po przyjeździe do domu dostaje Janek drugi opatrunek, już prawdziwy, bo pierwszy opatrunek, założony naprędce, nie mógł być wzorowy pod względem czystości; niejedną niedokładność tłumaczy jednak ta okoliczność, że w tym nagłym przypadku zdala od domu nie miałyście niczego pod ręką, by opatrzyć ranę, jak się należy.

Co innego, gdy przyjdzie wam nałożyć opatrunek w domu lub szkole. Tu już niema tłumaczenia; tu wszystko od A do Z musi być zrobione bez zarzutu, jak najczyściej! Zarazki czyhają tylko, aby się dostać do rany; będziemy im chyba w tem przeszkadzać, a nie pomagać! Pomyślcie: tak się wystrzegamy ich na każdym kroku, a tu mielibyśmy przez ranę, przez te otwarte wrota wpuszczać je gościnnie do naszego ciała? Jeśli to robimy świadomie, to nie miejmy później żalu do nikogo, chyba tylko do siebie, gdy te zarazki zaczną się mnożyć, zaczną rozchodzić się różnymi drogami po ciele, spowodują opuchnięcie i zacerwienie dokoła rany, ropienie i gorączkę. Smutno może się to skończyć!

Widzicie więc, że przy opatrywaniu rany musimy bardzo dokładnie przestrzegać czystości. Zaraz po skaleczeniu, o ile krew upływa obficie, n i e t r a c ą c h w i l i

c z a s u, uciskamy ranę jakimś możliwie najczyściejszym kawałkiem płótna, a najlepiej „gazą wyjałowioną”, którą można dostać w każdej aptece w małych paczuszkach, i która powinna być w każdym domu. Z opakowania wyjmujemy gazę tak, aby nie dotknąć niemytemi palcami tego miejsca, które się zetknie z raną. Zapomo-cą opaski przyciskamy gazę do rany, aby krew zatamować. Teraz myjemy mydłem i szczoteczką ręce, polewamy je jeszcze dla pewności odrobiną spirytusu, o ile jest pod ręką, i po usunięciu tamtego chwilowego opatrunku, jodynujemy (jodyna zabija zarazki) skórę dookoła ranki (może na brudnej skórze były zarazki?) możemy i do niej wpuścić kropelkę jodyny, nakrywamy ranę nowym kawałkiem płótna lub gazy i przymocowujemy ją ciasno opaską, gdy jeszcze krwawi, luźniej, gdy krwawienie ustało.

Tak wygląda założony zaraz po skaleczeniu opatrunek, z którym każde z was musi dać sobie radę.

Na tym opatrunku kończy się też wasza rola przy udziele-niu „pierwszej pomocy”.

Teraz dla ćwiczenia założymy sobie kilka opatrunków. Rozdzielcie między siebie role. Jedni będą niby skaleczeni (palec, ramię, udo, stopa i t. d.), drudzy będą pełnili służbę samarytańską. Weźcie tych kilka bandaży, które mam tutaj. Naprzód wyobraźcie sobie, że mamy do czynienia z raną krwawiącą. Każdy z opatrujących niech pokaże i opowie, jak będzie postępował przy opatrywaniu rany, a następnie będziecie się ćwiczyć w zakładaniu bandaży, które nie powin-ny nigdzie zanadto uciskać, a jednak muszą się doskonale trzymać.

Ciesz się mnie to, że tak prędko pojęłyście sztukę opatry-wania ran. Ciesz się mnie to tem bardziej, że drobne skalecze-nia są u was na porządku dziennym. „Ale my nie obwiązujemy sobie prawie nigdy rany i bez tego się goi” — szczerze mówi mi Adaś.

Jeśli wam się goi rana, która jest nieczysto utrzymana, to dziękujcie Bogu, że się wam tak udaje. Udaje się nie-raz nawet tym, którzy uważają, — jak to się spotyka u ciem-nego ludu — że najlepiej krew tamuje i ranę leczy coś tak brudnego i ohydneho, jak pajęczyna z chlebem. Przypomnę wam przysłowie, że do czasu dzban wodę nosi. Może się udać 10 i 100 razy, aż nareszcie raz się nie uda. Zapytajcie te-go, kto raz przebył ciężkie zapalenie z powodu nieczystej ra-ny, jak się nacierpiał, i patrzcie, jak teraz na zimne dmucha! Nie narażajcie się więc i wy lekkomyślnie na podobne cierpie-nia, tylko słuchajcie starszych i doświadczonych ludzi, którzy każą k a ż d ą ranę opatrzyć sumiennie.

DRZAZGI. Podobnie i te drobne skaleczenia, które powstają, gdy zajdzie drzazga pod skórę lub paznokieć, wy-magają dokładnej czystości; igła, która drzazgę usuwa, po-winna być odkażona (najlepiej wyżarzyć ją nad ogniem), skóra umyta, a ranka po usunięciu drzazgi z a j o d y n o -w a n a i, o ile krwawi, opatrzona.

UKĄSZENIE PSA. Ranę powstałą przez u k ą s z e-nie p s a, p o d e j r z a n e g o o w ś c i e k l i z n ę, trzeba doskonale wyjodynować, obwiązać, jak każdą inną, i nie zwlekając udać się natychmiast do lekarza.

KRWAWIENIE Z NOSA. Jak radzicie sobie przy k r w a w i e n i u z n o s a? Jak należy ułożyć chorego? Chorego należy ułożyć z uniesionym tułowiem i głową wtył

przechyloną, aby mniej krwi do niej napływało (przeciwnie, niż przy omdleniu), ubranie na szyi należy rozpiąć i robić zimne okłady na kark. I tu można nieraz krwawiącą ranę ucisnąć; jeśli włożycie kawałek waty do otworu, z którego krwawi, a skrzydło nosowe tej strony przyciśnięcie z zewnątrz do przegrody nosowej, to czasem zatamujecie krwotok już w ten sposób; nie potrzebuję tłumaczyć, że i wata i ręce muszą być przy tem c z y s t e.

OMDLENIE. Jeszcze kilka słów o o m d l e n i u. Omdlenie należy do tych nagłych przypadków, które zdarzają się dosyć często wśród dziatwy w szkole. Dziecko blednie, słania się i pada nieprzytomne. A może między wami są takie dzieci, które mdlały już kiedy? Jeśli tak, to powiedzcie mi, proszę, jakiego uczucia doznawaliście przed utratą przytomności?

Czy widziałyście kiedy, jak się ratuje osobę zemdloną? Przedewszystkiem trzeba głowę ułożyć nisko, by do niej krew obficie napływała, aby zaś mogła krążyć swobodnie po całym ciele, należy popatrzeć, czy nie uciska gdzie jaka tasiemka, kołnierzyk, pasek i t. d. Doskonałem lekarstwem, które przywraca przytomność, jest świeże powietrze. Czasem pomaga wytarcie twarzy zimną wodą, czasem drażniący zapach amoniaku przyspiesza otrzeźwienie.

Nakoniec muszę wam jeszcze udzielić rady, jak się należy zachować przy oparzeniu i odmrożeniu.

OPARZENIE. Oczywiście, że wy możecie pomóc tylko przy m a ł y c h oparzeniach, i że wasze zadanie będzie polegało na tem, aby uśmierzyć zaraz po oparzeniu ból, nieraz bardzo gwałtowny. Okłady ze spirytusu, wody wapiennej z oliwą, a w braku tych środków choćby z samej wody zimnej

uśmierzają ból. Pęcherzy, które powstają przy oparzeniu, nie wolno nakłuwać. Stosowanie różnych leczących maści i płynów musicie pozostawić osobom doświadczonym.

ODMROŻENIE. Odmrożeniu ulegają najczęściej nos, uszy, palce u rąk i nóg; zwłaszcza łatwo następuje odmrożenie nóg w ciasnym obuwiu i rąk w obcisłych rękawiczkach. O ile te części ciała na zimnie szczypią i bołą, to jeszcze niema odmrożenia, dopiero jeżeli staną się blade i na dotknięcie nieczułe wtedy są już odmrożone i nie zwlekając trzeba je natychmiast natrzeć suchym śniegiem najlepiej na dworze, a dopiero gdy się zaczerwienią, wtedy można wejść do ciepłej izby.

Na tych kilku wskazówkach kończę; zapiszcie je sobie dobrze w pamięci, a kiedyś, gdy będziecie starsze, nauczcie się udzielać pomocy w wielu innych poważniejszych przypadkach.

CENTRALNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
przy K. O. S. B.
w Białymstoku

554



SPIS RZECZY

	Str.
I. Przepisy higieniczne w szkole	5
II. " " " (dokończenie)	11
III. Przepisy higieniczne w domu	17
IV. " " " (dokończenie) .	25
Jak spędzić dni wolne od nauki?	29
V. O czystości	35
Czystość ciała	38
VI. O czystości (dokończenie)	41
VII. Jak wygląda nasza klasa	48
VIII. Pasożyty	62
IX. O zarazkach i chorobach zakaźnych	70
Terminy niedopuszczania do szkoły	76
X. O zarazkach i chorobach zakaźnych. Szczepienia	80
Kilka słów o gruźlicy	84
O jaglicy	87
XI. Opieka lekarska w szkole	88
XII. O zabawach, grach ruchowych i gimnastyce	96

II

	Str.
Gry ruchowe	102
Sporty	103
Gimnastyka	104
Nie używaj alkoholu i tytoniu	105
Pierwsza pomoc w niektórych nagłych wypadkach	111