**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 34 (1930-1931)

**Heft:** 10

Artikel: Ueber die hygienische Erziehung des Schulkindes durch Schule und

Elternhaus

Autor: Zimmermann, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-667022

### 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:** 18.10.2025

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

### Abendreigen.

Flur, Wald und Hecken schweigen, All Böglein sind im Schlag, Nur aus den Gassen steigen Noch Laufe wie am Tag.

Das sind die Kinderspiele, Wenn's dunkel wird und still Und keins dem nahen Ziele, Dem Schlaf, gehorchen will.

Umsonst gebot vom Turme Der Glöckner Abendruh, Die Seelchen sind im Sturme, Und keines hört ihm zu. Salb Ubermut, halb Bangen Vor einem Weißnichtwas Und fieberdunkle Wangen, Die Stimmlein hell wie Glas.

Da pocht's an faube Ohren, Es dringt bis auf den Grund Ein Ruf, in Nacht verloren: "Komm heim!" von Muffermund.

Und eines nach dem andern Entwindet sich dem Kranz, Sie müssen alle wandern Sinweg von Spiel und Tanz.

Das letzte, unbewachte, Steht traurig noch allein — Dann hebt's die Armchen sachte Und flattert auch hinein.

Paul Ilg.

## Ueber die hygienische Erziehung des Schulkindes durch Schule und Elternhaus.

Wenn man das Schulalter als die Vorbereitungszeit für den spätern Kampf ums Dassein betrachtet, so drängt sich ohne weiteres die Erkenntnis als kategorische Forderung auf, dem jungen Menschen in diesem Lebensalter ganz besondere gesundheitliche Fürsorge zuskommen zu lassen. Mit andern Worten: Wir müssen durch sorgfältigste Beobachtung aller in Betracht fallenden Vorschriften der modernen Spigiene alle denkbaren Schädigungen von der Schulzugend möglichst fernhalten und diese auch selbst zu persönlichem Gesundheitsschutz erziehen. In die Durchführung der dabei nötig werdenden Maßnahmen haben sich Schule und Elternhauß zu teilen.

An erster Stelle interessieren uns selbstverständlich jene Gefährdungen, die mit großer Wahrscheinlichkeit auf den Schulbesuch selbst zurückzuführen sind. Daß solche Gefährdungen durch den Schulbesuch an sich möglich sind, ist eine erwiesene Tatsache, und es läßt sich nicht leugnen, daß der im Schulbetried unvermeidsliche Lerns und Sitzwang, der starke Anforberungen an Geist und Körper stellt, die verminderte Bewegungsfreiheit, die oft nicht einswandfreie Schulluft, oft aber auch durch die veränderte Lebensweise des Kindes bedingte seelische Beeinträchtigungen den Gesundheitssusstand desselben mehr oder weniger stark in Mitleidenschaft ziehen.

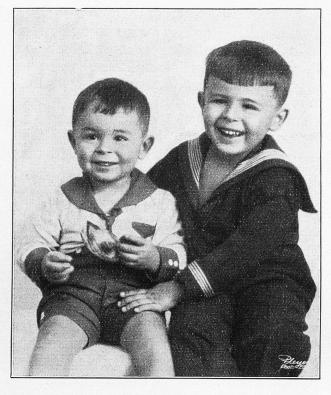
Als solche besondere Schulschäden sind in der Hauptsache übermüdung, Blutarmut, Kopf=weh, Haltungsveränderungen, Kurzsichtigkeit, Erkrankungen der Atmungsorgane und Infek=tionskrankheiten anzusprechen. Wir wollen in der Folge den einzelnen übeln etwas eingehen=dere Ausmerksamkeit schenken.

Übermüdung kann entstehen teils durch die Schuld der Lehrer, der Eltern und durch die der Kinder selbst. Die Lehrer können die Ursache sein durch Ungeschick im Unterrichten, sowie durch zu starke Inanspruchnahme der geistigen Spannkraft der Kinder während des Unterrichtes; die Eltern durch falsche Ernährung des Kindes, sowie dadurch, daß sie aus Unverstand oder Eitelkeit das Kind zu einem Bildungs= gange zwingen, der dessen Neigung und beson= deren Veranlagung nicht entspricht; die Kinder selber durch festhalten an schlechten Gewohnhei= ten. Zu solchen zählt, um nur eine herauszu= greifen, unausgesetztes Lesen, das so weit gehen kann, daß Effen, Spielen und Arbeit vollkom= men vergeffen werden. Die Folge davon ift eine Erschwerung der Gedankenkonzentration, die es dem Kinde schließlich nur unter größten Un= strengungen ermöglicht, den Anforderungen der Schule gerecht zu werden. Die Übermüdung, die dadurch bedingt ist, macht sich in nervöser über= reiztheit, Berzklopfen. Gedächtnisschwäche, so= wie körperlicher und geistiger Trägheit be=

merkbar. Sobald man solche Erscheinungen bei einem Kinde auftreten sieht, so sind unter allen Umständen die ermittelten Ursachen zu beseitigen, das Kind ist soweit als irgendwie ansgängig von geistiger Arbeit zu entlasten und dessen Lebensweise strengstens zu regeln; bleibt ein Ersolg dennoch aus, so ist ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein anderer, durch den Schulbetrieb sehr oft mitbedingter und geförderter Krankheitszustand, der fast noch häufiger als die Ermü= dung zur Beobachtung kommt, ist der, den man mit dem Namen Blutarmut bezeichnet. Die Mitschuld der Schule an der Blutarmut ist zurückzuführen auf unzureichende Bewegung und ungenügende Atmung in nicht einwand= freier Luft, während die Hauptursache der Krankheit in schlechten Entwicklungsbedingun= gen des Kindes zu suchen ist. Blutarme Kinder fallen vornehmlich durch die Bläffe ihrer Haut und ihrer Schleimhäute, sowie durch Schlaff= heit der Haut und oberflächliche Atmung auf. Sie sind leicht reizbar und klagen häufig über Seitenstechen, Herzklopfen und Schwindelgefühl. Bei der Blutarmut ist die Zahl der roten Blut= förberchen und deren Farbstoffgehalt, bei der Chlorose oder Bleichsucht der Mädchen, eine besondere, auf Störungen der innern Sekretion der weiblichen Geschlechtsdrüsen beruhende Art von Blutarmut, hauptsächlich aber der Farbstoffgehalt der roten Blutkörperchen vermindert. Beide Krankheiten sind insofern für die Schule von Bedeutung, als sie einmal die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit herabsetzen, dann aber dem Schüler oder der Schülerin die Sitzarbeit überhaupt erschweren. Zur Heilung der Beschwerden kommen weniger medikamentöse Behandlung, als hauptfächlich forgfältigste Ernährung sowie reichliche Bewegung in frischer Luft in Frage.

Was das K o p f we h anbetrifft, so wird von zahlreichen Schülern bald nach dem Eintritt in die Schule so viel darüber, sowie über Kopfstruck und ähnliche Beschwerden geklagt, daß man für die Entstehung dieser Erscheinungen doch mehr oder weniger die Schule verantwortslich machen muß, und zwar umsoeher, als man sieht, daß diese Beschwerden während der Festien gewöhnlich zu verschwinden, bald nach Wiedereintritt in die Schule aber von neuem aufzutreten pflegen. Als ursächliches Moment kommen überreizungen des Zentralnervens



fostems, Überanstrengung beim Arbeiten ins folge von Kurzsichtigkeit oder Schwerhörigkeit in Frage. Hier wird vor allem eine strenge Regelung der Lebenss und der Arbeitsweise Abshilfe schaffen können.

Von ganz außerordentlicher Bedeutung für das spätere Leben des Kindes ist das Auftreten von Beränderungen an der Wirbel= fäule im schulpflichtigen Alter. Wenn, wie bereits erwähnt, schon für ein fräftig gebautes Kind das lange Stillsitzen in der Schule nicht gleichgültig ift, so ift dies in noch viel höherem Maße der Fall bei jener Kategorie von Kin= dern, die wir mit dem Namen Rückenschwäch= linge bezeichnen möchten, das heißt bei Kin= dern, deren Wachstum sich nicht in normalen Bahnen bewegt hat und bei denen Bruftkorb und Wirbelfäule recht häufig noch ganz unent= wickelte Verhältnisse aufweisen. Bei diesen in der Entwicklung zurückgebliebenen Kindern kann es, wenn die Schule nicht helfend eingreift, zu jenen Verbildungen der Wirbelfäule kom= men, die dem Kinde für sein ganzes Leben eine unschöne und unharmonische Haltung geben und es körperlich und seelisch auf das schwerste be= einträchtigen können. Diese Veränderungen treten als sogenannter Hohlrücken, als runder Rücken und in der Form von seitlichen Verbiegungen in die Erscheinung. Der Hohlrücken ent= steht durch eine Einbiegung der Wirbelfäule

nach vorn, der Rundrücken durch eine solche nach hinten. Ihre Urfachen sind in Bequemlichkeit des Kindes oder in einem Mangel an Energie neben deutlicher Mustelschwäche zu suchen, während das Fortschreiten des Übels durch einen fehlerhaften Bau der Schulbank, bestehend in einem Misverhältnis der Bank zur Größe des Kindes begünstigt wird. Weit= aus schwerer als hohler und runder Rücken aber ist die seitliche, Skoliose genannte Verbiegung der Wirbelfäule, deren entstellende Wirfung auch am meisten ins Auge fällt. Ungefähr ein Drittel aller Schulfinder leiden an solchen Wir= belfäuleerfrankungen, die entstehen, wenn bei nicht völlig widerstandsfähigen Knochen und schlaffen Muskeln die Wirbelfäule dauernd oder doch täglich längere Zeit in gleichem seitlichem Bogen eingestellt wird, wie dies bei langem Sit= zen in schiefer Haltung geschieht. Auch gewohn= heitsmäßige einseitige Körperbelastung fann dazu Anlaß geben, wie zum Beispiel falsch ge= tragene Bücher, Mappen oder wenn noch un= entwickelte Kinder Sänglinge auf dem Arm herumschleppen. Bei schwereren Fällen von Stoliose kommt zu der seitlichen Verbiegung noch eine Verdrehung der Birbelfäule um ihre Achse, die dann Hand in Hand geht mit einer entsprechenden Verbildung des Brustkorbes, durch welche wiederum die Tätigkeit der Brust= forborgane, das heißt von Herz und Lunge un= günstig durch Druck und Verlagerung beein= flußt werden kann. Die Verhütung solcher Verfrümmungen ist selbstverständlich an erster Stelle Sache der Schule, wobei die Einrichtung orthopädischer Schulturnkurse unter Leitung spezialistisch vorgebildeter Arzte oder Lehrper= sonen in Frage kommen. Daß auch der außer= ordentlich wichtigen Schulbankfrage Rechnung getragen werden soll, liegt auf der Sand, wäh= rend anderseits auch durch das Elternhaus diejen Heilbestrebungen der Schule durch richtige Beaufsichtigung der Kinder die nötige Unter= stützung entgegengebracht werden sollte.

Aber nicht nur die besprochenen mechanischen Vorbedingungen spielen bei der Entstehung der Haltungsschäden eine große Rolle, sondern auch noch eine andere Schulkrankheit ist hier von größter Bedeutung, nämlich die Kurzsich = tigkeit. Dieses Leiden ist bei der Schulzingend, namentlich in den höheren Lehranktalzten außerordentlich häufig, seine Anlage ist meistens vererbt, sein Auftreten und Fortz

schreiten durch intensive und lange währende Naharbeit, wie sie eben in der Schule üblich ist, bedingt. Auch hier ist selbstverständlich die Schule nicht allein Schuld und Urfache, was ja im Großen und Ganzen für alle Schulschäden zutrifft, sondern ebensoviel trägt auch falsches Verhalten zu Hause, durch Zeichnen, Schreiben und Lesen bei schlechter Beleuchtung, bei. Da der Kurzsichtige, dessen Erziehung infolge der Unvollkommenheit seines Gesichtssinnes sich er= heblich schwerer gestaltet als die Erziehung eines in dieser Beziehung normalen Kindes, auch sonst mancherlei Ungelegenheiten hat, sklavisch von der Brille abhängig wird und für eine Reihe von Berufsarten schlechterdings ungeeig= net wird, so sind in der Schule alle jene Vor= fehren und Anordnungen zu treffen, die erfahrungsgemäß geeignet find, das Auftreten dieses Leidens bestmöglichst zu verhüten. Dabei sind folgende Gebote zu beobachten:

- 1. Der Unterricht ist so zu verteilen, daß die Augen niemals länger als eine Stunde ohne Unterbrechung zur Naharbeit benutzt werden. Richtiger Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe.
- 2. Häufige Übung im Fernsehen, um das Auge zu entlasten.
- 3. Vielfache Bewegung in freier Luft; Turnspiele.
- 4. Verbot der Leftüre oder der schriftlichen Arbeiten bei ungenügender Beleuchtung, namentlich auch im Zwielicht.
- 5. Richtige Haltung der Schüler beim Lesen und Schreiben.
- 6. Verbot des Tragens von Brillen ohne ärztliche Verordnung.
- 7. Die kurzsichtigen Schüler erhalten ihren Platz im Unterricht nach Anweisung des Schulsarztes.
- 8. Das Licht muß beim Lesen, Schreiben und Zeichnen von der linken Seite des Schülers oder von oben so einfallen, daß das Objekt (Schreibheft, Buch usw.) voll beleuchtet ist.
- 9. Schulunterricht bei fünftlichem Licht ist tunlichst zu vermeiden; wenn das nicht möglich ist, so ist das Lesen und Schreiben dabei auf das äußerste Maß zu beschränken, das Zeichnen aber gänzlich zu unterlassen.
- 10. Es ist auf große Handschrift (Größe der kleinen deutschen Buchstaben mindestens 2,5 Millimeter) zu halten, die lateinische Gradschrift ist besonders zu üben.

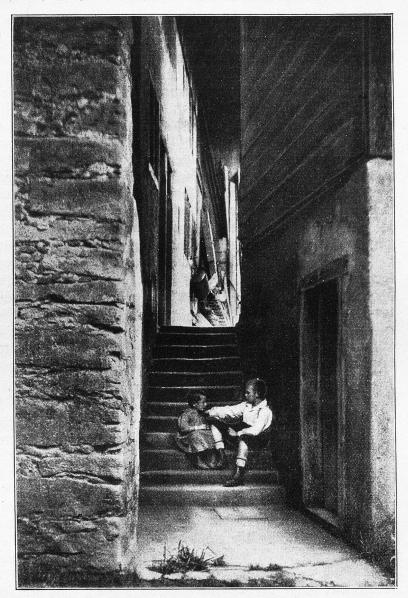
11. Der Gebrauch von Linien= bogen ist nicht zu gestatten.

12. Enge Halsbekleidung beim Schreiben, Lesen und Zeichnen ist zu vermeiden.

Was die Erfrankung der Atmungsorgane im Zusam= menhang mit der Schule anbetrifft, jo ist deren häufiges Auftreten nicht gerade verwunderlich, da das Kind im allgemeinen mit Staub viel mehr in Berührung kommt, als der Er= wachsene. Das ist nicht nur der Fall in Großstädten mit ihren ohnehin erheblicheren Staubmengen, sondern auch in den Landschulen mit oft stark besetzten Klassen, in die dabei Tag für Tag große Massen von Staub hereingetragen und beim Um= herlaufen in den Paufen aufgewir= belt werden. Der eingeatmete Staub wird im Rachen niedergeschlagen und erzeugt so bei vielen Kindern hartnäckige Rachenkatarrhe Kartarrhe der obern Luftwege. Ist ein Kind durch erbliche Belastung seiner Atmungsorgane oder nach gewissen Krankheiten weniger wider= standsfähig, so können auch schwe= rere Erfrankungen der Luftröhre, des Kehlkopfs oder der Lungen sich einstellen.

Ein böses Rapitel ist die leichte Berbreitung infektiöser Krankheiten durch die Schule. Die übertragung erfolgt entweder

dadurch, daß ein selbst erkranktes Kind in nahe Berührung mit seinen Alassengenossen fommt, oder daß gesunde Kinder aus dem infizierten Elternhause Krankheitskeime in die Schule verschleppen. Auch hier spielt zum Teil wieder der auf dem Fußboden lagernde Staub die Vermittlerrolle, wenn ihm frankheitserregende Keime beigemengt wurden. Erhöht wird außerdem die Gefahr noch dadurch, daß viele Infektionskrankheiten, wie zum Beispiel die Masern, schon zu einer Zeit ansteckungsfähig sind, wenn die Zeichen der Erkrankung noch so gering, oder so wenig charakteristisch sind, daß die Kinder von zu forglosen oder aber überstren= gen Eltern trot ihres übelbefindens doch in die Schule geschickt werden und dabei ihre Mit-



Lauschiger Winkel in Greifensee. Phot. S. Rofer, Greifensee.

schüler infizieren.

Es ist nun klar, daß gegenüber diesen Gesfahren, die der Schulbesuch mit sich bringt, ein energischer Schutz der Kinder seitens der Schule notwendig ist. Diese Notwendigkeit ist von Staat und Gemeinden seit langem erkannt und es sind diese Instanzen in fortschreitendem Maße bemüht, die Schulschäden durch zweckentsprechende Einrichtungen und Ausstattung der den Kindern zur Verfügung stehenden Lokalistäten nach Möglichkeit zu vermindern.

Die heutigen modernen Klassenzimmer sind leicht lüftbar, leicht und staubfrei zu heizen und zu reinigen. Die Fußböden werden aus hartem Holz fugenlos hergestellt, sind oft mit Linoleum bedeckt oder staubbindend geölt oder gewichst.

Die Kleiderablagen befinden sich außerhalb der Schulzimmer. Durch diese Vorsorgen werden Sauberkeit und Staubfreiheit der Räume weit= gehendst gewährleistet. Die Klosettanlagen ha= ben durchwegs Wafferspülung, ebenso ist für hygienisch einwandfreie Trink= und Waschgele= genheiten gut gesorgt. Schulhöfe dienen der Er= holung der Schüler während der Pausen, Bade= einrichtungen, speziell Brausebäder der körper= lichen Erfrischung und Reinigung. Ebenso wird heute durch zweckmäßige Aufstellung des Stun= denplanes und angemessene Verteilung der Paufen und Freizeit geistiger überarbeitung und Ermübung weitgehend vorgebeugt. Turnen, Leibesübungen und Spielen zum Zwecke der förperlichen Ausbildung und Kräftigung wird die größte Aufmerksamkeit geschenkt.

Unter den Einrichtungsgegenständen des Schulzimmers nimmt die Schulbank eine über= aus wichtige Stellung ein. Daß speziell ihrer richtigen Beschaffenheit und Gestaltung Beach= tung geschenkt werden muß, liegt auf der Hand. Die erste Bedingung, die an sie gestellt werden muß, besteht naturgemäß darin, daß sie zum Körper des Benützers paßt, ihm aber zugleich nicht die nötige Bewegungsfreiheit nimmt. Sie muß weiter so beschaffen sein, daß sie nicht zu Verletungen Anlaß geben kann und daß durch fie die Reinigung des Bodens nicht beein= trächtigt oder dem Lehrer die Einsicht in die Ar= beit der Kinder unnötig erschwert wird. Die Schulbank muß so beschaffen sein, daß der Sit sich so hoch über dem Boden befindet, daß bei wagerechter Lage der Oberschenkel der Unter= schenkel des Sitzenden senkrecht steht, wenn die Füße voll auf dem Boden aufruhen, und daß die Tischplatte so hoch über dem Sitze angebracht ist, daß ihr dem Körper zugekehrter Rand bei herabhängenden Armen des Sitzenden mit def= sen Ellenbogen in gleicher Höhe steht, wobei auch der Rücklehne gebührende Beachtung zu schenken ist. Bei einer berart gut eingerichteten Bank wird sowohl einerseits ein richtiger Ab= stand des Auges von den Schreib= und Lese= utenfilien gewahrt, als auch anderseits einer Krümmung der Wirbelfäule entgegen gearbeitet.

Bichtig ift auch die richtige Beschaffenheit der Schulbücher. Diese dürfen keine Schriften entshalten, die eine wesentliche Anstrengung des Auges beim Lesen bedingen. Das Papier soll rein weiß und nicht glänzend sein und der Druck der Rückseite darf nicht durchschimmern. Beim

Lesen und Schreiben soll auf richtige Buch- und Heftlage, sowie darauf geachtet werden, daß die Augen des Kindes in richtiger Entfernung von Buch und Seft gehalten werden. Um den Augen die nötige Erholung zu verschaffen, sol= len die Kinder daran gewöhnt werden, öfter den Blick von Buch oder Heft in die Weite zu richten, um Bäume, Säuser und andere Dinge zu beobachten, auf welche Weise einer einseitigen, überlangen gleichen Einstellung des Auges ent= gegen gearbeitet wird. Es ist darauf zu achten, daß die Handschrift nicht zu klein und zu fein ist, sowie daß die Kinder in der Steil-, nicht in der Schrägschrift ausgebildet werden, da die Erfahrungen deutlich die Überlegenheit der erstern über die lettere hinsichtlich einer gesund= heitsgemäßen Haltung des Körpers dargetan haben. Während bei der Schiefschrift auch eine strenge Disziplin das Geradesitzen nicht erzie= Ien konnte, nehmen die Kinder bei der Steil= schrift ganz von selbst die richtige Normalstel= lung ein.

Es ist klar, daß die vorbeugende Arbeit der Schule jedoch nur dann rechten Erfolg haben wird, wenn auch das Elternhaus in die= ser Beziehung seine volle Schuldigkeit tut. Die Kürsorge der Eltern oder deren Stellvertreter foll das Kind den ganzen Tag begleiten. Diese Obhut beginnt morgens mit dem Wecken des Kindes, das so frühzeitig erfolgen soll, daß für das Ankleiden und Frühstück genügend Zeit bleibt und der Anfang des Unterrichtes nicht verfäumt wird. Bäder und großes Waschen des Körpers verlegt man besser auf die Abend= stunden, doch sollen Gesicht, Oberkörper und Sände jeden Morgen gut gefäubert werden. Das Waschwasser soll im Sommer kalt, im Winter etwas angewärmt genommen werden. Die eigentliche Haarpflege der Mädchen, die immer größere Zeit in Anspruch nimmt, soll ebenfalls auf den Abend verlegt, morgens sol= len die Haare der Mädchen und Knaben nur gekämmt und gebürstet werden. Die Kinder sollten daran gewöhnt werden, beim Ankleiden so lange als möglich nackt zu bleiben, um der Haut ein Luftbad zuteil werden zu lassen, das außerordentlich anregend wirkt. Das Frühftück sollte eigentlich am besten aus einer Milchsuppe oder einem Milchbrei bestehen, Kaffee jeden= falls nur in mäßiger Zugabe verabreicht wer= den. Dazu Brot und irgend ein Fruchtaufstrich. Wurst und Fleisch darf nicht zum Frühstück verabreicht und auch nicht mit dem "Inüni= brot" in die Schule mitgegeben werden. Viele Kinder sind morgens appetitlos oder neigen fogar zum Erbrechen — eine Erscheinung ner= vöser Natur, die psychischer Behandlung bedarf. Der Heimweg aus der Schule soll ohne Ver= zögerung erfolgen. Das Herumtollen nach der Schule — gewissermaßen eine Reaktion auf das lange Stillsitzen — bedingt bloß eine Erschöp= fung des Kindes und ist nicht von gutem. Nach langem Unterricht, besonders zur heißen Som= merszeit, ist, namentlich für zarte Kinder, ein halbstündiges Ausruhen nach der Schule zu empfehlen. Schularbeiten jedenfalls dürfen vor dem Mittagessen nicht gemacht werden. Mittagsmahlzeit, vor welcher immer die Hände zu reinigen sind, soll ruhig eingenommen wer= den. Gutes Kauen der Speisen sollte jedem Kind von frühester Jugend an zur Pflicht ge= macht werden. Gewiffen unwiderstehlichen Ab= neigungen der Kinder gegenüber bestimmten Speisen ist vernünftig Rechnung zu tragen. übermäßige Flüffigkeitszufuhr, zum Beispiel in Gestalt dünner Suppen, ist zu vermeiden, da eine zu starke Anfüllung des Magens den Appetit auf die übrige Mahlzeit beeinträchtigt. Eine Überernährung, wie sie von vielen Eltern an= gestrebt wird, ist nicht von gutem; durch allzu üppige Kost, zu stark gesalzene und gewürzte Speisen werden Verdanung und Stoffwechsel gestört, durch überfäuerung des Blutes wird das Nervensystem gereizt, die Sinnlichkeit ge= weckt und damit die Geschlechtsreife abnorm und unliebsam beschleunigt. Daß auch beim Essen auf gute Haltung der Kinder zu achten ist, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Nach der Mahl= zeit sollten namentlich jüngere Kinder eine Stunde ruben. Der Beginn der häuslichen Schularbeiten sollte nicht früher als frühe= stens eine Stunde nach Schluß des Nachmittags= unterrichtes stattfinden. Bei diesen Aufgaben soll das Kind, da diese ja in der Hauptsache den Zweck haben, den Schüler zu selbständigem Denken anzuhalten, möglichst allein gelassen werden. Nach der Erledigung der Hausauf= gaben sorge man für Bewegung auf Spielplät= zen oder sonstigen Freiklächen. Eine Stunde Zeit zur körperlichen Ausarbeitung sollte das mindeste sein, was dem Schulkinde täglich gewährt werden sollte, denn fröhliches Spiel und Wettkampf im Freien erhöhen die körperliche und geistige Spannkraft außerordentlich und

sind für die Ausgleichung von Schulschäden von gar nicht zu unterschätzender Bedeutung. Auch auf Freiübungen nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen sollte in vermehrtem Maße geachtet werden. Die Abendmahlzeit, bei der die Mehrzahl der Kinder, besonders die Nervösen, oft den größten Appetit entwickeln, soll etwa um sieben Uhr eingenommen werden. Man achte auf leicht verdauliche Speisen und nicht zu große Mengen, da erwiesenermaßen ein stark gefüllter Magen den Schlaf stört. Nach dem Nachtessen soll nicht mehr gearbeitet wer= den; gegen leichte Lektüre ist nichts einzuwen= den. Man gewöhne die Kinder im kalten Schlaf= zimmer und möglichst bei offenem Fenster zu schlafen. Was die Dauer der Schlafzeit anbetrifft, ist daran zu denken, daß Schulanfänger 10—11, ältere Kinder 9—10 Stunden ununter= brochenen Schlafes bedürfen. Jüngere Kinder sollen im Winter um 71/2, im Sommer um 8½ Uhr abends im Bett sein, ältere um 9 bis 91/2 Uhr.

Nicht vergessen möchte ich noch auf einige Feinde hinzuweisen, die dem Kinde auf seinem Lebensweg nicht selten entgegentreten. Das ist der Alkohol, das Rauchen und eine gewisse Berstreuungssucht. Alkohol sollte dem Kinde nie, auch nicht in leichter Form und in geringer Menge verabreicht werden; er ist ein Gift, das nicht nur der körperlichen und geistigen Ent= wicklung der Kinder abträglich ist, sondern auch deren ethische und moralische Vorstellungen un= günstig beeinflußt. Die Meinung leider noch vieler Erwachsener, daß ein bescheidenes Maß geistiger Getränke nicht schaden könne, ist eine durchaus irrige. Da sehr oft ein gutes Stück Suggestion dabei mitwirkt, wenn ein oder das andere Kind dem Alkohol zuneigt, sollten Er= wachsene sich strikte hüten, vor Kindern vom Wohlgeschmack des Bieres oder Weines großes Aufheben zu machen. Obwohl das Rauchen sicher bei weitem nicht so schädlich ist wie der Alkoholgenuß, muß doch dringend darauf hin= gewiesen werden, daß zumal intensives Zigaret= tenrauchen, wie es heute auch in Schülerkreisen oft vorkommt, Herz, Verdauungsorgane und Nervensystem schwer schädigen kann, ganz ab= gesehen davon, daß dadurch bei Kindern auch sittliche Gefahren, Verführung zu Diebstahl und dergleichen mehr heraufbeschworen werden kön= nen. -

Was die Zerstreuungssucht anbetrifft, so

hüte man sich vor der Gewohnheit Kinder in Kinos, Theater, Gastwirtschaften usw. mitzusnehmen. Dies ist nicht nur in erzieherischer Hinsch verderblich, sondern auch mit gesundsheitlichen Gesahren verbunden. Der wertvolle Schlaf vor Mitternacht wird dadurch verfürzt, das Kind in seiner Nachtruhe gestört, so daß das übermüdete Gehirn am solgenden Tag in seiner Leistungsfähigkeit beschränkt wird. Eine Häufung derartiger Erzesse fann für die Kinsber von schwerwiegenden Folgen sein.

Ich hoffe mit den vorstehenden Darlegungen

beutlich gezeigt zu haben, welch hohes Maß an Sorgfalt von Schule und Elternhaus aufzusbringen ist, um die Kinder vor den Gesahren, die das Schulleben nun einmal mitbringt, möglichst wirksam zu schützen. Mögen sie besherziget werden, damit unsere Jugend in den Stand gesetzt wird, sich zu starken, verantworstungsfrendigen Menschen heranzubilden, die in Frische und Leistungsfähigkeit einmal ihrem Beruse leben und ihre Pflichten als Staatsbürger erfüllen können.

Dr. A. Zimmermann.

## Die Augen meines Kindes.

Wenn ich deine Augen sehe, denk ich an das blaue Meer: Wie ich an dem User stehe, Sonnkagsfrieden um mich her.

Durch die glasklarhellen Wellen schau ich bis zum Meeresgrund, und in Tönen, silberhellen, wird mir fief Geheimnis kund: Seller Jubel, stilles Klagen, höchstes Glück und tiesstes Leid, stumme Sehnsucht, banges Fragen, und Erfüllung tief und weit.

Wenn ich deine Augen sehe, denk ich an das blaue Meer sonntagmorgens... und ich stehe, wie wenn immer Sonntag wär...

Jatob Friedli.

# Dorfbubenfastnacht.

Eine Jugenderinnerung von Josef Reinhart.

Aus dem "Himmelreich", das eine halbe Stunde seitab vom Dorf in einem Waldeiland lag, waren wir ein halbes Duzend Buben und nur ein Mädchen, das Madeli, die mitsammen jeden Morgen ihren Schritt zur Schule lenkten.

Ch nach Neujahr der edle Wettstreit ausge= fochten, wer zu Hause die größten Neujahrs= ringe gebacken, wer den schönsten Göttibaten geerntet hatte, trat ein anderer Heiliger in den Bereich unserer Verhandlungen: der Hilarius. Der tat die Fastnacht auf! Dann ward uns der Schulweg wieder viel zu furz, und der Lehrer mußte frische Stecklein schneiden, weil den Himmelreicher Buben der Mund auch in der Schule vom Fastnachtsfieber überlief; denn wir gingen nicht Masken, wie die da drinnen im Dorf, das war uns zu gemein. Wir hatten einen Knecht, den Degerli, der einst Student ge= wesen und damals viel Komödie gespielt hatte. Der brachte uns auf den Gedanken, an der Fastnacht als wandernde Theatertruppe dem Volk rings auf den Höfen die Kunft ins Haus zu bringen. Wie oft schon hatte er mit glän= zenden Augen von der Zeit erzählt, da er — der doch der beste Mensch war von der Welt — den Tyrannen Geßler gespielt.

Run, dieser Gegler leuchtete auch uns ein, und auf dem Schulweg wurden wir einig, ihn zu spielen, wie er in der hohlen Gasse stirbt. Run gab's zwar schwere Kämpfe. Den Gekler zu spielen, das reizte uns am meisten. Der Tell war weniger begehrt, weil er keinen Säbel tra= gen durfte. Alle Mittel wurden angewendet, List und Güte und auch Gewalt. Jeder probierte im stillen seine Stimme auf ihre Tiefe und orgelte bei den Verhandlungen auf dem Schul= weg in den untersten Registern seiner Anaben= fisteltöne, bis er fast heiser war. Einige machten Bestechungsversuche mit Birnenschnitzen und überzuckerten Zwetschgen, um zu der ersehnten Chre und dem größten Säbel zu gelangen. End= lich arteten die Verhandlungen in eine regel= rechte Balgerei aus. Den Sieg trug schließlich des Zentnerhöfers Bub davon, der Hans, weil er Kanonenstiefel hatte und in einer Anwand= lung von Großmut versprach, uns im Sommer an seines Vaters frühe Baselkirschen zu führen. Mit sauersüßer Miene und lüsternem Mund,