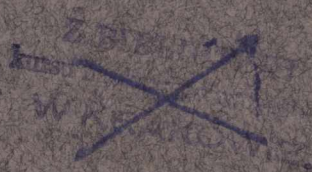


Elementarz hygieniczny

dla młodzieży szkolnej.



Vf 184510

Xy 00/2 3/1020

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053725

Elementarz higieniczny Karcorowskiego.

Na podstawie XX lek. szkolnych w Krakowie
dnia 14/3 1913 r. uchwalono przy dyskusyjnej
następujące poprawki.

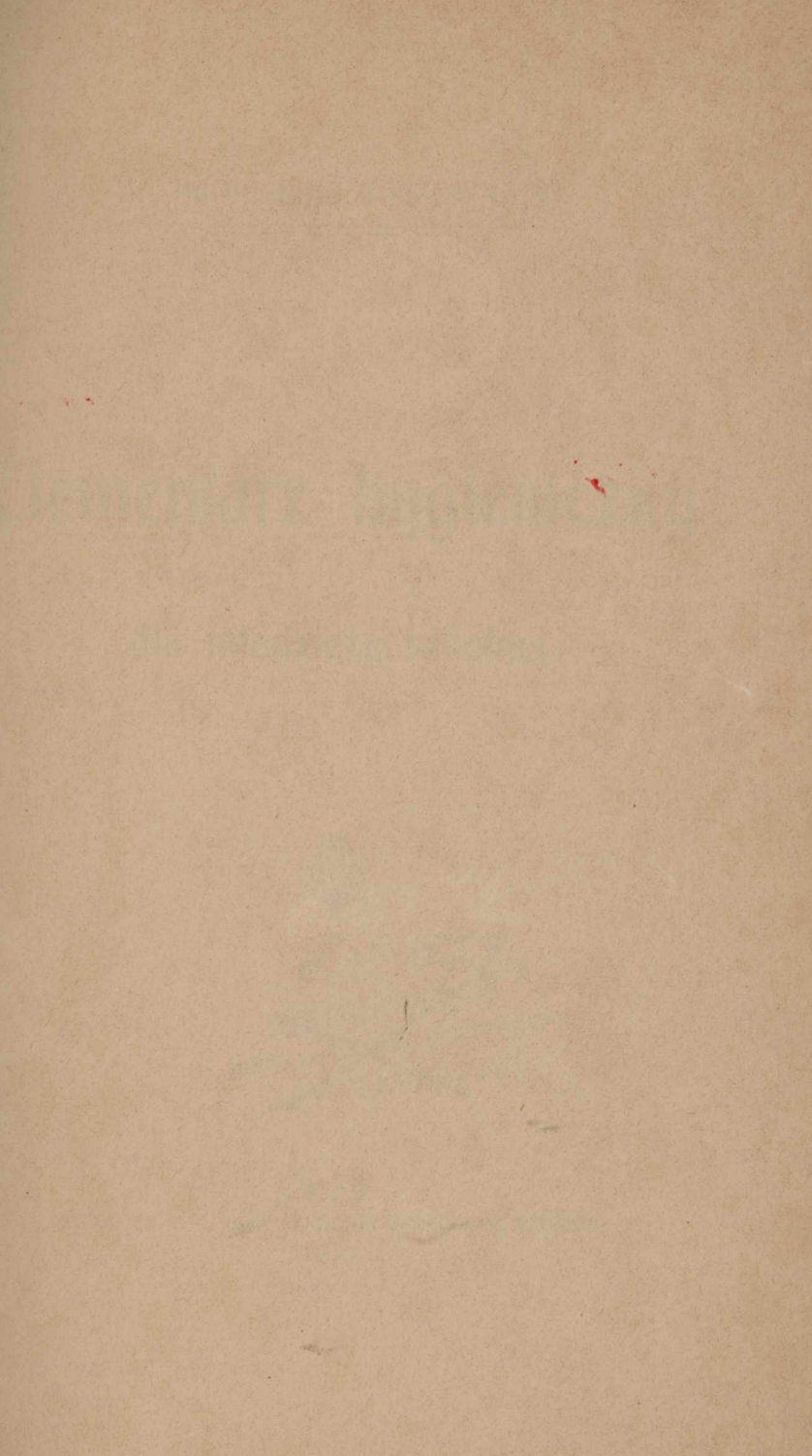
- Podzięk I. przy wymienianiu abramia należy
wznieść uwagę na niebezpieczeństwo psoty, że wsta-
pionym guztem był zamknięty i że nie powinno się
wyciąć abramia z psoty, a z nimie należy abramie
wyciąć nieurosem. W braku smółki abramie psoty
konuły dalszego, należy na noc zamoczyć na wodę.
- Podzięk II. Należy się myć rękami i nieczysto.
Kądką z dymowatkiem na mięt dla siebie persunk. psoty.
- Podzięk III. Zęby należy wyciąć zęba z kierunkiem
zębny na dół; W braku smółki można wymyć psotem.
- Podzięk IV. powinno być więksi nos i że nie
wchła psotkami nosa przez nieczyste wody (2).
- Podzięk V. wspomnieć o guzdarce i że guzdarce należy
myć nieurosem.
- Podzięk VI. podras kłypiel i inne nie być wody z neli.
- Podzięk VII: VIII. nie powinno się nowi psotkós.
- Podzięk IX. wstrzyje należy psotkój nieurosem lub nawet
mici skus psotkone i nowy. Nie należy się psotkone.
W psotkój nie trzymać jarzyna, zwierząt i psoty niepotrzebnych.
- Podzięk X. Cocco kupowane myje. Należy powinno się
jeść wato. Zwrócić uwagę na ogrodniki, z których można
sabi psotkone jarzyny.

W Podziale XIII. Nie skryć lamp na puć, len gnić je

W Podziale XIV. Nie płuć do chustek. Każde dziecko ma
miał chustki. Plonina zaschnięta jest najmniejbezpieczną
W mienkaniach powinny być splawane.

W Podziale XV. W niedziłę nie ra pućto.

W Podziale XVI. Piaty i my różni pruciom, a
Zamiast kerbohu i sublimatu przypać papua do
desinfekcyj.



Dr. BRONISŁAW KACZOROWSKI.

Elementarz higieniczny

dla młodzieży szkolnej.



~~Li. 572.~~
BIBLIOTEKI
kursu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.

LWÓW.

NAKŁADEM C. K. RADY SZKOLNEJ OKRĘGOWEJ MIEJSKIEJ.

1910.



597

Krajowa Rada zdrowia uchwałą z dnia 3. kwietnia 1909.
L. 11 przychylnie oceniła tę książeczkę, a c. k. Rada Szkol-
na krajowa aprobowala ją uchwałą z dnia 17. kwietnia
1909. L. 20.786.

Przedmowa.

Stykając się w szkole codziennie i bezpośrednio z dziećmi i mając sposobność dokładnego badania ich czystości ciała, przyszedłem — niestety — do tego smutnego przeświadczenia, że dzieci nasze w przeważającej większości są nie tylko brudne i niechlujne, ale nie mają pojęcia najmniejszego o najelementarniejszych zasadach higieny.

Zdaje mi się, że w społeczeństwie naszym, przynajmniej w Galicyi, niema dotychczas podręcznika, któryby młodzież naszą pouczał o tych najprymitywniejszych zasadach higieny, które powinny być koniecznością i potrzebą każdego człowieka.

Chcąc tę lukę wypełnić, zabrałem się do napisania niniejszego Elementarza. Czy go do-

brze napisałem? — nie mnie o tem sądzić, proszę tylko na tem miejscu, szczególnie pp. pedagogów z powołania, o pobłażliwość z tego względu, że to napisał nie pedagog, lecz lekarz, pragnący z całej duszy, aby wszystkie dzieci nasze były najlepsze, najczystsze i najzdrowsze. Zastrzegam się również, aby w moim Elementarzyku higiena szkolna i wogóle dziecka była wyczerpana; na to ramy Elementarza są stanowczo za małe. Powtarzam jeszcze raz, że chcę tej wielkiej ilości dzieci, które żyją i wychowują się w otoczeniu ludzi, nie mających najprymitywniejszych pojęć higienicznych, podać — w przystępny sposób napisane — te zasady higieny, które każde, dobrze wychowane dziecko, już od swych rodziców poznać powinno.

To był jeden powód napisania Elementarzyka; drugi, to chęć przysłużenia się sprawie zwalczania chorób zakaźnych, a w szczególności gruźlicy.

Sądzę, że dopóki dobrobyt nie stanie się własnością ogółu, dopóki najelementarniejsze zasady higieny nie wejdą w krew i kości całego społeczeństwa i nie staną się

jego strawą codzienną, walka z gruźlicą będzie bardzo utrudniona. Nam trzeba leczyć nietylko gruźlicę, lecz i zapobiegać jej, a zapobiegniemy — według mego zdania — najskuteczniej w ten sposób, jeżeli całe rzesze naszych dzieci szkolnych „uświadomimy higienicznie“ i przyzwyczaimy do czystości i porządku.

Walczmy nietylko z analfabetyzmem, lecz i niechlujstwem naszego społeczeństwa. Budujmy sanatoria dla suchotników, ale przede wszystkim pracujmy, aby było jak najmniej kandydatów do tych zakładów.

W tej myśli oddaję książeczkę moją dzieciom naszym w nadziei, że chociaż w małej części przysłużę się sprawie publicznej.



Wstęp.

Utrzymywanie w czystości ciała obok czystości ducha jest jedną z największych cnót człowieka. Czystość czyni człowieka nie tylko przyjemnym i miłym dla drugich, lecz przede wszystkim przyczynia się znakomicie do jego zdrowia. Skóra, która tworzy zewnętrzną powłokę ciała ludzkiego, należy do najważniejszych organów ustroju człowieka. Porami skóry wydziela człowiek z ciała swego zużyte, niepotrzebne, a nawet szkodliwe części. Przy pomocy skóry odbywa się również do pewnego stopnia oddychanie, t. j. wydalenie z ciała gazów trujących, a przyjmowanie powietrza.

Jak widzimy, skóra jest pomocnicą płuc. Aby te bardzo ważne czynności odbywały się należycie, muszą być zupełnie wolne i niezatłokane te drogi, któremi wydzielają się zużyte części i trujące gazy, czyli: skóra powinna być czysta.

Co powinien robić codziennie każdy człowiek, względnie każdy chłopczyk lub dziewczynka, aby być czystym? — to będę się starał opowiedzieć wam poniżej, moje dzieci. Mojem najgorętszem pragnieniem jest, aby te skromne rady utkwiły na zawsze w pamięci waszej, aby wasze czyste duszyczki, znalazły godne pomieszczenie w czystych i zdrowych ciałach.

I. Co powinien robić każdy uczeń lub każda uczenica rano, po przebudzeniu się?

Przedewszystkiem dzieci nie powinny długo pozostawać w łóżku, lecz po przebudzeniu się powinny zaraz wstać i ubrać się.

Czyste i grzeczne dziecko rozpoczyna ubieranie się od przeglądu rzeczy swoich,

w które ma się ubrać. Ogląda więc najpierw bieliznę, czy jest czysta, jeżeli nie jest czysta, prosi rodziców lub opiekunów o zmianę. Chłopczyk przegląda starannie ubranie, które ma ubrać, a więc: kapotkę lub mundurek, spodnie, płaszcz, czapkę lub kapelusz, buty lub kamaszki; dziewczynka: sukienkę, kaftanik, płaszczyk, kapelusz, chusteczkę i buciki. Jeżeli jest w domu służący lub służąca, którzy czyszczą rzeczy, nie szkodzi, jeżeli uczeń lub uczenica skontrolują, czy służba dobrze oczyściła ubranie; jeżeli niedobrze, to należy samemu poprawić i należycie wyczyścić.

A jeżeli w domu niema służącej lub służącego?

Ha! moje dzieci kochane, to trzeba samemu zająć się tą czynnością; trzeba wziąć szczotkę i wyczyścić ubranie; należy również wyczyścić buciki, a wszystko wykonać dokładnie, aby po ubraniu się dziecko wyglądało schludnie i czystiotko. Całą tę czynność czyszczenia rzeczy należy wykonać przed myciem; nierozsądnie bowiem byłoby najpierw umyć się, a potem czystymi rękami czyścić — n. p. błotem powalane — buciki.

Gdy tak grzeczne i schludne dzieci przygotowały już swoje ubrania i sukienki, przystępują teraz do bardzo ważnej czynności, mianowicie do mycia.

II. Jak powinien każdy człowiek, względnie uczeń lub uczenica codziennie myć swoje ciało?

Człowiek czysty powinien właściwie myć codziennie całe ciało. Niestety, w stosunkach dzisiejszych czynność tę wykonują tylko nieliczne jednostki. Wielka część ludności uważa czystość całego ciała, jako coś niepotrzebnego, śmiesznego, a nawet szkodliwego dla zdrowia; inni nie ulegają wprawdzie tym przesądom, lecz ich stosunki domowe i materialne nie pozwalają na to, aby ciało swoje i swych najbliższych utrzymywać w czystości należytej.

Licząc się z tymi warunkami niepomyślnymi, nie mogę żądać od was, kochane dzieci, abyście się codziennie kąpały, lecz muszę wam polecić takie mycie ciała, które każdy

chętny i miłujący czystość uczeń lub każda uczenica nawet w niekorzystnych warunkach domowych może i powinien (powinna) wykonać codziennie.

Po przygotowaniu na miednicy, misce lub cebrzyczku czystej wody, mydła i ręcznika, powinien każdy i każda z was wymyć dokładnie codziennie wodą i mydłem twarz, uszy, szyję, ręce, ramię i przedramię; bardzo też dobrze, jeżeli się przyzwyczaiacie wymywać codziennie dokładnie pachwiny, piersi i plecy. Mycie powinno odbywać się dokładnie, nie powierzchownie, szczególnie tam, gdzie są różne zagłębienia i wklęsłości, jak n. p. w uchu. Bardzo często spotykam u dzieci, które upewniają mnie, że myją uszy, w zagięciach usznych nagromadzony gnoik, który wskutek niedokładnego mycia gromadzi się tam od dłuższego czasu. Po dokładnem namydleniu, wymyciu i spłukaniu wodą wspomnianych części ciała, powinno natychmiast każde z was wytrzeć do sucha czystym, suchym ręcznikiem umyte ciało, ubrać koszulkę i przystąpić do mycia zębów i gardła. Dla dokładności, aby wam rady opisane dobrze utkwily w pamięci,

powtarzam jeszcze raz: powinniście myć się tak, jak wyżej opisałem, nie raz lub 2 razy na tydzień, co z małymi wyjątkami praktykują prawie wszystkie dzieci, lecz codziennie.

Do mycia zimną wodą piersi i pleców trzeba się przyzwyczaić powoli, najlepiej w lecie; w zimie nie radzę, gdyż wydelikaczone ciało mogłoby uleść zaziębieniu. Zahartowane i przyzwyczajone do mycia zimną wodą piersi i plecy, można później myć bez obawy zaziębienia się w każdej porze roku. Naczynie, w którym znajduje się woda do mycia, jako też i ręcznik, powinny być zawsze czyste. Nie można używać ręcznika, którego ktoś inny używa. Każda osoba powinna mieć ręcznik tylko do własnego użytku.

III. Jak się czyści zęby, usta i gardło.

~~~~~

Zęby czyści się wodą, szczoteczką i wykłuwaczem. Wiele osób nie zadowala się samą wodą, lecz używa różnych kropli, które

miesza z wodą, różnych proszków, mydeł i past. Używanie sztucznych środków do czyszczenia zębów i jamy ustnej jest rzeczą dobrą i polecenia godną pod warunkiem, że one wszystkie są dobre i nieszkodliwe w użyciu. Środki te będą wtenczas dobre i nieszkodliwe, jeżeli odpowiadają następującym warunkom:

- 1) są zupełnie nieszkodliwe: *a)* dla zębów; *b)* dla całego ciała;
- 2) przyczyniają się dostatecznie do czystości zębów i jamy ustnej;
- 3) odznaczają się dobrym smakiem i przyjemnym zapachem.

Jak widzicie, w wyborze sztucznych środków do czyszczenia zębów trzeba być bardzo ostrożnym; najlepiej poradzić się lekarza, aby zdecydował, czego macie używać. Nie radzę wam używać mydeł, proszków albo past, które w krótkim czasie czynią zęby pięknymi i białymi; pierwsze działają zwyczajnie żrąco na jamę ustną, drugie rozpuszczają szkliwo zębowe, a więc działają wprost szkodliwie na same zęby. Unikajcie również czyszczenia zębów popiołem z cygar

lub proszkiem węglowym, chociażby najdelikatniejszym.

Najlepiej radziłbym wam używać proszku, który można kupić w każdej aptece lub drogueryi, a który sprzedają pod nazwą „białego proszku miętowego do zębów“. Proszek ten ma dwie zalety: jest niedrogi i nieszkodliwy. Składa się zwyczajnie z delikatnego proszku kredowego, magnezyi i olejku miętowego.

---

### Szczoteczka do zębów.

---

Drugą — prócz wody — bardzo ważną rzeczą przy czyszczeniu zębów jest szczoteczka. Różne są wielkości i kształty szczoteczek, z różnych też materiałów bywają wyrabiane. Nie będę tu opisywał poszczególnych form szczoteczek, zwrócę wam tylko uwagę na 3 rzeczy, które powinny decydować przy wyborze szczoteczki:

1. wielkość jej powinna być zastosowana do wielkości jamy ustnej;

2. szczecina powinna być osadzona dokładnie, aby przy czyszczeniu zębów nie wychodziła z oprawy;

3. szczecina nie powinna być ani zanadto twarda, ani zanadto miękka.

Niesłychanie jest ważnem, aby szczoteczka była dokładnie czysta; powinniście się więc starać, aby ją po każdym czyszczeniu zębów dokładnie wymyć, wypłukać a następnie przechować w czystym, zamkniętem miejscu, najlepiej w wodzie przepisanej przez lekarza. Ponieważ bardzo wielka, a nawet przeważna ilość dzieci używa do czyszczenia zębów t. z. szczoteczek familijnych, czyli: jedną albo dwiema szczoteczkami czyści sobie zęby cała rodzina, składająca się nieraz z kilku lub kilkunastu osób, w czem nierzadko bierze udział i służba domowa; przeto muszę wam stanowczo oświadczyć, że czyszczenie zębów szczoteczką jest bardzo dobre i pożądane, ale pod warunkiem, że każde z was będzie miało swoją własną i tylko do własnego



użytku szczoteczkę. — Szczoteczką, którą ktoś inny czyści zęby, chociażby to był członek rodziny, czyścić ust i zębów niewolno.

Zapytacie się teraz, dlaczego? Owóż muszę wam to bliżej wytłumaczyć. Zapewne żadne z was nie jadłoby brudną łyżką, której przedtem ktoś inny używał. Zwykle ma się do brudnej łyżki lub brudnego widelca jakiś mimowolny wstręt i obrzydzenie. A przecież ta brudna łyżka, która jest gładka, jest jeszcze o wiele czystsza od brudnej szczoteczki zębowej, posiadającej bardzo wielką ilość włosów, między którymi nieczystości mogą się łatwo gromadzić i przechowywać. Wielka ilość osób utrzymuje usta i zęby niechlujnie; na zębach znajduje się wielka ilość kamienia zębowego, szlamowatego nalotu, który składa się z resztek pokarmów, śluzu itd. Przypuśćmy, że człowiek taki czyści zęby szczoteczką i wszystkie te obrzydliwości przenosi z ust na szczoteczkę; po nim za chwilę przychodzi ktoś drugi i tą samą szczoteczką czyści sobie zęby i naturalnie, — wszystkie te

nieczystości przenosi znowu do ust swoich. Czyż to nie wstrętne?

Powtóre: czyszczenie zębów szczoteczką, której ktoś inny używał, może być często szkodliwe i niebezpieczne. Ustami mogą się rozszerzać i rozszerzają się różne choroby. Nie będę wszystkich wyliczał, ale wymienię przynajmniej te, które — prawdopodobnie — znacie ze słuchu, a więc: dyfterya, szkarlatyna, szkorbut, gruźlica i t. d. Ileżto jest rodzin, których członkowie chorują n. p. na suchoty płucne, nie wiedząc często o tem, że ulegają tej strasznej chorobie. Przypuśćmy, że ojciec lub matka cierpią na gruźlicę i pozwalają dzieciom czyścić zęby szczoteczką, której sami używali. Czyż ci ludzie nie narażają dzieci swoich na zarażenie się tą straszną chorobą?

Naturalnie, tak robić mogą tylko ludzie nieuświadomieni. Nie będę wspominał o innych, strasznych chorobach, które tą drogą można przeszczepić na inne osoby, wystarczy ten przykład jeden. Widzicie z powyższego, że mam słuszość, gdy wam zabraniam używania szczoteczek, których ktoś inny używa;

mam nadzieję, że mnie posłuchacie i zastosujecie się do rad moich.\*)

Jeszcze o jednej rzeczy przy opisie czyszczenia ust muszę wspomnieć, mianowicie o wykłuwaczach.

Najczęściej używamy wykłuwaczy z szyldkretu, pióra gęsiego i drzewa. Wszystkie są dobre, jeżeli są czyste. Ja radziłbym wam najwięcej wykłuwacze z drzewa, gdyż te odrzuca się zwykle po jednorazowym użyciu, używa się więc ich zawsze świeżych i czystych, muszą być tylko cieniutko zacięte.

Wykłuwaczy metalowych w postaci igieł, szpilek, widelców itd., proszę nie używać, gdyż są szkodliwe.

Mając przygotowaną wodę, szczoteczkę i jakąś wodę do ust lub proszek, n. p. taki, o jakim wspomniałem wyżej, przystępujemy

---

\*) Zatrzymałem się nieco dłużej przy szczoteczce do zębów, codzienne jednak stwierdzanie faktu w każdej klasie i u poważnej ilości dzieci używania przez nich wspólnych szczoteczek tak mnie przeraża, że nie mam słów, aby przestrzedz drugich, by nie narażali swoich blizkich i drogich nieraz na straszne choroby. Mam przekonanie, że gruźlica i inne choroby, o których tutaj nie wspominam i tą drogą także się rozszerzają.



do czyszczenia zębów i jamy ustnej, co się odbywa w następujący sposób:

Najpierw wypłukuję dokładnie jamę ustną wodą czystą lub zmieszaną z jakąś wodą do ust, przepisaną przez lekarza, aby usunąć dające się z ust wydalić resztki pokarmów. Następnie zanurzam zwilżoną szczoteczkę w proszku do zębów, ustawiam brzegi przednich zębów dolnych i górnych jedne na drugich i — tak złączone zęby przednie, górne i dolne — wycieram szczoteczką, którą posuwam poprzecznie do osi zębów.

Zewnętrznej powierzchni zębów trzonowych nie czyszczę tak, jak zęby przednie, posuwając szczoteczkę poprzecznie do osi zębów, lecz posuwając ją nieco skośnie z góry ku dołowi i odwrotnie. Następnie otwieram dokładnie usta i wycieram górną powierzchnię zębów od przodu ku tyłowi; w końcu zwracam szczoteczkę na tylną powierzchnię zębów, tak górnych jak i dolnych i oczyszczam ją dokładnie, poruszając szczoteczką, której kierunek jest więcej zbliżony do osi zębów. Czyszcząc zęby, powinienem równocześnie



oczyścić z różnych nieczystości i dziąsła, a zwróciwszy następnie szczoteczkę włosieniem ku wargom, oczyścić wargi, a nawet górną powierzchnię języka. Zwracam uwagę, że przed czyszczeniem szczoteczką powinno się wziąć wody do ust, aby w ustach nie było sucho podczas czyszczenia, aby nieczystości, zebrane szczoteczką, mogły się w wodzie gromadzić.

Po dokładnem wyczyszczeniu zębów szczoteczką, biore kilka razy wodę do ust i wypłukuję dokładnie całą jamę ustną i gardło. Gdyby — pomimo płukania i czyszczenia szczoteczką — pozostały jeszcze jakieś resztki pokarmów między zębami, usuwam je wykładawcem, a usunąwszy, uważam czynność czyszczenia zębów za ukończoną.

Zapytacie, kiedy i o jakiej porze dnia macie czyścić zęby?

Odpowiedź: zęby i wogóle jamę ustną powinno się czyścić codziennie rano podczas ubierania się i wieczór, gdy się kładziecie spać. Dobrze jest po każdym jedzeniu wypłukać wodą usta i gardło. Częste przepłukiwa-

nie ust i gardła w ciągu dnia, czyli dokładna ich czystość, jest najlepszą obroną przed niektórymi chorobami zaraźliwymi. Lecz samo czyszczenie ust i zębów nie utrzymuje jeszcze jamy ustnej w zupełnej czystości; na zębach osadza się bardzo często, t. z. kamień zębowy; zęby same ulegają prawie u każdego człowieka psuciu się i gniciu. Na to już nie ma innej rady, jak prosić lekarza, by od czasu do czasu usunął kamień, aby psujące się zęby zaplombował, a nie dające się plombować powyjmował.

Tyle o zębach i jamie ustnej.

---

#### IV. Czyszczenie nosa.

---

Gdyby każde z was popatrzyło nie do cudzego, lecz do swego własnego nosa i zobaczyło, jakie piękności tam się znajdują, tobyście z obrzydzenia nie jedli obiadu. Prawie nie spotykam dzieci, któreby swój nos czysto utrzymywały, a przecież jest to potrzebne,

zdrowe, a przede wszystkim przyjemne, gdy się ma uczucie, że nos jest czyściutki.

Gdy się w nosie zgromadzi za dużo brudu i śluzu zeschniętego, dzieci usuwają go palcem. Czasem dziewczynka lub chłopczyk są grzeczni, schludni, czyściutko ubrani, uczą się dobrze, ale cóż? Od czasu do czasu popatrzy się dziecko czy go kto nie widzi, wsuwa palec do nosa, tam nim obraca na wszystkie strony, po chwili wyjmuje i obciera o sukienkę lub ławkę. Ta czynność jest tak obrzydliwa i wstrętna, że muszę was poprosić, abyście tego raz na zawsze zaniechali. Macie inny sposób dokładnego oczyszczenia nosa, mianowicie czystą chusteczką. Oczyszczanie nosa czystą chusteczką polecam wam i z tego względu, ponieważ dłubanie w nosie brudnym paluszkiem jest często bardzo niebezpieczne, gdyż może być powodem ciężkich i niebezpiecznych chorób.

---

## V. O czystości rąk.

---

Gdy ten napis przeczytacie, spojrzycie równocześnie na końce swych palców u rąk, a przekonacie się, że — z małymi wyjątkami — nosi prawie każde z was żalobę za paznokciami. Cóż to jest ta żaloba?

Są to nagromadzone za paznokciami różne nieczystości, które, zmieszane razem, tworzą gnoik, ciemnego, lub brunatnego koloru. Aby gnoiku takiego nie było za paznokciami, aby paznokcie były czyste, powinniście dbać zawsze o to, aby były krótko obcięte, gdyż za paznokciami, krótko obciętymi, brud trudniej się gromadzi, a gdy się nagromadzi, łatwo go usunąć. Długie paznokcie mogą nosić tylko takie osoby, które mają dużo czasu wolnego, aby je doprowadzić do porządku różnymi instrumentami. Wy na to nie macie czasu. Przypominam, że paznokcie obcinać najlepiej nożyczkami, a nigdy zębami.

Gdy powrócicie ze szkoły, gdy się grzecznie przywitacie z rodzicami i rodzeństwem, gdy na swoim miejscu położycie książki i wierzchnie ubrania, pierwszą czynność, jaką



powinniście wykonać w domu, to dokładne obmycie rąk.

Dlaczego?

Zaraz odpowiem.

Gdy idziecie ulicą, widzicie na chodnikach plwociny, błoto, kał. Wszystko to wysycha, miesza się z kurzem ulicznym i pozornie staje się niewidocznym. Dziewczynka lub chłopczyk idzie rano do szkoły, spieszy, potknie się lub któryś z kolegów popchnie go z żartów, przewróci się i padnie rękami właśnie w to miejsce, na które ktoś napluł niedawno. Szybko podnosi się, obciera ręce o sukienkę lub mundurek i spieszy dalej do szkoły. Po drodze obetrze ręce o nieczyste poręcze na schodach.

A w klasie? Jeżeli jest uczniów 50, o wszystkich bucików jest razem 100. Na każdym buciku przynoszą uczniowie nieczystości z ulicy i zostawiają je na podłodze. Co chwila któremuś uczniowi lub uczenicy upadnie na podłogę: to zeszyt, to książka; uczeń podnosi ją, oczyszcza z kurzu dłonią i palcami, zabierając znowu wszystkie nieczystości na swoją rękę. Podczas przerw wychodzą w wielu szko-

łach uczniowie i uczenice na dziedziniec; tam zwykle zabawiają się grą w piłkę. Piłka niezłapana, upada na ziemię, często w zlew i rynsztok; powalana, dostaje się znowu do rąk dziecinnych i zanieczyszcza je. Z takimi pięknymi rączkami przychodzi dziecko do domu i wita się grzecznie z mamą. Mama, uszczęśliwiona, że widzi znowu dziecko w domu, prowadzi je do szafy lub kredensu, kraje kromkę chleba i pyta, czym ją posmarować: masłem, czy miodem? Większość oświadcza się zwykle za miodem. Mama smaruje więc chleb miodem i oddaje do rąk dziecka, które z obawy, aby mu kromka z rąk nie wypadła, wsadza swe brudne palce do miodu i zjada śniadanie.

Ponieważ miód pozostał na palcach, dziecko, nie chcąc, aby się dar tak słodki zmarnował, zlizuje zwykle językiem miód z palców, zlizując równocześnie wszelkie nieczystości, przyniesione z ulicy i ze szkoły. A gdyby to dziecko umyło przedtem dokładnie rączki, gdyby później te rączki nawet do miodu włożyło i paluszki oblizało, to te rączki i te paluszki byłyby przynajmniej czyste.

W tem miejscu chciałbym pomówić o czystości rąk ze starszemi dziewczątkami, które później mają zostać dobrimi i przykładnemi gospodyniami.

Jedną z wielkich cnót każdej osoby, mającej pod sobą zarząd całego domu, jest to, aby sama była czysta i aby dbała o czystość otoczenia.

Jak przyjemnie przebywać w mieszkaniu, nieraz bardzo ubożuchnem, gdzie z każdego kącika przegląda czystość, gdzie w kuchence wszystko skromniutkie, lecz czyste, gdzie sama gosposia wesoła, skromna, czyściutka. W takim domu, u takiej gospodyni, jedzenie rodzinie i domownikom smakuje lepiej, gdyż czysta gospodyni upewnia każdego swoją czystością, że wszystkie przez nią przyrządzone potrawy, choćby najskromniejsze, są smaczne i czyste.

Inaczej bywa u gosposi brudnej: najlepiej przyrządzone pokarmy nie chcą przejść przez gardło, gdy się widzi u niej ręce brudne, za paznokciami żałobę, suknię poplamioną i wystrzępioną; gdy ta gosposia — dłubie w nosie,

chwali się jeszcze do tego, że to ona sama przyrzadziła wszystko własnemi rękami.

Widzicie, że każda dziewczynka, nie chcąc później narazić się na zarzut brudnej i wstrętnej gospodyni, powinna już od dzieciństwa przyzwyczajać się do porządku i czystości; szczególnie ręce powinny być u niej zawsze czyściutkie. Czysta gosposia nietylko sama jest czysta, lecz wszystko, co ją otacza, musi być czyste. Czystość jest największym wrogiem różnych chorób zaraźliwych, więc kobieta czysta stoi na straży zdrowia swoich najbliższych i najdroższych; ponieważ zaś zdrowie jest największem dobrodziejstwem i skarbem człowieka, czysta gospodyni jest skarbem i szczęściem dla rodziny. O tem dziewczątka, przyszłe gosposie, powinny zawsze pamiętać.

Kiedy, właściwie ile razy na dzień powinno się myć ręce?

Na to zapytanie tak wam odpowiem: ponieważ ręce powinny być zawsze czyste, więc powinno się je myć tyle razy na dzień, ile razy zachodzi tego potrzeba. Tu nie można

powiedzieć n. p.: rano, w południe i wieczór; czasem, gdy się wykonuje jakąś robotę, zanieczyszczającą ręce, wypadnie umyć ręce nawet kilka razy dziennie w różnej porze; w każdym razie mycie rąk, szczególnie po miastach, gdzie są wodociągi, zajmuje tak ma o czasu, że je można utrzymać bardzo łatwo w zupełnej czystości. Pamiętajcie dzieci moje, jeżeli chcecie siebie i drugich ochronić często od bardzo niebezpiecznych chorób, myćcie zawsze podczas dnia za powrotem z ulicy do domu dokładnie wodą i mydłem ręce i płuczcie przynajmniej kilka razy dziennie wodą usta i gardło. Jeść powinno się tylko czystymi, dobrze umytemi rękami.

---

## VI. O czystości nóg.

---

To, co już mówiłem o paznokciach u rąk, mógłbym też powtórzyć przy paznokciach u nóg. Przypomnę tylko jeszcze raz, aby również paznokcie u nóg były krótko obcięte.

Nogi w porze letniej powinny być myte codziennie, ponieważ łatwo się pocą i brudzą; w porze zimowej zaś, przynajmniej 2 lub 3 razy na tydzień. Aby uniknąć zaziębienia, radzę w zimie myć nogi pod wieczór, przed udaniem się na spoczynek.

Nie zapominajcie nigdy o tem, że dwa zapachy ludzkie są wstrętne i odpychające, t. j. gdy komuś czuć z ust lub nóg. Chociażby dziewczynka lub chłopczyk mieli najpiękniejsze ubrania, najładniejsze kapelusze, gdy im czuć będzie z ust lub nóg, każdy z daleka będzie obchodził takie dziecko. Utrzymujcie więc czysto usta i nogi, aby was kiedyś nie spotkała wielka nieprzyjemność!

---

## VII. O czystości głowy.

---

Chłopiec nie powinien nosić zbyt długich włosów, aby mógł wmyć głowę codziennie rano lub wieczór, wytrzeć dokładnie suchym ręcznikiem i wyczesać gęstym grzebieniem.

To powinien robić codziennie pilnie i dokładnie, aby się przypadkiem we włosach nie zagnieździły niepotrzebne owady.

Niektórzy chłopcy noszą włosy dłuższe, przystrzyżone na podobieństwo główek Rafaelowskich. Niezaprzeczenie, włosy takie są piękne, lecz muszą być utrzymywane nader starannie i czysto. Niestety, właśnie w takich włosach dosyć często znachodzę wszawicę, a długie loki zakrywają nierzadko brudne uszy i nieczystą szyję.

U dziewcząt zbyt długie włosy utrudniają codzienne mycie głowy, lecz dziewczątka powinny to wynagrodzić pilnem czesaniem włosów gęstym grzebieniem, gdyż u nich właśnie, z powodu zbyt długich włosów, o wszawicę łatwiej, niż u chłopców.

Podczas kąpieli powinni tak chłopcy, jak i dziewczęta, wymyć zawsze dokładnie głowę mydłem i wodą.

---

## VIII. Kąpiele.

---

Wspomniałem poprzednio, że człowiek czysty powinien myć codziennie całe ciało, względnie kąpać się i że czynność tę mogą wykonać, niestety, tylko nieliczne jednostki. Jeden ma łazienkę, drugi jej nie ma; niejeden ma wannę, środki materialne nie pozwalają jednak na to, aby mógł kupować codziennie drzewo lub węgiel w celu zagrzania wody i urządzać kąpiele, zwłaszcza, jeżeli ma licznieszą rodzinę.

Jak widzimy z tego, jest prawie niepodobieństwem, aby szerokie warstwy ludności w dzisiejszych warunkach bytu mogły korzystać z kąpieeli codziennych. Zapamiętajcie to sobie jednak, że i w najgorszych stosunkach przynajmniej raz na tydzień powinniście się kąpać i nie powinno być wymówki n.p. w tym rodzaju: „Ja się nie kąpię, bo nie mam wanny“! — Jeżeli nie masz wanny, to się wykąp w balii, a jak nie masz balii, to się wykąp w czystej beczce; kto chce, ten znajdzie zawsze sposób i wyjście.



Szczęśliwe są te dzieci, które mieszkają nad rzekami; te przynajmniej w lecie mogą do syta użyć tak niesłychanie potrzebnych dla zdrowia kąpeli. Dzieci, które używają kąpeli rzecznych, powinny jednak pamiętać, aby tych kąpeli nie nadużywać. Dobrze jest kąpać się codziennie, a nawet dwa razy dziennie, jednak nie dłużej, jak 5—10 minut.

---

## IX. Prośba do starszych dziewczątek.

---

Gdyśmy już omówili najelementarniejsze zasady czystości, które powinny być chlebem codziennym każdego człowieka, zwracam się jeszcze z prośbą do was, starsze dziewczynki.

Badania przekonały mnie, że chłopcy, po skończeniu najwyższych szkół ludowych, t. j. wydziałowych, tak samo prawie wychodzą w świat niechlujni, jak gdyby przyszli dopiero do I-szej klasy szkoły ludowej.

Dziewczęta przychodzą do szkoły zwyczajnie czystsze, aniżeli chłopcy, po ukończeniu zaś III. kl. wydziałowej wychodzą ze

szkoły — z małymi wyjątkami — względnie schludne i przyzwyczajone do czystości. Widocznie dziewczęta już z natury są więcej skłonne do porządku, a nauki, jakie im w tym kierunku podają nauczycielki w szkole, przyjmują chętnie i stosują je praktycznie.

Zdarza się bardzo często, że siostrzyczka przychodzi do szkoły schludna i czyściutka, braciszek zaś w tym samym czasie chodzi do szkoły brudny i niechlujny. Tak być nie powinno!

Aby braciszkiowie byli czystsiej, aby się przyzwyczaili do czystości, mogą tu też działać bardzo wiele starsze siostrzyczki, dobrym przykładem i wyręczaniem rodziców w trosce o czystość dzieci. Mama nie zawsze ma czas, aby przypilnować codziennie, czy chłopczyk ma czystą bieliznę i ubranie, czy jest należycie umyty i uczesany. Córka powinna tutaj wyręczyć mamę: ma nauczyć braciszka utrzymywać w porządku rzeczy, nauczyć go, jak się ma myć, a codziennie przypilnować, aby wykonał to dobrze. Z początku braciszek taki będzie nieposłuszny i zlekceważy rady siostry, cierpliwością jednak i dobrocią zwalczye-

wszystkie przeszkody i zrobicie ze swych brudnych braciszków czyściutkich chłopczyków.

---

## X. Ubranie.

---

Jedną z przyczyn różnych dolegliwości i chorób ludzkich są niepraktyczne ubrania, nieprzystosowane do właściwych potrzeb ciała. Znacie figiel, polegający na wiązaniu końca palca sznurkiem lub bawełną. Skutkiem tego koniec palca sinieje w jednej chwili i pęcznieje. Z czego to się robi?... Oto, wskutek silnego związania sznurkiem, odpływ krwi żyłnej z końca palca jest upośledzony: koniec palca sinieje i pęcznieje czyli wyrabiają się tam stosunki nienormalne, chorobliwe. To samo robi się wszędzie, gdziekolwiek wywiera się na ciało ucisk silniejszy.

Nie dość na tem: wewnątrz ciała ludzkiego znajdują się niesłychanie ważne organa, jak n. p. płuca, serce, wątroba, śledziona, żołądek, jelita itd. Organa te, aby działały należycie,

nie mogą być niczem krępowane: ucisk, wywarty na którykolwiek z nich, sprawia, że organ ten funkcjonuje nieprawidłowo, co zaraz odbija się niedobrze na zdrowiu całego ciała ludzkiego.

Jaka z tego nauka?... Taka, że ubranie powinno być tak zrobione i przystosowane, aby nigdzie nie ugniatało, aby człowiek czuł się w ubraniu wolnym i swobodnym, aby go prawie nie czuł na sobie. Tak być powinno, w praktyce jednak bywa inaczej! Widzimy uczniów, którzy przy mundurkach noszą kołnierze zanadto wysokie; jest to nieładnie i niezdrowo; głowa wygląda jak w chomącie, a szyja uciskana, nietylko nie może się wykształcić i stać się mięsistą i jędrną, lecz i odpływ krwi z mózgu jest upośledzony, na czem może ucierpieć nietylko całe ciało, ale i inteligencya ucznia. Szyja powinna być zupełnie swobodna i wolna.

Plagą ludzkości są nadużywane i niedobrze stosowane gorsety u dziewcząt. Wyobraźmy sobie dziewczynkę, która nadmiernie ściąga gorset, gdyż według jej pojęcia figura ciała jest tem ładniejsza, im więcej ciało jest cień-

sze, a więc ściśnione gorsetem. Jakie są tego następstwa?... Bardzo często smutne: wskutek ściśnienia klatki piersiowej płuca i serce nie mogą działać należycie, a wskutek ucisku na jamę brzuszną są upośledzone w działaniu: wątroba, śledziona, żołądek i wogóle cały narząd pokarmowy.

Jak widzimy, źle użyty gorset może być przyczyną nienormalnego działania najważniejszych organów ciała. To się może odbić szkodliwie na zdrowiu całego człowieka, co, niestety, zdarza się bardzo często. Jeżeli gorset musi być konieczny, to niechże przynajmniej będzie tak zrobiony i dostosowany, aby nigdzie nie ugniatał ciała, aby dziecko czuło się w nim wolne i swobodne.

Dla swobody i zdrowia dziecka niezbędne jest również wygodne obuwie. Chód człowieka powinien być pewny, naturalny i niewymuszony. Czy obuwie, szczególnie dziewcząt, odpowiada tym wymogom? Odpowiedź musi wypaść przecząco. Niedość, że obcasy u bucików są cienkie i zbyt niskiej wysokości, do wnętrza bucika wstawia się jeszcze korki, wychodząc z fałszywej zasady, że to przyczy-

nia się do zmniejszenia objętości, a więc do zwiększenia piękności stopy.

Tymczasem, co się dzieje na prawdę? Chód szczudłowaty, niepewny i chwiejny, na czem traci gibkość i piękność całego ciała, a gdy jeszcze do tego dodamy, że te piękne obcasy są prawie zawsze wykrzywione: jeden na wschód, drugi na zachód, mamy obraz — zaiste — wcale nieestetyczny.

Ubranie, jeżeli ma być dobre, musi być przede wszystkim wygodne i skromne. Wygoda i skromność nie wykluczają piękności kroju, owszem, dobrze zrobiona sukienka, czy też mundurek, mogą być równocześnie wygodne, piękne i skromne.

---

## XI. Odpoczynek.

---

Najwłaściwszym odpoczynkiem dziecka jest sen. Każdy człowiek, gdy się wyśpi dostatecznie, czuje się zdrowszym, silniejszym i chętniejszym do pracy. Sen jest warunkiem

zdrowia każdego człowieka, a przedewszystkiem dziecka. Każdy chłopczyk lub dziewczynka powinien (powinna) używać snu do syta, t. j. spać tak długo, jak długo natura ich tego wymaga. Zwyczajnie powinny dzieci spać najmniej 9—10 godzin na dobę. Każde z was niechaj idzie spać codziennie o godzinie 8. wieczorem, a niech wstaje o godzinie 6. rano.

Długie wysiadywanie wieczorami jest nie stosowne i niezdrowe, zwłaszcza, że najposilniejszy sen jest właśnie przed północą. Łóżeczko, na którym śpi chłopczyk lub dziewczynka, powinno być odpowiednio długie i szerokie, aby całe ciało można wygodnie ułożyć. Pościel niech będzie zawsze schludna i czyściutka, słoma w sienniku dobrze wstrząśnięta i równo ułożona. Jeżeli dzieci używają materaców, to nie powinny być one zbyt miękkie, lecz równe i gładkie, aby dziecka nie ugniaty i nie przeszkadzały mu we śnie.

Jak najczęściej należy przewietrzać pościel na świeżem powietrzu! Niestęchanie ważnem dla zdrowia dzieci jest, aby same spały w łóżeczkach. Często starsza osoba lub dziecko chore, śpiąc z innemi dziećmi, zara-

żają je różnymi chorobami, za którymi wkra-  
czają do rodziny wielkie troski, a nawet nie-  
szczęścia.

W pokoju, gdzie śpią i przebywają dzie-  
ci, powinno być jak najskromniej, jak najmniej  
niepotrzebnych obrazów, firanek, dywaników  
i t. d., a jak najwięcej powietrza i słońca. Me-  
belki z drzewa powinny być tak zrobione, aby  
je można każdej chwili oczyścić z kurzu, a na-  
wet wymyć wodą. Przy wyborze mieszkania  
należy uważać pilnie, aby nie było wilgotne,  
lecz bezwzględnie suche. Wiem, że niektórzy  
rodzice wasi nie mogą dać wam mieszkania  
takiego, jakie potrzebne jest dla wasze-  
go rozwoju i zdrowia, jednak i najuboższy  
człowiek, jeżeli wie co ma robić i jak się ma  
zachować, może — przy dobrej woli — uni-  
knąć niejednej złej rzeczy i dziecię swoje zdro-  
wo wychować dla siebie i społeczeństwa.

---

## XII. Odżywianie.

---

Gdy się pisze wskazówki równocześnie  
dla dzieci bogatszych i biedniejszych, trudno



opisywać wam szczegółowo, jakie potrawy powinniście spożywać, aby zachować zdrowie. Na potrawy, które jedzą dzieci ludzi bogatszych, ludzie biedniejsi nie mogą sobie pozwolić. Lecz z tego nie wynika jeszcze, aby potrawy, nawet bardzo skromne, nie były dostatecznie pożywne; owszem, często dziecko ludzi bardzo ubogich żyje w warunkach zdrowotnych dobrych, a więc: ma mieszkanie suche, słoneczne i dość obszerne, używa wiele ruchu na świeżem powietrzu i odżywia się bardzo skromnie, ale dostatecznie, to też jest wtedy o wiele zdrowsze, aniżeli dziecko ludzi bogatych, za nadto wydelikaczone.

Dzieci rosną szybko, potrzebują więc dużo materiału do budowy swego ciała. Ponieważ przewód pokarmowy, a w szczególności żołądek dzieci, jest za mały, aby mógł przyjąć odpowiednią ilość pokarmów, przeto dzieci powinny jeść niewiele, ale często. Jeść powinnyście dzieci moje, powoli. Bierzcie do ust niewielką ilość pokarmu i starajcie się, aby był dokładnie rozdrobiony zębami. Dobrze żżute pożywienie żołądek trawi o wiele łatwiej i szybciej. Głównym pokarmem dzieci

powinno być mleko. Mleko nie tylko jest łatwo strawne, ale przede wszystkim zawiera w sobie wszystkie pierwiastki, potrzebne dla odżywiania ciała, naturalnie, jeżeli jest niefałszowane i niezberane. Mleko surowe można pić, jeżeli się wie zupełnie pewnie, że nie pochodzi od krowy gruźliczej, ani z miejsca, w którym panuje np. szkarlatyna, dyfterya lub tyfus. W miastach, gdzie nie ma się tej pewności, trzeba mleko zawsze dobrze przegotować.

Honorowe miejsce w pożywieniu dzieci zajmuje chleb żytni i pszenny; dalej wszelkie wyroby mleczne, leguminy mączne i strączkowe, jaja, jarzyny, owoce i cukier. Ponieważ kwasy, które się tworzą w ustach po zjedzeniu cukru lub słodkich pokarmów, działają nader szkodliwie na zęby, należy po zjedzeniu słodczy wypłukać usta dokładnie wodą. Jeżeli dziecko rozwija się normalnie, wystarcza, aby raz dziennie spożywało mięso. Spożywanie większej ilości mięsa lub odżywianie przeważnie mięsem wskazane jest tylko wtenczas, gdy stan jest anormalny i gdy lekarz uzna to za konieczne. Ponieważ kawa i herbata

— same przez się — nie przyczyniają się do odżywiania ciała, zawierają w sobie trucizny, które właściwie mogą oddziaływać szkodliwie na ustrój dziecka, przeto nie powinno się używać tych napojów. Nadzwyczaj szkodliwie oddziaływa na zdrowie dziecka alkohol w jakiegokolwiek postaci: wina, piwa, wódki, rumu lub syconego miodu. Alkohol — to straszna trucizna, która wprawdzie odrazu nie zabija, lecz działa powoli, niszczy gruntownie zdrowie człowieka i sprowadza przedwczesną śmierć. Alkohol jest najczęstszym powodem upadku człowieka, nieszczęść rodzinnych i różnych przewinień i zbrodni. Unikajcie tego straszego napoju i nie używajcie go nigdy w życiu!

Przynajmniej godzinę przed spaniem powinny dzieci spożyć ostatni posiłek dzienny. Ponieważ dzieci idą spać zwykle o godzinie 8-mej wieczorem, przeto powinny zjeść wieczerzę o godzinie 7-mej. Aby sen był równy, głęboki i wzmacniający, przewód pokarmowy nie powinien być zbyt wypełniony; mówiąc więc językiem utartym, nie powinno się jeść dużo na wieczerzę.

Po kolacyi a przed udaniem się na spoczynek powinny dzieci wypłukać dokładnie usta, gardło i umyć ręce.

### XIII. Oddychanie.

Warunkiem życia człowieka jest, aby miał dostateczną ilość świeżego powietrza do oddychania.

Powietrze dostaje się do naszego ciała dwoma drogami: płucami i skórą. Człowiek przeciętny robi zwykle 20—23 tysięcy oddechów na dobę. Ponieważ przy każdym wdechu wprowadza do płuc mniej więcej  $\frac{1}{2}$  litra powietrza, przeto na dobę wdechuje 11—12 tysięcy litrów powietrza.

Oddychanie skórą, aczkolwiek nie jest tak wielkie jak płucami, przecież jest także nadzwyczaj ważne. Żaba pozbawiona płuc, może żyć długo, bo oddycha skórą. Wół pokryty dziegciem, ginie z uduszenia.

Człowiek, któremu oparzenie zniszczyło większą część skóry, zaczyna ziębnąć i dusić

się, chociaż płuca jego funkcjonują należycie. Dlatego też proszę was bardzo, abyście codziennie obmywali pilnie ciało wasze, abyście jak najczęściej kąpali się, abyście, przez oczyszczanie otworów porowych, znajdujących się na powierzchni skóry — podtrzymywali zawsze jej czynności normalne. Płuca człowieka przyjmują świeże powietrze<sup>1)</sup> przy oddychaniu a wydalają zepsute, zanieczyszczone gazami<sup>2)</sup>, które nie tylko nie podtrzymują życia, lecz mogą nawet wywołać otrucie człowieka. Widzimy to n. p. w sali, w której przez jakiś czas przebywa wielka ilość ludzi, n. p. podczas koncertu. Niektóre osoby słabsze mdleją tam z braku świeżego powietrza, albo raczej z zatrucia powietrzem wydychanem przez wielką ilość osób, a zanieczyszczonem wydychanymi, trującymi gazami. Ratujemy omdlałych takich, wynosząc ich ze sali na świeże powietrze i układając głowę nisko, n. p. na podłodze bez poduszki.

Według ścisłych obliczeń człowiek wydycha w jednej godzinie 12 do 20 kilka litrów tych trujących gazów.

---

<sup>1)</sup> Szczególnie tlen.

<sup>2)</sup> Bezwodnikiem węglowym (kwasem węglowym).

Zrozumiecie przeto, moje dzieci, jak potrzebne jest częste przewietrzanie mieszkań, jak bardzo jest to niezdrowo i zabójczo, gdy na małej przestrzeni gromadzi się, mieszka lub śpi zbyt wiele osób. Koniecznym warunkiem zdrowego oddychania jest, aby człowiek miał jak najwięcej powietrza, i aby w tem powietrzu nie było zupełnie lub znajdowało się nadzwyczaj mało gazów trujących. Gdy tego niema, człowiek żyjący w tak zepsutem powietrzu, ulega powolnemu zatruciu, niszczeje, staje się podatnym dla gruźlicy i po dłuższym lub krótszym przeciągu czasu ginie przedwcześnie.

Pracownie, źle przewietrzane, mieszkania w ciasnych i niskich poddaszach i piwnicach, gdzie żyje, pracuje i śpi wiele ludzi — to są miejsca, gdzie dokonywują się powoli takie otrucia. Brak czystego powietrza jest najniebezpieczniejszy dla dzieci, gdyż ich narząd oddychania jest jeszcze bardzo delikatny. Dlatego też bardzo nierozsądnie postępują te średnio zamożne rodziny, które, ograniczone na 3 lub 4 niewielkie pokoje, zwykle największy z nich, często słoneczny, poświęcają na t. zw.

„salon“. Salon ten, wyfroterowany i odpowiednio umeblowany, jest często dla dzieci niedostępny, a w zimie nawet nieopalany.

Rodzina, nieraz liczna, mieści się w takich razach w dwu pokojach, zwróconych oknami zwyczajnie na cuchnące podwórze. Tak być niepowinno! Unikajcie również dzieci moje, mieszkań w piwnicach i suterrenach! Mieszkanie powinno być bezwzględnie suche i słoneczne, oknami zwrócone ku południowemu wschodowi, ku południowi lub ku południowemu zachodowi. Wszystkim ludziom — a szczególnie dzieciom — nie żałujmy nigdy słońca i powietrza.

---

#### XIV. O pluciu.

---

Idąc rano do szkoły, widzicie na chodnikach i drogach, co krok niemal, wstrętne plwociny. Obrzydliwości te spotykacie także w wagonach kolejowych, lokalach publicznych, a nawet w mieszkaniach prywatnych.

Każde z was odwraca z obrzydzeniem i wstrętem oczy swoje od tego niemiłego widoku. Na całe życie powinniście sobie zapamiętać, że człowiek dobrze wychowany, który już z tego tytułu, że się czegoś uczył i coś umie, powinien należeć do ludzi przyzwoitych i nigdy przed siebie nie pluje. Człowiek przyzwoity, jeżeli odczuwa konieczną potrzebę plucia, a znajduje się w lokalu zamkniętym, szuka, czy przypadkiem niema gdzieś spluwaczki; gdy jej niema, odpluwa do chustki od nosa, którą zawsze ma przy sobie. Do chustki odpluwa również, gdy znajduje się na ulicy. Chusteczka powinna być zawsze czysta. Brudnej, zanieczyszczonej plwocinami, niepowinno używać się, gdyż nietylko wzbudza u drugich obrzydzenie, lecz często — wskutek rozpylania zaschniętych na niej plwocin — stać się może rozsadnikiem chorób zaraźliwych.

Ludzie chorzy, zmuszeni kaszlem do częstego plucia, powinni mieć osobne naczynia, do których mogliby zbierać swoje plwociny.

Lecz plucie przed siebie jest nietylko rzeczą wstrętną, obrzydliwą i niegodną człowieka lepiej wychowanego, ale także w wy-



sokim stopniu szkodliwą i niebezpieczną dla drugich.

Już w jednym z poprzednich rozdziałów mówiłem wam, że ustami rozszerzają się choroby: dyfterya, szkarlatyna, a szczególnie gruźlica płuc, zwana pospolicie suchotami. Między ludźmi, niestety, znajduje się bardzo wielu, którzy cierpią na suchoty płucne.

Owóż, wyobraźcie sobie takich suchotników, którzy kaszlą ustawicznie i zanieczyszczają plwocinami podłogi w mieszkaniach, a drogi i chodniki na ulicach. W plwocinach tych znajduje się niezliczona ilość zarazków suchotniczych. Plwociny odplute wysychają i mieszają się z kurzem ulicznym lub pokojowym. W mieszkaniu podczas zamiatania, i na ulicy podczas zamiatania, oraz w czasie wiatru, wznoszą się tumany kurzu, a z nim niezliczona ilość zarazków gruźliczych. Zarazki te w ten sposób mogą być nie tylko wszędzie zaniezione, lecz bezpośrednio dostają się z powietrzem wprost do ust i płuc innych ludzi. W ten sposób rozszerza się gruźlica (suchoty płucne).

Żeby temu zapobiedz przynajmniej w części i uchronić ludność przed tą straszną chorobą, starają się miasta, szczególnie w porze letniej, gdy ulice są zupełnie suche, polewać wodą wszystkie drogi i chodniki. Przez zlewanie pyłu, który leży na ulicach, nie może się wznosić w powietrzu, ani go zanieczyścić.

Widzicie z tego, co wyżej powiedziałem, jak szkodliwe i niebezpieczne jest plucie przed siebie. Dlatego jeszcze raz was proszę: nie tylko sami nie róbcie tego nigdy, lecz nawet, jeżeli macie wśród waszej rodziny lub między znajomymi takich paskudników, grzecznie i delikatnie pouczcie ich i nauczcie, że tak nie powinni robić.

---

## **XV. Ruch, zabawy, ćwiczenia gimnastyczne, pływanie, wycieczki.**

---

Powiedziałem wam już moje dzieci, jak konieczna jest czystość całego ciała. Aby ciało człowieka było zdrowe, silne i jędrne, nie

wystarcza sama czystość, potrzeba jeszcze ruchu, zabaw, ćwiczeń gimnastycznych, pływania, wycieczek.

Przez ćwiczenia gimnastyczne, zabawy i pływanie, zyskuje przedewszystkiem na sile całe ciało.

Człowiek staje się silniejszy i sprawniejszy.

Piersi się rozrastają a płuca wzmacniają, oddech więc jest głębszy i lepszy. Serce działa dokładniej i silniej, krążenie więc krwi odbywa się lepiej. Żołądek i jelita lepiej trawia, człowiek ma lepszy apetyt, a więc i ciało swoje odżywia lepiej.

Człowiek znużony nauką, gdy ją chociaż na chwilę przerwie i odda się jakiejś zabawie, n. p.: grze w piłkę, odświeża umysł i jest zdolny znowu do dalszej pracy. Tego samego i wy moje dzieci doświadczacie w szkole. Gdy po godzinnej nauce umysł wasz jest zmęczony, wychodźcie na przerwę. Chwila zabawy, ruch, świeże powietrze na dziedzińcu szkolnym sprawia, że możecie korzystać dalej pilnie i uważnie z nauki.

Wycieczki, szczególnie dalsze, przyczyniają się nietylko do zdrowia, ale i bliższego poznania ziemi ojczystej.

Dlatego moje dzieci proszę was:

Nie zaniedbujcie nigdy gimnastyki szkolnej!

Zapisujcie się na ćwiczenia w Towarzystwach sokolich!

Uczęszczajcie chętnie na zabawy ruchowe, które urządzą dla was poza miastem na odpowiednich deptakach!

Spędzajcie wakacje o ile można na świeżym powietrzu!

Gdy nie możecie wyjechać na wieś, uczęszczajcie pilnie na wycieczki wakacyjne poza miasto. Zapisujcie się do korpusów wakacyjnych!

Człowiek przedewszystkiem stworzony jest do pracy.

Aby praca była dobra i wydatna, aby przynosiła korzyść całemu społeczeństwu, człowiek musi starać się o czerstwe zdrowie. Do zdrowia zaś bardzo przyczynia się czystość i ćwiczenia cielesne.

---

## XVI. Co powinniśmy wiedzieć o chorobach zakaźnych?\*)

---

Często słyszycie dzieci moje o chorobach zakaźnych, które nawiedzają młodzież i osoby starsze. Starsi opowiadają wam, że choroby te są bardzo niebezpieczne i tem się różnią od innych, że są często bardzo zaraźliwe i pojawiają się zwykle epidemicznie (nagminnie), to znaczy, że wielka ilość osób zapada na nie równocześnie. Nie będę wam wyliczał tych wszystkich chorób; wymienię tylko te, o których słyszeliście zapewne, lub może nawet ulegaliście sami niektórym z nich. A więc wspomnę wam o płonicy (szkarlatynie), kurze (odrze), błonicy (dyfteryi), ospie, krztuścu czyli kokluszu, gruźlicy (suchotach), durze (tyfusie) brzuszny i plamistym, influenzy, róży, czerwonce (dyzenteryi), cholery i t. d. Ponieważ choroby te są bardzo wielkim i niebezpiecznym nieprzyjacielem ludzi, trzeba więc wroga tego poznać bliżej, aby wiedzieć, jak

---

\*) UWAGA: Lud pospolicie nazywa choroby zakaźne chorobami zaraźliwymi lub często jednym słowem „zarazą“.

się przed nim bronić i jak chronić siebie i drugich od ciężkiej często niemocy.

Przeczytajcie więc uważnie, co wam opowiem poniżej o tych chorobach.

---

### Przyczyny chorób zakaźnych.

---

Wielki i piękny jest świat cały, wielka też różnorodność zwierząt i roślin znajduje się na nim. Obok wielkiego i wspaniałego konia, krząta się koło swego mrowiska malutka, pracowita mrówka lub lata w powietrzu drobniutki komar. Obok wysokiego, rozłożystego dębu rośnie przy ziemi drobniutki grzybek lub skromny fiołek. Myliłby się jednak ten, któryby sądził, że oprócz tych drobniutkich zwierzątek i roślinek nie znajduje się już nic mniejszego na świecie.

Przeciwnie, są żyjątka, wobec których mrówka, komar lub najmniejsza roślinka... są olbrzymami. Żyjątka te są tak malutkie, że je możemy zobaczyć zaledwo pod bardzo powię-

kszającymi szklami. Żyjątek tych w jednej kropelce wody pomieścić się mogą obok siebie tysiące, a nazywamy je drobnoustrojami lub bakteryami. Bakterye te są różnego rodzaju i znajdują się wszędzie: spotykamy je w ziemi, w wodzie, na roślinach, zwierzętach, ludziach i t. d. Nie wyobrażajcie sobie jednak moje dzieci, aby te bakterye były żyjątkami, które posiadają nogi, oczy, żołądek itd. t. j. to, co posiadają zwierzęta; jest to raczej pewien rodzaj grzybków, których kształt i wyglądanie jest różne: jedne są podobne do krótkich laseczek lub krótkich nitek, drugie przypominają przecinki, inne wyglądają jak drobnutki kuleczki lub skrecone sprężynki.

Jak nie wszystkie grzyby są szkodliwe i trujące, owszem mamy grzyby nieszkodliwe, jadalne, tak też nie wszystkie bakterye są niebezpieczne, zarażające chorobami człowieka lub zwierzę. Istnieją nawet bakterye pożyteczne, jak n. p. te, które dostawszy się do mleka słodkiego, zamieniają je na kwaśne.

---

## Co to są bakterye chorobotwórcze?

---

Bakterye chorobotwórcze są to takie żyjątka, które wywołują choroby w ten sposób, że dostawszy się do ciała ludzkiego, nietylko mogą się w niem bardzo szybko rozmnażać, ale nadto wydzielają z siebie pewne jady (trucizny). Jady te są właściwą przyczyną chorób.

Zwracam uwagę waszą i proszę o zapamiętanie, że człowiek podczas przebiegu każdej choroby zakaźnej wydziela z siebie wielką ilość bakteryi, które, dostawszy się do ciała (organizmu) człowieka zdrowego, mogą go zakazić, t. j. mogą u niego wywołać tę samą chorobę. Rozszerzanie się więc między ludźmi chorób zakaźnych, następuje przez wzajemne udzielanie sobie zarazków chorobowych.

---



## **Czy bakterye mogą żyć poza ciałem ludzkim?**

---

Na pytanie to odpowiem jednym słowem:  
tak.

Bardzo wiele bakteryi chorobotwórczych może po opuszczeniu ciała ludzkiego przez dłuższy czas, nawet wiele miesięcy pozostać przy życiu, jeżeli tylko znajdą dla siebie korzystne warunki, t. j. brud, wilgoć i brak słońca. W miejscu czystym, suchem i słonecznym, giną bakterye. Teraz dopiero — dzieci moje — zrozumiecie dostatecznie, dlaczego wam poprzednio tak gorąco zalecałem mieszkania suche, przestronne i słoneczne. Słońce jest najlepszym i najpewniejszym niszczycielem wszelakich zarazków chorobowych.

---

## **Jak się szerzą choroby zakaźne?**

---

1) Przez odchody ludzkie, n. p.: przy tyfusie brzuszny, cholerze, czerwonce (dizenterji).

2) Przez plwociny, n. p. przy gruźlicy (suchotach).

3) Przez powietrze, znajdujące się w pokoju chorego, a właściwie przez zakażony pył, unoszący się w powietrzu, lub przez drobniutkie kropelki śliny lub śluzu, które wyksztusza chory podczas kaszlu, mówienia lub kichania, n. p. przy dyfteryi, kurze, szkarlatynie, influenzy.

4) Przez łuski skórne, które odpadają, podczas łuszczenia się skóry, n. p. przy szkarlatynie.

5) Za pośrednictwem przedmiotów, których chory używał, albowiem bakterye na przedmiotach tych mogą się zatrzymać przez czas dłuższy. A zatem chorobą zakaźną może zarazić bielizna i pościel chorego, jego ubranie, naczynia i przybory do jedzenia i picia; woda, w której się mył i kąpał, pożywienie, nabiał i wszelkie sprzęty, które stały w pokoju chorego, podłoga i ściany tego pokoju, śmiecie, znajdujące się w pokoju chorego i t. d.

6) Przez osoby, które stykały się bezpośrednio z chorym albo też, które tylko dotykały przedmiotów zakażonych. Szerzą zatem

choroby zakaźne osoby, pielęgnujące chorego, członkowie rodzin, osoby, odwiedzające chorych i t. d.

---

### **Jakimi drogami dostają się zarazki do ciała człowieka?**

Znamy różne drogi, któremi zarazek chorobowy może dostać się do ciała człowieka zdrowego; przytoczę tylko najczęstsze: przez rany na skórze, choćby to były tylko zwykłe „zadzierki“ (n. p. róża);

przez narząd oddychania (n. p. gruźlica, influenza, dyfterya, płonica);

przez narząd trawienia (n. p. tyfus brzuszny, czerwonka, cholera).

---

### **Jak się mamy bronić przed chorobami zakaźnymi?**

Gdy już wiemy, jak się rozszerzają choroby zakaźne, łatwo zrozumiemy, jak mamy

unikać wroga tego i jak się bronić przed nim. Jeżeli się dowiemy, że w jakiejś rodzinie lub domu panuje choroba zakaźna, zrobimy najlepiej, jeżeli będziemy unikali nie tylko stykania się z tym chorym, jego rodziną i domownikami, lecz unikać będziemy także rzeczy, naczyń, wody, pokarmów, których ten chory używał.

---

**Co zrobić, jeżeli u nas w domu  
wybuchnie choroba zaraźliwa, n. p.  
szkarlatyna?**

~~~~~

Najlepiej zrobimy w takich razach, jeżeli chorego odosobnimy zupełnie od osób zdrowych, oddając go do szpitala chorób zakaźnych, gdzie znajdzie nie tylko rozumną opiekę, lecz przestanie być również rozsądnikiem tej strasznej choroby na inne osoby.

**A jeżeli nie można chorej osoby
oddać do szpitala?**

~~~~~

W takim razie powinno się usunąć zdrowe osoby od chorego z domu, albo chorego

wraz z pielęgnującymi go osobami tak osobnic w innym pokoju lub izbie, aby miało się zupełną pewność, że się zdrowe osoby nie zarażą. Jeżeli ktoś niema tej pewności i pozostawia chorego wraz ze zdrowymi w domu, to nietylko naraża zdrowych na zarażenie, lecz często obciąża sumienie swoje śmiercią osób najdroższych.

---

### **Jak się mają zachować osoby, pielęgnujące chorego?**

---

Chory i pielęgnujące go osoby nie powinny stykać się ze zdrowymi.

Osoba pielęgnująca powinna w pokoju chorego przywdziać płaszcz płócienny lub fartuch, zakrywający dokładnie z przodu całe ubranie. Fartuch ten należy zdjąć przy wyjściu z pokoju.

Po każdym dotknięciu ciała chorego, jego bielizny, pościeli i t. d., należy zaraz wymyć dokładnie ręce mydłem i szczotką, a następnie zanurzyć je w wodzie karbolowej. To samo należy uczynić przy wyjściu z pokoju chorego.

Niewolno jeść, pić i palić tytoniu w pokoju chorego.

Niewolno rękami nieumytemi dokładnie, dotykać jakiegokolwiekjadła.

Niewolno używać do jedzenia i picia tych naczyń, których chory używa.

Wszystkie przedmioty i rzeczy, których chory używał, muszą być przed wyniesieniem ich z pokoju jego pozbawione zarazków choroby, t. j. muszą być odkażone. Osiągniemy to najłatwiej, zanurzając przedmioty (bieliznę, zabawki, talerze, łyżki i t. d.) w płynach odkażających, n. p. w kwasie karbolowym rozpuszczonym wodą.

Szczególniejszą uwagę trzeba zwracać zawsze na odchody chorego i odkażać je dokładnie przed wyniesieniem ich z pokoju lub izby, to znaczy, zlać kwasem karbolowym lub innym płynem dezynfekcyjnym. Również należy odkażać naczynie, w którym znajdują się te odchody.

## Co mamy zrobić po ukończeniu choroby zakaźnej?

---

Gdy choroba ukończy się w domu, powinno się zarazki zabić, wytępić w mieszkaniu, co nazywamy odkażaniem (dezynfekcją) mieszkania.

---

### Jak się to robi?

---

Na wsi najlepiej wymyć dokładnie podłogi, ławki, stołki, stoły, okna gorącym ługiem; bieliznę i ubrania, które dają się prać, wygotować i wyprać, ściany zaś wybielić wapnem.

W mieście mamy inne sposoby odkażania. I tutaj należy wymyć podłogi, sprzęty i okna dokładnie ługiem, bieliznę wygotować i wyprać, zamiast jednak bielić ściany, stosujemy odkażenie (dezynfekcję) za pomocą pary formalinowej, a ubrania oddajemy do zakładów dezynfekcyjnych, gdzie je nam czyszczą.

uwalniają w odpowiednich przyrządach od zarazków wszelakich.

Takie odkażanie mogą wykonać tylko ludzie w tym kierunku wyuczeni i wyszkoleni. Często zdarza się, dzieci moje, że ludzie — prawdopodobnie nieuświadomieni, — nie chcą pozwolić na przeprowadzenie dezynfekcyi. Mam nadzieję, że wy tego robić nie będziecie. Owszem, wy, wiedząc jak strasznym wrogiem waszym, rodzin i bliźnich waszych są choroby zakaźne, nietylko nie będziecie zabraniali dezynfekcyi, t. j. tępienia wroga, lecz sami starać się będziecie o to, aby dezynfekcyę wykonano gruntownie.

---

### Przypomnienie.

---

Zapamiętajcie sobie dobrze, że najlepszym roznosicielem chorób zakaźnych jest brud. Brud jest najlepszym pokarmem dla wszelkich zarazków, nic też dziwnego, że się na nim osadzają najchętniej. Najskuteczniej zwalczać będziemy wszystkie choroby zakaźne, je-



żeli brudu tego będzie jak najmniej, jeżeli będziemy pamiętali wszędzie i zawsze o czystości.

Czyściutkie, suche, słoneczne i przestronne mieszkanie, czystość całego ciała, ubrań i bielizny, staranne, częste mycie rąk podczas dnia i płukanie ust i gardła — oto środki, którymi najpewniej i najskuteczniej można zabezpieczyć się przed chorobami zaraźliwymi.

---

## Katechizm higieniczny.

(Dodatek do „Elementarza higienicznego“.)

### Pytania i odpowiedzi.

*N.* Czy czystość ciała jest potrzebna?

*U.* Tak jest, jest potrzebna.

*N.* Dlaczego?

*U.* Ponieważ czystość jest warunkiem zdrowia.

*N.* Co powinieneś (powinnaś) robić rano, po wstaniu z łóżka, aby być czystym (czystą)?

*U.* Przedewszystkiem powinienem (powinnam) obejrzeć swoje rzeczy i postarać się, aby były czyste.

*N.* Co dalej?

*U.* Następnie mam się umyć mydłem i wodą.

*N.* Jak powinieneś (powinnaś) myć się codziennie?

*U.* Właściwie powinienem (powinnam) codziennie umyć całe ciało (wykąpać się); ponieważ tylko w niektórych domach można to wykonać, przeto powinienem (powinnam) codziennie umyć dokładnie głowę, uszy, szyję, twarz, piersi, plecy, pachwiny, ręce i — o ile możliwości — nogi; w końcu powinienem wyczyścić starannie zęby i wypłukać gardło.

*N.* Jak się czyści zęby?

*U.* Zęby powinno się przedewszystkiem wypłukać wodą tak, żeby między nimi nie pozostały resztki pokarmów, następnie szczoteczką, — której mam używać wyłącznie sam (a), — czyszczę zęby dokładnie na przedniej i tylnej powierzchni przy pomocy wody do zębów, przepisanej przez lekarza lub proszku białego, miętowego.

*N.* Co robisz dalej?

*U.* Później czeszę włosy gęstym grzebieniem i staram się, aby głowa była zupełnie czysta i wolna od wszawicy.

*N.* Co trzeba robić, aby paznokcie były czyste?

*U.* Aby paznokcie były czyste, trzeba je zawsze krótko obcinać, gdyż takie łatwiej wymyć i utrzymać w czystości.

*N.* Jak często powinienes (powinnaś) zmieniać bieliznę?

*U.* Właściwie powinienem (powinnam) zmieniać codziennie, ponieważ jednak mogą to robić tylko ludzie zamożni, przeto ubieram czystą bieliznę przynajmniej 2 razy w tygodniu.

*N.* Co powinienes (powinnaś) zrobić, gdy powrócisz ze szkoły do domu?

*U.* Po przywitaniu się z rodzicami winienem (winnam) przedewszystkiem umyć dokładnie ręce mydłem i wodą.

*N.* Dlaczego?

*U.* Ponieważ ręce ulegają najłatwiej zanieczyszczeniu, a posługiwanie się rękami bru-

dnemi podczas jedzenia jest rzeczą wstrętną. Nie należy i o tem zapominać, że ręce brudne są często roznośicielami różnych chorób.

N. Co powinienesz (powinnaś) zrobić przed ułożeniem się do snu?

U. Jeżeli to możliwe, powinienem (powinnam) codziennie wieczór umyć się tak, jak rano, jeżeli to zaś niemożliwe, winienem (winnam) bezwarunkowo codziennie przed spaniem wyczyścić przynajmniej usta i zęby, umyć dokładnie ręce i wypłukać gardło.

N. Jak często powinniście kąpać się?

U. Przynajmniej raz na tydzień, przyczem należy dokładnie wmyć mydłem całe ciało.



Z  
KURSI MATEMATYCZNEGO  
W KRAKOWIE.



WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • KRAKÓW •  
BIBLIOTEKA GŁ. AWF

597



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053725









**KOLEKCJA  
SWF UJ**

**597**