Zeitschrift: Pionier: Organ der schweizerischen permanenten Schulausstellung in Bern

Herausgeber: Schweizerische Permanente Schulausstellung (Bern)

Band: 15 (1894)

Heft: 1: Dessins de cartonnage du IXe cours suisse de travaux manuels à Coire [Teil 4]

Artikel: Gesundheitsregeln für die Schuljugend

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-258968

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

eines gut schliessenden Holzladens, mit passendem Ausschnitt, um den Apparat einsetzen zu können.

b. Es muss auf der gegenüberliegenden Wand ein weisser Bilderschirm von cirka 2 Meter Seitenlänge angebracht werden.

c. Die übrigen Fenster müssen verdunkelt werden können. Bei Anwendung des sehr lichtstarken Apparates von Wahlen braucht dieser Lichtabschluss nicht dicht zu sein, sondern es genügen dunkle Vorhänge vor den übrigen Fenstern. Hierin ist der Apparat den Projektionsapparaten mit Petroleumbrennern weit überlegen, denn diese verlangen bei der geringen Lichtstärke einen vollkommen dichten Lichtabschluss, der nur mit relativ grossen Kosten erreicht werden kann.

Die dem Apparat beigegebenen Projektionsbilder sind dagegen *als schlecht* zu bezeichnen; sie sind offenbar von einem mit der Herstellung von Diapositiven nicht vertrauten Photographen hergestellt. Da aber gute Projektionsbilder zu relativ geringem Preis gekauft werden können, so kann diesem Übelstand leicht abgeholfen werden. Was die zweite Frage, den Preis, betrifft, so ist dieser als äusserst billig zu bezeichnen; ich komme daher zu folgenden Schlüssen:

1) die Anwendung eines Projektionsapparates muss im Interesse des Unterrichtes *warm empfohlen* werden;
2) der Apparat Wahlen ist zweckmässig konstruiert und trotz der durch den geringen Preis bedingten Unvollkommenheit genügend;
3) der Preis des Apparates ist sehr billig;
4) die beigegebenen Photographien sind schlecht, können aber mit geringen Mitteln durch gute ersetzt werden.

Bern, den 19. August 1893.

Gesundheitsregeln für die Schuljugend.

In ähnlicher Weise, wie der Berliner Lehrerverein besondere Gesundheitsregeln für die schulpflichtige Jugend herausgegeben hat, stellte auch die Unterrichtsbehörde in der holländischen Stadt Haag eine ganze Reihe einschlägiger Ratschläge auf, welche in Nr. 10 der „Zeitschrift für Schulgesundheitspflege“ in deutscher Sprache mitgeteilt sind. Bei der Wichtigkeit einer möglichst einfachen und verständlichen Belehrung der Schuljugend bezüglich ihres gesund-

heitsgemässen Verhaltens, welche derselben gedruckt auch nach Hause zu Handen der Eltern durch die Schulbehörden übergeben werden sollte, seien hier die Gesundheitsregeln ausführlich wiedergegeben, welche der Chef für die Angelegenheiten des öffentlichen Unterrichtes oberwähnter Stadt an die Leiter der städtischen Schulen zu geeigneter Kundgebung versandt hat. Die Regeln sind von mehreren Ärzten beraten und zusammengestellt worden.

Pflege der Ohren.

1. Sorge, dass die Ohren nicht stark erschüttert werden; schlage nicht dagegen, schreie nicht hinein und küsse sie nicht.
2. Bohre niemals mit einem spitzigen Gegenstand, z. B. mit einer Feder, einem Griffel, einer Stricknadel in die Ohren; stopfe nichts hinein, auch keine Watte, noch viel weniger Watte, die in Kölner Wasser oder dergleichen getaucht ist.
3. Reinige die Ohrmuschel und das äussere Ohr so weit, als du hineinsehen kannst, benutze aber dabei das Seifenwasser mit Vorsicht und trockne die nassen Stellen gehörig ab.
4. Ist etwas ins Ohr eingedrungen, so rühre nicht daran, sondern gehe möglichst schnell zum Arzt. Ist ein lebendes Insekt hineingekrochen, so tröpfle, bis derselbe kommt, warmes Olivenöl ein.
5. Glaube ja nicht, dass ein Ohr, welches an Eiterfluss leidet, ungefährlich oder wohl gar vorteilhaft sei. Lass dir vielmehr sobald als möglich Rat deswegen von einem Arzte erteilen.

Pflege der Nase.

1. Halte die Nase immer rein. Bedenke, dass der Mund zum Essen und zum Sprechen dient, die Nase zum Atmen. Schnaube niemals mit einem trompetenartigen Tone aus, sondern schnäuze stets erst die eine, dann die andere Nasenhälfte.
2. Wenn du nicht jederzeit, z. B. nicht beim Gehen, Laufen, Sprechen, Schlafen, gehörig Atem durch die Nase holen kannst, so lass durch den Arzt untersuchen, woran das liegt.
3. Sorge, dass die Kinder von den ersten Monaten an zum Atmen immer den Mund geschlossen halten. Wenn sie mit hintenübergeneigtem Kopfe und offenem Mund im Bette liegen, so ordne die Kissen derart, dass das Kinn ein wenig auf die Brust herabsinkt. Bewirkt dies nach wenigen Wochen keine Besserung, so rufe den Arzt.

Pflege der Atmungsorgane.

1. Atme mit geschlossenem Munde.
2. Sorge, dass du keine staubige oder verdorbene Luft einatmest; vermeide es, Staub in einem Zimmer oder im Freien aufzuwirbeln.
3. Spucke nicht in dein Taschentuch oder auf den Fussboden.
4. Arbeite im Sommer möglichst bei offenen Fenstern. Im Winter lüfte dein Zimmer bei gutem Wetter mehrmals täglich, indem du Thüren und Fenster aufmachst.
5. Setze dich nicht der Zugluft aus, namentlich dann nicht, wenn du sehr erhitzt bist.
6. Achte darauf, dass dein Schlafzimmer soviel als möglich frische Luft enthalte; bedenke, du bringst dort einen grossen Teil deines Lebens zu, ruhst dort von den Mühen des Tages aus und musst dort neue Kräfte sammeln für den folgenden Tag.
7. Presse nie die Brust oder den Unterleib gegen einen Gegenstand an.
8. Bewege dich während deiner Erholungszeit viel in freier Luft.

Pflege der Augen.

1. Lies, schreibe und arbeite nicht in der Dämmerung oder bei schlechter Beleuchtung.
2. Wähle bei Tage deinen Arbeitsplatz immer so, dass du noch ein Stück Himmel sehen kannst und das Fenster zur Linken hast. Die Sonnenstrahlen dürfen nicht auf deine Arbeit fallen.
3. Bedecke die Lampe nicht mit einem dunkeln oder grellfarbigen Schirme. Stelle sie etwas links in einer Entfernung von höchstens 0,5 m. vor dich hin. Es schadet immer den Augen, bei flackerndem Lichte zu arbeiten und, während man in einem Wagen, in der Eisenbahn oder im Bette sich befindet, zu lesen. Die Lampe, bei der du arbeitest oder liest, muss stets mit Cylinder und Porzellanglocke versehen sein.
4. Schreibe mit tiefschwarzer Tinte auf deutlichen Linien. Benutze keine Linienblätter, sondern gewöhne dich bald daran, ohne Linien zu schreiben.
5. Fühlst du Ermüdung in den Augen, so höre zu arbeiten auf und sieh einige Zeit zum Fenster hinaus, indem du dich ausruhst.
6. Schone deine Augen noch einige Zeit nach einer schweren Krankheit.

7. Ist dir Staub oder ein anderer Fremdkörper ins Auge geflogen, so reibe dasselbe nicht; bewege nur den Finger sanft über das Lid in der Richtung nach der Nase zu; geht der Körper auf diese Weise nicht heraus, so wende dich an den Arzt.
8. Wenn du nicht gut siehst oder sonst an den Augen leidest, so frage einen Arzt um Rat; er allein kann entscheiden, ob du eine Brille brauchst, ob du sie immer oder nur beim Lesen und Schreiben tragen musst, und welche Nummer am besten für dich passt.

Wie soll man zu Hause beim Arbeiten sitzen?

1. Das Fenster oder die Lampe müssen sich zur Linken befinden.
2. Wenn du schreibst, schiebe den Stuhl so weit unter den Tisch, dass sich der vordere Rand des Sitzes 2—5 cm. unter der Tischplatte befindet. Halte den Oberkörper aufrecht, so dass die Brust den Tischrand nicht berührt.
3. Der Stuhl soll so hoch sein, dass sich der Tisch in gleicher Höhe mit den Ellenbogen befindet. Ist der Stuhl, wie dies häufig vorkommt, zu niedrig, so lege ein Kissen darauf.
4. Setze die Füsse auf den Boden oder benutze eine Fussbank, wenn sie denselben nicht erreichen.
5. Schlage die Beine weder mit den Knien, noch mit den Knöcheln übereinander; auch ziehe die Füsse nicht unter den Stuhl zurück.
6. Setze dich gerade auf den Stuhl, lehne den Rücken an die Lehne, nicht die Brust an den Tisch, und neige den Kopf nicht zu weit vor.
7. Lege die Vorderarme in der Höhe der Ellenbogen auf den Tisch, halte das Papier mit der linken Hand fest und schiebe es um so weiter nach oben, je tiefer du unten mit der Schrift vorrückst.
8. Das Papier befinde sich in der Mitte vor der Brust ein wenig nach rechts hin.
9. Wenn du liesest, rücke den Stuhl etwas vom Tische zurück und halte das Buch mit beiden Händen fest. Dasselbe muss immer auf dem Tische ein wenig geneigt sein, so dass der obere Rand höher als der untere ist.
10. Die Entfernung des Auges von der Schrift soll wenigstens 35 cm. betragen.

11. Die Mädchen haben dafür Sorge zu tragen, dass sich ihre Röcke gleichmässig auf dem Sitz verteilen; letztere dürfen daher vor dem Niedersetzen nicht nach rechts oder links verschoben werden.

Allgemeine Körperpflege.

1. Frische Luft und Sonne sind für die Erhaltung der Gesundheit unerlässlich; man muss ihnen daher möglichst freien Zutritt zu der Wohnung gewähren.
2. Härte dich ab, indem du dir den ganzen Körper mit kaltem Wasser wäschest. Nimm womöglich jede Woche ein warmes Bad zur Reinigung.
3. Bade während der heissen Jahreszeit in offenem Wasser, zumal wenn es von der Sonne durchwärmt ist. Bleibe höchstens 10 Minuten darin, reibe dir gut die Haut ab und erwärme dich dann durch einen Spaziergang in nicht zu engen Kleidern. Wenn es angeht, setze den Körper nach dem Bade der frischen Luft und den Sonnenstrahlen aus, vorausgesetzt, dass das Wetter windstill und nicht zu kalt ist.
4. Halte Mund und Rachen rein, indem du dieselben morgens, abends und nach jeder Mahlzeit spülst und gurgelst.
5. Bewege dich viel in freier Luft.
6. Kleide dich nicht zu warm; der Kopf sei nur leicht, der Hals gar nicht bedeckt.
7. Schnüre einzelne Körperteile nicht zu fest, z. B. mit Korsetten, Gürteln oder Strumpfbändern, ein.
8. Die Schuhsohlen müssen genau nach dem Fuss geformt sein. Hohe Absätze sind schädlich; richtiger trägt man breite und niedrige.
9. Behalte niemals nasse Strümpfe, Stiefel oder Kleider an, sondern ersetze sie sobald als möglich durch trockene.
10. Sei mässig im Essen und Trinken; vermeide verdorbene oder unverdauliche Speisen, sowie Näschereien; namentlich kleine Kinder sollen letztere nicht geniessen. Gewöhne dich, einfach und nur dreimal am Tage zu essen; brauche keine Reizmittel, wie viel Salz, Tabak, Liqueure; iss kein rohes Fleisch und kein unreifes Obst.
11. Gehe früh zu Bette und stehe früh wieder auf. Störe deine Nachtruhe nicht, indem du vor dem Zubettegehen anstrengende geistige oder körperliche Arbeit verrichtest.