Zeitschrift: Pädagogische Blätter: Organ des Vereins kathol. Lehrer und

Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 4 (1897)

Heft: 10

Artikel: Die Gesundheitspflege in der Schule [Fortsetzung]

Autor: Lang, J.B.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-534531

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: 13.12.2025

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

eine gezackte Curve, welche die Meteorologen sehr bezeichnend "Gewitter= nase" nennen.). Im Winter bei anhaltender Kälte verkündet rasches Fallen des Barometers Beränderung der Windeinrichtung mit Regen= oder Tauwetter. Steigt aber das Quecksilber, so tritt Schneefall ein.

- 6. Aus dem Gesagten geht hervor, daß rasche Beränderungen des Barometers überhaupt nie als Vorboten eines dauernden Witterungs= wechsels anzusehen sind.
- 7. Wenn im Spätherbst nach faltem, stürmischem Wetter ein langfames Steigen des Barometers eintritt, so wird der Wind bald nach Norden umschlagen und Frost sich einstellen.

Hiemit ware unser Spaziergang auf dem Gebiete der Meteorologie zu Ende. Der freundliche Leser hat wohl den Eindruck erhalten, daß hier noch Vieles nicht aufgeklärt, noch manches Rätsel zu lösen sei. Allerdings ist in diesen Zeilen die streng wissenschaftliche Lösung manches Punktes übergangen worden, um nicht allzusehr zu ermüden, aber auch so bleibt noch genug des Unbekannten. — Jedenfalls hat das Wort des Weisen auch jetzt noch Geltung: Gott macht alles gut zu seiner Zeit und übergibt die Welt dem Nachforschen der Menschen. Wenn diese flüchtigen Betrachtungen den einen oder andern Leser zu diesem "Nachforschen" anregen, so ist ihr Zweck erfüllt.

Die Gesundheitspflege in der Schule.

Von J. B. Lang, Cehrer in Sohenrain. (Fortsetung.)

Nach der Ernährung des Rörpers fällt die Betleidung besfelben in Betracht. In diefer hinficht fann zwar der Lehrer nicht viel tun. Er muß alles dem gefunden Verftande der Eltern überlaffen. Doch tann es auch hier vortommen, daß arg gegen die Regeln ber Befundheit gefehlt wird, jumal jur talten Winterszeit. Da erscheinen die Rinder oft mit gang eingehülltem Ropfe, mahrend die Fuße nur in leichtem Schuhmerk fteden. Da ift es nun wiederum des Lehrers Pflicht, die Rinder auf die Berkehrtheit aufmerksam zu machen. Er macht ihnen begreiflich, daß die großen Scharpen, Tücher und Mügen den Blutzufluß zu hale, Duren und Ropf vermehren, alfo erhigen, mahrend da= burch die unteren Extremitäten blutleer werden und erkalten. Dies bil= bet oft die Ursache der vielen Sals=, Ohren=, Bahn= und Ropfschmerzen. Burden die Rinder dagegen die Fuße durch gutes Schuhmerk warm, Ropf und Hals fühler halten und sich durch Waschungen mit kaltem Baffer und Barfußgehen abhärten, so hätten fie von jenen Krankheiten nichts zu leiden, und manche Absenz wurde unterbleiben.

Für eines sollte entschieden mehr getan werden, nämlich dafür, daß die Kinder, welche schwache Naturen sind und im Winter weite, beschwerliche Schulwege zu machen haben, am Schulorte ihr nasses Schuhwert gegen trockenes umtauschen könnten. Es ist für die Gesundsheit der Kinder, besonders für schwindsüchtige, höchst nachteilig, wenn sie stundenlang mit den Füßen in nassen Strümpfen und Schuhen stecken müssen. Diesem Übelstande sollte in allen Schulen begegnet werden können. Wer wird hier aber Abhilse schulen wollen? Wäre das nicht ein praktisches Feld für die freiwilligen Armen= oder Frauenvereine? Die Kinder sollten nicht nur mit einer nahrhaften Mitzagssuppe gespeist, sondern auch mit trockener Fußbekleidung versehen werden. Ein fleißiger Schulbesuch und großer Eiser im Lernen würden den Ausfall an Geldmitteln doppelt einbringen.

Was die Heizung der Schullokale anbetrifft, so ist sie vielersorts eine mangelhafte. Wo die Schulen zur Winterszeit jeweilen nach dem Besuche des Gottesdienstes beginnen, sollte das Schulzimmer geshörig erwärmt sein. Wo dies nicht der Fall ist, schädigt man die Kinsder an ihrer Gesundheit. Das Verweilen in der Kirche erkältet sie. Die Erkältung weicht dann nur langsam, so daß es oft Kinder gibt, welche den ganzen Vormittag nie mehr die rechte Körperwärme bekommen. Darum fordere man eine frühe, gute Heizung und veranlasse die Schulverwaltung, mit dem Brennmaterial nicht allzu karg zu sein.

Oft stellen sich auch Kinder mit unreinlicher Kleidung ein. Ein Schlag auf ihren Rücken hüllt sie nicht selten in eine Staubwolke. So genügt ein einziger Blick auf den Anzug des Kindes, um zu wissen, welche Ordnung in diesem oder jenem Hause an der Tagesordnung ist. Da halte der Lehrer auf Reinlichkeit, und sollte er selbst den Fehlbaren zur Reinigung nach Hause schieden müssen. In unreinlicher Kleidung, besonders, wenn die Hemden wochenlang nicht mehr gewechselt werden, muß der Körper nach und nach siech werden, indem die Poren der Haut die unreinliche Ausdünstung der Kleider aufsaugen, wodurch das Blut verunreinigt wird. Der Lehrer halte darum auf Reinlichkeit in der innern und äußern Kleidung: denn

"Reinlichfeit erhalt ben Leib, Bieret Rind, Mann und Beib."

Die Gesundheit wird auch von der Körperhaltung beeinflußt. In gesundheitlicher wie in ästhetischer Beziehung läßt die Körperhaltung unserer heranwachsenden Jugend viel zu wünschen übrig. Gleichgültige keit der Eltern einerseits und die Lauheit der Lehrer anderseits laffen sich in dieser Hinsicht viele Fehler zu schulden kommen.

Sei es beim Schreiben, Steil= oder Schrägschrift, beim Lefen, bei ben ftillen ober mundlichen Beschäftigungen ber Schuler, sei es endlich auch außerhalb des Schullokales, fo nehme der Lehrer immer und immer mahr, mas der gesundheitlichen Entwicklung des Körpers entgegen und idadlich ift. Er ruge bies und halte ftreng jum Beffermachen an.

Unfere Schulbante find immer noch der Urt, daß dem Rrummenund Schieffigen Tur und Tor geöffnet find. Bang befonders beim Schreiben. Rechnen und Zeichnen kommen die meisten Sünden gegen die Besundheit vor. Wohl nirgends kann schicklicher und nachhaltiger auf die Berfrummung des Rudengrates, auf das Bufammenpreffen ber Lunge und ber Leber, auf den Druck auf die Magengegend aufmerksam gemacht merben als hier. Gleichzeitig kann die Schonung des Augenlichtes gepredigt und bem Umfichgreifen der Aurzsichtigkeit entgegen gewirkt wer= den. Es gilt wohl der Satz: "Ronsequentes Handeln führt zum Ziele." Richtig! wer immer und immer wieder gegen diese Fehler tanipft, tragt endlich ben Sieg bavon.

"Nur Bewegung ift Leben!" Sie befördert den Blutumlauf; sie bewirft das tieferc, intensivere Arbeiten der Lunge; sie treibt auch das herz zu traftigerm Pulsschlage an, der das Blut in freiem Strom nach allen Rorperteilen fendet und fo belebend und erfrischend ben Befamtorganismus zu regem Incinandergreifen anregt. Das viele Gigen unferer Schulfinder erzeugt ein Stagnieren ter Zirkulationsströme in den Blutkanälen, ein allzulangsames Wechseln der kleinen und kleinsten Zellengewebe im Organismus."

Arzt P.

Daber entstehen oft die minenarligen Ausdrucke von Rrantheiten, die aber ficher unterbleiben wurden, wenn fruhzeitig Bewegungen in frischer, reiner Luft gemacht würden. Und wie ließen sich die Bewegungen angenehmer und nütlicher ausführen, als durch bas Turnen ? Denn dadurch werden nicht nur Rraft und Mut geftählt, das Ebenmaß bes Rörpers verschönert, die Gewandtheit gehoben, sondern auch die Gesundheit dauernd erhalten, gestärkt und gekräftigt. Ich verstehe jedoch unter Turnen nicht jenes stramme, strenge Turnen, bas die militärische Borfcule fordert, denn dies ftrengt den Rorper und den jugendlichen Beift allzu fehr an.

Bielmehr empfiehlt fich das Turnen mit dem Urm= und Bruft= farter von Largiader und das Turnen mit dem Stabe und bem Strange, sowie die Übungen an der horizontalen Leiter, Ordnungs= und Frei= übungen und Spiele.

"Diefe Turnarten leiften gur Ausgleichung ber nachteiligen Folgen gu vielen Gebudtfigens in der Schule und daheim bei den hausaufgaben Bortreffliches. Gie helfen die 10 berbreitete schlechte Rörperhaltung entfernen und beseitigen. Budem gibt es eine große Angahl Rinder mit ichmaler Bruft, deren Rorperfraft ben Anforderungen ber Schule taum gewachsen ift und die nur mit Dube bas Uebergewicht der geiftigen Belaftung zu ertragen bermogen." Direttor Auer.

Für diese find die genannten Turnübungen ein wahrer Segen,

ihre Rettung vom Siechtum des Körpers, das Heil der Seele, weil sich der Geist nur im gesunden Körper frei entwickeln kann.

Lieber Kollege! sage nicht: Ich bin alt; ich kann nicht turnen; mir steht kein Lokal und kein freier Platz zur Verfügung. Mit diesen Ausslüchten versündigst du dich an den Schulkindern, die das Turnen — die Bewegung — so nötig haben. Haft du keinen geeigneten Platz, so tut's auch die Straße. Denn auch hier kann man turnen, und man hat das Gefühl der doppelt erfüllten Pflicht. Du gehorchst den Behörs den und trägst so zur Erhaltung deiner und der Schulkinder Gesundsheit bei.

Auf Bewegung — Arbeit — folge angemessene Ruhe. Ruhepausen sind ein Gebot der Notwendigkeit. Sie dürsen weder zu lang sein, noch zu Spielen verwendet werden. Sie sind nur dazu da, um notwendige Bedürsnisse zu befriedigen und sich geistig zu erfrischen. (Da und dort leider auch zu rohen Kraftübungen der verschiedensten Körperorgane. Die Red.) Während der Pause soll dafür gesorgt werden, daß das Schulzimmer gehörig gelüstet wird. Dies kann nur geschehen, wenn die Fensster so geöffnet werden, daß Zuglust entsteht. Überhaupt soll während des Unterrichtes die Lust sich stets erneuern können. Das bewirkt, daß die Schüler länger geistig frisch bleiben.

Der Unterricht selbst darf nicht über die festgesetzte Zeit hinaus andauern. Derzelbe ist daher pünktlich zu beginnen und rechtzeitig zu schließen. Das Nachsitzenlassen ist, vom Standpunkte der Gesundheit aus betrachtet, ganz zu verpönen. Nicht besser ergeht es den Hausausgaben. Da selbe aber nicht ganz zu vermeiden sind, so gebe man sie nur in kleinen, wohlvorbereiteten Dosen. Der Sonnabend und Sonntag seien ganz frei hievon.

Auch die Nachtruhe darf in das Bereich der Gesundheitspflege gezogen werden, weil gar häufig die Beobachtung gemacht werden kann, daß die kleineren Schüler zu spät zur Ruhe gebracht werden. Lange nach der Betglocke tummeln sich die Kinder noch auf den Spielplätzen herum. Das sollte nicht sein. Die jüngern Schulkinder sollten frühe zu Bette gebracht werden, weil der Schlaf vor Mitternacht mehr Kräfte erset, als das lange Liegen in den Tag hinein. Überdies ist mit der Einführung der mitteleuropäischen Zeit eine Verschiedung der Schulzeit eingetreten. Im Sommer macht sie sich dadurch sühlbar, daß die Schulkinder gar frühe an die Arbeit gehen müssen. Was also der Morgen entzieht, soll der Abend wieder bieten. Auch macht man die Erfahrung, daß die Kinder, welche spät zur Ruhe gebracht werden, sortwährend kränkeln und im Unterrichte nur schwer vorwärtskommen. Ein häufiges Gähnen füllt die lange Schulzeit aus. (Schuß folgt.)