

JOSEF HRONEK:

ZÁKLADNÍ POŽADAVKY

VE ŠKOLSKÉM ZDRAVOTNICTVÍ,
VÝCHOVĚ A VYUČOVÁNÍ.



1 9 3 2.

NAKLADATELSTVÍ KROPÁČ & KUCHARSKÝ, PRAHA

ZÁKLADNÍ POŽADAVKY

VE ŠKOLSKÉM ZDRAVOTNICTVÍ,
VÝCHOVĚ A VYUČOVÁNÍ.

NIHIL OBSTAT

Doc. Dr. Jos. Beran,
censor

IMPRIMATUR

Pragae, die 6. Octobris 1932

Dr. Theophilus Opatrný,
vicarius generalis
N. E. 13084.

Věškerá práva vyhrazena.

Tiskl »Československý Kompas«, tisk. a vydav. akc. spol., Smíchov, Plzeňská 79.

Tato knížka obsahuje souhrn hlavních požadavků zdravotnictví ve škole národní se vztahem k pedagogii a péči o mládež, pokud pro praxi kněze ve škole i v jeho pastýřském úřadě třeba. Je vlastně druhým vydáním rozebrané práce »Hygiena ve škole národní« (1930), od které se liší značně změnami v textu, uspořádáním a podáním látky. Vodítkem při práci této byly autoru mnohé spisy české i cizojazyčné a vlastní zkušenosti, studia a pozorování.

V květnu 1932.

J. H.

ÚVOD

1. Na podnět vrchního ředitele MUDra Matěje B r a n d e j s e ustavil se dne 15. prosince 1931 »Sbor pro duševní hygienu« při ministerstvu zdravot. a těl. výchovy za předsednictví min. dra S p i n y. V ustavující schůzi tohoto Sboru pronesl vážné slovo prof. L. H a š k o v e c: »Považuji za anomálii, že se zabýváme rozsáhlými vědomostmi historickými, geografickými a j., snažíme se prozkoumati záhady nebetyčných hor, stratosféry a hlubin mořských, ale o vlastní organizaci tělesnou a duševní, která tvoří podmínky všeho životního úspěchu, štěstí a poznání, nedbáme.« Jest třeba cílevědomé výchovy tělesné i duševní. Základní idea, která tvoří hlavní opěrný pilíř nové školy stejně jako nové sociální péče, péče nápravné, záchranné i léčebné, zní prostě: dobře mohou vésti dítě mně svěřené jen tenkrát, rozumím-li mu dobře, znám-li je do hloubky. Účinná pedagogie (vedení v nejširším smyslu) staví bezpečně jenom na pronikavé pedognosii (znalosti dětí), jak správně uvádí prof. F. Š e r a c k ý. S rozvojem pedagogických věd pomocných měrou nebývalou se množí opravné snahy ve školském zdravotnictví, výchově a vyučování.

2. Ministerstvu zdravotnictví a tělesné výchovy v samostatném státě československém připadl veliký a krásný úkol organisovati zdravotní výchovu mládeže, jakou mají moderní státy, tak na př. ve Spoj. státech severoamerických C h i l d H e a l t h O r g a n i s a t i o n nebo v Belgii. Pro zlepšení lékařských prohlídek žactva žádá se tam nyní, aby se nařízení o lékařském dozoru přísně plnilo a aby ustanovovány byly i náležitě připravené ošetřovatelky školní. Pro školní lékaře se žádá zvláštní výcvik ve správné službě školně zdravotnické, stálá jejich součinnost s učiteli třídními, zároveň školní lékař pořádá vhodné přednášky pro rodiče dětí a sestavuje zprávy o hygienickém stavu školních místností i jiných školních zařízení spolu s učitelem. Organisuje se vzájemné nemocenské pojišťování ve školách. Obec činí opatření, aby

děti ve školním věku byly se souhlasem rodičů léčeny lékařem ve všech případech, kdy se jedná o chorobu, která má vliv na vývoj žákův.

3. Školní lékařství začíná u nás snahou a prvními pokusy již v 17. století, kdy se píše o ustanovení lékaře ke zdravotnímu dozoru na školách kutnohorských. Ovšem po dlouhá staletí zůstalo při těchto pokusech a teprv v posledních 30 letech rozšiřuje se péče o zdraví školní mládeže na základech daleko širších a dokonalejších, až vzniklo školní lékařství jako samostatné odvětví činnosti lékařské a ustanovení školní lékařů, kteří se povolání tomu věnují buď zcela nebo z valné části; na území československé republiky ustanovení byli školní lékaři postupně, ale nestejně. Hlavní město Praha má školní lékaře již 26 roků a právě převádí školní lékařství jako trvalou součást všeobecné své služby zdravotní do stadia trvalého zabezpečení; vnitřní úprava školní činnosti lékařské v Praze se novými instrukcemi staví na přední místo světové, neboť je upravena vzorně. Větší města republiky, jako Plzeň, Liberec, Brno, Ústí n. L., Pardubice, Budějovice, Olomouc, Ostrava, a dnes i četná jiná města zejména průmyslová, mají školní lékaře již delší dobu; celkově možno tvrdit, že asi je d n a t ř e t i n a škol opatřena je školní službou lékařskou — na venkově ovšem méně. Aby se tyto nesrovnalosti vyrovnaly, připravuje se cesta k všeobecnému zavedení školního lékařství. Ministerstvo veřejného zdravotnictví a tělesné výchovy se již od roku 1919 zaměstnává pilně touto otázkou a po četných poradách se všemi interesenty vydalo již i n s t r u k c e pro práci a službu lékařskou v městech (A), na školách venkovských (B), na školách středních a jim na roveň postavených (C); k těmto instrukcím vydalo ministerstvo pokyny a doplňky, jakož i stanovilo zásady honorářové — ovšem jen prozatímně. Ministerstvo zdravotnictví má připravený návrh na všeobecné zavedení a zákonitou úpravu školního lékařství v celém státě československém. Podle tohoto návrhu má být školní lékařství vypraveno nákladem státním a to podle zásady, že jednomu školnímu lékaři připadne cirká 2000 dětí; ve městech a místech lidnatých, kde je 2000 školáků a v í c e, mají být ustanoveni samostatní školní lékaři s pevným platem a v určitých stupnicích honorářových (analogicky jako lékaři obecní a obvodní), kde je méně dítek než 2000, mají školní funkci lékařskou vykonávat lékaři obecní a obvodní, ovšem za zvláštní honorář, po p ř. i jiní k tomu kvalifikovaní lékaři praktičtí.

Prozatímně podporuje ministerstvo veřejného zdravotnictví a tělesné výchovy ustanovování školních lékařů s u b v e n c e m i, jinak korporacemi autonomními.

R. 1922 oběžník ministerstva ke všem politickým úřadům nařizuje, aby lékaři byli stálými zdravotními orgány školy, pečovali o od-

stranění závad budovy školní, měli v evidenci zdravotní stav mládeže, starali se o tělesnou výchovu, navrhovali osvobození od některých předmětů, měli právo zkoumati i domácí poměry žactva, účastniti se konferencí školních s hlasem poradním. Tento výnos byl doplněn dalšími pokyny učitelstvu a školním úřadům r. 1924. (Věstník min. šk. a nár. osv. 1924, 547.) Školní lékařská prohlídka se vykonává podle těchto pravidel a směrnic:

1. *Předběžná prohlídka* všeho žactva při zahájení školního roku za účelem zjištění důležitých závad zdravotních a prozatímní opatření zdravotní, kontrola nakažlivých nemocí, aby hned na počátku školního roku nebyly do škol zavlečeny; v úvahu přichází zejména vyšetření na eventuelní desquamaci po spále, jiné nemoci infekční nebo sdělné (svrab, impetigo a p.).

2. *Vyšetřování* školních začátečníků (v prvních třídách) podle zvláštního formuláře, v němž zapsán je celkový stav zdravotní; vyšetřování toto se opakuje v 3. a 6. roce návštěvy školní.

3. *Zjišťování a evidence* dětí zdravotně vadných a úchylných a záznam nálezů; doporučení jejich k další péči lékařské nebo zdravotně-sociální (do ambulatorií, poraden, ozdravoven).

4. *Pravidelné visitace škol* — v městech měsíčně, na venkově čtvrtletně —; při nich se přehlédne žactvo ve všech třídách, dále se prohlédne školní budova a její místnosti pro kontrolu čistoty, topení, větrání, zjištění osvětlení (umělého i přirozeného), a jiných poměrů zdravotnických.

5. *Osvobozování dětí* od některých předmětů vyučovacích z důvodů zdravotních a to podle směrnic, které za součinnosti lékařů vydaly úřady školní.

6. *Doplňkové vyšetřování* žactva nově do školy (mimo I. třídu) přistouplého; dále žactva ve 3. a 6. třídě, při čemž se také konají nebo opakuji zkoušky zrakové, sluchové a zkoušky schopnosti duševních.

7. *Profylaxe nakažlivých nemocí* ve školách; kontrola přítomných ve škole při rozšiřování nemocí nakažlivých i v rodinách; přiměřené opatření ve školních místnostech (uzavření tříd, desinfekce) eventuelně i opatření v rodinách, odkud děti do škol přicházejí (ve shodě s předpisy zákona proti nakažlivým nemocem), jakož i opatření, aby se děti nevracely do škol po čas, kdy lze zavléci nebo rozšířiti nákazu. V té příčině stanoven jest zvláštní normativ.

8. *Vyšetřování a rozdělování dětí* do sociálně humanitních institucí: pro různé poradny, feriální kolonie, ozdravovny, léčebné ústavy a p.

9. *Zdravotní péče o mládež školskou v rodinách a mimo školu*, aby r a d y lékařské byly provedeny a uskutečněny.

10. *Péče o tělesnou výchovu a dozor nad ní*: při tělocviku, hrách, vycházkách a při přiměřeném sportu. Součinnost lékařská při tělesné výchově má mít určité směry i určitou kompetenci.

11. *Zdravotnická výchova pokročilejších školáků*: poučování jich občasnými přednáškami o důležitých otázkách zdraví a zdravotnictví se zvláštním zřetelem k chorobám sociálním.

12. *Péče o hygienu učitelstva, žactva a o hygienu vyučování*.

α) *hygienu učitelstva*: pečuje o to, aby učitelé samotní ve výkonu svého povolání chránění byli škodlivin zdravotních, jednak aby snad vlastní chorobou (na př. tuberkulosou) neohrožovali děti.

β) *hygienu žactva*: pozorování tělesného i duševního vývoje po dobu návštěvy školní; vliv školy na orgány dýchací, zažívací, cirkulační, nervové, smyslové, vady řeči, vady vzrůstu (zkřivení); pozorování školní epidemiologie.

γ) *hygienu vyučování*: studium únavy školních dětí při vyučování a její měření; rozvrh hodin, střídání předmětů lehčích s těžšími; osvobozování od jednotlivých předmětů neb od celkové návštěvy školy; přestávky (rekreace); domácí vyučování soukromé; výdělečná činnost školních dětí (zákaz se překročuje); držení těla při vyučování; zřetel k učebnicím (papír, písmo, tisk) a ostatním utensiliím školním atd.

13. *Školní lékařské zpravodajství*: podávání periodických zpráv o činnosti úřední, záznamy zajímavostí lékařských atd.

4. Jako jinde i u nás v otázce školních lékařů vznikla některá nedorozumění. H e r g e l razil heslo: »Man gebe dem Arzte, was des Arztes ist, aber man nehme dem Lehrer nicht, was des Lehrers ist,*) totéž stanovisko zaujal i O. K á d n e r:**) Není pochyby, že i nadále ve vnitřním životě a pořádku školy bude rozhodovati jen učitel***) a že jsou pedagogové docela v právu, ohrazují-li se důrazně proti tomu, aby lékaři, tedy neodborníci v otázkách výchovných, osobovali si právo zasahovati také do samého učení, chtěli na příklad jediné rozhodovati o délce přestávek a prázdnin, pořadu předmětů, rozsahu tělesných cvičení, osvobozování od některých předmětů atd., ale s druhé strany mají zase učitelé přiznati docela loyálně, že jejich předchozí vzdělání fyziologické a hygienické je příliš kusé, než aby se mohli dobře obejít bez pomoci lékařské v otázkách tak důležitých a choulostivých.

*) L o o s, Enzyklopäd. Handbuch der Erziehungskunde, 1911, II; 578.

**) K á d n e r, Základy obecné pedagogiky, 1925, I. d. 426.

***) Tak vyzněly i resoluce německé říšské konference škol (1920).

I.

Zdravotní opatření školská.

§ 1. ŠKOLA.

1. *Budova školní.* Školní budova a její místnosti mají vyhovovati jak požadavkům pedagogickým, tak i zdravotním.

Nedoporučuje se, aby stavěny byly školy veliké, vznikají nevzhledné kasárnické stavby, nepřehledné a neútluné, škola pak se podobá továrně, jest přelidněná, veškerých místností se nepřetržitě používá, takže žactvo zdravotně trpí, pro vyučování není ve veliké škole dostatek klidu, školní zařízení se brzy opotřebuje a jest často nečisté.

O stavbách školních budov byly vydány podrobné předpisy, a to: zem. zákon pro Čechy z 19. února 1870, č. 22 čes. z. z.: §§ 13—17; pro Moravu z 24. ledna 1870, č. 17 mor. z. z.: §§ 13 až 17; pro Slezsko ze 6. listopadu 1901, č. 41 slez. z. z. §§ 14—15; nařízení býv. ministra kultu a vyuč. ze 26. srpna 1878, č. 171; dále mkav. ze 17. července 1875, č. 6525, z. z. mor. č. 36; mkav. z 12. března 1888, č. 7099. Pro Slovensko zákonný článek uherský a nař. mkav. č. 20.311-1876.

Školní budova má obsahovati jen takové místnosti, jichž se užívá ke školním účelům anebo za byty učitelů nebo školníků. Má-li kromě toho sloužiti ještě jiným účelům, na příklad obecní správě, budiž vlastní škola od ostatní části budovy úplně oddělena tak, aby ani vchodu, ani schodů společných neměly.

Vyloučením všech místností, které do školy nepatří, se zjednoduší program stavby, jediný účel stavby vtiskne budově svůj nerušený charakter, budova bude menší, levnější, přehlednější a jednodušší. Šetří-li se při programu i na místnostech pomocných, even-

tuelně umístí-li se pokud možno do souterrainu nebo nižších mezí-
pater, lze malým nákladem postavit hospodárně školu vzornou,
vyhovující po stránce školské i hygienické.*)

2. *Poloha.* Školní budova má státi pokud možná uprostřed
školního obvodu na místě suchém, zdravém a tichém. Se školou má
býti spojena zimní i letní tělocvična, školní zahrada a pokud možná
pokusné pole. V sousedství nesmějí býti nemocnice, kasárny, hřbitovy,
frekventované závody, vzduch znečišťující a hluk způsobující, ply-
nárný, nádraží; vyučování nemá trpěti ruchem pouličním, budova
nemá státi při silnici, od níž má býti oddělena školní zahradou a letní
tělocvičnou. Ve městech má býti dlažba hluk tlumící, vozovky podél
škol vedoucí mají míti dlažbu dřevěnou; půda má býti suchá, zdravá,
řádně odvodněná, přístup k budově má býti snadný, má býti obrá-
cena směrem k jihu nebo východu, poloha severovýchodní má tu vý-
hodu, že skorem celý rok je budova sluncem ozařována.

Přízemí školní budovy má býti 0.8 m nad niveau vyvýšeno.

3. *Místnosti.* Nejdůležitější místnosti v budově školní jsou:
chodby, schodiště a učebny, vedle nichž jsou ještě jiné místnosti.

4. *Chodby* mají býti světlé, vzdušné, způsobilé k větrání, bez
průvanu, nejméně 3 m široké. V moderní škole jest nemyslitelné,
aby žactvo odkládalo vrchní šat v učebnách. Jest však tolik možností,
jak šat uložit, že jest nutno již před stavbou rozhodnouti se pro určitý
způsob. Nejjednodušší je ukládati šaty na věšáky v chodbách, u oken
chodeb se zvýší parapety a tím se získá dostatek plochy pro věšáky.

Bývá-li chodeb použito jako šaten, pak mají býti zšíří 3.50 m,
tráví-li žáci v přestávkách na chodbách, mají býti 5 m široké, vytápěné
a větrané. Některé školy mají pro tento účel zvláštní hally. Má-li
tataž škola zvláštní třídy pro chlapce a zvláštní pro dívky, budtež
chodbami od sebe odděleny.

5. *Schodiště* má býti 2—3krátě lomené, nikoli točité, opatřené
zábradlím s knoflíky, aby se sjíždění po něm zabránilo. Schody mají
býti 0.135 až 0.150 m vysoké a 0.34—0.41 m široké, buď kamenné
nebo cihlové s dřevěným obložením.

6. *Učebny.* Poloha učeben nesmí směřovati ke straně severní,
světlo dopadatí má s levé strany. Učebna má míti aspoň 3.80 m výšky,
v městech 4.50 m; jen ve školách vysoko položených a stojících na
volném prostranství smí býti výška nejméně 3.15 m. Na každé dítě
má připadatí 0.60 m² plochy mimo místa pro nábytek a lavice. Délka
učebny má obsahovati maximálně 12 m, šířka 7 m (poměr 5 : 3).
Normální rozměry jsou 9.6 m : 8.4 m : 4 m pro 56 žáků. Vzducho-

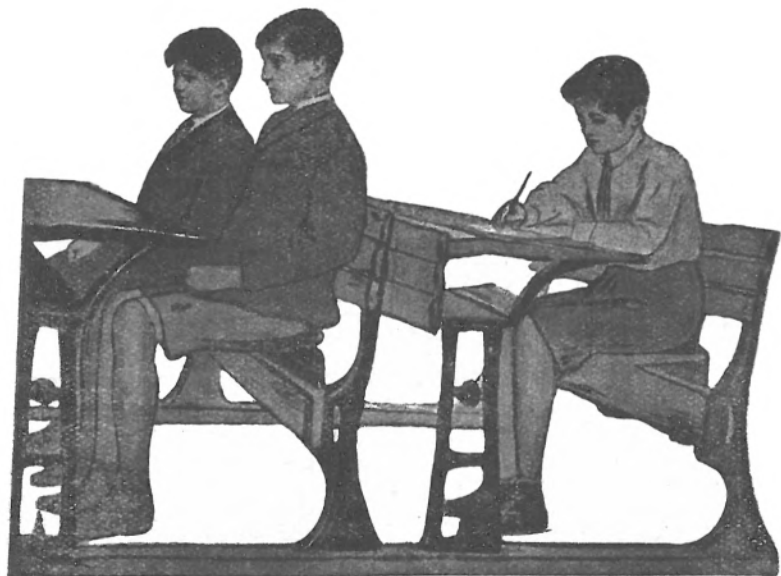
*) Arch. V. L h o t a, Práce před stavbou školy, P. R., roč. VIII.
(1930) str. 81 a násl.

vého prostoru má mít žák aspoň 3.8 m³, v městech 4.5 m³; ve školách vysoko a volně stojících stačí 2.5 m³ prostoru.*) Dveře učeben se mají otevírati na venek, nikoli dovnitř třídy, nesmí také vésti přímo na ulici nebo na dvůr. Mají býti 0.95 m světlé šířky a aspoň 2 m světlé výšky, a to ve stěně, naproti oknům mezi přední řadou lavic a stěnou, kde je stůl učitelův. Žádná učebna nesmí souviseti bezprostředně s nějakým obydleným prostorem. Počet učeben se řídí počtem tříd, z nichž se škola skládá.

Hygienickým požadavkem pak jest, aby všechna zařízení v učebnách byla co nejjednodušší, aby prachu bylo co nejméně a aby se místnost snadno vyčistila.

§ 2. VNITŘNÍ ZAŘÍZENÍ.

1. *Lavice.* Z vnitřního zařízení největší pozornost jest nutno věnovati konstrukci školních lavic. Lavice buďtež přiměřeny velikosti

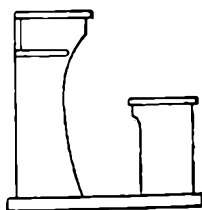


Držení těla při správném sedění hochů.**)

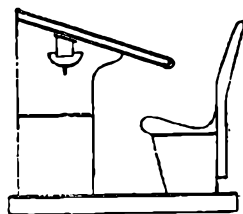
*) Plocha a prostor, připadající ve třídě na jednoho žáka na školách obecných v r. 1926/27: v Čechách 1.69 m² a 5.72 m³, na Moravě 1.79 m².

**) Tělovýchovné obrazy dorostového odboru Československého Červeného kříže, schválené ministerstvem školství a národní osvěty jako učebné pomůcky, výnosem ze dne 7. července 1925 č. j. 81157/1-25. Serie o 5 obrazech, kreslených Fr. Kožíškem.

žáků a každá škola buď opatřena lavicemi nejméně trojí velikosti v dostatečném množství. Lavice pro nižší třídy mají býti zvýšeny podnoží. Každý žák má míti volnost, aby v lavici mohl pohodlně bez nejmenšího šumu a bez vyrušování vyučování vstáti a z lavice podle potřeby vystoupiti. Učitel má míti možnost ke každému bezprostředně přistoupiti, proto mají míti toliko dvě sedadla. Lavice mají býti připevněny k podlaze, ale zároveň tak, aby bylo možno podlahu řádně čistiti. Každá lavice měl vhodné opěradlo v prostřední části lehce vyklenuté dopředu, aby sloužilo za oporu páteře, načež v úhlu 15 stupňů opět se skláněl dozadu. Sedadlo zšíří 23—28 cm buď dopředu zaobleno a dozadu mírně skloněno, aby spolu s mírným vyhloubením dolní části opěradla tvořilo oporu pro svaly sedací a tak vysoko, aby žákova noha spočívala celou délkou chodidla na podlaze a aby stehno s holení tvořily pravý úhel, což jest přiměřeno výši asi 31—41 cm. Deska psací budiž 38—45 cm zšíří, majíc zároveň sklon 4—5 cm. Z délky lavice připadej na každého žáka aspoň 50—60 cm.



Stará lavice školní.



Nová lavice školní.

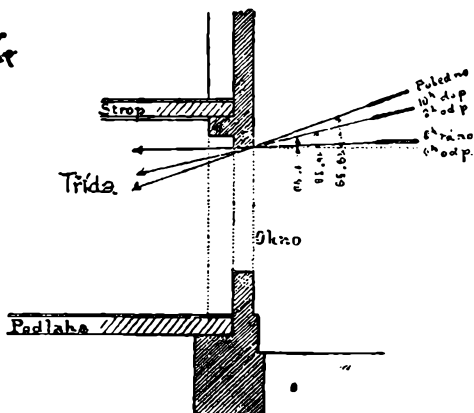
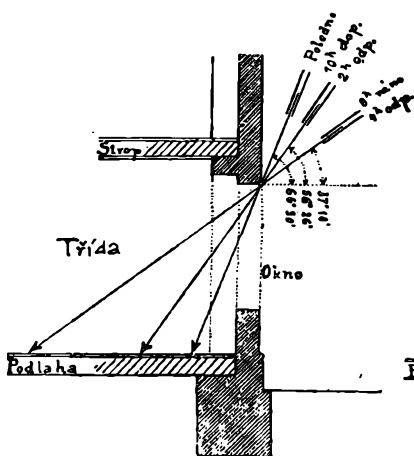


Křivení páteře.

Všechny hrany lavice buďtež zaokrouhleny, kalamáře do lavice zapuštěny a opatřeny víčkem. Nevhodné školní lavice, nepoměrné mezi rozměry lavice a výškou dítěte a únava, podmíněná dlouhým, nepřetržitým seděním, podporuje vznik deformit páteře a hrudníku a působí nepříznivě na celkový zdravotní stav dítěte.

a 6.29 m³, ve Slezsku 1.63 m³ a 6.14 m³, na Slovensku 1.03 m³ a 3.57 m³ a na Podkarp. Rusi 0.78 m³ a 2.85 m³. S plochou přibýlo úměrně i prostoru, jednak poklesem žactva, jednak budováním nových, požadavkům hygieny vyhovujících školních budov. Nyní, kdy se počet žactva na školách obecných opět zvětšuje, nastává nový úkol, aby zvýšený průměr vzdušného prostoru a zdravého vzduchu na žáka byl zachován. (Dr. J. Ryšavý, Národní škola ČSR., 362 a násl.)

2. *Osvětlení.* Důležitým požadavkem školní hygieny jest otázka osvětlení. Světelné plochy oken se počítá u nás šestina plochy podlahy, požaduje se však pětina, stojí-li proti oknům přes ulici vyšší budovy, má plocha oken činiti aspoň čtvrtinu plochy podlahy. Světlo má vždy dopadati s levé strany. Okna mají býti za tím účelem jen v jedné z podélných stěn, čtyřhranná, nikoliv obloukovitá, dosahující nahoře až ke stropu, dole počínající ve výši školní lavice, nadto aby bylo lze snadno a úplně je otevírati a otevřená upevniti. Meziokní má býti nejvýše 1.30 m široké, šikmo dovnitř seříznuté. Okna tříd v přízemí mají býti vyvýšena nad povrch ulice, zasklení sklem mléčným nebo natřením bílou barvou se nedoporučuje, neboť olejový nátěr absorbuje téměř 80% dopadajícího světla. Pro třídu 9 m délky mají býti 4 okna.



Dopadající paprsek do třídy

dne 21. června

dne 21. prosince.

K zesílení světla ve třídě přispívá velice vhodná barva stropu, který má býti rovný, maltou omítnutý. Stěny mají býti jednobarevně natřeny, buď světle modrošedé nebo zelenošedé, nátěry žlutavé a modravé absorbují příliš světla. Důležitá je ochrana místnosti před přímým světlem slunečním. Různé záclonové látky mívají tu nevýhodu, že buď mnoho nebo zase málo světla propouštějí, pohlcují celkem 50—90% světla, nejlépe záclony šedé, bez vzorkování, které se spouštějí, nikoli se strany shrnují a to tak, aby celá okna zacláněly. Pro osvětlování umělé (jen výjimečně a výpomocně) užívati

jest jen světla vydatného a bezpečného (elektrické, plynové, petrolejové). Otevřené hořáky plynové se nehodí pro školu.*)

Zraku dítěte má býti nejbedlivěji šetřeno, proto za šera nesmí býti vyučováno předmětům, které namáhají zrak (psaní, čtení, kreslení a p.). Žáci krátkozrací nebo žáci zraku jinak vadného mají býti posazováni na vhodná místa přední (lokace podle prospěchu jest nepřípustna!).

3. *Větrání.* Vedle dostatku světla druhou nezbytnou podmínkou každé k vyučování způsobilé třídy jest větrání a to po vyučování otevřením oken a dveří. Ve třídě má býti aspoň u 2 oken takové zařízení, aby se jimi mohl čerstvý vzduch do třídy vpouštět. Vedle toho má býti postaráno o větrání stálé samočinnými průduchy nebo ventilačními kamny. Čistý vzduch obsahuje 79.02 prostorových jednotek dusíku, 29.94 jednotek kyslíku a 0.04 jednotek kysličníku uhličitého vedle jiných nepatrných přímíšenin. Za hodinu produkuje dítě dýcháním asi 10 l CO_2 a 20 g vody, proto první starostí učitelovou jest docílití minimálního množství CO_2 , což se stane ventilací.***) Aby se dosáhlo změny vzduchu v době, když se topí, jest třeba, aby plášťový prostor kamen dole dostatečně velikým kanálem mohl býti spojován se vzduchem vnějším. Též má býti na případném místě zřízen kanál střešový, opatřený u podlahy a u stropu velikým otvorem. Veškeré otvory ventilační nechat lze šoupátky nebo klapkami zavírat, po případě regulovati. Kde není dokonalého zařízení ventilačního, jest ovšem časté větrání otevíráním oken v přestávkách a po vyučování nezbytno. Při větrání v době vyučování se doporučuje otevření dolní části oken venkovských a horní části oken vnitřních, při čemž třeba bráti ohled na žáky poblíž oken sedící, aby nebyli vydáni studenému proudícímu vzduchu (pozor na průvan!). Každý učitel má dbáti, aby se řádně větralo.

4. *Topění.* Vytápění místností školních se děje buď kamny (hliněnými, železnými, plynovými) nebo větší školy mají ústřední topení, jehož radiátory položeny jsou pod okny, poněvadž tímto způsobem studený vzduch proudící z venku jest strhován vzhůru a snadno se tak vyrovnává rozdíl mezi teplotou při podlaze a u stropu. Topením jest zjednotiti takové množství tepla, by jím v době nejkratší bylo docíleno teploty 17 až 20° C. Hlavní podmínkou však jest, že nesmí škoditi zdraví žáků a má býti spojeno s větracím zařízením. Teplota našich učeben má být 18°, nemá vystoupiti nad 21° a klesnouti pod 16° C. Klesne-li, budiž topeno třeba i v létě.

*) Výnos mšano ze 13. února 1923, č. 7539-II. (Věstník V, 145) nařizuje objednávání osvětlovacích těles domácího původu.

**) Výn. zsr. čes. ze 3. června 1897, č. 38.401; a zsr. morav. ze 26. srpna 1885, č. 3607.

Nutno však upozorniti, že nejspolehlivějším ukazatelem teploty není subjektivní cit a zdání učitelovo, nýbrž *teploměr*, který jako nezbytný inventář má viseti 1.20—1.50 m nad podlahou na zdi, ne u okna, tam je teplota menší, ne u kamen, tam je větší, ale asi uprostřed, kde možno stanoviti střední teplotu místnosti.

5. *Čištění*. Účelné větrání má význam jen tenkrát, je-li bedlivě udržována čistota. Žáci mají býti v stálém udržování čistoty vychováni. V jednom gramu školního prachu jest 1 milion bakterií, v 1 cm³ vzduchu počet chorobotvorných zárodků ze 2.000 před příchodem žáků do třídy stoupl na 35.000 po skončeném vyučování. Jelikož prach při klidném vzduchu se usazuje s bakteriemi na podlaze, takže za 1—2 hodiny jest ovzduší v místnosti pravidelně čisté, doporučí se mýti podlahu roztokem antiseptickým, čímž je učebna úplně desinfikována. Proto podlahy škol mají býti důkladné, nejlépe vlysové z tvrdého nebo měkkého smolného dřeva. K čištění podlah používá se všeobecně vlhkých pilin, mésti se má při otevřených oknech. Doporučuje se podlahy natíratí horkým lněným olejem. Čtyřikrát do roka podlahy, lavice, stoly, skříňe kamna a vytápěcí roury v učebnách i podlaha chodeb a síní má se umýti a stěny učeben osmýčiti.

V každé učebně, na chodbách a síních buďtež umístěna plavátka z porcelánu nebo z emailovaného plechu, naplněná částečně vodou. Čistí se vápenným mlékem nebo horkým 2% roztokem sody. Opatření toto je z toho důvodu, že bacily nejsou obsaženy ve vzduchu nemocným vydechovaném, nýbrž ve vykašlaném sputu, který uschne, v prach se rozpustí a pak na sliznici při dýchání se zachycuje.

Mládež má býti k tomu vedena, aby si obuv, nežli vstoupí do učebny, čistila o rohožky. Též učitel! Tak dlí děti v prostoru co možno nejčistším.

6. *Náradí* budiž účelně zařízeno. V každé učebně budiž aspoň jedna skříň, do níž by se ukládaly učebné pomůcky, jakož i věšáky na svrchní oděv a pokrývky hlavy žáků. Na podiu opatřeném stupátkem stůl pro učitele, dvě židle, tabule černě natřená bez lesku, po případě linkovaná, umyvadlo a koš na papíry.

§ 3. OSTATNÍ PŘÍSLUŠNÉ MÍSTNOSTI A ZAŘÍZENÍ ŠKOLNÍ.

Kromě učeben má býti pamatováno zejména při větších školách na ředitelnu, sborovnu a místnosti potřebné k uschování prostředků učebných, sbírek, knihovny, kabinety a pod.

Školní kaple. V dřívějších dobách byly při větších budovách

školních zřizovány školní kaple často s vybraným uměleckým vkusem. Bohužel, nyní většinou jsou zrušeny a v plánu novostavby školní se již nevyskytují, místo nich se zřizují slavnostní auly, jako na př. při nové škole v Praze-Dejvicích. Kde dosud školní kaple trvají, jest samozřejmou první povinností katechetovou, aby se o ní staral a všemi zákonnými prostředky dbal o to, aby školní kaple byla uchráněna všeho, co by se důstojnosti bohoslužebného místa přičilo.

Tělocvična. Každá škola má míti s dostatek velkou tělocvičnu, kterouž lze vytápěti. Hřištěm pro školní hry jest nejvhodnější suchý pozemek nebo louka živým plotem ohrazená a po krajích stinnými stromy osázená.

Při dobré organizaci možno využití hřiště i v přestávkách i po pravidelné době vyučovací; doporučuje se vydláždit část hřiště, aby se i za nepříznivého počasí mohlo hřiště používat bez obav, že obuv se zabláti a rozmokne.

Školní lázně. Podobně jako hřiště přispívají k osvěžení a zlepšení zdravotního stavu mládeže umyvárny a školní lázně, ve větších městech má býti zřízeno vhodné koupaliště a plovárna.*)

Při této příležitosti budiž podotknuto, aby při koupání bylo postaráno o náležitý dozor; nepřípustné je ve školách společné koupání hochů a dívek.

Školní zahrada při školách obecných pro žáky tří nejvyšších věků: hoši ve štěpnici, dívky při pěstování květin a zelinářství, a to každé dítě alespoň hodinu týdně. Nelze popřít významu, když žáci sami se účastní pěstování rostlin, tím se budí u nich láska k přírodě a navykají šetření přírodních krás.**)

Záchody. Zpravidla v přístavku nebo aspoň řádně izolovány a od tříd přiměřeně vzdáleny a dobře uzavřeny mají býti z á c h o d y, které od chodby mají býti odděleny dvojími dveřmi. Pro učitele buďte zřízeny záchody zvláštní. Mimo záchod v každém patře má býti pro hochy aspoň jeden p i s s o i r s nepromokavou stěnou 1.5 m vysokou, vodou svažovanou. Zakládá-li se žumpa, má býti co nejdále od budovy a od studně z hydraulického vápna a dobrého staviva a přiklopena víkem, kteréž se má přikrýti vrstvou země 0.3 m silnou.

Pitná dobrá voda nesmí chyběti v žádné školní budově. Učitel připomene žákům, aby nepili, jsou-li určeni nebo chůzí znaveni, rovněž nemají pít po ovoci, po tělocviku, po hrách a zpěvu.

*) P a n ý r e k, O školních lázních. Věst. pedag. 1927, 213.

**) Výnos morav. zřř. z 18. září 1900 č. 9720 stanoví, k jakým účelům má školní zahrada sloužiti, která oddělení má obsahovati a pojednává o těchto jednotlivých odděleních. Opatřovati náklad na založení a udržování školní zahrady přísluší podle § 41 z. z. ze dne 27. listopadu 1905 školní obci.

§ 4. MATEŘSKÁ ŠKOLA.

V budově školy národní bývá zpravidla vykázána určitá část škoie mateřské.

Není-li tam místa řídíc se pravidly, vytčenými v nařízení ministerstva vyučování ze dne 20. června 1872, říšského zákona č. 108, opatří obec pro mateřskou školu potřebné místnosti, hřiště, pokud se týče zahrádku a úplné zařízení a vydržování v soukromém domě.

Zařízení: Velikost místnosti do 30 dětí má býti o ploše 50 m² (5×10 m) s kulatými stolky a židličkami, ale i s místem pro pohybové hry a pro volné činnosti dětí. Příznivější jsou 2 místnosti: herna a pracovna.

Na každé dítě se počítá 1½ m² plochy a 4—6 m³ vzduchového prostoru; plocha oken má býti aspoň 1/3 plochy podlahy a obrácena k sluneční straně. Nutna je ventilace, záclony prací.

Zařízení má býti přizpůsobeno pokoji rodinnému a nikoli školní učebně.

Podlahy: a) v místnostech obývacích i v síních pro hry linoleum s podložkou korkovou, aby se tlumil zvuk, podlahy zakulacené ke stěně;

b) na chodbách dlaždice.

Obložení stěn linoleem, tapety snadno umyvateľné do výše, kam děti dosáhnou, nebo dřevěné obložení.

Okna posuvná. Dveře hladké. Skříně vestavěny do zdí pro potřeby k dětským zaměstnáním (nejlépe přihrádky pro každé dítě) a pro výrobky dětské, jakož i pro hračky.

Tabule pro učitelku i pro děti černé a šedé, pro bílé i barevné kresby, mohou býti sklápěcí nebo na zdích.

Voda studená i teplá, v umyvárně 4 umyvadla.*)

Pitná voda musí býti v budově nebo v bezprostřední blízkosti.

Zahrada s polostínem nebo hřiště s pískovištěm jsou nutny. Hřiště má býti na čistém, co možno bezprašném místě, chráněné proti úpalu. Pro úplné malé děti pískoviště s pískem co nejčistším.

*) Architekt H. Distel, Kindergarten 1930, 67; J. Jarníková, Školy mateřské. Jejich význam, účel a organizaci, jakož i úřední předpisy, 1926, 17; T á ž, Výchovný program mateřských škol, 1927, 10.

II.

Hygiena pracovní síly školní mládeže.

§ 1. DÍTĚ A ŠKOLA.

1. *Povinnost choditi do školy**) obecné (l'udové) i občanské počíná se počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dovršilo šestý rok věku, a trvá plných osm školních let. Dítka školou nepovinné, které dovrší šestý rok věku v době od počátku školního roku do nejbližšího konce roku občanského, mohou býti do školy přijaty, není-li pochybnosti o jejich tělesné i duševní dospělosti, nepřeplní-li se jejich přijetím školní světnice a nepřekročí-li se největší počet dětí ve třídě (podle §§ 5 a 7).

Začátek docházky školní pro dítě šestileté podle mínění většiny lékařů i pedagogů je bez újmy na zdraví a vývoji našich žáků.

2. Vstup dítěte do školy spadá tudíž do končícího období raného dětství, jež trvá asi do 7 let. Přejít dítěte z domova do školy je dosti náhlý a vyžaduje značného napjetí sil dětských. Proto Dr. Dickhoff nabádá: »Mám za nejpřednější úlohu pedagogickou, ba za povinnost každého člověka, aby přechod od radostné hry v rodině k vážné práci školní, bez níž není pravá výchova pro život ani možná, byl našim školáčkům usnadněn, a tak aby se uvedení v prvky vědění stalo milým zážitkem.« Záleží velmi mnoho na tom, aby se dostalo do rukou učitele svědomitého, který by se dovedl

*) § 11, odst. 1. zákona ze dne 13. července 1922, č. 226 Sb. zák. a nař., jímž se mění a doplňují zákony o školách obecných a občanských. (Malý školský zákon.) — Vládní nařízení ze dne 4. dubna 1925, čís. 64 Sb. zák. a nař., kterým se provádí zákon ze dne 13. července 1922 a výnos ministerstva školství a národní osvěty ze dne 15. května 1925, č. 16.137-I, kterým se vydávají prováděcí pokyny k zákonu ze dne 4. dubna r. 1925.

vmysliti v duši dítěte a jí rozuměl. Chybná výchova školní může působiti na dítě velmi neblaze. Nedovede-li učitel buď vůbec nebo v nedostatečné míře porozuměti dětem, oddalují se děti od učitele, odmítají ho, jsou nezpůsobné, svéhlavé, zatvrzelé.

Vyučování je již samo o sobě pro děti prací, při tom musí dávatí pozor, odpovídat, duševně pracovat.

Musí seděti 2—3 hodiny v lavicích, sedící poloha je nejtěžší pro lidské tělo. Proto se nedivíme, že se dostavuje únava.

Vychovatel má znáti stupeň i vlastnosti pracovní síly žákovy a přihlížeti k duševnímu vývoji žákovu. Každému žákovi má umožniti takový tělesný a duševní vývoj, jehož je schopen.

§ 2. PŘÍČINY DUŠEVNÍHO VYSÍLENÍ ŽACTVA.

1. *Únava.* Duševní síla žactva stejného stáří, za stejných okolností, při stejné práci není stejná. Dostavují se určité známky psychologické a fyziologické — *ú n a v a*. Intelektuální práce má vliv, jak se pozorováním ukázalo, na srdce, na oběh krve, na tlak krve, na teplotu těla, na dýchání, na sílu svalovou, na zažívání a vyměšování a tak se jeví fyziologické příznaky únavy jako hučení v uších, poletování »mušek« před očima, bolení hlavy, krvácení z nosu, sklonnost k pocení, nechut k jídlu a neklidný spánek. Po stránce duševní jakákoliv práce vyloučena. Po delším a intenzivním duševním napětí nastává obvykle duševní ochablost a znavenost, ano i lehká neurasthenie, která nejvíce bývá pozorována v posledních hodinách odpoledního vyučování.

Když dítě dospívá, je rovnováha sil ohrožena novým činitelem — pudem pohlavním.

2. *Přetěžování žactva.* Pátráme-li, proč se únava jeví zvláště u školní mládeže, poznáváme, že je výsledkem přetěžování žactva prací pro školu. Stesků do přetěžování žactva bylo již tolik a jak denní zkušenost nasvědčuje, jich neubývá, ale naopak se ozývají stále důtklivěji a naléhavěji.*) Přetížení ve škole bohužel vskutku existuje. Někteří učitelé, zvláště mladí, myslí, že musí žáky naučiti všemu, co sami umějí. Jim nedostačují ani obsáhlé učebnice. Pro samé učení se zapomíná na výchovu. A pak to zkoušení! Látky učebné je beztak mnoho — jaká to řada učebných předmětů! Nadto se jeví tendence, aby ještě nové a nové předměty byly v osnovu pojaty. Potom ani sebe lepší a dokonalejší užití metod vyučovacích, sebe schopnější a laskavější učitel nic nezmuže, je-li pracovní síla žákovy vyčerpaná, ne-

*) M. S k o ř e p a, Jak se přetěžují děti, 1931, 7.

dokáže soustředění jeho pozornosti, ta tam jest výkonnost mysli žákovy! A tak tomu není snad jen u nás, je to zjev, s nímž se potkáváme i u všech našich sousedů. A co překvapuje, že i v Americe se mluví o »modern high-pressure system«.

3. *Nervosa mládeže školní a hlavně městské.* Příčiny nervosy u mládeže školní se vyskytující, jsou dosti nejasné. Je jisto, že tu roli hraje dědičnost, dispozice tělesná, výživa, ale veliký vliv na vývoji nervosy má výchova doma. Doma vedle učení školního má se učit ještě cizím jazykům, na klavír, housle a j. Nemá prázdné chvíle, vyčerpává se tělesně i duševně, nemůže si zaskoračiti. Po únavě ve škole čeká je řada úkolů domácích, které žákovi, chtějícímu vyhověti a vše zpracovati, k spokojenosti učitelů, zaberou čas tak, že mu nezbude nic k odpočinku a k zotavení. Někdy i sami rodičové přímo učitele nutí, aby jen ukládal dětem hodně úloh, neboť neukládá-li domácích prací, vytýkají takovému, že děti málo naučí. Takovou nepřetržitou duševní činnost nesnáší po dlouhou dobu ani dítě nejnadanější a nejpilnější žák a tak vzniká u něho nervosa.*) Na štěstí málokdy se vystupňuje únava až k nervose, namnoze se stává, že dítě přestává pracovat, stává se lenivým. Takové dítě nemusí býti právě špatné dítě, protože nestačí na vše, co se mu ukládá.

§ 3. VYŠETŘOVÁNÍ ÚNAVY ŽÁKŮ.

1. *Únavnost předmětů.* Nynější pokolení se moří nejen duševně, ale i tělesně břemenem tolika předmětů učebních a počtem vyučovacíh hodin (Dittes). Zapomíná se, že učebná látka má dát mládeži méně souhrn poznatků, jimž je třeba se naučit, nežli náměty k cvičení a rozvinutí duševních schopností. Hodiny odpočinku se omezují na nejmenší míru. Většina žáků tráví volné dny tím, že se učí úkolům a připravuje se na druhý den. Když však dospěje takto přetížený žák až k vážnému studiu, které mu má dáti životní povolání, cítí často, jak ubývá píce. A dodává-li Dr. Pierre Vachet, že francouzské školní programy jsou přeplněny, platí to stejnou měrou o našich.

Podle měření ergografem řadí dr. Kem s i e s únavnost předmětů takto: tělocvik, počty, mluvnice, náboženství, němčina, přírodopis a zeměpis, dějepis, zpěv a kreslení. T h o r n d i k e si slibuje nápravy šetrním na samém žákovi a kritickým ověřením, jak který předmět působí na vývoj tělesných schopností, jeho zdraví a fysickou zdatnost. Jiným neméně důležitým problémem učení jest náležitá úprava učiva, koncentrace a organické spojování předmětů učeb-

*) Dr. O Z u n a, Lékařovy exhorty, 1930, 274.

ných. Hodiny téhož předmětu mají býti umístěny co možná souměrně (v pondělí a ve čtvrtek; v úterý, ve čtvrtek a v sobotu a pod.). Učení přímé střídějí se s nepřímým na školách o několika odděleních (tiché zaměstnání). Tělocvik nemá býti vkládán mezi literární předměty, ale až ke konci denního rozvrhu, neboť není rozhodně osvěžujícím po duševní práci. Neumann konstatoval po gymnastických cvičeních na obecných školách v Curychu až poloviční úbytek normální síly duševní.

Při rozvrhu předmětů na jednotlivé hodiny padá na váhu vedle ohledů pedagogických též stupeň únavy po jednotlivých předmětech. Namáhavé vyučování odpolední pro mladé žáky jest pedagogicky bezcenné a fyziologicky zhoubné (Dickhoff). Proto také hodiny vyučování náboženského se nemají klásti na odpoledne.*) Hodiny odpolední věnují se tělocviku a předmětům technickým.**)

2. *Přirozená souvislost předmětů učebních*, podle L a y e jest:

Jednota světa.	←————→	Jednota vědomí. (světový názor).
Věci (dojem) pozorováním (působení, vliv).	duševní pracování	Formy (výraz) zobrazováním (reakce).
Pozorující vyučování věcné.	←	Zobrazující vyučování for- mální.
Život v přírodě (reální vyučování).		Hmotné zobrazování.
Přírodopis.		Modelování, experimento- vání, ošetřování zvířat a rostlin
Fysika.		(ruční práce).
Zeměpis.		Kreslířské zobrazování.
Život člověka (human. vyučování).		Náčrtky, kreslení projekční a perspektivní, malování.

*) Vynes. kons. praž. ze dne 23. srpna 1911, č. 10616 (Ord. list Pr. 1911, 115).

**) Zřř. v Praze výn. ze 1. července 1930, č. 57.644 doporučuje jako psychologicky vhodnější, počínati dopolední vyučování věcným učením, dále na samostatné elementárce volný rozvrh tam, kde individualita a kvalifikace učitelova zaručuje plné využití času. vyměřeného a nezmenšené výsledky normální.

Dějepis a nauka občanská
s národ. hospodářstvím. *)
Náboženství.
Filosofie a pedagogika. **)

Matematická zobražo-
vání.
Geometrie.
Slovní výraz.
Počty.
Mluva, čtení, psaní, dekla-
mace;
vzorné vyjádření poetické,
prosaické.
Hudební výraz.
Zpěv atd.
Tělesné zobrazení.
Dramatický výkon, hra, tanec,
tělocvik. Chování se ve
třídě.

Zajímavě navrhuje pořadí u nás dr. Kriebel :

Na první místo staví předměty, v nichž tříbí se hlavně smysly
žákovy. Jsou to :

v 1. a 2. školním roce prvouka,
ve 3. školním roce domovouka,
ve 4., 5. roce vlastivěda a na horních stupních reálie — přírodo-
věda, zeměpis a dějepis.

K nim řadí práce výchovné s kreslením, měřictvím, rýsováním
a psaním, ježto manuální činnost s grafickým projevem umožňuje
dokonalejší poznání věcí.

Těsně k těmto předmětům pojí se formy početní.

Nyní teprve by přistoupil jazyk vyučovací, který prohlubuje
poznání věcné čtením a slohem a výraz slovní zdůvodňuje, obohacuje
a tříbí mluvnici a pravopisem.

Občanská nauka a výchova, náboženství, zpěv, naposledy tělesná
výchova — ale ta by mohla býti též první!

Při této příležitosti je na místě zmíniti se též o osnování učiva
vůbec a o našich nových normálních osnovách.

3. *Osnování učiva na školách národních.* Osnováním vůbec nazý-
váme rozčlenění určitého oboru školské praxe. Jest nasnadě, že jevíti
se může různě podle toho, která ze zásad byla zvolena za vůdčí zá-
sadu. Rozhodnouti se můžeme na př. pro souvislost psychologickou
nebo logickou, pro zřetele více formální nebo zase praktické.

Jednotným osnováním pak nazýváme ono rozčlenění, jež v celku

*) V prvních školních letech jako »nauka o domově« (prvouka).

**) Jako závěr vyučování ve vyšších školách.

i v částech přihlíží ke vzájemným vztahům mezi jednotlivými prvky vyučovacích oborů.

Experimentální psychologie učí, že vyučováním získá se jenom tehdy pevných výsledků, je-li celá osobnost žáka zaujata činností. Říkáme tomu v didaktice živý zájem.

Mnoho energie dětí a učitelů vyplývá se v našich školách cvičením paměti, naše škola přecpává v pravém slova smyslu žáky vědomostmi, jež navzájem nemají pevnějších vztahů.

Neurolog F o r e l ve svém spise »Hygiene der Nerven und des Geistes« přesvědčivě ukazuje, jak jest bláhovým podnikem, chtít všechnu současnou vědu stěsnati do školních učebnic a jimi v nešťastný mozek lidský. »Pravím nešťastný,« píše »neboť jest nemožno, aby mozek takovým způsobem týraný, zachoval si zdravou soudnost, tvořivou plasticitu a fantasii.« Na nebezpečí přetížení žactva poukazují v posledních létech i přední pedagogičtí myslitelé angličtí, John A d a m s (Modern Developments in Educational — Moderní vývoj ve vychovatelství), A l i c e K r a k o w i t z e r o v á (Projects in the Primary Grades Practice. 1924 — Návrhy k prvuče) a jiní, kteří dobře postřehli, že hromadění učebné látky zatlačuje moderní školu do bývalého formalismu, t. j. do memorování osamocených fakt.

Modernímu universalismu musí škola vyjít vstříc omezením do šířky, zato však prohloubením, kterého se dá docílit nejlépe jednotným osnováním učiva; tím se docílí i požadavku dalšího: aby se totiž naše škola větší měrou než dosud přizpůsobila praktickým potřebám doby. Americké dítě nemá tolik teoretických učeností jako náš žák, ale za to dovede se ke každé práci samostatněji postavit, má větší aktivní pohotovost nežli náš žák, protože naší školou byl veden jen k analýsě, nikoli k syntésě.

4. *Nové osnovy pro obecnou školu naši.* Částečný obrat u nás nastává novými normálními osnovami pro obecnou školu.

Výnosem min. školství a nár. osvěty ze dne 6. května 1930, č. 47415-I., se upravují normální učebné osnovy pro školy obecné (ludové), a provádí změna rozdělení žactva podle školních let do stupňů, tříd a oddělení, odlišně od výnosu min. školství a nár. osvěty ze dne 4. srpna 1923, jímž se předtím u nás řídila organizace obecných škol. Podle tohoto výnosu nižší stupeň obsahoval první tři školní roky, střední stupeň čtvrtý a pátý školní rok a vyšší stupeň poslední tři školní roky. Nové učebné osnovy omezily nižší stupeň na první dva školní roky a třetí školní rok přiřadily k střednímu stupni.*)

*) Věstník min. škol. a nár. osvěty r. 1930, seš. 5., str. 175 a násl., též zvláštní otisk.

Nové učebné osnovy mění podstatně rozsah i obsah úkolů obecné školy a jsou prvními jednotnými osnovami pro všechny školy obecné bez rozdílu vyučovacího jazyka v celém státním území. *)

Dosud sice platí § 1 říšského zákona školního ze dne 14. května 1869, čís. 62 ř. zák., který stanoví v hlavních rysech úkol obecné školy: »Školy obecné zřízeny jsou k tomu, aby děti v m r a v n o s t i a n á b o ž e n s t v í vychovávaly, ducha jejich vyvíjely, známosti a zběhlostí, jichž mají k dalšímu vzdělání v životě zapotřebí, jim poskytovaly a byly základem, by se z nich stali hodní lidé a občané.«

Tato formulace výchovného úkolu obecné školy doznala novými československými zákonnými ustanoveními podstatné změny, zejména ústavní listinou, zákonem o vzájemných poměrech náboženských vyznání (zákon č. 96/1925), Malým školským zákonem 226/1922 a zákonem o změně § 48 říšského zákona školního (zákon č. 204/1919), takže dnešní národní škola pozbyla dřívějšího rázu náboženského, který měl právní oporu v § 1 říš. škol. zákona, a stala se t. zv. školou neutrální.

Se zřením ke všem těmto novým zákonným ustanovením pracovány též nové normální učebné osnovy pro školy obecné (l'udové), a prozatím do r. 1933 zavedeny výnosem min. školství a nář. osvěty ze dne 6. května 1930, č. 47.415-I, v jichž úvodních poznámkách se opouští výchovný úkol obecné školy podle zákona z r. 1869 a výslovně se praví: »Školní výchova i vyučování má co nejúčinněji využívatí všeho, co posiluje vývoj m r a v n í o s o b n o s t i ž á k o v y, co zakládá přímou, šlechetnou povahu a usnadňuje klidný vzrůst mládeže do soudobé kultury a společnosti dospělých lidí. Škola je součástí společenského ústrojí národního, státního a lidského. Proto má v y c h o v á v a t i ke kulturním a mravním cílům, za kterými jde národ, stát a lidstvo. V souhlase s nimi a s neustálým zřením ke skutečným poměrům životním má vésti žáky k družnému soužití, založení na spravedlnosti, snášenlivosti, solidaritě, vzájemné přátelské družnosti a účinné pomoci, má vštěpovati mládeži přesvědčení, že na prospěchu a blahu občanů spočívá prospěch a blaho státního celku. Při každé příležitosti má v mládeži buditi a pěstovati smysl pro krásy přírodní, umělecké a mravní a naváděti ji k stálému zdokonalování vlastního i společenského života.«

Z uvedeného vysvítá, že základem nových osnov jsou tyto ideje: m r a v n o s t a l i d s t v í, které dr. J. Kepřta podle Hellpacha formuluje jako výchovné ideje: h u m a n i t a a n a c i o n a l i t a, vý-

*) Dr. R. Šimek, Normální učebné osnovy a podrobné osnování učiva, 1928; Dr. Jos. Kepřta, Význam a ráz nových učebných osnov pro obecné školy, 1931.

chova ob č a n a (člena národa a státu) a č l o v ě k a (člena lidstva).

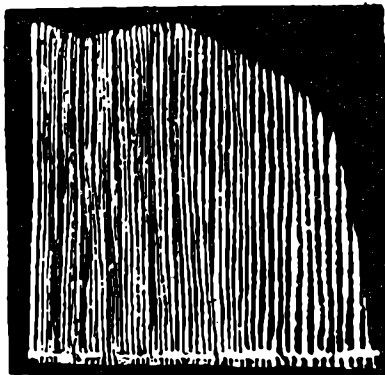
Z pedagogických ideí poslední doby proniká v nových osnovách i d e a č i n n ě š k o l y a i d e a p r á c e a to jest také v nich prvek nejdůležitější a nejcennější. Činné škole neběží jen o vědomosti, ale hlavně o to, aby děti jich dovedly ve vhodnou chvíli užít. Proto právem osnovy požadují úpravu učební látky a vyučování podle duševního vývoje žactva.

5. *Mechanické metody.* O tom, jak který předmět a vyučování vůbec vyčerpává intensitu myslí, pracují psychologové řadu let. První výsledky svých pokusů uveřejňuje již v r. 1879 Sikorskij. Po něm pokračuje v tomto badání řada jiných psychologů.

Duševní život náš neprobíhá monotonně, neustále stejně v téže intenzitě. Měřením konstatujeme zdvihy a poklesy, zmnožování a ubývání živosti funkcí, aktivity a ochablosti. Podle toho rozeznáváme metody, kde vycházíme z předpokladu, že mezi duševní únavou a jejími symptomy fyziologickými nebo psychologickými je přímá závislost.

Italský fyziolog Angelo Mosso, žák a nástupce Moleschottův, sestrojil přístroj, zv. *ergograf*, jímž měřil únavu mechanickou prací prstu při zdvihání závaží rytmickým pohybem. Ruka se těsně upevní na podložce, prostřední prst se pohybuje podle taktu metronomu zvedaje závaží na kladce, výkonnost flexoru prstu při zdvihání samočinně se zapisuje (metoda ergografická). Po silném vznětu, způsobeném duševní prací, následuje zpravidla silná deprese.

Griesbach použil kružítka rozevřeného a mírně přitlačil jeho dva hroty na pokožku těla a sledoval únavu, jak daleko byly hroty od sebe vzdáleny, aby je žák odlišil jako dojmy dva. Ztráta nervového napětí se jeví značnou citlivostí kůže, žák přestane rozeznávat místo, kde se ho hroty dotýkají a má dojem, jakoby přiložen byl hrot jediný. Vzdálenost hrotů, kdy citlivost přestává, jest měrou citlivosti dotyčného místa u měřeného žáka. Pro děti 6—13leté jest 30 minut stálé pozornosti maximum. Pro často opakované měření lépe vyhovuje *estesiometr* (metoda estesiometrická).



Ergogram: Křivka normální.

Podle pokusů Webera

musí býti vzdálenost hrotů za svěžesti tělesné: na špičce jazyka 1 mm, na konečcích prstů 2 mm, na rtech 5 mm, na tváři 11 mm, na hřbetě ruky 31 mm, na zádech 68 mm. Častým měřením dotekové čivosti žáků sestaveny výsledky a grafy, křivky to znázorňující únavu.

Téhož rázu jsou pokusy se siloměrem (dynamometrem) jimiž se měří tlak ruky na silné péro. Počet siloměrů je veliký, nejobvyklejší je Collinův. Jest to oválné ocelové péro, které se vezme do plné ruky a bez pomoci druhé ruky co nejvíce stlačí. Docílený tlak se přenáší malou pákou na ukazatel, který na ciferníku ukazuje projevenou sílu v kg.

Ani metoda ergografická ani estesiometrická nepřesvědčuje. Založeny jsou na předpokladech paralelismu únavy tělesné a duševní, že únavu středisk psychických má vliv na střediska motorická; znavený mozek může jen zřídka a méně energicky vybavovati svalové počítky. Avšak zkušenost učí, že jest zde určitá závislost, nikoli však taková, aby mohla býti podkladem měření a toto pak směrodatným pro pedagoga, poněvadž se tu uplatňuje mnoho činitelů jiných.

6. *Psychologické metody*. Vedle mechanických metod jsou metody psychologické, přímé:

a) Metoda diktovací. S i k o r s k i j dal diktát před vyučováním a po něm, stupeň únavy měřil podle počtu a jakosti chyb, diktát po vyučování byl o $\frac{1}{3}$ horší než ráno.

b) Metoda škrtací. B o u r d o n předložil žáku řady čtverců v různé poloze a různými čárkami opatřených a uložil škrtati určité čtverce co nejrychleji.

c) Metoda kombinace vázané, již užil po prvé E b b i n g h a u s. Předložil žákům text, ovšem jim neznámý, s výpustkami, jež měli podle smyslu doplniti co možná brzy a správně. Mnohem snažší je doplňovati slovesa nežli spojky. Únava posuzována podle slabik nevyplněných nebo nesprávně vyplněných.

d) Metoda počítací. B u r g e r s t e i n dával počítati písemně na př. sčítat a odčítat neustále dvě dvoumístná čísla. K r a e p e l i n sestavil za tím účelem zvláštní početní sešity. Této metody užívá se dnes nejvíce.

6. *Pokus Kriebelův*. Zajímavé a poučné šetření o únavnosti jednotlivých učebných předmětů v našich národních školách pod-



Ergogram:
Křivka únavy.

nikl insp. dr. O. K r i e b e l ve 14 moravských školních okresech. *) Vyučování v příslušné hodině upraveno bylo tak, aby všichni žáci byli součinní. Po 45minutové hodině následoval vždycky pokus trvající 15 minut, kterým podle metody Burgersteinovy zjišťován stupeň únavy žactva. Pokus se děl ve formě závodu, aby se žáci vynasnažili vyřešit co nejvíce početních příkladů. Nejmenším dětem I. školního roku byly dány osmerky papírů z vyřazených čítanek a jiných školních knih, aby v nich postupně škrtyly všechna písmena »o«. Žáci II.—VIII. školního roku dostali úzké proužky čistého papíru a uloženo jim, aby připočítávali k určitému základu dané číslo. Ve II. školním roce připočítávali žáci číslo 6, ve III. 7, ve IV. 8, v V. 26, v VI. 68, v VII. 157 a v VIII. škol. roce 379. Aby počtářské zatížení bylo stejné u všech učebných předmětů, měla být připočítána vždycky jen čísla výše uvedená, ovšem k jinému základu. Žáci, kteří byli s úkolem dříve hotovi (ve třídách, kde se počítá jen do 100 nebo do 1000), měli totéž dané číslo postupně odčítati od daného nejvyššího základu.

Výsledek pokusu se značil formou zlomku, v němž čitatel udával počet řešených příkladů, jmenovatel počet řešení správných. Z došlých výkazů byly vyšetřeny nejprve průměry pro každý jednotlivý okres a nato celkové průměry ze všech 14 okresů. Vychází-li na př. index únavnosti pro prvouku v I. šk. roce 72, znamená to, že z 1000 řešených případů bylo 928 škrťů správných a 72 chybných.

Pokusy únavnosti se účastnilo 14.557 žáků I. šk. roku, 13.167 žáků II., 12.268 žáků III., 9.972 žáků IV., 6.673 žáků V., 6.419 žáků VI., 5.726 žáků VII. a 5.750 žáků VIII. škol. roku, tedy celkem 74.532 žáků.

Rozdělili se tyto pokusy podle předmětů učebných, účastnilo se pokusu o únavnosti ve čtení 63.107 žáků, v dějepise 14.443 žáků, v kreslení 52.786 žáků, v mluvnici a pravopisu 57.877, v náboženství 55.577, v občanské nauce a výchově 72.150, v počtech a měřictví 72.834, v přírodopise 16.025, v přírodopisu 12.279, v prvouce 33.690, ve psaní 49.397, ve slohu 27.499, v tělesné výchově 55.885, ve vlastivědě 14.231, ve výchovných ručních pracích 42.363, v zeměpise 16.128, ve zpěvu 53.939 a v ženských ručních pracích a domácích naukách 21.968 žáků a žaček.

*) K r i e b e l, Pokus o vyšetření únavnosti učebných předmětů našich škol národních, Školské reformy, 1930, 137.

Tabulka o únavnosti učebných předmětů byla sestavena takto:

Index únavnosti:

Učeb. předměty:

Školní rok:

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
Čtení	106	110	90	80	180	130	220	93
Dějepis	—	—	—	—	—	136	111	112
Kreslení	46	73	78	61	163	129	119	79
Mluvnice	—	124	24	88	143	162	78	139
Občan. nauka a výchova	110	130	80	50	90	130	60	86
Náboženství	80	132	88	131	128	129	42	109
Počty	134	154	102	68	192	149	190	121
Přírodopis	—	—	—	—	—	110	104	85
Přírodopyt	—	—	—	—	—	124	112	85
Prvouka	72	121	35	—	—	—	—	—
Psaní	164	102	82	63	102	130	118	91
Sloh	—	—	66	63	133	108	144	102
Tělesná výchova	84	—	5737	350	150	189	69	77
Vlastivěda	—	—	—	—	71	106	—	—
Výchovné ruční práce	166	122	64	68	117	108	132	113
Zeměpis	—	—	—	—	—	131	116	114
Zpěv	112	100	85	55	101	111	128	115
Ženské ruční práce	—	94	80	64	85	166	116	119

Celkové průměrné indexy únavnosti jednotlivých předmětů jsou: vlastivěda 115, kreslení 120, psaní 122, zpěv 122, tělesná výchova 125, výchovné ruční práce 128, prvouka 134, občanská nauka a výchova 149, přírodopyt 149, dějepis 150, čtení 152, náboženství 152, sloh 154, ženské ruční práce 159, zeměpis 167, počty 170 a mluvnice 186.

Vedle známek pro jednotlivé předměty uvádí dr. Kriebel tyto závěry z pokusů pro školskou praxi:

a) Jest patrné, že některé předměty, jako čtení, náboženství, sloh, ženské ruční práce a zeměpis, se blíží maximu únavnosti vůbec, ačkoliv podle mnohých známek mohly by patřiti spíše k předmětům s menší únavností. Zde je zajisté třeba pronikavé změny dosavadních metod školské práce.

b) Pokus ukazuje, že odpolední vyučování mělo by zpravidla začínati věcnými naukami, zpěvem nebo ručními pracemi výchovnými, t. j. předměty s menším indexem únavnosti.

8. *Biologická teorie Thorndikova.* Prof. pedagogické psycholo-

gie na Teachers College při Columbijské universitě v New Yorku Edward Thorndike odporuje různým spekulativním domněnkám o únavě a místo energetické a mechanické teorie klade svou biologickou teorii mentální práce a dovozuje ji faktem, že výkonnost práce se zvyšuje, odstraníme-li újmu a naopak bývá dítě více unaveno tím, co nekoná, ale rádo by konalo, nežli tím, co koná. *) Nesmí-li dítě běhati, mluvit, smáti se, jest takováto újma podstatnou částí jeho mentální práce, zhoršující jeho výkonnost. Naproti tomu odpočinek (vyjma spánek) neznamená zpravidla načerpání nových sil mentální energie, neboť zhusta se věnuje ukojení tužeb, kterým mentální práce zabraňovala a vyžaduje tudíž i značného vydání mentální energie.

Učí tudíž Thorndike, že mentální výkonnost lze zvýšiti:

1. zvýšením mentální svěžesti organismu, jeho sklonu mentálně pracovati,
2. snížením odporu k práci, t. j. síly, které práci zbraňují,
3. zdokonalením směru a metod pracovních a
4. zbavením mysli neplodného rozčilení a starostí.

Určité množství mentální práce je podle Thorndike zdravé, přemíra škodí.

Klidné zahlobání se do práce, vylučující úzkostlivost, napětí, rozumové posuzování výkonnosti podle výsledků, čistý vzduch, správné osvětlení, zdravá poloha těla, postačující tělesný pohyb, s dostatek potravy a spánku, účelná práce, přiměřená schopnostem, ve skutečnosti jediné čelí únavě. Trest duševní hygieny tedy jest: zájem za příčinou výkonnosti, spánek za příčinou ochrany.

Jedním z hlavních principů didakticko-pedagogických jest, nevyčerpati žáky duševně v jedné hodině. Jak upozoruje učitel na dětech únavu a důsledek toho roztržitost, ať dopřeje dětem několik minut oddechu. Domácí úkoly, přiměřené stáří, buďtež co možno omezeny. K domácím pracím žáků na nižším stupni budiž vyměřeno asi půl hodiny denně, čímž zabráněno jest možnému přetížení. Úkoly z trestu měly by býti úplně zapověděny.

Ze všech metod není možno bezpečně užiti některé k řádnému způsobu měření duševní únavy, za relativně nejlepší se pokládá jediné metoda kombinační. Nicméně však všechna pozorování a měření potvrdila nejen, že dítě se snáze a rychleji unavuje nežli dospělý člověk, ale zase rychleji následky únavy se vyrovnávají. Shledáno bylo, že psychofysická energie žákovská kolísá. Maximum podle L a y e a j. bývá od 10.—11. hod. a od 3—4 hodin, minimum od 11—2, jež jest nezávislé i na vyučování i na obědu. Poklesnutí pozornosti, du-

*) Thorndike, Pedagogická psychologie, 1929, 285 a násl.

ševní kapacity a psychofické energie jest nemalé důležitosti pro posuzování jednotlivců i třídy, na snadno únavné záky nutno bráti zřetel.

9. *Osobnost učitelova.* Neobyčejný vliv na dítě, větší než co jiného, má osobnost učitelova. »Die Leistungen der großen Pädagogen sind Kunstleistungen, Intuitivschöpfungen. Sie sind nicht Wissenschaft«. K tomuto správnému výsledku dochází B e r n f e l d ve svém »Sisyfovi«. Pro každého učitele platí, co formulovala Ruth K ü n k e l o v á větou: »Die erste Voraussetzung für eine produktive Erziehung ist, dass der Erzieher selbst erzogen ist und dauernd an seiner Erziehung arbeitet«. Každá chyba dítěte jest zrcadlovým obrazem jeho dospělého učitele. Učitel autoritativní svou vlastní autoritu staví do popředí a vyžaduje, aby se dítě bezpodmínečně podřizovalo jeho vůli a jeho nařízením, učitel hýčkaný, sám jsa zhýčkaný sobec, chce svému dítěti dopomoci k šťastnému mládí a přehnanou pečlivostí nejen vychovává dítě v sobce a tím u něho brzdí rozvoj smyslu pro společnost, nýbrž zároveň oslabuje i výcvik jeho schopností a sil. Třetí typ nevhodného učitele jest nelaskavý brutální vychovatel, který jest rovněž egoisticky založen. (L. S e i f, Technik der Erziehung.) Nesmírně záleží i na způsobu učitelova podání a výkladu. Mnohdy větší nebo menší únavnost žactva v jednotlivých předmětech spočívá ve výkladu i na zájmu, jaký učitel pro ten který předmět má. Mrzout a nespokojenec se svým povoláním, nemá-li rád děti, jest politování hodné pedagogické monstrum, které naprosto se nehodí k učitelskému povolání. Naopak zase způsob podání učitele, který rád učí a má lásku k svému povolání, činí předmět i učebnou látku někdy těžkou a suchopárnou tak příjemnou a zajímavou, že žactvo ani únavy nepostihuje, že uslyší-li zvonění, si povzdechne, »to je škoda«, nebo zatouží slovem »vypravujte dál«.

Je štěstím pro mládež, že čisté, a nemíšené temperamenty u vychovatelů a učitelů jen velmi zřídka se najdou. Učitel sanguinik má vzácné nadání s valným úspěchem ve škole působiti: má dobré srdce a koná svou práci rád, miluje děti sobě svěřené a ty také jeho mají rády. Učitel cholerik je sice vážnější než sanguinik, ale jeho dobrého srdce nemá, pracuje pro sebe a nikoli pro děti, má sice lepší kázeň, ale děti ho rády nemají, bojí se ho. Učitel melancholik je vážný a odměřený ve svém vystupování, nemá smyslu, aby děti mu svěřené k němu přilnuly, jeho výklady jsou suché, nepoutavé, škola se stává jemu i dětem obtížnou a protivnou, proto také výsledky nebývají valné. Učiteli flegmatikovi je všecko lhostejno, pořádku a kázně nezná. Temperament učitelův má na dítě mnohem větší vliv, než temperament rodičů. Dovede-li učitel svou letoru přemoci, jsa vážným pedagogem a myslitelem i psychologem, školou života prošlým a do-

vede-li, v daných případech býti stejně dobře sanguinikem a cholérikem jako flegmatikem a melancholikem, stává se přítelem dětí vzácných kvalit, učitelem a pedagogem nejlepším z dobrých a pěstounem mládeže nejvzácnějším. A to bude tehdy, když konati bude svou povinnost jasně, jednoduše, kvalitou svého já, v němž však přemůže egoism a zapálí srdce své láskou, která jest vrcholem mravního charakteru a jeho podstatou, jak dí sv. Pavel: »Lásky pak kdybych neměl, nic nejsem.« (I. Kor. 13, 2)*).

§ 4. ÚPRAVA ČASU VYUČOVACÍHO.

1. *Školní rok.* Přeplněním osnov učebných na občanské škole zavedením občanské nauky a tělovýchovných prací je (nyní 33 s němčinou nebo dokonce 39 hodin týdně s francouzštinou a hudbou), i na obecných školách (dívky o 1—2 hodiny více než žáci, ač i pro ty je ve vyšších třídách hodin více než dosti) jest nevyhnutelně nutná úprava času vyučovacího. Trvání školního roku a hlavních prázdnin, jakož i prázdnin ve školním roce ustanovuje minsterstvo škol. a nár. osvěty nebo orgán jím pověřený.

Podle zákona z 13. VII. 1922, č. 226 Sb. z. a n., § 13: školní rok počíná se 1. září a končí se 31. srpna.

2. *Prázdniny.* Hlavní prázdniny trvají od 29. června do 31. srpna. Možno říci, že úprava prázdnin dobře vyhovuje jak požadkům klimatickým, pedagogickým, sociálním, tak i hygienickým, neboť kromě nich je dostatečný počet volných dnů.

Obecně prázdné dni ve školním roce jsou:

1. Neděle.
2. Svátky a památné dni republiky podle §§ 1 a 2 zákona ze dne 3. dubna 1925, č. 65 Sb. z. a n.
3. Den 2. listopadu; je-li 2. nebo 4. listopadu neděle, je také 3. listopadu prázdné.
4. Vánoční prázdniny od 23. prosince do 2. ledna včetně.

*) Podobně mluví o osobnosti vychovatelově Magnus Hirschfeld a Ewald Bohm ve svém spise »Sexualerziehung. Der Weg durch Natürlichkeit zur neuen Moral« 1929, str. 60, kde praví, že vychovatel musí též »Abstand halten« zu können; d. h., er darf nicht egoistische Motive in die Erziehung hineinbringen, er darf seine Autorität dem Kinde nicht aufzwingen. Seine Autorität muß sich von selbst ergeben. Diese »Ichlosigkeit«, d. h. die bewußte Enthaltung des Erziehers von allen selbstsüchtigen Handlungen, hat ihre Parallele in der wichtigen Voraussetzung der »Neutralisierung« der Erziehung, d. h. der Sublimierung der Haß- und Liebesaffekte. Von diesen beiden Triebkräften muß beim Berufserzieher die Liebe freilich das Größere sein.«

Je-li 22. prosince v pondělí, počínají se vánoční prázdniny již 21. prosincem.

5. Pololetní prázdniny dne 1. a 2. února.

6. Velikonoční prázdniny od Květné neděle do středy po velikonoční neděli včetně.

Ostatní dni se vyučuje. Vyžádají-li si zákonní zástupci dětí pro jednotlivé žáky dovolenou, aby se mohli účastniti mimořádných a zvláště významných bohoslužeb (biřmování, konfirmace atp.), buďž jejich žádosti zpravidla vyhovoáno. *)

3. *Vyučování celodenní a nedílné dopolední.* Vyučování je zpravidla celodenní s delší polední přestávkou. Nedílné vyučování dopolední (jednoduchá frekvence) povoluje se jen výjimečně. Povolení udílí ZŠR na odůvodněnou žádost MŠR nebo obecních zastupitelstev příškolených obcí. Ve městech smí tak učiniti toliko na horkou dobu roční, jinak vyhrazeno je rozhodování v této věci ministerstvu. (řšv. § 60.)

Vyučování polodenní zavádí se jen výjimečně se svolením ZŠR, když nemá škola s dostatek místností a je nutno, aby se v téže místnosti střídaly dvě třídy (vyučování střídavé). (řšv. § 15.)

Denní hodiny vyučovací, t. j. počátek a konec denního vyučování, ustanovuje MŠR, šetříc počtu hodin, předepsaného učebními osnovami, a ustanovení o týdenním prázdnou. (řšv. § 61.)

4. *Týdenní prázdnou.* Jest-li vyučování celodenní jsou každý týden buď dvě odpoledne nebo jeden celý den prázdné (zpravidla středa a sobota odpoledne nebo celý čtvrtek). Na ostatní dni a půldny rozdělí se vyučovací hodiny pokud možno stejnoměrně, na dopoledne počet větší, na odpoledne menší. (řšv. § 59.)

5. *Přestávky mezi hodinami.* Při celodenním vyučování jest po každé hodině učebně 5minutová přestávka, po druhé hodině 15minutová.

Při nedílném vyučování dopoledním jsou po každé hodině přestávky 10minutové, po druhé hodině 15minutové.

Polední přestávka při celodenním vyučování má býti přiměřená; dětem, bydlícím daleko od školy, má v této přestávce býti dovolen pobyt ve škole pod dozorem, který ustanoví učitelská konference.

Za přestávek buďte učebny náležitě vyvětrány. Pokud lze, buďte dítky vyvedeny na zdravý vzduch. (řšv. §§ 62, 59.)

Žactvu třeba ponechati volnost ovšem za vhodného dozoru. Radostné rozjaření mladých duší a veselý shon a hry a nikoli pověl dětem »k nastoupení« hygienické promenády po čtyřech v řadě kolem dokola, při níž jen za šepotu směly by si vypravovati a žertovati

*) Výnos mšano ze dne 12. VII. 1925, č. 68.636-I.

za dozoru učitelova! Bez tak nepřetržité sedění po několik hodin způsobuje bledničku, chudokrevnost a nechutenství, přepjatá a vynucená pozornost pak nespavost a nechůf k učení. Proto aspoň v přestávce nechť se žáci těší volnosti co největší, nejlépe žáky pustiti na dvůr nebo do zahrady, kde není takového místa příhodného, ať v učebně mají co nejvíce svobody.

III.

Přírodní činitele výchovní.

1. *Vliv ovzduší, ročních dob a podnebí.* Povaha a složení půdy, klima, vodstvo, vzduch, světlo a teplo, rostlinstvo a živočišstvo jsou pramenem množství popudů, jichž působením se vyvíjí žák po stránce tělesné i duševní — tím se zabývá pedagogika individuální a sociální.

Nemalý vliv působí počasí, podnebí, krajiny v tělo a duši dítěte. Jest třeba toho dbáti, jak ukazuje periodicitu kolísání v jevech životních postupem roku.

Pro vzrůst jsou nejpriznivější měsíce od února do srpna, nejmeně rostou děti od září do ledna, zato však jim přibývá na váze.

Pro posuzování výkonnosti žákovy v různých dobách ročních, jest nezbytně nutno, abychom znali kolísavou vnímavost žákovu. Psychofysická energie — jak L a y označuje pozornost — jeví vlnité klesání a stoupání i při vyučování denním.*)

Každý žák (i celá třída) má určité tempo a určitou energii, jež kolísají ve dne, maximum denní bývá od 1—11 hod., od 3—4 hod. a od 5—7 hod. Minimum určitě vzniká v době od 11—2 hod., jež je nezávislé i na vyučování i na obědu.

Energie třídy jest přibližně stejná dopoledne i odpoledne.

Vedle pracovní křivky denní musíme přihlížet i k týdennímu rytmu. Po nedělním odpočinku je potřeba nové adaptace k práci, takže pondělí není nejvhodnější pracovní den. Úterý je lepší, maxima se podle U h r a dosahuje ve středu, konec týdne se vyznačuje zas značným poklesnutím výkonnosti.

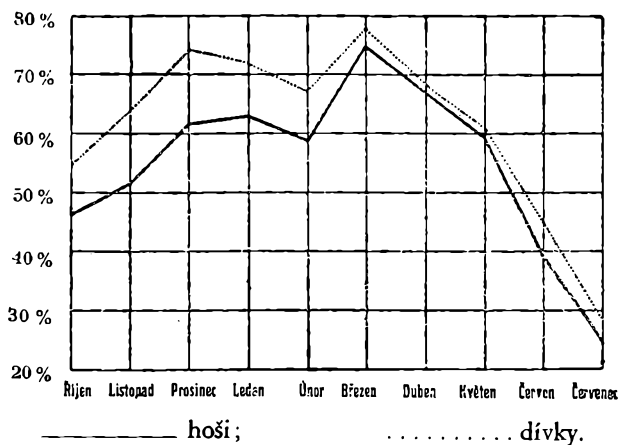
Vliv počasí na duševní práci zdůrazňuje experimentální badání

*) V. A. L a y, *Pedagogika experimentální*, 1911, 34.

pedagogické a dospívá k tomu, že v červenci shledáváme nejmenší, v říjnu největší činnost paměti.

Letní vedra a tuhá zima výkonnost zmenšují.

2. Pozornost žactva podle S c h u y t e n a :



IV.

Sociální činitelé výchovní.

§ 1. RODINA, DOMOV DÍTĚTE.

Prvním sociálním prostředím pro dítě je prostředí rodinné, v němž se proces dětského vývoje uskutečňuje.

1. Život rodinný jindy a dnes!

Život rodinný v ruchu a shonu současného dění společenského, hospodářského na jedné a náboženského úpadku na straně druhé, ochudil děti o vše, čím bývala naplněna rodinná výchova dřívější.*) Nyní v rodinách už neslyšíte dětsky vroucích modliteb ani těch drobných básniček, plných srdečné lásky k Bohu a k přírodě a pravé ušlechtilé poesie, těch srdečných a žertovných koledí — tato tradice již vyhynula. Změna všeho společenského a rodinného života, nevěra a lhostejnost náboženská nezůstala bez škodlivých následků v rozvoji dítěte, jemuž už nezaznívala při usínání něžná ukolébavka, jeho duch nesytíl se vypravováním o Kristu Pánu a učením modliteb, ač po tom všem jeho útlé srdéčko hořelo touhou, jak snadno se přesvědčí učitel v prvních hodinách náboženských, kterak, takřka nedýchajíc, s planoucím okem sleduje každé jeho slovo o Pánu Bohu.

Nadto pak není dnes žádným zvláštním zjevem, že v mnohých zámožných rodinách se jeví nechuť k dětem. Ano, dítě, které bylo vždy v národě Komenského*) podle slov jeho nejdražší Boží dar a klenot nejpilnějšího opatrování hodný, stalo se břemenem. Otec zaujatý prací, matka zas společností svých dítek si nevšímají, ponechávající jich výchovu chůvám a služebným, které nemajíce často ani

*) K o m e n s k ý, Informatorium, kap. I.

vzdělání ani svědomí, nemohou dětem poskytnouti ničeho z toho, co tvoří základ tělesné i duševní povahy.

Jak docela jiný byl svět Němcové v Babičce, nebo rodiny babičky Kavalírové (1930, 2. vyd.), Eleny Maróthy Šoltésovej (Moje děti, 1923—24), Pavly Kytlicové (Rodiče a děti), nebo u Dědinů »Když si náš tatínek maminku bral«, 1930, kteréžto paměti nazval prof. Pekař »vskutku historický dokument«. Vydavatel jejich, univ. prof. dr. Dědina, píše: »Bylo snad tehdy méně civilisace, ale lidé byli vzdělanější než dnes. Ty dobré maminky měly srdce ze zlata, více než ze zlata! Víra zachraňovala lidi. Nitro bylo čistší a jeho cena vyšší nežli za doby dnešní. Vysoká mravní úroveň našich lidí umožnila obrození našeho národa. Právě-li se dnes, že snad je možna mravnost i bez náboženství — nevěřím.«

Tím se ocitáme u kořene zla — účinnost náboženství na značnou část civilisovaného lidstva klesla až na bod mrazu. *) »Chceme výchovu k autonomii, mravnost pro mravnost, nikoliv pro boží příkaz; výchova na základě vědeckém, který vylučuje víru v Boha, ani nemluvě o tisících pověrách s ní spojených a tradovaných církví«. Tak to slyšíme opět a opět. A přece nic nedovede duše tak nedobytně upevniti v mravnosti jako náboženství, jsou-li z jeho nauky v životě důsledně vyvozovány také činy — opravdový život z víry, nikoli pouhá formální příslušnost k církvi. Za hříchy moderního manželství trpí nejvíce děti.

2. Jinou anomálií, která vzniká zase přemírou lásky rodičů k dětem, je nedostatek citových potřeb dítěte, o kterých pojednal nedávno na sjezdu rodičů a učitelů v Hot Springs Dr. G. K. Pratt: Dítě potřebuje: 1. lásku, 2. citovou bezpečnost, 3. možnost oprávněným způsobem uplatniti svou rovněž oprávněnou snahu po moci.

U dítěte se v první době života přirozeně vyvíjí mnoho citové odvislosti od matky. Když dítě roste, moudrá matka dopřeje mu více nezávislosti. Matka, která může ukojiti některé vlastní citové potřeby jen v lásce k dítěti a která proto pod pláštíkem mateřské lásky nedovoluje dítěti, aby se stalo neodvislým, je vinna, že se v dítěti vyvine takový trvalý stav, který zdržuje uspokojivé přizpůsobení jeho k světu v dospělém životě. Jednou cestou, kudy mohou rodiče přispět k dětem k vypěstování normální neodvislosti, jest hleděti k tomu, aby dětem dostalo se více uspokojení v tom, co samy dovedou, než ve chvále druhých lidí.

»My rodičové« — končí Dr. Pratt — »dovedeme býti hrdi na hmotné oběti, které dětem přinášíme. Upozorňuji však, že snad nejvýznamnější obětí netýká se hmotných potřeb, ale že nejopravdovější

*) V a š e k, Rodina dvacátého století, 1924, 209.

a neúčinnější obětí, kterou rodiče mohou dítěti přinést, je ochota ustupovati čím dál více do pozadí ze života dítěte, jak se jeho potřeba odvislosti od rodičů zmenšuje.«*)

3. Stejně chybují rodiče i vychovatelé, probouzejí-li svými neopatrnými poznámkami nebo i svým způsobem jednání v duši dítěte pocit malomyslnosti, zaraženosti, anebo vyvolávají-li v něm pocit nedostatečnosti. Každé dítě chce se podle sil svých uplatnit. Co vidí u dospělých, chce také samo zkoušeti a dělati, je mu vrozena touha po samostatnosti. Prvním projevem toho jest hra. Není dobře rušiti dítě v jeho hře nebo vyjadřovati se pohrdavě a odmítavě o ní. Tím by se budila v duši děcka stísněnost, mizela by u něho sebedůvěra, dítě stávalo by se zaraženým, bojácným.**)

Pocit nedostatečnosti a slabosti vyvolávají rodiče u dítěte také přílišným zdůrazňováním a uplatňováním své autority. Stálé mentování, spousta rozkazů a zákazů, kterými rodiče dítě zahrnují, takže se zdá, jakoby každý jeho pohyb, každé jeho slovo mu poroučeli nebo zakazovali, nese dítě těžce a pocituje proti tomu veliký odpor. Rodiče často přehánějí poklesky dítěte, každou maličkost, každou jeho chybu berou jako svou osobní urážku. Musí-li dítě pokárati, hned mluví o tom, že dítě je utrápí a pod. Dítě takto stále hubované, zstrašované buď ztrácí všechnu odvahu k jednání, všechnu samostatnost nebo začíná rodičům vzdorovati.

Chybou výchovy jest, měří-li rodiče a vychovatelé dětem nesejně, jsou-li k jednomu laskaví, k druhému odmítaví a přísní, nebo dávají-li jednomu dítěti nápadně přednost před druhým. Dítě má velmi jemný cit pro spravedlnost a těžce nese každé, ať už skutečné či domnělé odstrkování. Dítě odstrkované lehko propadá závislosti, pomstychtivosti, jeví pokryteckou poddajnost, chorobné šplhounství a často předstírá nemoc, nebo zveličuje skutečnou nevolnost. Tím projevuje se u něho touha po uplatnění, vůle k moci, snaha, aby přinutilo ke své službě celé své okolí. Pocit jakéhosi odstrčení vzbudí rodiče u děvčátka, odbývají-li jeho přání a jeho touhy poznámkou, že jest jenom děvče, které nepotřebuje toho, co potřebuje chlapec. Z toho vyvíjí se u dívky snaha vyrovnati se úplně chlapcům, hledí se pojistiti proti pokoření, zkracování a odstrkování buď přecitlivělostí nebo vzdorem. Z pocitu odstrčení vzniká u dívky jakási zaraženost, ostýchavost, nejistota, bázeň před životem a dostává se u ní touha, aby se mohla uplatnit, aby byla milována a zahrnována různými pozornostmi. Naproti tomu zase dítě od rodičů hýčkané a zchoulostivělé cítí svou převahu, sílu, a zneužívá jí proti

*) Duše, 1931, str. 191.

**) Dr. Kadlec v uv. spise obšírně o tom promlouvá.

svému okolí. Uplatňuje se velmi silně. Všichni domácí jsou stále v jeho službách, vždy ochotni, aby splnili přání malého tyrana. Ale neblahé následky toho pocítí dítě v dospělejším věku, až ztratí opory, jaké má ve svých rodičích a jiných, kteří mu slouží. Takové děti nejsou zvyklé jednati samostatně, nedovedou zmoci překážky, které se jim stavějí do cesty, vyvinuje se u nich nechuť k životu, omrzelost, strach před lidmi, ba i nenávisť k nim, jak správně dovozuje dr. Kadlec.

§ 2. BYTOVÁ OTÁZKA.

1. Bytová otázka záleží v drahotě a nedostatku bytů, zvláště bytů pro chudší vrstvy. Obecná drahota a chudobnost jsou nejrušivějším činitelem hygieny v bydlení. Podle sčítání z r. 1921 bylo ze 166.561 bytů pražských, 45.384 o jedné místnosti (27.2%), 67.835 o jednom pokoji s kuchyní (40.7%), v nichž však ve značné části byli též podnájemníci a nocleháři, tedy byty přelidněné. Možno říci, že podíl přelidněných bytů roste se vzdáleností od středu města.*)

2. Profesor sociálního lékařství na pražské universitě dr. Fr. Procházka pokládá byt za přeplněný, připadají-li na jednu místnost 4 osoby nebo připadají-li jich více. Šetřením dokázáno, že žáci nedostatečně prospívající jsou převahou děti bytové bídy, které uléhaly večer v místnosti, kde spalo 5—8 osob, ano v některých případech i více. O zdravotních poměrech bytů nemožno tu ani mluvit, nadto pak na děti přelidněných těchto bytů působí zhoubně i mravně závadná stránka prostředí osob dospívajících a dospělých. Prof. Procházka, uvažuje o životě dětí, žijících v těchto poměrech, dochází k závěru: »Jediným světlým bodem života dětí tohoto obyvatelstva je, že často pobývají na ulici, na dvoře, jinak by se ani snad neudržely na živu.« Tam ovšem zas hrozí jim nebezpečství jiné.

§ 3. HYGIENA BYTU.

1. Každý organismus, má-li se normálně vyvíjet, potřebuje k tomu náležitého prostoru. Nemá-li ho, zakrňuje, vadne, hyne.***) U dítěte to znamená především bytový prostor. Otázka tohoto bytového prostoru je pro městské dítě daleko palčivější a naléhavější, než pro dítě

*) Není to zjev jen u nás, ale i v jiných zemích, tak na př. v Německu, srvn. Bruno Schwan: »Die Wohnungsnot und Wohnungselend in Deutschland.

**) Na 50.000 lidí umírá u nás tuberkulosou ročně. MUDr. F. H a m z a (O tuberkulose věku dětského, Brno, 1923, str. 7.) uvádí zásady ovzduší a závady bytové mezi hlavními a nejzhoubnějšími sociálními zdroji tuberkulosity.

venkovské. Děti zkrácené ve svém podílu na kyslíku a vdechující v noci vzduch zkažený, jsou inferiornější vahou i vzrůstem.

A tak vidno, že byt, tento stálý domov dítěte, má dalekosáhlý vliv na život dítěte nejen pro přítomnost, ale i pro všechnu jeho budoucnost. Pokud jde o stránku zdravotnickou, má býti prostranný, vzdušný, slunečný, suchý a čistý.

Člověk potřebuje světlo — slunce. A to nejen světlo přímé, ale i nepřímé, uložené, jak řekl švýcarský lékař dr. Bircher-Benner »Sonnenlichtspeisen«, a ještě výrazněji vynikající chemik W. Ostwald: »Wir essen in den Pflanzen Sonnenenergie«. — V rostlinné nevařené potravě je nejvíce vitaminů. Neméně potřebuje člověk vzduch. Za klidného jednoho vdechnutí přichází do plic $\frac{1}{2}$ litru vzduchu, ve 24 hod. 12.000 litrů a z toho 500 l je kyslíku. Ač v plicích se zdrží vzduch vdechnutý jen $\frac{6}{7}$ sekundy, stačí k přeměně krve v arteriích. Plocha, na které se tato přeměna děje, jest veliká 200 km², tak veliké totiž je složení 1.800 milionů plicních měchýřků.*) Nepostrádatelný je pro člověka spánek. Jaká je však leckdy místnost, v níž člověk třetinu života ztráví. I v lepších rodinách sluneční, vzdušná místnost se volí pro »salon«, ale pro »beste Speise an des Lebens Mahl« se určuje malý a tmavý pokoj.

2. V přítomné době setkáváme se ještě s větším zlem — bytem naprosto nedostatečným, přeplněným.

Pojem přeplněného bytu není v odborné literatuře určitě vymezen. Obytné světnice mají býti aspoň tak veliké, aby na jednu osobu připadlo 20 m³ vzduchu, takového množství potřebuje zvláště v noci za spánku. Nemocný potřebuje 30 m³.**)

Podle této zásady má v obydlí připadati na jednoho člena asi 7 m² podlahy, je-li obydlí průměrně 3 m vysoké. P a y o t počítá pro rodinu, skládající se z otce, matky a dvou dětí, zásoby vzduchu minimálně 50 m³, což znamená místnost 5 m délky, 3.50 m šířky a 3 m výšky.***)

Šetřením konaným na periferii Prahy zjistila dr. Nečasová-Poubová, že rodinný život devíti desetin dětí nedostatečně prospívajících nemá normální prostorové úrovně; má ji toliko desetina dětí.†)

Čím menší byt, tím více byl zalidněn. Normálního vzduchového prostoru se nedostávalo 90% dětí neprospívajících. V naprosto ne-

*) Hirschfeld, Sozialerziehung, 37.

**) Procházka, Péče o nemocné tuberkulosou, 97.

***) Payot, Cours de morale, 35 a násl.

†) Školní prospěch a sociální poměry dítěte, 1929, str. 9.

Srovn. Fr. Housera, Výchovná práce školních dětí, str. 30 a násl.; I. A. Bláha, Sociologie dětství, 1930, str. 36 a násl.

zdravotních poměrech žilo z dětí nedostatečně prospívajících každé čtvrté, z dětí velmi dobře prospívajících každé třinácté. V bytech nezdravých a v bytech hrubě přeplněných zároveň žilo z dětí špatně prospívajících 55%, více než každé druhé, z dětí velmi dobře prospívajících 16%, tedy asi každé šesté. Z úhrnného počtu bytů shledána byla jedna sedmina zanedbána, nevětrána, neuklízena a nečistá, z těch připadlo na děti nedostatečně prospívající 91%, na děti velmi dobře prospívající 9%.

Mnoho může odpomoci a dětem prospěti řádně organisovaná prázdninová péče o děti posíláním v létě na venkov. Dítěti se tím dostává zdravějšího prostředí (slunce, vzduch, voda), lepšího a vydatnějšího jídla a pedagogického dozoru.

Průvodním zjevem je zároveň postup tělesné degenerace mládeže velkoměstské. Berlínští lékaři Max a Marie Klesse - o v i konali šetření v berlínském dělnickém předměstí, kde bydlí převahou dělnictvo cvičené, o dětech, jejichž oba rodiče se narodili v Berlíně, dále jejichž jen otec či jen matka se v Berlíně narodili, konečně pak o dětech, jejichž rodiče se vůbec v Berlíně nenarodili.

Z celkových výsledků šetření vyšlo najevo, že nejhorší tělesný stav je u dětí Berlíňanů a nejlepší u neberlínských. Kdežto dobrý tělesný stav byl zjištěn u každého 44. neberlínského dítěte, bylo možno teprve 6. až 7. berlínské dítě prohlásiti za tělesně zdravé. Podle stavu nervové soustavy bylo možno zjistiti, že bezvadnou nervovou soustavu má každé 8. dítě neberlínské, ale teprve každé 14. dítě berlínské. (Neue Bahnen 1930, 84.)

§ 4. HOSPODÁŘSKÉ POMĚRY RODIN.

1. *Rodina bez živitele.* Tam, kde není živitele, a veškerá úloha spočívá na ženě, bývají zpravidla hospodářské poměry bédné. Ať příčinou toho ztráta otce, nebo jeho nemoc, rozvrat rodinný (rodiče rozvedeni, otec opustil rodinu, děti nemanželské), matka vstupujíc do úlohy živitele, přes všechny svůj hrdinský zápas se životem, velmi často ztrácela se hochům právě po této stránce. Dr. Nečasová-Poubová uvádí, že z posuzovaných hochů nemělo otce 59, z nich 46 (78%) náleželo mezi žáky špatně prospívající, 13 (22%) mezi žáky velmi dobře prospívající. Z hochů, kteří měli špatný prospěch, byla téměř $\frac{1}{4}$ bez vlastního otce (23%), z hochů velmi dobře prospívajících byl bez otce teprve každý dvanáctý (8%).

Jest na pováženou smutná statistika! Celá třetina dětí v naší republice nemá úplného rodinného prostředí, každé třetí dítě postrádá blahodárné vlivy rodinného prostředí. Z celkového počtu školních

děti na obecných a měštanských školách v RČS. zjišťuje instruktor sociální péče Milan Šilha:

v r. 1927	1,713.833 dětí,
z toho dětí nemanželských	290.000,
dětí z rozvrácených rodin a opuštěných	64.000,
dětí vdov	143.780,
dětí vdovců	53.040,
sirotek	24.409,
úhrnem 33%	575.225 dětí
z neúplných rodin.	

2. *Rodiny, které mají živitele.* Existenční minimum, stanovené ve věcech exekučních částkou 6.000 Kč jest nepřijatelné pro většinu rodin dělnických o pěti členech (125 Kč týdně). Státní úřad statistický zjistil, že kalorická hodnota podle výsledků zkoumání o spotřební statistice 18 dělnických rodin (muž, žena a 3 děti do 14 let) dosáhla 10.458 kalorií denně. Obecně se pokládá za dostatečné pro dospělého muže množství potravin kalorické hodnoty 3.000 denně. Podle indexních čísel lze pak v jednotlivých případech vypočísti výdaje rodiny dělnické, živnostenské, úřednické atd. Kde byly lepší hospodářské poměry, tam byl lepší prospěch žactva.

Z celkového počtu žactva v Československu náleželo v roce 1926/7 prostředí:

zemědělskému	676.887, t. j. 39.47%
dělnickému	594.887, t. j. 34.71%
živnostenskému	251.119, t. j. 14.65%
zaměstnaneckému	171.241, t. j. 9.99%
jiným	20.144, t. j. 1.18%
Všeho žactva	1,713.833 — 100%

V kategori dělníků rozhodují dělníci průmysloví a horní, jak jest zřejmo z vysokého počtu dětí dělnického prostředí v zemích vynikajících průmyslem hornickým ve Slezsku (52.03%), v Čechách (38.61%) a na Moravě (34.42%); zemědělskému prostředí dominuje zase na Slovensku (57.05%) a Podkarpatské Rusi (61.23%). Na školách občanských jsou u porovnání se žactvem škol národních jisté přesuny. Ze 310.010 žactva občanských škol, hledíme-li k žactvu v celé republice, procento žactva navštěvujícího občanskou školu vůči úhrnnému procentu všeho žactva je menší u zemědělců o 12.51%, u dělníků o 0.78%, kdežto naopak je větší u živnostníků o 7.23%, u zaměstnanců o 5.46% a u jiných prostředí o 6.60%.*)

Tělesno-duševní zdatnost dítěte se zřetelem k povolání rodičů zkoumali Mac Donald, Stern, u nás Matiegková, Vrána a j. Shledána přímá souvislost mezi nadáním dětí a jejich sociálními poměry. Ovšem nutno si při určování vlivu počínati opatrně.

*) Dr. Ryšánek, Národní škola ČSR, 318 a násled.

V.

Životospráva školní mládeže.

§ 1. HYGIENICKÁ ŽIVOTOSPRAVA.

Vliv zdraví a náležité životosprávy na život duševní. Duševní činnost je závislá na zdravých ústrojích a na zdravé soustavě nervové a na jejich správné výkonnosti. Proto péče o zdraví a správný tělesný vývoj je základní součástí každé výchovy a náležité životosprávy. Člověk má se živiti správně, rozumně a dostatečně a pak o vše ostatní, ústrojí jeho se týkající, příroda sama se postará. Člověk žije ne proto, aby jedl a pil, nýbrž jí a pije, aby žil. Náležitá životospráva jest nejdůležitější životní podmínkou organismu našeho i jeho zdraví, síly a svěžesti. Anglický badatel Baldwin říká, že důležitější, než jak bydlí, je pro člověka, čím a jak se vyživuje. Nesprávně živení lidé jsou náchylni k nemocem.

§ 2. HYGIENA TRÁVENÍ A ZAŽÍVÁNÍ.

Tělo lidské chemicky obsahuje: vodu (64% veškeré váhy tělesné), bílkoviny (16%), tuky (14%, u tučných lidí přirozeně mnohem více), minerální soli 6%. Proměna potravy a nápoje v těle se děje trávením a zažíváním.

1. *Trávení* potravy počíná již v dutině ústní. Potrava se rozmělnuje a slinami míchá. Enzym ptyalin ve slinách proměňuje uhlohydráty, škroby v rozpustný dextrin, později v cukr. Z dutiny ústní se dostane potrava do žaludku, kde se dále třecími pohyby rozmělnuje, vlivem látek žlázami žaludečními vyměšovaných, z pepsinu s volnou kyselinou solnou, bílkoviny se proměňují v albumosy a peptony. Takto proměněná potrava v žaludku v kašovitou stráveninu

(chymus) vchází do tenkého střeva a tam na ni působí žluč, šťáva pankreatická a šťáva samé sliznice střevní, promění ji v tekutinu mléčně zkalenou.

2. *Zažívání.* Žluč usnadňuje pohyb potravy střevem a klky střevní do oběhu krevního. V krvi pak a v jednotlivých tkáních tělových z produktů trávení se sestavují složité látky tělové.

3. *Péče o ústrojí trávicí.* Jest třeba věnovati velikou péči hygieně trávení a zažívání. Platí zde známá pravidla: Jez do polosa, pij do polopita, vyjdou ti na dlouhá léta! Děti se nemají přecpávat, ale zato jísti, když mají hlad a pít, když mají žízeň. Dobře pokrmý se mají rozkousati. Příliš horké jídlo a nápoje, jak se domnívá Spohr, bývají hlavní příčinou rakoviny žaludeční. Na stůl nepatří jídla ve stavu vřelém, jídlo vlažné, přiměřeně vychladlé je k požívání nejvhodnější (38° C). Právě tak škodí jídla a nápoje ledové, pod 10° C nemají míti. Děti se mají odvykati hltavosti. Následek hltavého, rychlého jídla dříve či později se dostavuje a způsobuje různé a mnohé obtíže trávení. Jísti pomalu, volně, nápoje po malých douškách pít, nejlépe srkati (mléko, víno, ovocné šťávy). Vliv na trávení má i nálada, rovněž i obráceně, špatná nálada bývá u mnohého příčinou špatného trávení. Kdo s veselou myslí třebas jen chléb pojídá, tomu jde k duhu, proto při jídle se nemá čísti, ani rozrušovati (zármutek, žalost, hněv). Čas k dílu, čas k jídlu! Mládež často z obavy, aby nepřišla pozdě do školy, hygieny trávení nešetří.

Dítěti se má podávati jídlo pětkrát denně, při čemž hlavní jídlo jest v poledne a večer.

§ 3. SPRÁVNÁ VÝŽIVA.

1. *Výživa.* Pro správnou výživu člověka jsou nutné určité živné látky. Jsou to bílkoviny, uhlohydráty, tuky, minerální soli, určité látky pro vyvolávání chuti, zvláštní látky pro správnou činnost zažívacího ústrojí, látky pro zamezení střevní hniloby a látky zvláštního zdravotního významu — vitaminy a voda.

Bílkoviny jsou pro dítě nejdůležitější látky, protože představují stavivo dítěte, bez něhož by nerostlo. V potravinách jsou tuky. Tuky jsou sloučeniny glycerinu a mastných kyselin. Tuk obsahují zejména potraviny živočišné (tučné maso, sádlo, lůj, máslo). Jsou přibližně dvakrát takové výživné hodnoty jako uhlohydráty.

Tuky živočišné, které jsou žluté zbarveny, jsou pro život dětí nezbytné, obsahují vitaminy. Vitaminy jsou zvláštní dusíkaté látky dosud neprozkoumané, které vykonávají i v nepatrném množství vliv na správný vývoj lidského organismu. Je jich několik druhů.

Nedostatek vitaminů ve výživě působí poruchy ve vzrůstu těla a nemoci. Nejlepším tukem je čerstvé máslo, neboť obsahuje diapositivu a vitaminy syrového mléka (svařením mléka se však ničí).

Uhlohydráty jsou sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku. Hlavními jejich představiteli jsou cukry a škroby. Mnoho uhlohydrátů mají potraviny rostlinné. Ty jsou důležité proto, poněvadž způsobují, že se pohybujeme a pracujeme.

Minerální soli jsou obsaženy v dostatečném množství v potravinách rostlinných i živočišných tak, že nepotřebujeme jich zvláště tělu podávat. Jsou to soli sodné, draselnaté, vápenaté, hořečnaté a železité. Jediné sůl kuchyňská (chlorid sodný) přidává člověk uměle do své potravy v množství značném, které opět v moči je vyměšováno.

Voda činí u člověka dospělého asi 60% tělesné váhy. Denní ztráta vody (močí, výkaly, odpařováním s povrchu sliznic a kůže) musí být kryta příjmem vody v potravinách a nápojích. Bez vody hyne člověk za 6—7 dní.

Dobrý stav výživy se prozrazuje ukládáním určitého množství podkožního tuku a »zdravou barvou« pleti, t. j. přiměřeným množstvím krve, krvinek a jejich barviva. Závisí od způsobu vyživování kvantitativně dostatečnou a kvalitativně správnou potravou, předpokládá se správná funkce zažívacích ústrojů, nevyčerpání sil, potřebný klid a spánek.*)

Tělu třeba dávat třetinu z potravin živočišných a dvě třetiny z potravin rostlinných.

2. *Množství potravy.* Spotřeba potravy je u každého člověka jiná. Pro zdravého muže, konajícího lehkou práci tělesnou, je potřeba denně (24 hodin) nejméně: 100 gr bílkovin, 50 gr tuku, 500 gr uhlohydrátů, pro ženu: 80 gr bílkovin, 40 gr tuku, 400 gr uhlohydrátů, pro dítě: 80 gr bílkovin, 50 gr tuku, 250 gr uhlohydrátů. Toto množství živin není konstantní, mění se vlivy ročních dob, podnebím, povoláním, pohlavím a věkem.

Mírně jísti dává tělesné soustavě schopnost, aby se sama zhostila veškeré spotřebované hmoty, takže buňky tělesné se obnovují den za dnem a důsledně.

3. *Složení potravy.* V době tělesného vývoje nutno dítěti poskytnouti v dostatečné míře těch látek, jichž k výživě a vzrůstu těla a orgánů nezbytně potřebuje. Nejvhodnější je potrava smíšená: nepatrné množství masa, mléko, ovoce, mladá zelenina, rýže, luštěniny, brambory, vejce. Chléb je znamenitý pokrm, musíme jej však jísti starší, nikoliv čerstvý, protože je tak stravitelnější. Bílý chléb je sice

*) Matiegka, Somatologie... 1927, 147.

stravitelnější nežli černý rezný neb otrubový chléb, avšak tyto chleby jsou mnohem výživnější.

4. *Jakost potravin.* Potraviny s větším obsahem vody podléhají kvašení, která se projevuje obvykle zápachem mnohem drůve, nežli je rozklad viditelný na potravinách. Takové potraviny požívati je nebezpečné, neboť se tím porušuje činnost žaludeční a střevní a snadno se přihoditi může i otrava. Zejména pozor jest dáti na uzeniny, klobásy a konzervy.

5. *Nápoje.* Nejdůležitějším a nejpřirozenějším nápojem člověka je voda. Varujme se píti vodu svařenou, neboť vařením se z ní vypařují plyny a většina nerostných prvků, které voda obsahuje. Pitná voda musí býti prosta zápachu a míti přirozenou, osvěžující chuť a teplotu 9—11° C. Dobrá voda je základní podmínkou zdraví. Čaj (thein), káva (koffein), kakao (theobromin) nejsou pro jedy v nich obsažené nápojem vhodným pro dítě, pro ně je nejlepší nápoj mléko.

Mléko jest jediná potrava, obsahující všechny nezbytné živiny, které tělo potřebuje, a to právě v takovém vzájemném poměru, že mohou býti všechny úměrně využity, proto také má býti mezi ostatními potravinami na čelném místě.

V dobrém kravském mléce je podle K ö n i g a :

vody	87,17%
sýroviny (kasein)	3.02%
bílku mléčného (albumin)	0.53%
tuku	3.69%
cukru	4.88%
solí	0.71%

Litr dobrého mléka se rovná výživností 1/2 kg masa; 1/2 l mléka s 200 g chleba obsahuje dvakrát více výživných látek než 250 g masa a 100 g chleba. Mléko jest kromě toho nejvhodnější potravou při chorobách plicních, žaludečních a ledvinových. Nahrazovat ostatní potraviny jenom mlékem bylo by chybou. Od 7 let nemá dítě píti denně více mléka než 1/2 l, aby mohlo též jinou potravu přijmouti.

6. *Ovoce* jest rovněž vydatnou výživou a zároveň má léčebné účinky, obsahuje vitamin antiskorbutický, neobvykle důležitý zejména ve věku dětském, nedostatek zavinuje velmi často chudokrevnost. Je-li to možno, jezme ovoce se slupkou, nebo aspoň je jen jemně oloupejme, poněvadž právě nejhořejší vrstva je nejbohatší výživnými látkami. Tak na př.: hrozny čistí krev, jablka podporují trávení a duševně pracující osvěžují a j. Nadto ovoce obsahuje hojně cukru: hrozny 25%, třešně 10%, hrušky 8%, avšak obsahuje zároveň hojnost buničiny, které člověk nestráví. Med jest velmi výživnou potravinou a dobrým prostředkem krvetvorným, proto doporučuje se při chudo-

krvnosti a bledniče. Velmi důležité ovoce je pomeranč a citron. Pomeranč je nejzdravější a nejchutnější ovoce, je velmi bohatý na vitaminy a zabraňuje nemocem, které vznikají z jejich nedostatku, jako jsou kurděje a Barlowova nemoc.

Živné látky živočišné i rostlinné (potrava smíšená) ve správném poměru a v náležitém množství jsou nejvhodnější k správné výživě a zachování zdraví, tudíž jest přidávati k živočišným, bílkovinami bohatým potravinám potraviny rostlinné, bohaté uhlohydráty.

7. Přehledná tabulka výživnosti nejobyčejnějších potravin.

POTRAVINY	O b s a h v %						500 g potraviny obsahuje g		
	Bílkoviny	Tuky	Voda	Látky nerostné	Uhlohydráty	Buničina	Bílkoviny	Tuky	Uhlohydráty
Hovězí maso lib.	20.5	1.8	76.4	1.3	—	—	102.5	3.5	—
prostředně tučné	21	5.5	72.5	1	—	—	105	27.5	—
Telecí libové	20	7.5	76.5	2	—	—	100	7.5	—
Vepřové libové	20.5	7	71.5	1	—	—	102	35	—
Vepřové tučné	20	37	40	3	—	—	100	185	—
Kuře	18	3	74	5	—	—	90	15	—
Kapř	21	1	77	1	—	—	105	5	—
Sled' marinovaný	19	17	47.5	16.5	—	—	95	85	—
Vejce	14.5	12	72	1	0.5	—	72.5	60	2.5
Mléko	4	4.5	86	1	4.5	—	20	22.5	22.5
Mléko sbírané	3	1	90.5	1	4.5	—	15	5	22.5
Smetana	2.5	30	64	0.5	3.0	—	12.5	150	15
Máslo	0.5	87	10	2	0.5	—	2.5	435	2.5
Sýr tučný	29.5	30	35	4	1.5	—	147.5	150	7.5
Sádlo vepřové	0.5	98	1.5	—	—	—	2.5	490	—
Mouka žitná	10.5	2	14	1.5	71	1	52.5	10	355
Mouka pšeničná	10.5	1.5	15	1	72.5	0.5	52.5	7.5	362.5
Chléb žitný	6	1	44	1	4.5	0.5	30	5	237.5
Chléb pšeničný	6	0.5	40	1	52	0.5	30	2.5	260
Hrách	23	2	15	2.5	52.5	5	115	10	262.5
Čočka	24.5	1.5	15	2.5	52.5	4	125.5	7.5	262.5
Fazole	25	1.5	15	3	46.5	9	122	7.5	232.5
Rýže	6.5	1	12.5	1	78.5	0.5	32.5	5	392.5
Brambory	2	1	75	1	20	1	10	5	100
Zeleniny	3	—	88	1	6.5	1.5	15	—	32.5
Salát hlávkový	1.5	0.5	94	1	2.5	0.5	7.5	2.5	12.5
Ovoce čerstvé	0.5	—	85	0.5	10	4	2.5	—	50
Houby	2.5	—	80	1	5.5	1	12.5	—	27.5
Vinné hrozny	0.59	—	78.17	0.53	16.32	3.60	2.9	—	81.6

§ 4. TĚLESNÝ VZRŮST A VÁHA DÍTĚTE.

Správná a dostatečná výživa dítěte se jeví normálním přírůstkem na výšce a váze tělesné.

1. *Měření a vážení žáků.* Přesným a pečlivým měřením a vážením žáků bylo zjištěno, že žáci vyšších tříd (vyššího pedagogického

kého věku) mají při stejném chronologickém věku průměrně vyšší výšku a váhu, tedy vyšší věk somatický, nežli žáci, kteří zůstali v postupu pozadu («repetenti»).

Žáci normálního tělesného vývoje lépe duševně prospívají než žáci s podnormálním tělesným vývojem — potvrzeno: Ve zdravém těle — zdravý duch!

Neplatí to sice v každém jednotlivém případě, ale povšechně to možno říci, že žáci, mající příznivější data o tělesné výšce, váze, o rozměrech hrudníku, obvodu hlavy, atd., projevují za jinak stejných podmínek lepší nadání a lepší prospěch ve škole.

Obecný význam těchto poznání a zkušeností s hlediska zdravotní vědy a péče o mládež školní jest veliký. Učitel vědomý této souvztáhnosti (korelace) povede si při posuzování pracovní výkonnosti jednotlivých žáků s náležitým pochopením. Korelace tělesného vývoje žáků s jejich vývojem duševním a s poznatky o sociálních a hospodářských poměrech rodinných poskytnou mu řadu nových závěrů, velmi důležitých pro správnou volbu výchovatských prostředků a pro spravedlivé posouzení žáka.

2. *Měření Wienerovo.* Vzdůst těla podle tří přesných měření Wienerových jest nejrychlejší v prvním půlroce; přírůstek bývá v prvním roce 18—25 cm, v prvních dvou měsících vyroste dítě vždy o 3 cm za měsíc, od 3.—6. měsíce jen o 2 cm a od 7. měsíce do konce roku vyroste každý měsíc jen o 1 cm, takže koncem prvního roku měří as 70 cm délky. Přírůstek pak zmenšuje se až do 12 let, kdy bývá jen 5 cm, načež stoupá a bývá největší ve 13—15 letech, a to 10 cm, ale zase velmi rychle klesá, takže od 17—25 roků přibývá člověk jen asi o 1.5 cm.

3. *Metoda Pirquetova.* Při hodnocení vývoje dětského organismu a při posouzení celkového zdravotního stavu každého dítěte užíváno metody *Pirquetovy*, podle které stupeň tělesného vývoje a zdravotní stav jest vyjádřen určitým číslem podle poměru váhy dítěte k výšce v sedě, jak to již Quételet doporučoval. Číslo toto stanoveno jest třetí odmocninou z poměru desetinásobné váhy, vyjádřené v gramech, k výšce v sedě:

$$\text{Gelidusi} = \sqrt[3]{\frac{10X \text{ pondus}}{\text{sedentis altitudo}}}$$

Poměr tento dává u normálně vyvinutých a zdravých jedinců stálé a konstantní číslo, které činí u dospělých 100, u dětí starších 94. Zjistí-li se číslo větší než 94, jest to známkou, že jde o dítě dobře živé, při číslech ještě vyšších o dítě překrmované, naopak, je-li menší než 94, možno z toho souditi, že vyšetřené dítě trpí podvýživou,

která jest tím větší, čím nižší je příslušné číslo. Tyto indexy jsou ovšem relativní, právě tak jako ještě řada jiných indexů, opět získaných vypočtením poměru váhy k celkové výšce, tak Rohrerův »Index der Körperfülle« v Německu, v Itálii Liviův »index ponderalis«.

Nepříznivý vliv školy na vývoj tělesný v 1. roce školním vyvolán hlavně náhlou změnou způsobu života, v dalších letech 9—12½ r. je zatížení školou velmi značné (sedavý způsob života školního) a nepříznivě působí na proporcionální vývoj tělesný, nebrání sice vzrůstu do výšky, ale brzdí vývoj massy těla, vzrůst šířkový, takže děti nabývají nepřírozeně dlouhého vytáhlého habitu (MUDr. L. Lukášová).

4. *Normální vývoj výšky a váhy tělesné podle Smedleye.* Správná a dostatečná výživa se jeví normálním přírůstkem na výšce i váze tělesné, jak ukazuje tabulka podle Smedleye, kterou uvádí L a y.

Tabulka normálního vývoje výšky a váhy tělesné podle Smedleye.

H o š i :

Stáří (roků)	Výška (mm)	Váha (kg)	Síla pravé ruky	Kapacita plic (cm ³)
6	1106	19.73	9.21	1023
7	1158	21.61	10.74	1168
8	1209	23.81	12.41	1316
9	1261	26.33	14.34	1469
10	1309	28.70	16.52	1603
11	1351	31.22	18.85	1732
12	1359	34.15	21.24	1883
13	1455	38.08	24.44	2108
14	1519	42.69	28.42	2395
15	1580	47.99	33.39	2697
16	1640	53.23	39.39	3120
17	1678	57.38	44.74	3483
18	1712	61.28	49.28	3655

D í v k y :

Stáří (roků)	Výška (mm)	Váha (kg)	Síla pravé ruky	Kapacita plic (cm ³)
6	1096	18.87	8.36	950
7	1153	20.97	9.88	1061
8	1204	23.01	11.16	1165
9	1252	25.25	12.77	1286
10	1300	27.79	14.65	1409

11	1353	30.66	16.54	1526
12	1413	34.37	18.92	1664
13	1476	38.97	21.84	1827
14	1536	44.21	24.79	2014
15	1568	48.16	27.—	2168
16	1583	50.65	28.70	2266
17	1592	52.38	29.56	2319
18	1594	52.92	29.75	2343

Normální míry a váhy podle Pirqueta:

<i>H o ř í :</i>			<i>D í v č k y :</i>		
Stáří	Výška	Váha	Stáří	Výška	Váha
6	109 cm	20.50 kg	6	107 cm	19.— kg
7	115 cm	23.— kg	7	113 cm	21.— kg
8	120 cm	25.— kg	8	118 cm	23.— kg
9	125 cm	27.50 kg	9	123 cm	25.— kg
10	130 cm	30.— kg	10	128 cm	27.— kg
11	135 cm	32.50 kg	11	133 cm	29.— kg
12	140 cm	35.— kg	12	139 cm	32.— kg
13	145 cm	37.50 kg	13	146 cm	37.— kg
14	151 cm	41.— kg	14	153 cm	43.— kg

Průměrný roční přírůstek výšky celého těla činí u hochů:

v 11. roce	4.3 cm výšky,	2.1 kg váhy.
v 12. roce	4.— cm výšky,	2.6 kg váhy.
v 13. roce	5.1 cm výšky,	3.1 kg váhy.
v 14. roce	6.45 cm výšky,	4.4 kg váhy.
v 15. roce	6.8 cm výšky,	5.2 kg váhy.
v 16. roce	6.1 cm výšky,	6.85 kg váhy.
v 16. roce	3.9 cm výšky,	4.2 kg váhy.
v 18. roce	1.— cm výšky,	2.4 kg váhy.

§ 5. HYGIENA ZUBŮ.

1. *Chrup lidský.* Všech zubů je v trvalém chrupu 32 a to: v obou čelistech vpředu po 4 řezácích, vedle nich po 1 špičáku, za nimi na každé straně 2 zuby třenové a 3 stoličky. Prvý chrup, mléčný (20 zubů), vystřídává mezi 7. a 14. rokem trvalý a to nejdříve se objeví (v 7. roce) první stoličky, poslední stoličky se objevují až

mezi 18. a 25. rokem a slují zuby moudrosti. I mléčnému chrupu má se věnovati náležitě ošetřování, neboť jest právě tak důležitý jako chrup trvalý. Na jakosti chrupu mléčného závisí chrup trvalý, nadto vadný chrup mléčný způsobuje poruchy povšechného rázu a zdržuje vývoj organismu. *) Kaz již v mléčném zubu způsobuje nepravidelný a křivý růst trvalého chrupu.

Vývin zubů (dentic) odpovídá stáří dítěte. Tak má mít

1 rok staré dítě alespoň 6 zubů,

1½ roku staré dítě alespoň 12 zubů,

2 roky staré dítě alespoň 16 zubů,

2½ roku staré dítě alespoň 20 zubů,

6—7leté dítě alespoň 24, t. j. 4 trvalé zuby, 9—10letý hoch 13, dívka 15 trvalých zubů atd. Má-li tudíž na př. hoch ve věku 10 roků 6 měsíců vedle zbývajících 12 mléčných zubů jen 12 nových trvalých zubů, možno říci, že jest v dentici jaksi o 2 léta pozadu, či že jeho »zubní věk« jest 8—9 roků, tudíž o 2 léta pod věkem chronologickým (Matiegka, 215).

Na zubech rozeznáváme korunku, volně čnějící do dutiny ústní, krček, obklopený bledou sliznicí dásňovou a kořen, vklíněný do lůžka dásňového.

Všecky zuby jsou duté, dutina jejich je za čerstva vyplněna dřevem zubní, v níž jsou cévy krevní a nervy. Potrava se ostrými hranami řezáků rozkrajuje a hrbolatými plochami zubů třenových i stoliček rozmělnňuje.

2. *Péče o zuby.* Zuby mají důležitý význam pro člověka: 1. rozmělnují potravu, 2. mají význam při řeči (zubní hlásky), bezzubým špatně rozuměti, 3. jsou okrasou úst a známkou zdraví.

Proto nezbytné jest racionelní opatření zubů již u školní mládeže. Choroby chrupu vyskytují se v takové míře, že skoro 80% všech školních dětí jimi trpí. Žáci buďtež varováni, aby náhle nestřídali horké a studené pokrmy a nápoje a nekazili si zuby louskáním ořechů a pecek, neboť snadno se poškodí sklovina zubní a zub se kazí, zánět pak se může šířiti na dásně a kost.

3. *Hygiena úst.* V dutině ústní žije ohromné množství bakterií a kvasinek, které rozkládají zbytky potravy mezi zuby. Desinfikování

*) Forsyth Institut v Bostonu jde ještě dále, staraje se o náležitou výživu nastávající matky a malých dětí. E. Jessen založil 1902 ve Strassburgu první zubní kliniku školní, od té doby je v Německu na 500 takových institucí. Kantorowicz v Bonnu prohlíží a ošetřuje dvakrát za rok děti od nejnižších tříd, takže za osmiletou docházku školní docílil, že 90% dětí má zdravý chrup. Platné služby prokazuje též Zentralkomitee für Zahnpflege in den Schulen v Berlíně (od r. 1909).

úst nejlépe po jídle vlažnou vodou s několika kapkami thymolinu z lékárny, zubní pasty a prášky nemají významu; stačí úplně, když se zuby důkladně se všech stran vyčistí nepříliš tvrdým kartáčkem. Zbytky potravy se odstraňují párátkem dřevěným nebo brkovým, nikoli vidličkou, jehlou nebo špinavým nehtem. Kazí-li se zub, jest nutné plombování jeho, neboť jednak nakazí zdravé, jednak bývá příčinou nepříjemného zápachu z úst.

Zdravý chrup je jednou z prvních hygienických podmínek člověka, jenž si chce udržeti trvalé zdraví.

§ 6. VLIV ALKOHOLU NA PROSPĚCH ŽÁKŮ.

S dostatek je znám zhoubný účinek alkoholu na zdravotní a mravní stav člověka; není to »tekutý chléb« (eau de vie), ale jed. Dětské nervstvo však je mnohem citlivější vůči alkoholu než u dospělých.*)

O vlivu alkoholu na prospěch žáků podává řed. E. B a y e r toto pozorování:

Ze 100 dětí vykazuje prospěch ve škole.	velmi dobrý	dostatečný	nedostatečný
dětí nepoživajících vůbec alkoholu	45	48	7
dětí poživajících výjimečně alkoholu	35	56	9
dětí poživajících alkoholu denně jednou	27	59	14
dětí poživajících alkoholu denně dvakrát	20	55	25
dětí poživajících alkoholu denně třikrát	0	33	67

Dětem do 14 let nedávejte ani kapky vína nebo piva, v mladém věku jest alkohol jedem vyvíjejícímu se tělu. Jest třeba upozorniti rodiče na zhoubnost pití lihovin dětmi, neboť rodiče, bohužel, nepohlízejí vždy dosti rozumně na to, zvláště matky! Nápoje lihové jsou škodlivé, neboť velmi dráždí sliznici žaludeční a ohrožují trvalými následky srdce, ledviny, játra a mozek, otupují lidskou duši, mravní zásady a vědomí vlastní odpovědnosti. U dětí je bezvýjimečný, přísný abstinentsmus podmínkou zdárného vývoje. Zvykejme děti od malička zahánět žízeň vodou, někdy s trochou ovocné šťávy.

V Belgii nařídil 1931 ministr věd a umění (školsství), aby ve všech veřejných školách 10 až 12 půlhodinových lekcí bylo věnováno protialkoholní výchově. 8. listopadu pořádán protialkoholní školní den.

*) Srovn.: Herfort, Degenerační vliv alkoholu na mládež, 1928.

V Německu podle čas. »Das werdende Zeitalter« (VIII. Jahrgang 1929, seš. 1.) se vydá za alkohol 4,3 miliardy zlatých marek (z toho r. 1927 jen 86 l piva připadlo na hlavu).

V naší republice se propije ročně skoro 10.000.000.000 Kč (10 miliard Kč) a prokouří 1.500.000.000 Kč (1½ miliardy Kč).

Jest zakázáno pití lihovin při výletech žákovských,*) rovněž řád škol. a vyuč. v § 77 zakazuje dítkám návštěvu hostinců a kaváren a nařizuje poučování dítek o škodlivosti piva, vína, kořalky a kouření. Strídmost v jídle, pití, prodlužuje živobytí.

§ 7. ZLOZVYK KOUŘENÍ MLÁDEŽE ŠKOLNÍ.

Kouření v době tělesného vývoje působí škodlivě na ústrojí dýchací a zažívací a tím zadržuje rozvoj ústrojů tělesných. Hlavné kouření cigaret se rozmohlo tou měrou, že by žádoucí bylo, aby byl vydán zákon, podle něhož se zakazuje prodávati kuřivo mládeži do 16 let. Záludnost nikotinu se přezírá. Cigareta obsahuje asi 0.5 dg tabáku, z něhož se asi 0.45 dg skutečně při kouření spálí; ze 20 cigaret přijde do těla 0.09 g nikotinu, 0.011 g zásad pyridinových, 0.032 g čpavku, 0.0005 g kyanovodíku a 260 cm³, t. j. ¼ l kyslíčnicku uhelnatého. U málo zvyklého kuřáka mělo by to za následek i smrt. Jsou to známé příznaky: nevolnost žaludeční, záchvat úzkosti, studený pot i mdloby. Prodlévati v zakouřené místnosti je škodlivé dospělému, neřkuli dítěti.

Dítě nemá ani do takové místnosti vstoupiti. Proto zemská školní rada v Praze vydala o kouření toto nařízení:

1. Kouření budiž žákům obecných a měšťanských škol co nejprísneji zakázáno. Kde na takových školách jsou řády disciplinární, budiž zákaz tento do nich pojat. Proti žákům, kteří proti zakazu tomu se prohřeší, budiž zakročeno tresty podle řádu školního a vyučovacího přípustnými.

2. Učitelstvo budiž okresními školními radami vybídnuto, aby školní mládež při každé vhodné příležitosti poučovalo o škodlivosti kouření.

3. Místní školní rady budiž vybídnuty, aby na základě § 11, odst. 6. zákona ze dne 24. února 1873, č. 17 z. z., učitelstvo vydatně podporovaly ve snaze zabrániti mládeži kouření.

4. V budovách školních budiž kouření ve všech místnostech zakázáno, vyjímajíc ony, které výhradně slouží soukromé potřebě.

5. Místní a okresní školní úřady budiž vybídnuty, aby požá-

*) Výnos zřř. ze 7./4. 1904, č. 55.831.

daly korporace a spolky, které pořádají lidové přednášky, aby také této záležitosti pozornost věnovaly.*)

§ 8. HYGIENA TĚLA.

1. *Čistota těla.* Doma i ve škole jest dbáti čistoty u mládeže školní. Toho se docílí častým umýváním.

Dodnes je pořád ještě mnoho těch, kteří čistotě těla nevěnují dosti přísné péče. Všude, kde se shromažďuje mnoho lidí, výpary nás brzo upozorní, že v našem okolí je řada osob, které se již dávno nekoupaly. Správné okysličování krve se neděje jen plicemi, nýbrž též miliony kožních pór. Nečistota těla hromadí pod pokožkou vrstvu z uschlého potu, prachu a tuku a tak póry ucpává. Orgány dýchací mají velkou práci. Odtud sklonnost k onemocněním plic, zápalům plic a pohrudnic.***) I z jiných důvodů ještě je důležitá čistota kůže. Vypařováním odchází z těla prostřednictvím jemných kanálkův, ústících na povrchu těla (délka jejich činí, kdyby vedle sebe byly položeny, 15 km), různá nečistota. Je-li tomu zabráněno nedostatečnou čistotou kůže, krev se nemůže zbavit rozličných, škodlivých a zbytečných látek; odtud přílišná práce pro ledviny, jich přepracování, choroba. Transpirace je regulátorem tělesné teploty, porucha této důležité funkce působí zápalu.

Děti mají býti přidržovány neúprosň k čištění rukou (čištění nehtů). Je nutno vyžadovati, aby dítě po této stránce bylo čisté, nemůžeme druhé děti vydat nebezpečí, že dostanou hmyz. Nemá býti zapomínáno na umývání vlasů, jak z ohledu zdravotního, tak i čistoty. Nikdo z laiků by si ani zdáli nepomyslel, jakou měrou kůže těla našeho účastna je při odstraňování všech škodlivin tělesných. Skoro dvě třetiny konečných produktů výměny látek odstraňuje kůže z nitra ústrojí našeho a nositelem všech těchto výměšků, kůží tělo opouštějících, je pot. Ale pocením se olupuje krev o určité množství vody, proto vřele lékaři doporučují plavání a koupání, neboť kůže při tom se nepotí, nadto otužuje a sílí kůži proti všem vlivům teploty i počasí. S plným žaludkem nikdo se nekoupej!

Ke zdraví těla, ke zdravé funkci všech jeho ústrojů je také normální čilá činnost orgánu kožního nutna. A k tomu je závažným, ba nutným činitelem, častý účinek volného vzduchu a slunce.***)

2. *Mytí a koupání.* Kůže lidská obsahuje 2½ milionův otvorův

*) Šejnoha, Tabák a škola, 1926.

**) Dr. St. Růžička, Základy národního zdravotnictví, Praha 1922, str. 43.

***) Viz též Ed. Štorch, »Dětská farma, eubiotická reforma školy«.

(pichů) potových; téměř $\frac{2}{3}$ veškeré krve lidského těla jí protéká; kůží dýcháme, totiž očisťujeme krev jako plicemi; ona je též ústrojem hmatu. Z toho patrno, kolik záleží na zdravotním stavu tohoto ústroje těla lidského.

Aby se pot a tuk, pokud se z kůže vyroňují, a nečistota, jež se na ně uchytí, odstranily, ale také aby se oddolující pokožka smyla, k tomu se m y j e m e a k o u p á m e.

Teplé lázně tělo očisťují, studené je obcerstvují a otužují. Dítky 5 až 6leté koupejte se třeba i v řece, ale nikdy déle, nežli 15 až 20 minut. Lázeň nemá být příliš studená, zejména v chladných dobách ročních stačí úplně 16°C , u dětí není radno sejít pod 20°C . Teplota vzduchu v místnosti, kde se člověk koupe, má činit 19 až 22°C . Moderní školu nemůžeme si mysliti bez školních lázní a tu nejdůležitější jsou lázně sprchové, sloužící tělesné čistotě a pak teprve přicházejí v úvahu basiny na plavání.

Člověk má stálou teplotu 36.5° až 37.5°C . Poněvadž se teplota prostředí, v němž člověk jest a do něhož teplota uniká, mění velmi značně, je nutno, aby teplota tělesná byla regulována. Stoupne-li teplota tělesná přes denní průměr, nad 37.8° , běží o chorobný stav (h o r e č k a); teplota tělesná stoupá až přes 42°C , kdy dostaví se zážeh, končící někdy i smrtí.

3. *Oděv.* Co platí o těle, platí i o šatě, ač se tomu ještě věnuje poměrně nejvíce péče. Při oděvu jest míti na zřeteli:

- a) mravnost,
- b) zdraví (vhodný tělu, věku a době roční),
- c) a vkus.

Nemalý vliv na tělesné zdraví má oděv. Má být volný, aby ponechával mezi oděvem a tělem mezeru, teplý, ale tělní prádlo má být tenké, pórovité, proto nevhodný je kožený, gumový, flanelový nebo barchetový oděv. Nesmí překážeti dýchání a volnému oběhu krve (těsné límce, šněrovačky, podvazky, malá obuv). Vedle stránky zdravotní má se při šatu šetřití ohledu mravního, poněvadž slouží k zakrytí a ne k odhalení těla. U mládeže, zejména dívčí, jest potírati marnivost v oděvu. Stížností do výstřelků módy již u dívčí mládeže jsou všeobecné nejen u nás, ale i v cizině. Tak bavorské ministerstvo školství bylo přímo žádáno ředitelstvími některých škol o předpisy, jimiž by se bránilo, aby žákyňe nesledovaly výstřelky módy. Podle školního řádu z r. 1911 mají tamější ředitelé právo i povinnost zakročovati proti škodlivým vlivům výchovy, tedy i proti výstřelkům módy, které mohou potřebnou zdrželivost žaček oslabovati a vydávati je mravním nebezpečenstvím ulice. Za nevhodný šat jsou odpovědní rodiče neb jejich zástupci, s nimiž třeba sjednati ná-

pravu, a když se jedná o žákyně vzdorující, možno užít i kázeňských prostředků školních. (Deutsche Mädchenbildung 1929, 522.)

Nesprávně si vedou rodiče, nastrojí-li děti a pak jim přikazují, aby se nepomazaly. Šat má býti přiměřený zaměstnání, nejlépe čistý, jednoduchý a vkusný oděv.

Říďme se t e p l o m ě r e m, nikoli módními předpisy.

Teplejší a tmavší, je-li zima, za teplého počasí šat lehký a světlý. Otuzuje-li se rozumně tělo, pak není třeba rozličných šálů a příliš teplých vlněných součástek oděvu. Převlékejme se v čisté prádlo tak často, jak vůbec je nám možno.

4. *Spánek* — jak praví Dr. Kraft-Lousanne — jest daleko větší a důležitější fyziologickou nutností než výživa. Nejlepšího odpočinku se dostává mozku spánkem. Ubíratí nebo zkracovati dětem spánek dlouhou prací do noci nebo jinak, je vpravdě barbarství (Dr. Zuna).

Velmi dobrou radu dává K o m e n s k ý ve své *Didaktice* (kap. 15 ke konci): »Den má 24 hodiny; ty pro potřebu života a zdraví na tré rozděle, budeš míti osm hodin k spaní, osm k jídlu, procházkám, rozprávkám, hrám a rekreacím jakýmkoli, osm zůstane ku práci, kterouž bez nesnadnosti a tesknosti konati můžeš, každou hodinu platného něco zpravě.«

U žáků snadněji se dostaví překrvení mozku (hyperaemie), jehož hlavní známky jsou bolení hlavy, citlivost a podrážděnost. Takoví žáci bývají nevrlí, zlostní, nepozorní, příčina ta jest fyziologická, nikoliv v povaze založená. Má-li zase nervstvo býti schopno činnosti, je třeba dáti buňkám klid, a to se děje nejpřirozenější cestou ve spánku. Zdravý spánek tělo posílí víc než sebelepší léky.

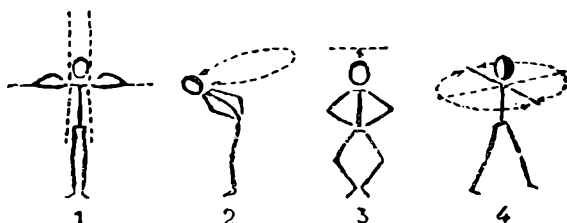
Děti méně spí, než potřebují, zvláště městské děti nespí tolik, kolik by měly spáti podle lékařských předpisů.

Potřeba delšího spánku se jeví u mládeže až do 18 roků. K e y stanoví dobu spaní pro děti do 6 let 12 hod., pro žáky 7—9leté 11 hod., 10—11leté 10½ hod., 12—13leté 10 hod., 14leté 9½ hod., 15—16leté 9 hod. a 17 a 18leté 8½ hod. Není radno vypravovati dětem na noc rozčilující pohádky a příběhy a nedoporučuje se večerní představení v bio a divadle; o 7. hodině měly by děti jít spát do klidné, vzdušné, temné a chladné místnosti. Kde dítě spí, má být teplota nižší 14—17° C. V studenu spáti jest nebezpečno pro dýchadla útlých dítek. Nestáčí jen ložnici provětrati náležitě, ale také lůžko, proto jest lépe, postel ustlanou nechati odkrytu. Příprava ke spánku počíná časnou večeří. Zbožná modlitba před spaním — jak lékaři doznávají — má též velký hygienický smysl, neboť je nejlepší duchovní přípravou pro zdravý spánek, jehož absolutní hloubka jest vlastně úplná ztráta vědomí. A právě v této hloubce

spánku si odpočine kora mozková nejdokonaleji. Při spánku lehčího stupně některé části její sice odpočívají, ale jiné při tom jsou více či méně činný.

Po probuzení ráno se má hned vstáti, v loži neprodávati. Dětem nebudiž trpěno dlouhé povalování, které je svádí k onanii.

5. *Ranní čtvrthodinku pro zdraví* si představuje Dr. A. Ripková takto:

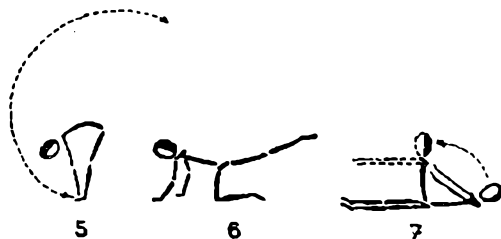


Ve stoji spatném, skrčit upažmo: V taktu napínat paže stranou, vzhůru, dolů, vzad (viz obr. 1.).

Ve stoji spatném, ruce v bok: Kroužit trupem celým kruhem předklonem, úklonem vlevo, záklonem, úklonem vpravo. Podobně obráceným směrem. Hlava stále v prodloužení trupu, jenž opisuje plášť kužele (trychtýře — obraz 2.).

Ve stoji spatném, ruce v bok: Střídat podřep (dřep) a vztyk. Zrychlované (obr. 3.).

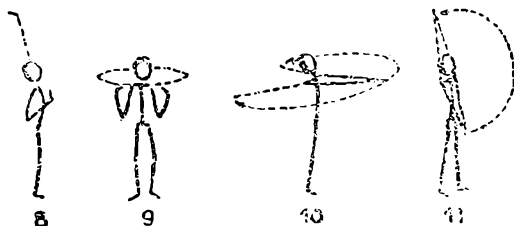
Stoj rozkročný stranou s schodidly rovnoběžně postavenými, upažit: Otáčení trupu i s pažemi, jak nejvíce můžeme, střídavě vpravo, v levo. (Obr. 4.)



Stoj spatný, vzpažit co nejvýše: Pomalu se předkláníme tak hluboko, až se prsty rukou dotknou špiček nohou nebo země; kolena stále napjata; opakovaně. (Obr. 5.)

V kleku na obou kolenou opřeme se oběma rukama vpředu: Zanožovat střídavě pravou a levou nohou. (Obr. 6.)

V lehu na zádech s rukama podle těla: Předpažením do sedu bez pomoci rukou, opakovaně. (Obr. 7.)



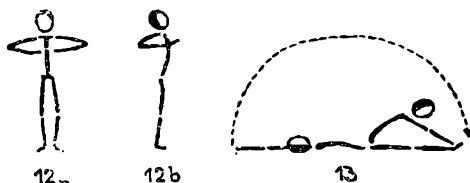
Následují *dechová cvičení* (vdech nosem — »čicháme«, výdech ústy — »foukáme«):

Stoj mírně rozkročný, paže skrčit zapažmo, lokte pokud možno tisknout vzadu k sobě. Vdech při vzpažení, výdech při skrčení. (Obr. 8.)

Postoj spatný, váha těla na špičkách, paže skrčeny upažmo: Spojíme obě ruce v týle za hlavou, avšak tak, aby se týla nedotkly a současně tlačíme lokte vzad s hlubokým vdechem; při návratu do základní polohy výdech. (Obr. 9.)

Postoj spatný, upažit pokud možno nejdále vzad, poloha páková: Vdechnout nosem a zvolna přepažit dovnitř až na dotyk dlaněma, zadržet dech a tisknout dlaně úsilně k sobě. Výdech a návrat v základní postoj. Po stisku dlaní přenést váhu těla vzad, při návratu vpřed. (Obr. 10.)

Postoj spatný, připažit dovnitř dlaněmi k sobě: Vdechnout zhluboka se vzpažením spojených paží co možná nazad a se záklonem hlavy; zpět s výdechem. (Obr. 11.)



Postoj spatný, paže skrčeny upažmo, pěstě zavřeny a o sebe opřeny spočívají na hrudní kosti, lokte zvednuty ve výši ramene: Vdechneme zhluboka a šineme úsilovně lokte vzad do skrčení zapažmo, stále ve vodorovné poloze, s přenesením váhy těla vpřed. (Obr. 12.)

Postoj: leh vzadu, vzpažit, hřbety rukou opřeny o zem. Mrštíme prudce pažemi vpřed, zvedneme trup do sedu v předklonu a položíme prsty na nártý. Návrat děje se volně a zlehka, mírně se zaklánějíce, rukama nejprve lehce smýkneme po stehnech, načež vdechneme zhluboka a předpažením vracíme se v základní položení. (Obr. 13.)

§ 9. HYGIENA ÚSTROJŮ SMYSLOVÝCH.

Podmínky, jež vytváří a udržuje moderní technická civilisace, způsobují, že náš mozek je vydán v šanc mnohonásobnému a mocnému dráždění prostřednictvím orgánů smyslových. Hluk velkých měst způsobuje únavu ústrojí sluchového — odtud léčení tichem pro neuropathy.

Obyčejně se rozeznávají smysly vyšší a nižší. Vyšší, jako zrak a sluch, mají vysokou poznávací hodnotu.

1. *Smyslové orgány.* První podmínkou dobrého vnímání jest zdraví smyslových orgánů, jejich správné fungování jest tudíž základem řádného vývoje inteligence.

Dřívější výčet patera smyslů: zrak, sluch, čich, chuť, hmat, psychologie rozlišuje tak, že na místě hmatu uvádí: a) 3 smyslové orgány pro vnější dotek, jež jsou rozloženy pod pokožkou celého těla: smysl pro počítky tlaku, teploty a bolesti; b) orgány pro vnitřní dotek, jež sídlí uvnitř těla, zvláště v jeho pohybových zařízeních (motorických); smysl kineestetický, který zpravuje o poloze a pohybech tělových částí, zvláště údů, ve vnitřním uchu smysl statický zprostředkující počítky rovnováhy a pohybů hlavy a posléze smyslové orgány pro počítky životní (vitální), uplatňující se hlavně při nemocích, když nás něco bolí uvnitř těla. Obě tyto skupiny jsou nazývány obecným smyslem, jenž zvláště u dětí má velký význam, neboť přispívá značně k pocitu celkové jarosti nebo stísněnosti.

U každého člověka převládá při získávání názoru určitá činnost smyslová a toho rázu jest i činnost představivá a tak jsou lidé různých typů: z r a k o v é h o (vizuálního), s l u c h o v é h o (akustického) a p o h y b o v é h o (motorického) nebo s m í š e n é h o.

Smíšený typ vyskytuje se nejčastěji, kdy při vnímání a při představivosti má vliv více smyslů. Správným poznáním typů nabývá učitel obratnosti v bezpečném posuzování žáků. Typová různost závisí na vrozených vlohách, jež vhodně doplňuje a dokonce někdy i nahrazuje účelné cvičení.

2. *Význam cvičení smyslů.* Cvičení smyslů působí na rozvoj tělesný, duševní i mravní a mají význam i pro vychovatele, neboť jimi poznává vývoj orgánů, jejich schopnosti i vady, čímž jest umožněno včasné léčení i racionální výchova. Psychologie raného dětství

si proto všímá vývoje smyslů a jejich činnosti (James, Binet, Thorndike, Stern, Claparède, Sikorskij, Sully, Wundt atd.). Přesvědčením získaným z psychologie dávají výraz pedagogové podle určitého stadia duševního vývoje (Fröbel, Decroly, Descoeudrová, Montessoriová, Jarníková).

3. *Zrak.* Nejdůležitější smysl lidský jest zrak, neboť zrakové vjemy jsou u člověka hlavním zdrojem všeho duševního dění, jím získává nejvíce zkušeností o světě. Člověk beze zraku jest bytostí zlomených křídel. (Dr. Bruckner).

Oslabení akkomodačního smyslu pro vzdálenosti, zmenšení bystrosti zrakové, častost krátkozrakosti je vlivem umělých světél, elektrických zejména. Krátkozrakost sice můžeme korigovat pomocí vhodných skel, ale oslabení akkomodačního smyslu a bystrosti zraku se napravit nedá.

Podle prof. H e r i n g a jest šest základních počitkových kvalit zrakových: červen, zeleň, modř, žlut, čern a běl. Y o u n g a D o u g a l l uvádějí čtyři elementární počitkové obsahy zrakové: červen, zeleň, modř a šedý nebo bezbarvý počitek tyčinek v sítnici.

Typ zrakový (visuelní, optický) vytvoří názor hlavně za účasti zraku a v představách vidí vše jak ve skutečnosti. Na př. Aleš po jediném pohledu nakreslil správně svaly lidského těla; Žižka si dovedl představití přesně krajinu i po oslepnutí ze vzpomínek a jak mu byla vyličená.

Slepota od narození je v menším procentě než slepota, získaná chorobou nebo úrazem.

4. *Hygiena oka.* Zrak vyžaduje zvláštní péče. Při práci (čtení, psaní atd.) budiž vzdálenost mezi předmětem a okem nejméně 2.5 dm; oko nebudiž dlouho namáháno prací, obzvláště za šera. Zrak se oslabuje i světlem příliš silným, proto ať děti nečtou na přímém světle slunečním. V dětském věku způsobují poranění oční i slepotu. Dětem nemají býti dávány špičaté hračky (šavle, bodáky, šípky a p.), kapslíky a střelný prach. Nedotýkati se očí prsty, nepoužívatí prádla (ručník, kapesník) s jinými — vždy čisté ruce! Jenom tak se vyvarujeme každému nemocím očním (trachom — nakažlivost působená přenesením odměšku z oka nemocného na oko zdravé).

Oči nutno udržovati v čistotě omýváním čistou a čerstvou vodou. Třeba jich chrániti prachu, kouře, nečistého a vlhkého vzduchu, ostrých a škodlivých plynů, průvanu, přílišného horka a zimy. Oku škodí též tření očí a nával krve k mozku, způsobený přetopením bytu a stahováním krku těsným límcem. Netrpme dětem, aby si oči mnuly, víčka ohmatávaly a jinak nerozumě s očima zacházely. Rodiče, zakažte dětem čísti na lůžku v leže, při chůzi, v jízdě, kdy písmo se ustavičně mihotá.

Vpadne-li něco do oka, nemá se oko mnouti prsty, nýbrž nazdvihne se opatrně víčko prstem, při tom slzy k vymáčení předmětu pomáhají; nepodaří-li se to, vyhledej lékaře. Pozoruje-li žák, že mu zrak slábne, kalí se, aneb pocítuje-li jakoukoliv vadu, nechť vyhledá pomoci lékařské. Skla nemá vybíratí obchodník pouze podle údaje nemocného, že těmi skly dobře vidí. Děti nemají nositi skřípce, ale brýle zhotovené z lehké hmoty celuloidové s velikými, vyklenutými skly, která dávají oku téměř stejný obzor, jaký má oko prosté..

Krátkozrakost se objevuje od 8—12 let nejvíce až u 50% dětí a příčinou její bývá špatné osvětlení obytných i školních místností.

Celkem bylo na území republiky mimo Podkarpatskou Rus povšechně zjištěno 45.446, t. j. 2.94% krátkozrakých, počet ten ve skutečnosti jest mnohem větší (náležitě lékařské prohlídky dosud není); nejmeně krátkozrakých dětí je z rodin zemědělských.

Z 9.000 slepců je šestina dětí školou povinných — asi 1.300 dětí slepých ve věku od 6—14 na školách asi 400.

Vzhledem k hygieně oka jest přihlídati ke školním knihám a k tisku. Výška tištěných písmen má býti 1.5 mm, v nižších třídách 1.75 mm, tloušťka písmen 0.25 mm, mezery mezi nimi 0.05 cm. Nejvhodnější vzdálenost dvou řádků mezi písmeny bez horní délky jest 2.5 mm. Barva sytě černá na bílém, nelesklém papíře, dobré jakosti o tloušťce aspoň 0.075 mm, délka řádek 100 mm, obsahujících po 60 písmenech.

Tabule má býti tak umístěna, aby žáci se všech míst dobře na ni viděli, a má býti bez lesku, rovnoměrně osvětlena.

5. *Sluch*. Vedle zraku nejdůležitější jest sluch.

Počítky sluchové se budí kmitáním vzduchu, sdělovaným jemnému mechanismu vnitřního ucha, který opět rozechvívá útvary, dráždiví mechanicky konečky citlivých neuronů. Množství počítkových obsahů sluchových je velmi veliké. Obsahy vzbuzené pravidelnými kmity jednoduchými se nazývají tóny. Veškeré obsahy, vzbuzované jednoduchými kmity, tvoří jedinou řadu — tónovou stupnici. Na jednom konci této stupnice jsou tóny nejhlubší, vzbuzované kmity dorážejícími na sluchový ústroj asi 16 kráte za vteřinu, na konci druhé jsou tóny velmi vysoké, vzbuzované výchvěvy s kmitočtem asi 30.000 za vteřinu.

Nedoslýchaví žáci se opožďují ve svém duševním vývoji. Pravidelné ucho slyší na 20—25 m vzdálenosti šepot prostřední síly za dostatečného ticha v okolí. Na dobrém sluchu závisí do značné míry vývoj řeči a hudebního sluchu. Sluchové počítky také působí více na cit než zrakové, ne nadarmo se říká, že hudba je klíč k srdci, na příklad v kostele (slepi lidé jsou citlivější). Děti typu akusticko-motorického se učí snadno řečem a nesnadno přírodopisu (Něčajev).

Akustik se rychle učí, ale zdoluhavá, vytrvalá práce typu vizuálního jej brzy předčí (Kádner). Nic mu neujde, dovede si představit tóny, i když ohluchl, tak na příklad: Smetana skládal cyklus »Z mého života« a j., jsa již hluchý.

Učitel má mluvit dosti hlasitě, ne rychle, vyslovovati zřetelně a čistě. Příčinou, že děti neslyší, jest buď vada sluchu, nebo může být příčinou též nepozornost žákova. Žáci nedoslýchaví upoutají pozornost učitele obyčejně tím, že při naslouchání otvírají ústa, snaží se takto zachytiti vlny zvukové, proto takové si posadí do předních lavic, aby nebyli od něho dále než 2 m a často je kontroluje, zda výklad slyšeli, nebo mu rozuměli. Jest velmi důležité včas poznati vady sluchu a včas je léčiti.

6. *Nedoslýchavost.* Jak se projevuje nedoslýchavost u dítěte ve škole? Dítě nedoslýchá, výklad učitelův mu uniká, nezaměstnává a neobohacuje jeho duši, dítěti začíná být dlouhá chvíle a hledí si vyplniti dlouhý ten čas různým způsobem a mezi vyučováním. Napomenutí nechápe, naopak si myslí, že se mu děje křivda. Výchovné působení školy se zvrhá, dítě zůstalo nepochopeno, a proto se stává plaché, nedůvěřivé, úskočné a bojí se jednati přímo.

Dítě přestává mít zájem na vyučování, poněvadž mu schází výklad a ve vědomostech jeho vznikají mezery.

Jeho vada sluchu zavinuje, že je mu ztěženo mluvní styk s okolím a tím možnost rychlé a přesné výměny myšlenek a důsledkem toho je menší rozsah vědomostí a samostatného úsudku.

Vady sluchu — asi 1.43% dětí má vadný sluch — způsobené nejčastěji adenoidními výrůstky a nosním katarem, způsobují u dítěte, které tím ztrácí správný styk se svým okolím, zamyšlenost, nepozornost, ano i tupost.

7. *Hygiena uší.* Chraňme děti průvanu, zvláště když jsou upoceny, dbejme čistoty ucha, potom ať se v uchu nerýpají, náhlých dojmů, se chrání (výstřelů, zvonění, nekřičeti do uší).

Hučení v uších, ano, dočasnou nedoslýchavost způsobuje žlutohnětý hnis, hromadící se při nedostatečné čistotě v zevním zvukovodu tak, že jej ucpává. Hnisavý zánět středního ucha často se vyskytující vyžaduje lékařského ošetření. Jednoduchý prostředek, jímž se ucho čistí, jest, že na dřívko se dá vata, smočená v slabé sodě nebo glycerinu, vatou vytře se opatrně i voda, vnikne-li do ucha, na př. při koupání. V zevním zvukovodu neopatrností mohou se ocitnouti cizí předměty: zrna obilná, fazole, korálky, hmyz a pod., odstraněním jich buď jen lékař pověřen. Jest se varovati prudkých nárazů na hlavu (pohlavkování), neboť mohou způsobiti ohluchnutí. Propichování lalůček ušních pro naušnice nemá se dít u dětí malých, ale teprve, když boltec se ustálil a má je prováděti lékař.

8. *Čich.* Vysloveně čichový typ (olfaktorický) bývá dosti vzácný. Sídlem ústrojí čichového je sliznice horní části dutiny nosní, kde se rozvětvují nervy čichové. Čich je důležitým strážcem zdraví. Mnohé látky člověku škodlivé prozrazují se čichu daleko dříve, nežli mohou uškoditi. Čichem poznáváme jen pachy plynů; látky kapalné a tuhé čicháme jen tehdy, když se dostatečně vypařují.

Dosud u čichu se nepodařilo ani zkouškou psychologickou ani fysiologickou odlišiti obsahy, které by se zdály býti elementárními. Zhruba roztřídí se obsahy čichových počitků asi v jedenácte tříd, jejichž jednotlivé členy jsou obsahově podobné.

9. *Hygienu nosu a hoření cest dýchacích.*

Jest nezbytně nutno věnovati zvýšenou péči o čichové ústrojí. Otupení čichu je na závalu, poněvadž dobrý čich nejen nesnáší špatného vzduchu, ale chrání před zapáchající potravou. Při rýmě je snížena chuť k jídlu, jehož vůně necítíme. Dítě má vždy dýhati nosem, otevírá-li ústa, je to známkou, že nejsou cesty nosové volné (adenoidní vegetace, úporná rýma), nutno lékařem vyšetřiti nos a nosohltan. Aproxia natalis jest nemoc nosní, která se vyskytuje u mládeže školní a spočívá v tom, že žák nedovede upoutati pozornost na určitý předmět. Vyskytuje-li se u dětí, že ve spaní mívají otevřená ústa a jimi pouze dýchají, operací možno zjednat nápravu. Děti buďtež napomenuty, že zlovyk prudce smrkati je nejenom neslušný, ale nezdravý, mohou se totiž při kataru sliznice nosohltanové tlakem vzduchu vehnati choroboplodné zárodky do trubice sluchové a způsobiti zánět středního ucha.*)

10. *Chuť.* Čidla chuti jsou roztroušena porůznu na sliznici dutiny ústní a hltanové, zejména při kořeni jazyka. Jsou čtyři specifické obsahy chuťových počitků, totiž sladkost, hořkost, kyselost a slánsť. Čidla pro počitky hořkosti vyskytují se nejhojněji na zadní vrchní ploše jazyka, čidla pro počitek sladkosti na jeho hrotu.

Chuť podporuje trávení. Varujme děti před mlsností a vybíravostí, nestřídmostí a hltavostí a všetečným ozkoušením toho, co neznají. Vhodné jest upozornění o slušném způsobu při jídle.

Z uvedeného vidno, jak úzce souvisí hygiena s didaktikou. Učení musí počítat s momenty tělesnými, dbáti nejen o zabezpečení normálního fungování smyslů, ale i o ochranu jich před poškozením. Mělo by proto každému výchovnému a vyučovacímu působení předcházeti vyšetření tělesného stavu.

11. *Školákův den.* Přehledně o základních pravidlech hygieny dětí školou povinných píše v »Neue Hauswirtschaft« dr. R. Neu-

*) V ý m o l a, O hygieně uší, nosu a hoření cest dýchacích. Revue pro vzdělání a výchovu hluchoněmých, 1929, 4.

bert. Obecně, celkové obrysy denního programu doplňujeme jen připomínkou modlitby. Celkem praví toto:

Děti od 6 do 10 let mají ráno spáti co nejdéle, pokud je to možno. Musí se ovšem vzbudit tak, aby nemusily překotně spěchat.

Po krátké ranní modlitbě přicházejí *tělesná cvičení*. U dětí, které se za dne hodně pohybují, nejsou nutná. Takové mají se pořádně protáhnout, když se děti po vyspání trochu proskočí a proběhnou, to je nejlepší. Je dobře, když se smějí, podporuje to hluboký dech.

Pak přichází mytí celého těla. V omezených poměrech postaví se na zem umyvadlo s vodou, ustálou přes noc, umyje se nejprve obličej a ruce mýdlem, pak ostatní tělo. Pak se vyčistí zuby, při čemž se neplivá do umyvadla, učešou vlasy — a dítě se nasnídá.

To je vlastní ranní problém. Děti se teď zpravidla dívají úzkostlivě na hodiny, myslí na školu a nemohou klidně jíst. Nemají se nutit k jídlu, stačí, když snědí kousek namazaného chleba nebo vypijí šálek mléka nebo sladové kávy (polovina kávy, polovina mléka). Ostatní (chléb s máslem a ovocem) dá se jim s sebou do školy. Najedí se ve školní přestávce mnohem klidněji. Dobré je, dají-li se jim peníze na mléko ($\frac{1}{8}$ nebo $\frac{1}{4}$ litru).

Děti, které klidně jedí, mají dostat k snídani trochu ovoce. Dobré jsou kaše.

Při oblékání dětí nemá se tak úzkostlivě hledět na počasí, ačkoliv je mu nutné oblek přizpůsobit. Spodní prádlo má býti vzhledem k sedění v teplé třídě lehké, plášť teplejší. Ve vlhkých dnech je rozumné dáti dětem přezůvky. Nesmí v nich ovšem ve škole sedět.

Když přijdou děti ze školy, jdou si hrát. Je správné je nechat. Jiné, zejména ty, které ve škole umějí se soustředit, vrací se pobledlé. Nemusíme si z toho nic dělat, jsou prostě unaveny. Nemá se jim však dávat hned oběd, ale je dobře, když si na 10 minut nebo na čtvrthodinku před obědem lehnou. Nemusí ani spát, stačí si odpočinout.

Oběd školních dětí nemá se lišiti od oběda dospělých, je-li ovšem tento správně sestaven. Je dobře při něm snísti trochu ovoce. Bischer-Benner radí, aby se jedlo před obědem, neboť se jim osvěží a dostanou větší chuť k jídlu.

Polévky dětem příliš neprospívají, neboť jim naplňují příliš žaludek a obsahují také často příliš soli. Dětská strava má však býti kořeněna jen lehce.

Modlitba před jídlem a po jídle v katolické rodině nechybí.

Po jídle nemají děti hned pracovat školních úloh. Sedění po jídle škodí. Je tedy správné poslat děti

ven nebo, cítí-li toho potřebu, mohou si chvíli lehnout. Teprve asi za půl hodiny nebo za hodinu po jídle přicházejí na řadu školní úlohy. Do těch se nemá dětem mnoho mluvit. Po nich si má dítě hrát.

Odpolední svačina bývá podle dr. Neuberta obyčejně zbytečná. Přeje-li si jí dítě, zejména které málo jí, dáme mu šálek čokolády s chlebem a máslem a ovoce. Bílé pečivo dětem neprospívá, kazí zuby.

Večeře je opět jako u dospělých. Osvědčuje se opět ovoce, řetkvička, bobulové ovoce nebo rajská jablíčka. Dobré jsou v slupce vařené brambory, černý chléb, ovesné vločky nebo krupičný pudding s ovocnou šťavou.

Obličej a ruce si děti umyjí již před večeří. Před spaním se ještě jednou omyjí, a to rychle. Čistit zuby je večer důležitější než ráno. Zbožnou modlitbou den se ukončí. Pak do postele.

Pokrývka má být lehká. V případě potřeby možno užít dvou.

Děti do 10 let mají jít na lože již o 8. hodině. Spát při otevřeném okně. Stačí v zimě otevřít horní část okna.

Děti 10—14 leté mají dříve vstávat než malé. Mohou běhat po ránu venku, pak se mají umýt, vyčistí si zuby a asi 1 hodinu po vstávání snídají. K snídani se jim má toho dáti více, poněvadž hodně rostou. Je rozumné, zvyknou-li si jíst syrovou zeleninu.

Před obědem si mají po školní námaze chvíli odpočinout.

Nejdou-li děti odpoledne do školy a nemají-li mnoho úloh, je dobře dopřát jim hodně pohybu.

Večeře je podobná jako u malých dětí. Do postele jdou však asi o hodinu později. Chtějí-li však spát více, nemá se jim v tom bránit.

VI.

Sexuální výchova.

1. *Reverentia puero!* Veliké opatrnosti jest třeba u mládeže ohledně pohlaví již v útlém věku.

Jest velmi nebezpečno pro vývoj dítěte, uvádí dr. K a d l e c, když nerozumné chůvy nebo matky příliš něžně s ním zacházejí; do jejich jednání může se lehko přimísiti vlastní neukojená touha, a tím mohou snadno přispěti k předčasnému probuzení sexuality u dítěte. U dětí psychopathicky založených zůstává takové podráždění v podvědomí, v pozdějších letech se může uvědomiti a lehko má pak neblahý vliv na veškerý sexuální život dítěte; neboť dítě snadno pak utkví na infantilním ukájení pohlavního pudu a může sejíti na cestu sexuálních úchylek a perversit. Také třeba dáti dobrý pozor na řeči, jaké se před dítětem vedou, ježto dítě, i když snad zdánlivě si nevšímá řeči dospělých, přece vše ukládá v podvědomí a odtud mohou ty dojmy na dítě velmi silně působiti a probuditi u něho předčasnou pohlavní vyspělost. I tělesný trest může býti příčinou úchylek pohlavních, a proto je třeba užívati ho opatrně a s rozvahou. Neboť snadno vyvolá v dítěti hnutí sexuální a může vésti k úchylnému uspokojování pudu masturbací.*)

2. *Příprava na otázku pohlavní.* V dětství není otevřené otázky pohlavní, až snad na výjimečné případy patologické (I. A. Bláha, *Sociologie*, 98 a n.), Dr. J. Laumonier (v čl. *L'enfant et l'amour* v *Opiniu* 9. 7. 197) píše, že u dětí před 14.—15. rokem není lásky pohlavní. Jen napodobení a zvědavost. Je sexualita anatomická, nikoli však sexualita fyziologická, aspoň ne před dozráním žláz pohlavních, tedy asi před 14 lety, a není tedy ani psychosexualita. Tvzení Freu-

*) Dr. K. K a d l e c, *Duševné úchylní*, str. 60.

dova jsou jako vždy, když běží o zjednodušení problému, upřílišená. Ale je v dětství příprava na otázku pohlavní.

Dnes neuskutečňuje se racionalisace sexuální, nýbrž racionalisace protisexuální. Na jedné straně otázka otevřená se činí zavřenou, na druhé straně se ovšem poučuje o otázkách pohlavních.*) Docela v duchu intelektualistické doby, proniknuté zásadami intelektualistické pedagogiky, očekává se vyřešení znepokojujícího sexuálního problému od poučení rozumového. Správně řekl F. W. Foerster (*Sexualethik u. Sexualpädagogik*, 1910, 153 a násl.): *Není zvláštní sexuální pedagogiky, jest jen univerzální pedagogika, t. j. správná celková výchova.*

3. *Puberta.* Pubertou rozumíme fázi rychlého sexuálního zrání, nikoli dobu zralosti (Skorpá). Je obdobím rozsáhlých somatických změn (vrůst kostry hrtnu, čímž nastává mutace hlasová).

Je i po stránce psychické kritickou dobou, prvního řádu, v níž se prodělává psychologický zápas mezi dětskou duší a duší muže, duše hledá své »já«, snaží se opřít o něco, čeho ještě nemá, chce mít jasný svůj poměr k vnějšímu světu, a při tom je bezradná, prudké reakce povahy způsobují plno srážek s pravidly společenskými a kázní (léta klackovitá, Flegeljahre, žabectví, Backfischjahre). Obličej má lesklou kůži, vzhled otoku a často bývá pokryt vrádky.

V pubertě je hoch náladový, nevrlý, precitlivělý, nepřístupný, nedůtklivý, vznětlivý, drsný a hrubý, při čemž smutek a pesimismus často převládá, dostavuje se fyziologická lenost. Rozhodujícím činitelem jest osobnost učitelova, jeho takt, vážné mravní stanovisko.

Do 6 let děvčata i hoši jsou si podobní, jen některými hrami se liší. Do 10 let žijí dívky životem zejména fyziologickým. Mezi 10. a 13. rokem přichází ono probuzení zvědavosti, zvané puberta intelektuální. Posléze po tomto věku až k 15. roku, citový život je činí často více nebo méně zřejmě nepřátelskými vůči rodině a škole. Toto období od 10 do 13 let je hlavní periodou dívčího vývoje, dobou velmi kritickou, již dnešní škola musí dbáti, přizpůsobujíc se přirozenosti dívčí.

Je to doba, kdy ve třídách se vášnivě prodebatovávají nejsložitější problémy; zajímavé jest, že se namnoze týkají nejrozumnějších otázek náboženských. Krajní ateismus na jedné straně a naopak fanatismus na druhé a to tak, že mezi oběma dochází k prudkým srážkám. Vznikají přátelství s přísahou věrnosti, učitel se stává předmětem nekritického obdivu a zbožnění, které se vybíjí až ve ztřeštěných nápadech; doma pak jsou neustálé konflikty s rodiči, jejichž názory jsou »nemoderní«.

Vychovatel musí velmi bedlivě bděti nad tím, čemu říkáme

*) Tak B. Russel, O výchově zejména v raném dětství, 159.

obrazně »duch třídy«. Je každému pedagogu známo, že hoši rádi si volí vůdce morálně méněcenného, kteří jim dovedou imponovati samostatností, odvahou a jinými vlastnostmi, v podstatě dobrými, které však hoši velmi často obracejí hlavně proti vychovateli. Zmocní-li se učitel ducha třídy a jejich vůdců, dovede-li své myšlenky, přání a tužby učiniti předmětem a látkou styku, rozřešil jeden z hlavních problémů mravní výchovy v pubertě, uchoval a posílil svoji autoritu, která v tomto období zhusta trpí, ba se ničí.

Mezi knězem a žákem musí býti poměr naprosté důvěry a úcty, proto častěji jako přítel s hochem porozpráví. Vůli jeho musí rychle na striktní rozkazy prováděti. Rozumné, trpělivé a laskavé zacházení se žáky v době puberty jest důležité, nikoli pro jeho »klackovitost« hned žáka kárati a trestati. Žák musí chápati povahu opravdové moudrosti kněze-vychovatele, ne jeho přesilu fysickou a moc postavení. Jinak mu takový žák uniká kde může a hledá pro svoji dychtivou duši poučení a vysvětlení na cestách mnohdy nebezpečných, ba zhoubných.

Puberta u dívek se dostavuje od 14—16 let, ovšem i dříve; stadium heterosexuelní u nich nebývá tak smyslně zabarveno jako u chlapců, trpí však přemírou sentimentálnosti a citlivůstkářství (Zimperlichkeit).

Po dosažení pohlavní dospělosti, t. j. od 15.—16. do 20. roku (u děvčat poněkud dříve), nastává období klidu, jeví se zřejmá změna v duševní činnosti a v povaze. Z mladíka s »klackovitým chováním« se stane mladý muž, ze »žabky« mladá žena. (Matiegka.)

U méně šťastných, t. j. těch, u nichž vývoj nekráčí po normální dráze, kvas přechodu dosahuje patologických rozměrů a duše ztrácí na své hodnotě, na inteligenci, propadá rozvratu buď celkovému nebo aspoň v některé stránce. Hebefrenie Kahlbaumova, Schizofrenie Bleulerova nebo Dementia praecox Kräpelinova, hystéria a slabomyslnost jsou typem patologické puberty. Jejím charakterem je rychle se prozrazující zhroupení a trosky pubertálního kvasu: nepromyšlené předtuchy, silhouety španělských zámků, přes něž nenajde už takové stezky, vedoucí ke skutečnému životu. (Prof. H e - v e r o c h : Diagnostika chorob duševních.)

Takové těžké onemocnění nepatří do sféry pedagogiky, ale lékařství.

4. *Otázka pohlavního poučování.* Komu svěřiti pohlavní výchovu dětí a dospívající mládeže? Mezinárodní kongres žen - lékařek, konaný 1929 v Paříži, odpověděl k této otázce j e d n o m y s l n ě : M a t k á m náleží odpovídati na prvé zvědavé dotazy dětí; ovšem lékaři-odborníci by je měli poučiti o této výchově. K podobným závěrům dospělo i sdružení rodičů při středních školách pařížských,

jež odkazuje poučení v pohlavních otázkách rodičům, jako nej-povolanějším. U nás rovněž většina podobně pokládá výchovu v rodině za základ pro výchovu sexuální vůbec a ostatní formy bez tohoto základu zdají se mu býti problematickými. V době puberty je celý organismus sexuálním hormonem značně iritován, přetvořuje se, proto styk mezi otcem a synem, matkou a dcerou, má býti v té době zvlášť úzký, ideální, takový, aby hoch po erekci stejně jako děvče po první menstruaci, spontánně rodičům světili svoje starosti.

Velikým množstvím lidí se řeší pohlavní otázka stále jen nedokonale,*) právem si stýská Foerster: ... a co nejdůrazněji bych varoval před tím, aby se zde nepřeceňovalo rozumové poučování. Označil bych jako velmi nebezpečné poblouzení v těchto věcech, že se tak jednomyslně přišlo na myšlenku, že pohlavní zdivočení a předráždění moderní mládeže jest výsledek nedostatečného poučení v pohlavní otázce, skutečná příčina spočívá přece jen v hrozném úpadku vzdělání, charakteru a ve všeobecné požívačnosti doby.

Ritter vyslovuje se proti hromadnému poučování a rozumovým výkladům vůbec, dává přednost nenápadnému, ale upřímnému poučení rodinnému, právem také ukazuje, že tu hlavní význam mají samo prostředí rodinné, čistota, výživa, tělesné cviky.**)

Dr. E. Dickhoff***) o této otázce praví, že jest velmi choulostivá a nebezpečná a právem se táže: Jest úmyslné pohlavní poučování skutečně účelné? Jest poučiti děti ve škole či doma? Kdy začít? Přivrženci krajního směru hlásají, že jest co nejdříve začít s poučováním o věcech, jež se týkají pohlaví. Jakmile dítě se ptá, odkud jsou malé děti, jest třeba dětem poučení. Filantropisté nehrozili se sexuálního poučování ve svých školách, jen dnes upejpavě se pohoršujeme zcela přirozenými otázkami; k výmluvě a zakrytí užíváme nepravdy a pokrytectví, jimž dítě nevěří. Stará báje o čápovi, který nosí děti, jest nejen nesmyslná, ale i zbytečná. Pozná-li dítě, že pravda se mu zatajuje, podřívá se tím důvěra v autoritu vychovatelů. — Doznávám, že mám toto přehánění za hřích proti čistému dětství. Poučování o věcech, pro něž není vnitřního pochopení — a co jest záhadnějšího než otázka, odkud přicházím a kam jdu, — jest zajisté předčasné. Úhona na jemnocitu dětském jest zajisté větší ztráta, než pochybný prospěch z ukojené zvědavosti. Pro poučení větších dětí dostačí zajisté jemné narážky o rozmnožování

*) V té věci odmítáme i B. Russela a jeho stanovisko ve spise »O výchově zejména v raném dětství«, 1932, str. 154.

**) Robert Ritter, Das geschlechtliche Problem in der Erziehung. Versuch einer Sexualpädagogik auf psychologischer Grundlage, München 1928.

***) Dickhoff, Opravné snahy... 1915, 21.

rostlin a zvířat při biologickém vyučování. Podle mého mínění jest se v rodině co nejvíce stříci, aby o těchto předmětech se mluvilo před pohlavní zralostí dětí. Zkušenosti učitelů dokazují, jak strašně mstí se probuzená zvědavost a snadno vznětlivá obrazivost dětská, chtěli-li neobratní nebo netaktní rodiče svoje děti poučovati. »Die ich rief, die Geister...«

MUDr. Luigi Scremin, prof. lékař. věd na universitě v Padově (L'educazione della castità [1930] Torino-Roma, Marietti Casa) mimo veleúčinné náboženské prostředky přibírá na pomoc přímé sexuální poučování. Odmítá metodu soustavného zatajování pohlavních fenomenů před mládeží, poněvadž v přítomné době všeobecného sexualismu více škodí, než prospívá. Odsuzuje ovšem i souvěkou bezhlavou výuku o pohlavním životě ve školách. Jest to maskované svinstvo, jež předčasně pohlavní pud zapaluje a mravnost školní mládeže udupává. Dr. Scremin žádá:

1. přímé poučování postupné, t. j. úměrné věku, chápavosti a sociálnímu prostředí;
2. přiléhavou a přece jemnou formu vyjádřování;
3. poučovatel sám musí býti spolehlivě mravním a nábožensky charakterním.

Podle autora jest v přítomné době jediný katolický kněz způsobilý, aby s úspěchem čelil mravní potopě dneška.

»Il sistema di tacere« — též metoda opatrného a rozumového zatajování má svůj pedagogický význam — a, jak autor sám přiznává, v posledním století v církvi zdomácnělo.

K primérním zjevům masturbace zaujímá autor shovívavé stanovisko Vermeerschovo (Theol. Moralis I. [1926], n. 57). Zapomíná však na psychologickou skutečnost, že pohlavní stud je člověku vrozen a začíná se u dítěte projevovat již v třetím roce (Dr. Heveroch).

Mýlí se ten, kdo by se domníval, že jest dost času, začít s pohlavní výchovou až v době puberty, kdy nastává největší revoluce v mladém organismu a hlava je zmatena tajemnou chemií hormonů. Již dávno předtím mají býti položeny základy k správnému ovládnutí a řízení sexu.

Když se blíží doba puberty, je pro dospívajícího člověka poučení o věcech sexuálních nutné, aby se uvaroval všelikého poblouzení a nesprávných názorů. Znamý obraz švédského malíře Ed. Muncha, »Puberta«, představující dívku, rozrušenou nad zjevem první menstruace, nutí přímo rodiče, aby dívkám dospívajícím vysvětlili zjev pro ně úžasný a ušetřili jich úzkostí.

Chtít dospívající mládež umlčovati, jí spílati, budit v ní domněnku, že jest mravně špatná, když to vše chce věděti, jest nejen nesprávné, ale znamenalo by vyvolávati u ní stavy úzkostné. Jest

zcela zavrhnouti způsob vyhrožování, že dítě musí zemřít, nebo že přijde do polepšovny, nebo při výkladech náboženských dětem hřích a jeho následky velmi přísně líčiti. Snadno může dítě potom viděti ve všem sexuální, v každé myšlence a v každém vnitřním hnutí těžký hřích. Mohl by se tu přihoditi snadno pravý opak podle přísloví: »zapovězené ovoce chutná nejlépe«, jak *Stekel* uvádí: *Das Verbot der Onanie wirkt als Lusterhöhung*. Toho jest se při strohém zákazu nejvíce obávati. Třeba tu dáti poučení, že i ve věcech sexuálních mohou býti hříchy lehké, spáchané s nejasným poznáním zlého a bez úplné svobody vůle.

5. *Jak zjednatí nápravu.* Dr. Saaler navrhuje, aby o sexuální otázce vykládal školní lékař. Na jeho výzvu však odpověděl z celého Berlína pouze jeden lékař. *Hirschfeld* se domnívá, že by bylo nejlépe, když ani rodina ani škola nedovedou zaujmouti místo vychovatele v této otázce, aby ministerstvo zavedlo obligátní sexuální-pedagogické učitelské kursy, takové, jaké od 1.—6. října 1928 konal v Berlíně Institut für Sexualwissenschaft pod názvem »Sexualwissenschaftliche Woche für Lehrer u. Erzieher«. Poučení o věcech sexuálních pro dospívající mládež je naléhavě nutné, protože jest již o sexu informováno — to je faktum, které se dá kdykoli statisticky zjistiti. Proto je tolik třeba zvláštního, taktního a věcného poučení, aby se mládež uvarovala všeho pobloudění a nesprávných názorů a nebyla poučována spolužáky ve škole, v pensionátě četbou, ulicí a podobně.*)

Vychovatel upozorní svého svěřence, že Bůh sám tyto věci chtěl. Musí nahlédnouti, že člověk není pouhý duch; duše jest vázána na tělo, které také Bůh stvořil, a to tělo nemůže poskvřiti žádný fyziologický pochod, žádná nedobrovolná myšlenka, nýbrž jen nedovolené myšlenky a skutky, vycházející z nezřízené vášně. Je třeba upozorniti dospívajícího jinocha, aby na každou dívku díval se jako na svou sestru, a ve starší ženě viděl svou matku a jednal s ní tak, jak by chtěl, aby každý jednal s jeho sestrou a s jeho matkou. Nedostane-li se mu náležitého poučení, dojísta se obrátí později na jiného a jemu se svěří.

Při poučení pohlavním dobře jest zdůrazniti dospívajícím, že svoboda vůle jest vzácný poklad, od Boha nám svěřený, jehož nemá člověk zneužívatí proti Bohu ke hříchu; nutno žádati a pobízeti ho, aby hleděl zocelití svoji vůli na malých nepatrných věcech, aby se cvičil v odříkání a sebezapírání, aby tak si mohl odepřítí i věci těžší. Zvláště pak poukáže vychovatel na prostředky nadpřirozené,

*) Srov. *Hirschfeld-Bohm*, *Sexualerziehung*, 105.

sv. zpověď a sv. přijímání, které duši v jejím boji proti pokušení a hříchu posilní.

Poučení pohlavní nemá se díti hromadně, na př. před celou třídou; má být individuální, přizpůsobeno chápavosti a citění jednotlivého dítěte.

V téže věci praví Foerster: Aby se otázka rozplozování probírala předem v rostlinopise a zoologii, proti tomu nedá se jistě nic namítati; vždyť jest ve věci té již tolik cenných podnětů, že netřeba se při tom zdržovati. Avšak rozhodně bych se postavil proti přímému výkladu o podrobnostech lidského rozplozování před celou třídou. Kdo si toho nevšímá, nevidí, že stud jest přece největší ochranná síla v životě pohlavním. Wolfram z Eschenbachu jmenuje stud »das feste Schloss um alle guten Sitten«, a Fr. Th. V i s c h e r tvrdí právem: »Tajemství není pokrytectví — národ klesá, vymírá-li stud.«*)

6. *Psychoanalýza a užití její ve výchově pohlavní.* Bylo by pochybeno, kdyby v důsledcích módní dnes teorie zvané psychoanalýsou, nebo po svém hlavním propagatoru S. Freudovi též »f r e u d i s m e m«, zakládala se celá výchova na basi výchovy pudu pohlavního, která se snaží dokázati, že jediné včasné, a to co nejúplnější pohlavní poučování uchrání mládež od výstředností pohlavních. Nutno na Freudovu teorii nazírat kriticky. Teorie o sexuálních traumatických symptomech jest pro školu neživotná. Teorie psychoanalytická přenáší poznatky o nemocných na zdravé. Psychologii výchovných cílů nedal Freud ničeho. Proto odmítavě k psychoanalýze se chová i pokroková strana. Tak u nás prof. Dr. K o z á k uvádí:**) »Správné by bylo všimati si duševních konfliktů vůbec. Místo toho se však psychoanalytikové věnovali jednostrannému studování sféry pohlavní. Libido, t. j. pohlavní žádost, jest podle nich hybnou silou takřka všeho lidského jednání, základem našich snů a zdrojem nervových chorob, byla-li potlačována. Již toto přeceňování pohlavnosti, notabene v její nejsyrovější formě, je chybné. Věc jest zhoršena tím, že své nauky získali studiem lidí perversních a v nejvyšší míře nemravných, takže se psychoanalýza stala hotovou pornografií (svinstvem). Její metody jsou plny libovůle hlavně v tom, že každému člověku, i dítěti imputují motivy »podvědomé«, jichž nelze ve vědomí zjistiti a ovšem ani vyvrátiti poukazem na čistotu mysli... Postavíme-li proti fantastické psychoanalýze rozumnou a vědeckou psychologii, objeví se nám děti stejně čistými, za jaké platily od věků. Právem protestuje proti této psychologii psycholog

*) Foerster, Sexualethik u. Sexualpädagogik, 4, 1917.

**) Mateřská škola, Sborník přednášek o škole mateřské, redakcí prof. Dra. O. Chlupa, 1928, str. 307.

William Stern »Das Wühlen in sexualibus«, praví »gilt als — Befreiung des Kindes.« Moderní psychoanalytici (Adler a jiní) prý původní přeceňování pohlavnosti opouštějí a správně rozšiřují svou teorii na studium duševních konfliktů vůbec.*)

7. *Ochranný význam studu* ve výchově pohlavní oceňuje Foerster, uváděje též velmi liberálního O. Ernsta. V širokých kruzích jest rozšířen dnes, bohužel, názor, jakoby stud byl vůbec jen zakrnělý nástroj zašlých temných dob — povstálý z pověřivé nevážnosti pohlavních úkonů. Takové pojetí spočívá na osudné domýšlivosti moderního člověka, že teprve jím počala všeliká pravá a zdravá znalost života, zatím co ve skutečnosti právě on pozbyl svým abstraktním myšlením zdravého a přímého vztahu k pravému životu.

Silně vyvinutý stud jest daleko větší ochranou mládeži než nejlepší poučení — ba, také větší ochranou proti poučování z ulice. Dále se neuvažuje, že největší ochrana, jíž pohlavní ústrojí potřebuje, není ochrana před cizími myšlenkami, nýbrž před myšlenkami vlastními — a ta může býti zajištěna toliko vypěstěním studu. A pravý stud — ve všech okolnostech, míní Otto Ernst — jest přece snad jediná vlastnost, umožňující nám život na tomto surovém světě. Myslím, že děti se mají uváděti postupem věku poučováním o rostlinách a zvířatech vždy blíže a konečně docela blízko ke konečnému závěru, až se jim vnutí poslední vysvětlení samo sebou. Avšak poslední slovo mají promluvit v cudné osamělosti duše samotné, poslední myšlenku mají vytušiti, jako se poznává hluboké tajemství. Mezi dětmi vševědy nenalezl jsem nikdy dítěte roztomilého.**)

Náš dr. Heveroch veřejně prohlásil: Nesmíme zapomenouti na stud! Bojím se, abychom v módnosti sexuálního poučování neutonuli. Brožury o pohlavním životě, onanii atd. podporují neu-

*) O Freudově psychoanalýze a pudu pohlavním, vyvozujícím z něho »duševno« se šířeji nezmiňujeme v této stati a odkazujeme na podrobné práce Dra Jar. Beneše, *Psychoanalýsa*, 1928; Dra. Jos. Berana, *Psychologie a zpovědnice*, 1929; Dra. K. Kadlece, *Duševně úchylní a jich pastore* v ČKD 1929/30; Dra. L. Boppa, *Moderne Psychanalyse, katholische Beichte und Pädagogik*, 1923, Dra. J. B. Eggera, O. S. B., *Die Psychanalyse als Seelenproblem und Lebensrichtung*, 1919 a další literaturu v těchto spisech uvedenou.

**) Se stanoviska katolického, zejména se zřetelem k výchově dospělejších, vzácné poučení skýtají encykliky sv. Otce Pia XI. »Divini illius Magistri« z 31. XII. 1929 a »Casti connubii« z 31. XII. 1930; rozhodnutí kongregace sv. Officia ze dne 18. III. 1931 (AAS. XXIII., pag. 118); dále pastýřské listy episkopátu německého »Katholische Leitsätze u. Weisungen zu verschiedenen modernen Sittlichkeitsfragen« (Fulda, Januar 1925) a rakouského (Wien, Januar 1926), dále Alb. Schmitt, *Grundzüge der geschlechtlichen Sittlichkeit* (Innsbruck 1924), Mich. Gatterer, *Im Glaubenslicht*, 1928, E. Kurz, *Christlich denken!*, 1928; R. Lieritz, *Seelenaufschliessung*, 1927.

rasthenii. K němu připojil se i dr. B a b á k: »Není dobré, že se u nás celý život sexualisuje. Celá knihkupectví se živí tím, že tisknou a prodávají neslané, nemastné, ba i zlé knihy, které šíří zmatek v obecnstvu. Vtěluje se to i do filmů a myslí se, že se tak zvedne veřejná mravnost. Myslím, že i jistý film, u nás zhotovený a tolik velebený, je poblouzněním. Nadělá plno nedobrého, nehledíc k tomu, že je tam, jak dr. Heveroch vytkl, urážen přirozený stud, který se v nás vyvíjí i bez zvláštního vychování. Musíme se starati, aby veřejný život se odsexualisoval, i literatura. Došlo k tomu, že ani krásné písemnictví se nepokládalo za krásné, když v něm není pohlavního rozčilování. V literatuře americké a anglické máme sta překrásných svazků, kde jsou otázky sexuální zcela podřízeny. Pokud se ve škole v přírodopisu narazí na otázku plození, jistě na tom podkladě si dítě mnoho domyslí i bez podrobného výkladu. I jinak vystačí se s prostředky mírnými, netřeba všeobecného sexualisování.«*)

8. *Masturbace*. Nutno se zmíniti o mládeži masturbující. U mládeže se vyskytuje masturbace, která bývá zvána též onanií. Onanie — není sice přiléhavé slovo, ježto biblický Onan de facto dělal t. zv. coitus interruptus seu reservatus (dosti rozšířený zejména mezi manželi, ale s hlediště zdraví ne zcela neškodný).

Ale od r. 1760, kdy vydal Simon André T i s o t své proslulé dílo »De l'Onanisme ou dissertation physique sur les maladies produites par la Masturbation«, trvale se ujalo ve všech jazycích.

Masturbace (»visio solitaris«, ipsismus, ipsace, sebeprznění, Selbstbefriedigung) jest naprostý hřích proti přírodě a normální jinoch a dívka vrozeným studem to vycítují, byť označována byla jako primární forma pohlavní dospělosti (nikoli pathologická, ale fyziologická).

Hoch masturbující se poznává často podle pobledlé tváře, modrých kruhů pod očima, zadumaností a nejistotou, ač nemusí to býti vždycky. M u c k e r m a n n ve spisku »Werdende Reife« uvádí dále jako důsledek ipsace tupost a skleslost duševní. První poklesky proti čistotě způsobují rozvrat v duši masturbanta. R o h l e d e r udává, že mezi mládeží je 90% masturbantů. Prof. Oskar B e r g e r (Archiv für Psychiatrie, Bd. 6, 1876) dokonce tvrdí, »dass jeder Erwachsene ohne Ausnahme in seinem Leben einmal Ipsant gewesen sei. Die Masturbation ist eine so verbreitete Manipulation, daß von hundert jungen Männern und Mädchen neunundneunzig sich zeitweilig damit abgeben, und der Hundertste, wie ich zu sagen pflege, der »reine Mensch«, die Wahrheit verheimlicht.«

*) Zpráva II. sjezdu pro výzkum mládeže, Brno 1925, 195.

Ale popříti hříšnost ipsace není možno, byt někteří moderní jako Hirschfeld prohlašovali: »Die Ipsation ist kein „Laster“ keine „Sünde“, kein „Verbrechen“.«*) Každý masturbant vycífuje to i z dostavivší se deprese. Homo sapiens post ipsationem tristis.

Přečasto masturbant jeví odpor ke zpovědi, modlitbě. Byl učiněn vtipný výrok: Omnis masturbans mendax. A Foerster řekl také naopak: Z každého lháře se stane masturbant. Lhaní přináší zhano-bení osobnosti, jež vydává člověka bez odporu každé potupě. Tento nebezpečný výkyv mladého člověka vyžaduje neobyčejné pozornosti a péče vychovatelovy, nikoliv autoritativního ukládání mravních po-vinností a neustálého odstrašování, nýbrž jest třeba vstřípiti vznešené myšlenky ducha lidského, aby tyto jevy tělesně hrdinně překonával a je duchu podřizoval, nikoliv aby duch lásku rdousil, nýbrž aby se mu takovou velikostí duševní vnukala vyšší a bohatší schopnost lásky.***) Proto jest dobře ukázati krásu cudnosti, boj o ni přináší ví-tězství a tím štěstí člověku. Nutno jest, aby mladý člověk se varoval všeho zbytečného rozrušování, smyslných obrazů, knih, divadel a kin a zájem jeho připoutal k ušlechtilé práci, v níž by obzvláštní zálibu nalézal.***)) Jen ne žádné dlouhé výklady! A k těmto prostředkům přirozeným přistoupí již snadno odhodlání k upřímné sv. zpovědi a životu mravnímu. Tu velmi důležitá úloha připadá nauce nábo-ženské. Především je třeba vpraviti dítěti správný pojem o Bohu. Zvláště pochmurným líčením spravedlnosti Boží, která trestá člověka za jeho hříchy, může v dítěti vzniknouti o Bohu pojem jedno-stranný, jako by Bůh takřka číhal na člověka, kdy udělá nějaký hřích, aby ho pak potrestal. Jen po cestě duševního zesílení ve velkém slohu — jak to zve Foerster — dozrávají lidé pro lásku, po cestě moderní však dozrají pro nervové léčebny.†)

9. *Následky pohlavní nevázanosti.* Kdo v mládí svém ruší klidný vývoj svého těla a svých útrob pohlavních sebeprzněním, zakrsne. Dorůstá v člověka chabého, ubledlého, duševní i tělesné práce neschopného, který se vleče jen životem, nemaje žádných z něho čistých radostí. Z chorob pohlavních: měkkého vředu, ka-pavky a příjice (syfyilis) jest nejobávanější příjice. Jsou chorobami nakažlivými a přenášejí se s osoby nakažené na zdravé.

*) Hirschfeld, Sexualerziehung, 140.

**) Možno dobře dříve do rukou dáti knihy H. Schilgeny, »Mladí hrdinové«, téhož autora »Ty a ona«, K. Rebana »Z poupat do květů«, 2, 1931. Týž, Psáno mužům, 1932. D. Pecky, Listy otce synovi; týž, Listy matky dceři, 2 1932.

***)) Viz D. Pecka, Nové cesty v sexuální výchově, Vychov. listy 1929. 1; Dr. Beran Jos., Psychologie a zpovědnice 1929, 52 a násl.

†) Foerster, Pohlavní mravouka a výchova, 1908, 78.

VII.

Řeč.

1. *Význam řeči.* Řeč lidská je komplikovaný, koordinovaný děj motorický, ovládaný harmonickou činností nejvyšších center mozkových. (Seemann.) Řečí odlišuje se člověk od zvířat.

2. *Vývoj řeči.* Ve vývoji řeči dětské možno rozlišovati čtyři období:

1. neartikulované křičení,
2. žvatlání (broukání),
3. napodobování slyšené mluvy (Echosprache),
4. řeč spontánní.

Pro vznik řeči veliký význam má pud napodobovací. Záleží na tom, aby dítě od počátku vnímalo správnou výslovnost a správnou řeč.

K neporušenému a včasnému vývoji řeči je třeba harmonické spolupráce tří složek zúčastněných při vybavování řeči:

1. ústrojí vnímajícího řeč (periferně impresivní dráhy akustické, optické a motoricko-kinestetické);
2. mozkových středisek řeči;
3. ústrojí reprodukcujícího řeč (mluvidel).

Úlohou výchovy jest, co nejvíce dbáti správného vývoje řeči a znáti nápravné cviky a prostředky k účelnému cvičení se zřetelem k přirozenému vývoji řeči.

Řeč bývá opožděna proti inteligenci dítěte, slyšená slova zanechávají v mozku dítěte svá residua, dítě si je zapamatuje, rozumí jim, ale nedovede je spontánně vyřknouti, proto se nám zdá, jakoby

jich neznaly. *) Cílem uvědomělé výchovy jest se postarati o skutečné obohacení dětského slovníčku.

Podstatná jména zná dítě nejdříve (60%).

Zápor a otázka klade často za sloveso (20%), rádo si v nouzi o slovo ze známého tvoří své slovo nové, předložek nezná. Tam, kde se dítětem nezabývají, dítě pozdě a málo mluví a dlouho i v pozdějších letech má zásobu slov velmi skrovnou.

3. *Fysiologie a hygiena hlasu a řeči dětské.* Ku vzniku správného hlasu je třeba součinnosti:

a) Svalstva respiračního. Rozlišujeme dýchání vnitřní a zevní. Základní podmínku ke vzniku hlasu tvoří zevní dýchání. Expiračním proudem vzduchu se rozezná zvuchník, tvořený hrtanem;

b) Fonace. Řasy hlasivkové a elastické jejich napětí klade procházejícímu vzduchu překážku. Dostoupí-li tlak vzduchový určité výše prorazí napětí řas hlasivkových, v příštím okamžiku uzavře se však štěrbina hlasová. Nad hlasivkou zhušťuje a zředňuje se vzduch podle počtu kmitů řas hlasivkových a tak vzniká hlas;

c) Artikulace. Charakteru hlasu lidského nabývá tón teprve, když proniká dutinou hltanovou, ústní a nosní.

Hygiena hlasu má začít již během vývoje řeči dětské. Rodiče nemají trpěti zlostné křičení. V období napodobování jest péče o vývoj řeči dětské nejdůležitější. Řeč okolí dítěte jest mu příkladem.

Doma i ve škole se má dbáti formální a obsahové stránky řeči, neboť dítě prostě napodobuje vzory ve svém okolí.

Před dítětem mluvm zřetelně, prostě, přirozeně, správně a pěkně, aby od počátku zvykalo pěkně mluvě. Zřetelně vyslovme po dítěti, co zkomolilo, aby ucho poznalo rozdíly a lépe napodobovalo. Trpělivě a shovívavě dbejme do začátku, aby dítě nezvyklo na př. drmolění, nedbalé výslovnosti nebo křiku. Náprava později by dala hodně námahy.

Řeč úzce souvisí s myšlením, neboť jí vštěpujeme dítěti první správné pojmy. Rozhovorem uvádíme postup a pořádek do jeho myšlení. Znalost řeči postupuje s vývojem správného myšlení. Pape-Carpentierová proto praví: Určitost slov vede k jasným pojmům a jasné pojmy jsou cestou k správnému myšlení. Jest však třeba určité opatrnosti, neboť není nikdy dost dobře možno podle vyjadřovací schopnosti dítěte posuzovati jeho intelekt, zvláště ne u dětí, u nichž se opozdil vývoj řeči.

Dětský slovníček podle věku (podle tabulek W a d d l o v ý c h):

*) S e e m a n n, K »pathogenese opožděného vývoje řeči« (1923) a téhož autora »Příčiny opožděného vývoje řeči« ve zprávě III. sjezdu o výzkumu dítěte, 1927.

Věk	Počet slov	Krajnosti	
		nejméně*)	nejvíce**)
1. rok	10	3	24
2. rok	530	115	1127
3. rok	1407	681	2282
4. rok	2170	1020	3915
5. rok	6830		
6. rok	8000		

4. *Vady řeči.* Nejčastější chyby v řeči a výřečnosti jsou:

1. Dítě nedovede vysloviti některou hlásku, buď ji vynechává nebo zaměňuje jinou; ku př. k buď vynechá a řekne a r e l místo K a r e l, nebo místo k řekne t, místo r vysloví j a pod.

2. Š i š l á n í tím., že dítě strká jazyk mezi přední zuby; naučivši se vyslovovati hlásky ř a r, místo správné výslovnosti *sad*, *lam pa* říká *šad*, *rampa* (Sikorskij).

3. D r m o l e n í u dětí zbrklých. Pomalým rytmiickým spádem řeči lze chybu odstraňovati.

4. H u h ň á n í vychází-li proud vzduchový nejen ústy, ale i nosem. Příčinou bývá buď chybný návyk, nebo častěji nějaká vada, kterou jen lékař operací odstraniti může.

5. K o k t á n í. Dítě opakuje po sobě první hlásky slova (zvláště retnice p, b, m) s námahou a získává čas, aby vyslovilo celé slovo, při čemž si pomáhá pohybem hlavy. Breptavé dítě nemůže vysloviti některou hlásku neb i několik jich. Vada tato se ztrácí postupem vzdělání.

6. N ě m o t a je buď výsledkem poruchy mluvních ústrojů, nebo nejčastěji zavinuje ji hluchota, která je buď vrozena nebo získána.

M u t a c e h l a s o v á jest jedním z oněch zjevů fysických i psychických, které doprovázejí velkou proměnu mladého člověka v době puberty; jest způsobena silnějším růstem hrtanu a prodloužením hlasivek a působí v době přechodní často »přeskakování hlasu«.

Proměna u chlapců se děje mezi 14.—17. rokem, u dívek mezi 12.—16. rokem, ovšem, i dříve. V té době třeba hlas pečlivě chrániti.

Jako příčiny vad řeči se uvádějí: návyk, temperament, organické vady, nemoci a vlivu při vzrůstu člověka, dědičnost a slabé duševní schopnosti.

*) U dětí opožděných.

***) U dětí velmi inteligentních.

VIII.

Nemoci mládeže školní.

§ 1. PÉČE O CHORÉ DÍTĚ.

1. *Péče o děti rekonvalescenční.* Speciální péči dlužno věnovati dětem, které jsou v rekonvalescenci po nemoci šťastně přestálé. Nemívá vždy nemoc klidný průběh a nezůstává bez následků. Proto k takovým dětem, u nichž zřejmy stopy nemoci, nutno vzíti šetrný zřetel.

2. *Děti nervosní.* Vedle dětí takto postižených mělo by se dbáti i dětí nervosních, jichž je ve školách určité procento a jejichž počet neustále vzrůstá. U nás dosud není ještě takového opatření zejména pro městskou mládež stíženou srdeční vadou, jak tomu v novoyorských školách obecných. Tam třídy pro ně se umísťují tak, aby choré děti nemusely chodit po schodech a aby byly uchráněny pokušení přepínati svoje síly ve styku s dětmi normálními. Účelem třídy pak je pečovati co nejvíce o jejich zdraví. V prvé řadě se pečuje o náležité dýchání, čistý vzduch a správnou teplotu. Uprostřed dopoledního vyučování je přestávka, v níž se dětem podává mléko.

3. *Kontrola nemocí* je práce lékařů, učitelů i rodičů. Jsou dva druhy kontroly:

1. Prevence nemocí.

2. Udržování nemocí v mezích, když se objeví.

Prevence záleží ve včasném upozorování znaků nemocí, ve včasném oznámení, ve včasném zakročení a izolování.

Zastaralý náhled, že dítě má projíti dětskými nemocemi, je mylný. V Americe ve školách je systém: »Stay-at-home-with-a-cold!« — »zůstaň doma s nastuzením!«, který se praktikuje již na nej-

nižším stupni hlasitým slabikováním uvedeného hesla, které má tento systém prevence účinně praktikovati. Je to systém prevence, kterým se mnoha nemocem u dětí předejde.

Další body hygieny:

1. Zachovávat pravidla karantény-isolace.
2. Odloučit se od lidí, kteří kašlou a sami nekašlat a nekýchat jiným do obličeje.
3. Používat jen svého kapesníku, příboru a p., nedávat prsty do úst.

Na místě je řádná kontrola nemocí.

§ 2. NEMOCI NAKAŽLIVÉ.

1. *Vznik a inkubace.* U žactva se shledáváme s různými chorobami. Z velké jejich řady nutno věnovati svrchovanou péči a ostražitost nemocem infekčním, které postihují hlavně věk dětský a ve škole nalézají nejvhodnější půdu tím, že jsou to právě děti, které nejčastěji onemocní, mají základní význam i pro zdraví národa. Vychovatel má tudíž znáti hlavní symptomy jejich a včasným rozpoznáním zabrániti jejich rozšíření. Nemoc vzniká buď náhle nebo počíná poruchami zdraví u dětí nejčastěji záněty mandlí, někdy vniká nákaza do těla a trvá to nějakou dobu, nežli se nemoc objeví, doba ta slove inkubace. Příčinou všech nemocí nakažlivých jsou choroboplodné zárodky, mikroby, které vnikají do těla. O jejich tvarech a životě nás poučují bakteriologie, serologie a imunologie.

Do našeho těla dostávají se bakterie různými cestami. Mohou vniknouti do trhlinek kožních, vzniklých při poranění, někdy i při nepatrném škrábnutí. Častěji však vnikají do organismu lidského zažívadly, nejčastěji pak orgány dýchacími. Nakažlivé choroby rozšiřují jednak nemocní, jednak rekonvalescenti. Člověk, stížený anginou, rýmou, chřipkou, tuberkulosou, při řeči, kýchání, kašli, ba dokonce i obyčejným dechem rozprašuje na jeden až půl druhého metru kolem sebe drobounké kapičky, které obsahují miliony bakterií. Vykašlané kapičky, obsahující bakterie, mohou býti vdechnuty a způsobují choroby orgánů dýchacích, z nichž nejčastější a nejrozšířenější je rýma, nejvážnější pak tuberkulóza.

Všecky infekční choroby dětského věku jsou nakažlivé již před vlastním jich propuknutím — ve stadiu inkubačním, to jest v době, která uplyne od infekce do objevení se prvních příznaků. U různých nemocí bývá různá, tak pro diphteritis 2—8 dní (nejčastěji 2 dny), influenzu 1—4 dní, spálu 8—14 dní, spalničky 1—8 dní, tyfus 8—14 dní (někdy až 23), neštovice 9—14 dní.

Pokud doby roční se týče, udává Dr. Littelljohn: nešto-

vice a difterie pouze v březnu, dubnu, květnu, spála v prosinci, lednu, únoru; spalničky od února do srpna a v listopadu, dusivý kašel od prosince do dubna.

2. *Profylaxe.* Nejdůležitější proti nákaze je osobní ochrana. K ní patří čistota těla (hlavně rukou při jídle, dále prádla, šatstva, obuvi a obývaných místností), koupání, zamezování prachu, čištění úst, pohyb na zdravém vzduchu a na slunci, řádný spánek, odpočinek, řádná výživa, střídmost a vše, co zesiluje vzdornost našeho těla proti nákaze.

3. *Zdravotní opatření na školách.* O tom, kterak brániti šíření nemocí nakažlivých na školách, jedná zevrubně nařízení zemské školní rady české ze dne 9. dubna 1888, č. 9481, jež zní takto:

§ 1. Správce školy jest povinen bdíti v pečlivosti největší nad stavem zdraví mládeže školní správě jeho svěřené.

§ 2. Každý žák, který jest stížen nemocí nakažlivou (neštovicemi, spálou, spalničkami, dusivým kašlem, mázdrivkou, zánětem průšnic, červenou úplavicí, nakažlivým zánětem očí a svrabem), budiž z návštěvy školní dotud vyloučen, až potvrzením lékařským bude prokázáno, že z opětné návštěvy školy žádné nebezpečí pro ostatní žáky neplyne.

§ 3. Podobně nesmějí také učitelské osoby, jakož i žáci, kteří buď bydlí v téže domácnosti (rodině neb bytu) společně s osobou nemocnou neštovicemi nebo spalničkami, spálou, mázdrivkou neb tyfem, aneb s osobou takovou jinakým způsobem, který přenášení nakažliviny umožňuje, se stýkají nebo v poslední době se stýkali, po tak dlouho do školy přijíti, dokud lékařem nebude potvrzeno, že pro mládež školní již není nebezpečí nákazy.

§ 4. Správce školy obecné neb školy měšťanské jest povinen, jakmile se doví, že onemocněl některý žák neb žákyně některou z nemocí uvedených v § 2, učiniti ihned oznámení o tom obecnímu představenstvu a spolu o zakročení obecního lékaře žádati, jakož i místní školní radě to hlásiti, již pak přináležejí, aby s obecním představenstvem o provedení potřebných zdravotních opatření se sjednala a okresní školní radě zprávu podala.

Nebydlí-li nemocné dítě v obci místa školního, budiž zpraven také starosta obce, kde dítě se zdržuje.

§ 5. Onemocní-li některý žák některou z nemocí uvedených v § 2, všiměj si správce školy bedlivě, zdali snad ke konci tak zvaného inkubačního období, t. j. doby, která uplyne mezi přijetím zárodku nemoci a vypuknutím jejím (při spalničkách 12 dní, při spále a mázdrivce 8 dní a při neštovicích 14 dní) nejbližší sousedé nemocného žáka ve škole touž nemocí se neroznmohou. Jestliže by se tak stalo, nebo jestliže by vůbec případy onemocnění povahy na-

kažlivé mezi mládeží školní se množily, takže by částečné neb úplné zavření školy mohlo se státi nutným, požádejž správce školy neodkladně, učiniv oznámení o tom místní radě školní, obecné představenstvo, by zprostředkovalo přímé zakročení politického úřadu, který dohodna se s okresní radou školní další zdravotní opatření nařídí. Způsobem obdobným vedťež si ředitelé vyučovacích ústavů, které pod bezprostřední dozor zemské školní rady jsou postaveny.

§ 6. Správce školy jest dále povinen na zřeteli míti, zdali mezi obyvateli budovy školní samotné nevyskytují se nakažlivé nemoci druhu výše zmíněného. Zejména budiž služebníkům v budově školní bydlícím přísně za povinnost uloženo, aby jestliže by se některý člen domácnosti jejich roz nemohl nemocí druhu výše zmíněného, v každém případě správci školy oznámení o tom učinili. V každém takovém případě náleží správci školy, aby ihned jednal, jak v § 4 uvedeno, aby požádal o rychlé zakročení obecního lékaře, jakož i aby, než se lékař dostaví, o to se postaral, by nemocný a nákazou podezřelé okolí jeho úplně byly osamoceny. V každém takovém případě budiž na to naléháno, aby nemocní nakažlivou nemocí stížení, jakož i osoby nákazy podezřelé brzy mimo školní dům byly zaopatřeny a všechny nakažené snad předměty učinily se neškodnými.

Potud, dokud nebude naprosto jisto, že nebezpečí nákazy způsobené vypuknutím nakažlivé nemoci mezi obyvateli školní budovy jest odstraněno, budiž návštěva školy zastavena. Nelze-li nemocného po lékařském výroku vzdáliti a nelze-li také jiným způsobem sídlo nemoci tak osamotniti, aby návštěvovatelé školy naprosto v žádný styk s ním nepřišli, budiž škola ihned zavřena a o tom současně okresnímu úřadu školnímu, pokud se týče zemské radě školní zpráva podána, by opatření toto dodatně schválily.

Škola budiž pak podle návodu, jak se konati má desinfekce při nemocech nakažlivých, který podle návrhu nejvyšší zdravotní rady byl sestaven a politickým úřadům zemským vynesemím ministerstva záležitosti vnitřních ze dne 16. srpna 1887, č. 20.662 z roku 1886, sdělen, řádně desinfikována a teprve se svolením zdravotního úřadu opět otevřena.

Prostředky desinfekční budťež náležitě uschovány, aby se nemohly zaměnití neb zneužití a dětem byly nepřístupny.

§ 7. Škola, která pro panující nebezpečí nákazy byla zavřena, smí se otevřítí opět jen se svolením politického úřadu, daným ve shodě s příslušným úřadem školním, a to tehdy, když vykonáním úředně nařízených prací, jako: desinfekce, čištění, provětrávání atd., všechno nebezpečí nákazy úplně bylo odstraněno.

§ 8. Žákům budiž co nejprísněji zakázáno, aby nevcházeli do bytů, kde panují nemoci nakažlivé.

§ 9. Aby mládež školní doprovázela hromadně pohřby osob zemřelých na nemoci nakažlivé, nebudiž dovolováno.

§ 10. Odstavce 2., 3., 8. a 9. tohoto nařízení budtež každoročně při počátku školního roku a kromě toho, vypukla-li by nějaká nemoc epidemická, ve všech třídách školy vyhlášeny.

§ 11. Nařízení toto platí obdobně také pro soukromé ústavy, opatrovny malých dětí a školy mateřské.

Aby nakažlivé choroby, u školní mládeže se vyskytující, mohly úspěšně býti potírány, nutno, aby osoby učitelské a správy škol bedlivou pozornost věnovaly hned prvním, ojedinělým případům nemocí nakažlivých a jich vyskytnutí se úřadům nadřízeným co nejdříve oznámily.

Těžko bývá čeliti epidemiím, které již značnou část školních dětí stihly.

4. *Zdravotní opatření v žákovských knihovnách.* Podle vynešení zemské šk. rady ze dne 21. června 1909, č. 16.299, obrátilo se praesidium zemského svazu pomocných spolků pro nemocné chorobami plicními v zemi české — sledujíc snahu, by činěna byla opatření k zamezení nákazy při používání knihoven, ježto právě knihou zárodky choroboplodné nejsnáze se přenášejí a rozšiřují — na zemskou školní radu přípisem ze dne 8. března 1909, v němž se dožaduje, aby opatření taková děla se v těchto směrech:

1. aby exempláře knih značně opotřebované a ohmatané, které budí odpor, byly z používání vyloučeny;

2. aby vypůjčovatelé knih správou knihoven byli přidržováni k tomu, by každou vypůjčenou knihu opatřili obalem z čistého papíru, který by po vrácení v knihovně vždy byl zase sňat;

3. aby do každé knihy na vnitřní stranu desky bylo vlepeno krátké poučení o nebezpečí nákazy, hlavně tuberkulosou, která se knihami přenáší a rozšiřuje, o kýchání a kašlání nad knihou, jakož i o převrácení listů nasliněnými prsty, kterými se toto nebezpečí zmnohonásobuje, a konečně předpisy, jichž dlužno šetřiti.

§ 3. TUBERKULOSA.

1. *Tuberkulosa* jest nejhroznější chorobou infekční.*)

Tuberkulosa, zejména plic, též souchotiny zvaná, pronásleduje člověka nade vši pochybnost již tisíce roků. Vyskytuje se ve všech pásmech naší zeměkoule. V krajinách polárních hrozí podle zpráv Nansenových vyhubiti Eskymáky a v krajinách rovníkových na je-

*) Slovo tuberkulosa pochází z lat. tuberculum = malá vyvýšenina, slovně tudíž nevystihuje přesně pojmu nemoci.

zerech afrických potírá Negry. Častá však jest obzvláště v pásmech mírných. Dere se do chatrče žebrákovy i do paláců panovnických. Usmrcuje rodičům děti a dětem rodiče. Udává se, že v Evropě přibližně jedna sedmina všech úmrtí způsobena bývá tuberkulosou (Thomayer).

2. Tuberkulosa je způsobena bacily, objevenými r. 1882 Kochem, jež jsou tenké tyčinky velmi zvolna rostoucí velikosti 2—3 tisícin milimetru. Přenáší se hlavně chrchly nemocných, které uschnuvše, se rozpráší. Bacily jsou schopny dlouho žít, v prachu dlouho vydrží. Inkubační doba od vniknutí bacilů do projevení se nemoci jest asi 4—6 týdnů. Příznaky jsou, že dítě nepřibývá na váze, ubývá na váze, nemívá normální teplotu (více než 37° C odpoledne). Dítě nemusí býti při tom hubené. Tuberkulosa zachvacuje všechny ústroje těla, nejčastěji se usidluje v hrotech plicních. Proto budiž mládež naváděna k tomu, aby nehověla zlovyku volného vyplivování. Tuberkulosa jest chorobou vyléčitelnou, zejména je-li v počátcích.

U nás úmrtnost tuberkulosou za posledních deset let klesla téměř na polovičku, roku 1918 zemřelo na území RČS. 48.930, r. 1928 již jen 26.131. Počet žijících tuberkulosních osob se odhaduje na desateronásobný počet osob v témž roce zemřelých. Z nejmournějších následků světové války byla právě tuberkulosa, která se stala metlou lidstva a bude ohrožovati a ničiti příští generace.

Ze zemřelých dětí více než třetina do dvou let a skoro polovina dětí školou povinných vykazuje jakožto příčinu smrti tuberkulosu. *)

Děti trpící aktivní tuberkulosou neb tuberkulosou chirurgickou jsou vyloučeny z docházky školní a jest třeba se o ně postarati v sanatoriích a jiných léčebných ústavech.

Podle Jamesa Kerra není většinou rozšíření nemoci této zaviněno školou, zvláště tuberkulosa plic není »školskou nemocí«. V chudších částech velkých měst bývá rozšířena skrofulosa. Žák skrofulosní nemůže ve škole prospívati prostě pro choroby, kterými se skrofulosa jeví, neboť trpí chorobami očními, ušními, adenoidním zduřením žláz, což bývá příčinou nezřetelného mluvení, nedoslýchavosti i poruch funkcí mozkových.

3. Ochranná opatření jsou: čistota obydlí, léčení nemocí úst i chrupu, ošetřování nemocných dětí v lesních školách; zvláštní péči vyžadují děti, které v důsledku menší vzdornosti organismu

*) O tom, jak čeliti šíření se tuberkulosy ve školách, viz výn. zsr. ze 20. prosince 1905, č. 20222.

nebo děti trpící nepříznivými poměry bytovými a sociálními jsou zvláště vystaveny zvýšenému onemocnění tuberkulosou.

Poněvadž nevíme, kde všude s tuberkulosní nákazou se potkati můžeme, na př. při doteku veřejných dopravních prostředků, jako vozů železničních, elektrických a pod., jest tělesná čistota každého jednotlivce nejvýš nutná. Zejména neměl by nikdo dříve jísti, dokud řádně si neumyl ruce a obličej. Také při požívání syrového ovoce a zelenin se doporučuje pečlivá čistota.

4. Veškerý boj proti tuberkulose se soustřediti musí na ochranu věku dětského. Je dnes již nesporno, praví prof. Honl, že infekce tuberkulosou nastává ve věku dětském. Léčení dětské tuberkulosity náleží mezi nejděčnější úkoly vědy lékařské.

Péče o dítě tuberkulosní a tuberkulosou ohrožené budiž tu vůdčí ideou v problému tlumení tuberkulosity jako nemoci lidové.*)

§ 4. PRUDKÉ OSUTINY.

Prudké osutiny jsou: neštovice pravé, plané, zarděnky, spalničky (osypky) a spála.

1. *Zarděnky* — rubeola, růžovka, též roseola epidemica — se jeví skvrnkami, hlavně na obličejí velikosti čočky, tvoří kruhovitě skupiny a je nakažlivá. Skvrny blednou, aniž se olupují po několika dnech. Mívají je děti do 10 let.

2. *Spalničky* jest nejčastější choroba dětská, nákaza bývá ze styku s nemocným a předměty, které nemocný upotřebil. Doba inkubační je poměrně dlouhá 10—14 dnů.

Příznaky: s horečkou se objevují katarrhální příznaky na spojivkách a sliznicích dýchacích průvodů; horečka stoupá a jeví se nejprve na tvářích a bradě skvrnkami ostře ohraničenými, velikosti čočky, které do 24 hodin se rozšíří po celém těle. Osutina trvá nezměněna 48—72 hodin. Vedle osutiny se dostavuje slzení, chrapot, kašel, průjmy.

S blednutím ustává horečka a katarrhální příznaky. Osmého a devátého dne se dostavuje olupování pokožky, trvající 3—4 dny. U dětí, které prodělaly spalničky, nejčastěji vzniká zánět mozkových plén.

3. *Spála* jest nejzhoubnější dětskou chorobou, $\frac{9}{10}$ všech pří-

*) Insp. J. Zeman upozorňuje, že se zařazují děti tuberkulosou ohrožené, skrofulosní a oslabené neprávem mezi úchylné, neboť jejich chorobný stav je přechodný. Omyl vznikl a udržuje se snad tím, že je sociální a zdravotní péče bere v ochrannou náruč zrovna tak jako děti úchylné a že jejich duševní stavy, ovlivněné chorobou, vyžadují znalosti vrtkavé psychy dětské a nápravných metód (Národní škola ČSR., 243).

padů týká se dětí do 10 let, mezi 4. a 5. rokem jest největší úmrtnost.

Příznaky: Žák zbledne, ruce má studené, jazyk malinově zbarvený, kolem úst bílý pruh, oči bez lesku, je mu špatně od žaludku a někdy hned vrhne, je skleslý a má třesavku, za krátkou dobu žhnou mu tváře, tepů 180—200 i více, teplota vystoupí na 40° C, stýská si na bolesti v krku. To je spálová angina. Je potřebí značné zkušenosti, poznat, že běží o spálu. Proto vždy je dobře, když zůstane dítě s anginou doma. Po 24 hodinách ukáže se vyrážka v podobě malých bodů, které se těsně kupí v zdánlivé skvrny a to pod paží, šíří se na trup, končetiny horní a dolní, poměrně málo postihuje obličej. Nemoc trvá 6 neděl. Po 6 nedělích smí dítě do školy. Spála je nebezpečná; důsledky jsou záškrt, tuberkulosa, oslepnutí, ochluchnutí.

4. *Plané neštovice* (varicella, též ovčí) je nemoc sdělná, průběhu lehkého 5—10 dní a není nebezpečná, s pravými neštovicemi nemá nic společného. **Příznaky:** Neklid, žízeň, nechutenství, nevolnost, za mírné horečky osutina v podobě puchýřků v obličejí, na prsou, na zádech a na břiše. Inkubační doba až 17 dní. Nemocný nesmí 2—3 týdny do školy.

5. *Neštovice pravé* od té doby, co nařízeno povinné očkování, téměř úplně vymizely.

Dříve skutečně metla lidstva, zdolány byly neštovice cílevědomou prací nesmrtelného Angličana Jennera. Preventivní očkování proti neštovicím jest u nás uzákoněno.

§ 5. NEMOCI DUTINY ÚSTNÍ A CEST DÝCHACÍCH.

1. *Mázdřivka* (difterie) má největší vznik ve škole. Onemocnění hlavně věku dětského od 8—10 let. U dospělých řídké a zřídka k smrti vedoucí. Dnes snadná ochrana i léčba.

Příznaky, prudká horečka, třesavka, bolest v kříži, obtíže při polykání, palčivost v hrdle, dráždění ke kašli a zduření žláz podčelistních.

Nemoc se přenáší: přímo s nemocného na zdravé (kašlem, polibkem a p.); nepřímou šatstvem a předměty, které sloužily nemocnému.

Pozor na peníze (počet bakterií na koruně 160—3000) !

2. *Záškrt* (croup hrtanu) je prudké onemocnění hrtanu, který ucpává, takže se dostavují příznaky dušnosti, dítě se dusí. Inkubační doba trvá při záškrtu obvykle 3 dni.

Příznaky: horečka (něco přes 38° C), chrapot, který přechází v sípavý štekavý kašel. Zavolati zkušeného dětského lékaře.

Onemocnění se šíří vším, co bylo ve styku s nemocným, ale opět osoby zdánlivě zdravé, jimž mikrob vnikl do organismu, jsou rozšiřovateli nákazy. Nelíbat děti!

3. Kašel černý (davný, zajíkávy, zádušný).

Příznaky: katarrh dýchacích ústrojů za mírné horečky, záchvaty kašle, kterým se dál šíří nákaza. Desinfekce není nutná, pouze izolace nemocného, který po dobu kašle nesmí do školy. Trvá dlouho, šest neděl normálně. Dítě mnoho zkusí, zvrací, schází. Jediným lékem je dát dítě na zdravý vzduch do slunečního světla.

4. *Zánět příušnic* (Parotitis epidemica). Příušnice, jak se obecně u nás říká, vznikají zánětem vazivové kostry a obalu žlázy, jsou chorobou opravdu školní. Jeví se nevolností, nechutenstvím, nepokojným spánkem a lehkou horečkou; po dvou dnech zduří krajina, ve které se žláza rozkládá, před boltcem a trochu pod ním a otok se rozšíří po celé zadní polovici tváře. Otok ten se opakuje zpravidla s počátku jen na jedné straně, záhy však přechází i na druhou žlázu. Otok je tuhý, zduření žláz značné, pohyby hlavou ztíženy a bolestivé, rovněž i polykání. Trvá as 4 dny a znenáhla se ztrácí, nejdéle po 8—14 dnech. Průběh jest mírný. Nejčastěji příušnice mají hoši mezi 4.—10. rokem. Vyskytuje se skoro jen v chladnějších dobách ročních.

Dítě nechť ulehne a dostává střídanou stravu tekutou a na otok teplý obklad z vaty. Ve škole i doma za epidemie dobře čistiti a větrati.

5. Chřipka (influenza) jest nakažlivá, epidemická nemoc.

Příznaky: horečka, bolesti hlavy, celkové onemocnění, záněty dýchacích cest, v těžkých případech lalůčkový zánět plic.

6. *Chřipka spavá*. Nová epidemická tato nemoc se objevila za války a hlavně po válce. Economo nazval je encephalitis lethargica.

Příznaky: za mírné horečky a nevole se objevuje náhlá ospalost, ochrnutí svalů očních, ochabnutí svalstva polykacího a mluvidel. U dětí po uzdravení má za následek povahovou deprivaci, dítě se zvrhne v nemravné, dopouští se krádeže, toulá se, nevydrží při práci, bez studu se veřejně obnažuje a masturbuje, nezbyvá než dát je do ústavu pro choromyslné.

7. *Zánět blan mozkomíchových*. Jest nejzáhubnější onemocnění lidové převahou věku dětského a mladického. Nákaza vniká nosohltanem do těla a nastává všeobecné infekce krví, čímž mikrové zaplavení jsou do prostor mezi blanami mozkovými. Onemocnění je vždy závažné, v těžkých případech se končí smrtí, po přestání nemoci následuje často hluchota, ztráta řeči, oslepnutí a jiné.

1. *Cholera* je asijského původu. Roku 1884 nalezen bacil dr. Kochem v Kalkutě: *vibrio cholerae asiatica*.

Příznaky: prudké dávení a hojně průjmy (výměty podobné rýžové vodě). Varovati se podezřelé pitné vody, piva, ovoce, zeleniny — pítí vodu jen svařenou a varovati se chorob žaludečních.

Za nynějšího stavu věcí, kdy známe pravou podstatu a přenášení cholery, možno za to míti, že nemůže již nikdy dosáhnouti většího epidemického vzplanutí. Onemocnění mohlo by se rozšířiti v okolí nemocného jen tehdy, když by první případ zůstal utajen.

2. *Tyf břišní* (střevní, abdominální, hlavnička, ileotyphus).

Příznaky: zmalátnělost, horečka, průjmy, kašel. Třetí týden stav nemocného se lepší. Úzkostlivá opatrnost: výměty a prádlo nemocných nutno desinfikovati. Nebezpečné jsou mouchy, před nimiž jídla chrániti poklopy!

Tyfus střevní jest u nás stálým onemocněním ojedinele i houfně se vyskytujícím. Rekonvalescent, který přestál onemocnění, zůstává dlouho zdrojem nákazy, hlavně děti, u nichž tyfus střevní se zřídka vyskytuje, nákazu přenášejí.

3. *Tyf skvrnitý* (osutinový, typhus exanthematicus).

Příznaky: osutiny, spalničkám podobné. U nás dosti vzácný. Přenáší se vši vlasovou nebo šatní a to bodnutím.

Tyfus skvrnitý je endemický v Rusku, a odtud za války se k nám dostal, nemocný, zbavený vši a špíny. není pro okolí nebezpečný.

4. *Tyf zvratný* (typhus seu febris recurrens).

Příznaky: třesavka, horečka (až 41.5°) po 5—8 dnech se končí, ale opakuje se po 7—14 dnech po druhé.

Onemocnění vyvoláno jest zvláštním mikrobem spirálovitým zv. *spirillum Obermeyer*.

Nákaza se šíří nečistotou a špatnými poměry zdravotními v předlidněných bytech (vši, štěnice, blechy svými výkaly nebo rozmáčknutím jich).

5. *Uplavice* (*červenka, dysenterie*) se jeví krvavými, bolestivými průjmy v důsledku zánětlivého onemocnění tlustého střeva.

Příznaky za dalšího trvání nemoci se mírní. U nás méně často, epidemicky se šíří v tropech, u nás jen za parného léta a to při hromadném ubytování (kasárny, nemocnice a p.).

Nejvíce se rozšiřuje na podzim a v létě a to kontaktem s nemocným.

6. *Infekční žloutenka*, jejíž činitel byl r. 1914 Japonci poznán. Činitel se udrží dlouho ve vodě a tato okolnost se uvádí, že nákaza

u člověka povstává při koupání v létě, nebo pitím vody, do níž se dostaly zárodky choroboplodné.

§ 7. NAKAŽLIVÉ NEMOCI RAN.

Jsou způsobovány vnikáním různých bakterií do ran.

1. *Nežít* (furunculus) na určité místo omezený hnisavý zánět kůže (vaziva). Odumřelé vazivo odchází (sršán), otvor se zavře a zahojí.

2. *Zánět vaziva podkožního* (phlegmona), hnisání způsobuje bakterie staphylococcus a to dotykem rány nečistými prsty a p.

3. *Nežít ohnivý* (uhlák, karbunkul), nebezpečný u osob starších.

4. Smrtelný bývá *uhlák zhoubný*, který je vyvolán bacilem sněti slezinné, jež se přenese z odpadků nebo dotykem těla onemocnělých zvířat.

5. *Růže* (erysipelas) je způsobena vniknutím streptokokků do vláseníc cev mýzních, nejčastěji postihuje hlavu.

6. *Zánět dření kostní* (osteomyelitis). Může se přenést na okostici, způsobuje pak hnisavý zánět její a kost po kusech umírá.

7. *Talovitost* (pyaemie). Hnisavost krve vniká do žil (vén).

8. *Hniloba krve* (otrava, septikaemie) způsobena jedovatou nakažlivinou, která se dostává do oběhu krve mýznicemi a způsobuje rozklad krve.

9. *Ztrnutí šije* (tetanus). Mikroby chorobu tu zaviňující vnikají ranou třebaš nepatrnou do těla. Anaerobní bacily tetanu žijí v ornici, zemi a prachu (i v květináčích), nepotřebují vzduchu, berou snergií z jiných látek. Je velmi nebezpečný.

IX.

První pomoc při úrazech než přijde lékař.

1. *Pohmoždění* (prískřípnutí, přejetí, udeření tupým předmětem); při něm souvislost kůže není nikde porušena, zato však měkké svalstvo a podkožní vazivo je potrháno; po nějaké době se jeví jako modřina. Bolest mírníme obkladem namočeným v octanu hlinitém, který po vyschnutí obnovujeme.

2. *Odřeniny* omyjeme čistým gázem, namočeným v lihu nebo čisté vodě, a pak zalepíme anglickou náplastí, kterou navlhčíme v horké vodě, nebo možno potříti lehce jodovou tinkturou.

3. *Rány* sečné, řezné, bodné, tržné, střelné nutno napřed řádně vyčistiti, při čemž se jich nesmíme nikdy dotýkati prsty. Je-li krvácení, nutno je zastaviti. Byla-li rána znečištěna, hnisá, a z každého hnisání se může vyvinouti otrava krve (sepsis). Na ránu přikládáme čisté plátno (gáz), namočené v čisté vodě. Na vymytou ránu se přiloží plátno, namočené v karbolové vodě, nebo jodoformový gáz, napuštěný lihem, na to vata a vše se šátkem upevní. Ránu možno desinfikovati také jodovou tinkturou. Nikdy se nesmí klásti vata na otevřenou ránu, ježto by přivodila zánět. Rány vzniklé kousnutím (hadí jed, vzteklna), rozřízneme křížovým řezem a natíráme čistým lihem. Vyssávají jed z rány je nebezpečné. Při uštknutí se radí podávati silný alkohol. Volati lékaře.

4. *Krvácení z ran* je životu nebezpečné a vyžaduje rychlé pomoci, poněvadž ubýváním krve ubývá i síl, takže při ztrátě asi třetiny veškeré krve člověk umírá. Proto třeba uzavřítí krvácející cévu; zda je poraněna tepna nebo žíla, poznáme podle barvy krve a síly proudu krevního.

Krvácení tepenné. Stříká-li světle červená krev, je poraněna tepna, tu pak stlačí se na místě od rány směrem k srdci, pokud možno blízko k ráně.

Obvaz (šátek, ručník) musí se utahovati tak dlouho, až krvácení ustane. Kdybychom nechali obvaz dlouho ležeti, mohla by nastati snět. Podvázaná končetina modrá, chladne, postižený nařiká na mravení. Proto raněného rychle dopravujeme k lékaři.

Krvácení žilní. Vytéká-li tmavá krev proudem, ale nestříká, tlačí se mezi ranou a částí těla, odkud krev přichází, čili na místě ležícím směrem o d s r d c e. Tlačíme palcem a jedním prstem, při čemž se mohou ruce střídati, než se přiloží obvaz. Za obvaz poslouží kapesník, řemen, jež obtočíme kolem údu a utáhneme, když jsme je byli podložili šátkem, namočeným v čisté vodě, aby tlak smyčky na měkké části nebyl tak velký. Na místě, kde probíhá céva, podložíme nějaký tvrdý, kulatý předmět (kámen, peníz), zabalený do plátna nebo vaty, který tepnu sevře. Utažení nesmí býti přílišné a nesmí trvati déle než 2 hodiny, ježto by způsobilo odumření údu. Vkládá se do rány vatou (houbu) napuštěnou roztokem chloridu železitého, octem, horkým kličem, nebo dokonce pavučinou, je nepřípustné, neboť se tak rána jenom znečistí. Při každém silnějším krvácení musí býti přivolán lékař.

5. *Krvácení z nosu* může míti různé příčiny, na př. choroby sliznice nosní, poruchy oběhu krevního. Osoba z nosu krvácející má zachovati klid, hlavu vzhůru, srkati do nosu studenou vodu nebo lépe horkou vodu, při prudším krvácení ocet nebo šťávu citronovou.

6. *Chrlení krve* může pocházeti z průdušnice neb plic, ale také jen z hltanu nebo nosu. Krev z plic bývá červená, zpěněná. Nemocný musí tiše ležeti polosedě, přikládáme na hlavu a krk ledové náčinky a nedovolme mu mluvit; v přestávkách ať polyká kousky ledu. Hned volejme lékaře.

7. *Vrhnutí krve.* Nebezpečné! Ihned volati lékaře. Krev červená nebo hnědá. Klid na lůžku, nic jíst ani pít, polykati kousky ledu.

8. *Zlomení kosti* a vymknutí kloubů pádem, úderem, přejetím, se pozná podle prudké bolesti, pohyblivosti údu na dotčeném místě, jemného šelestu při pohybu údu a nepřírozené jeho polohy. Nikdy se nepokoušíme vymknutí napravit, nýbrž povoláme lékaře. Též zlomeniny nikdy nenapravujeme, ale přivážeme zlomený úd kapesníky na hůl nebo na dláhy vatou obložené tak, aby obvaz byl nad zlomeninou i pod ní, a to pokud možno v její blízkosti.

9. *Spáleniny ohněm, žíravinami (při hašení vápna), kyselinami a opařeniny.* Rozeznáváme 3 stupně spálenin a opaření. První stupeň se vyznačuje zčervenalou kůží, která povstává roztazením cév teplem. Bolest se mírní v tomto případě olejem nebo přiložením vazelíny potřeného gázu. Druhý stupeň spálenin se jeví puchýři, které se objeví záhy po popálení; velkým teplem totiž se roztahují cévy v kůži, krevní tekutina se vlévá do tkáně a tvoří puchýře. V tomto

případě propíchneme puchýře jehlou v ohni opálenou, aby z nich voda vytekla, potom přiložíme gáz, napuštěný borovou vaselinou nebo směsí olivového oleje s vápennou vodou. Třetí stupeň spálenin se vyznačuje příškvarkem, jako nejtěžším případem, jenž mívá v zápětí smrt, je-li spálena více než třetina povrchu těla. To se stává, vzplamnou-li na těle šaty. Tu nešťastníka opatrně povalíme na zem a hledíme zameziti přístup vzduchu naházením koberců, pokrývek, houní, načež jím válíme po zemi, až se plameny udusí. Potom opatrně odstraníme oděv. Šatů s těla netrhati, a jsou-li na některých místech s povrchem těla slepeny, ponechati je raději na těle! Nato pokapejme spáleniny lněným olejem, pokryjme je plátnem, smočeným ve směsi lněného oleje s vodou vápennou, a povolejme ihned lékaře.

10. *Mdloba* jest přechodný stav tělesné slabosti, provázený *závrativostí až bezvědomím*. Kůže náhle bledne, stane se chladnou, dýchání povrchní, dostavuje se bezvědomí a postižený klesá k zemi. Příčinou je porušení mozkové činnosti buď přímo nebo následkem změn ústrojů, které působí na výživu mozku (srdce, plic); dostavuje se po upřílišené námaze tělesné, za vedra, při pobytu v přeplněných místnostech se zkaženým vzduchem. Předně omdlelého nikdy nezdviháme a neposazujeme, ale uvolníme mu šat, jenž svírá krk, hrudník a položíme vodorovně, aby hlava byla poněkud níže než ostatní tělo, když je obličej bledý (nedokrevnost mozku) a poněkud výše, je-li obličej zarudlý. Potom stříkáme do obličeje studenou vodu, dáme na hlavu studený obklad, dáme čichati čpavek, lechtáme nosní sliznici pírkem, spánky potíráme studeným šátkem, octem nebo kořalkou. Je-li dýchání slabé, je na místě též zavedení umělého dýchání. Při bezvědomí ničeho nenaléváme do úst. Přichází-li bezvědomý k sobě, podáme mu horkou černou kávu, víno, koňak, po případě hofmanské kapky na cukru a přivíváme čerstvý vzduch. Trvá-li mdloba déle, nutno povolati lékaře.

Při zdánlivé smrti je nutno vždy zavésti umělé dýchání, jež jest účinným prostředkem přivésti člověka k vědomí. Předně odstraníme vše, co brání přístupu vzduchu do plic, vyčistíme nos, ústa, a jazyk pomocí šátku povytáhneme; mimo to obnažíme nemocného až po pás a položíme jej vodorovně na záda.

11. *Zmrznutí*. Tělo zmrzlého uložíme do chladné místnosti. Potom třeme opatrně tělo sněhem (šátky), čímž tělo zvolna rozmrzá. Když jsou údy již pohyblivé, zavedeme umělé dýchání. Zotaví-li se poněkud, můžeme mu podati vlažnou černou kávu, čaj, víno a hledíme, aby se potil.

12. *Oznobení*. Oznobený úd je bílý, nebo namodralý, vždy necitlivý. Třeme sněhem nebo plátnem, smočeným ve studené vodě, až se dostaví obvyklá barva. Nikdy nesmíme úd zahřívati.

13. *Utopení.* Tělo utonulého nechť je ihned ze šatů svlečeno, ústa otevřena a očištěna od bahna. Tělo se položí vodorovně (nikoliv zvedati nohy) na břicho, ramena se vsunou pod hlavu tak, aby hlava ležela trochu níže nežli trup a voda mohla vytékat. Sliznici nosní třeba dráždit perím nebo látkami silně páchnoucími (šňupavý tabák, amoniak), tělo tříti střídavě studenou a horkou vodou, nebo je zahrabati do horkého písku. Potom se přistoupí k zavedení umělého dýchání. Umělé dýchání provádíme tak, že napodobujeme pohyby dýchací. Záda mírně podložíme, sami se postavíme za hlavu, uchopíme oběma rukama paže utonulého nad lokty a vyzvedneme je pozvolna dozadu až nad hlavu, ve kterém položení je ponecháme 2 vteřiny. Tímto pohybem se rozpne hrudník a plíce ssají vzduch. Potom se s pažema touže cestou vrátíme dopředu; přitom se ohnou v lokti a přitisknou se k postranním stěnám hrudníku asi 2 vteřiny, čímž se vyhání vzduch z plic. Výkon tento se opakuje klidně, stejnoměrně. Tempo 10 až 20 krát za minutu, pokud zdánlivě mrtvý nezačne sám dýchat. Umělé dýchání se musí prováděti hodně dlouho, třeba i několik hodin, vždy však do příchodu lékaře. Jakmile se hrudník počne sám pohybovati, přestaneme s umělým dýcháním. Že zdánlivě mrtvý počíná dýchat, poznáme také ze změny v jeho obličeji, neboť červená tvář bledne, bledá červená. Potom třeba povzbuditi oběh krevní, a to třením těla kartáčem, teplým flanelem. Zotaví-li se utonulý poněkud, podáváme mu čaj, rum, koňak, silné lihoviny, víno, černou kávu.

14. *Sluneční úpal* se dostavuje za parných dnů. Kůže se zbarvuje do červena, dostavuje se závrať, srdce přestává pracovati, vysoké horečky. Nemocného položíme do stínu, uvolníme mu oděv, hlavu i prsa poléváme studenou vodou, na pití dáváme studenou vodu nebo vodu s vínem. Je-li třeba, zavedeme umělé dýchání, přivíváme čerstvý vzduch; také se může dávat dýchat čpavek a požívat kapky hofmanské na cukru. Voláme lékaře.

15. *Zranění bleskem, elektrinou.* V těchto případech je hlavní pomoci zavedení umělého dýchání. Zvláštní opatrnosti vyžaduje zasažený člověk elektrickým proudem, poněvadž se ho nesmíme dotknouti holou rukou, abychom sami nepřišli o život. Nejlépe je vytáhnouti ho za šaty, po případě obaliti si ruce suknem.

16. *Otrava plyny* nastává po vdýchání svítiplynu nebo kysličníku uhelnatého, vycházejícího z uzavřených kamen. Musíme ihned otevřít okna, aby čerstvý vzduch měl přístup, po případě nešťastníka vynést ven na čerstvý vzduch. Uvolníme mu oděv, podáváme draždidla jako při utonulém a zavedeme umělé dýchání. Když se poněkud probral, podáme silnou černou kávu, koňak a pod.

17. *Otrava potravinami a nápoji* se dostavuje po požití látek

jedovatých (hub) nebo potravin, stavších se jedovatými různými nádobami, ve kterých byly uschovávány (olověné lžice, měděné kotle), nebo konečně pokrmy zkaženými vlivem bakterií; zvláštní zmínky zasluhuje otrava jedem klobásovým (botulismus). Vzniká bakteriemi podoby tyčinkovité, které žijí za nepřístupu vzduchu a vyskytují se ve starých masitých pokrmích, klobásách, jaternicích, jelitech, masových konzervách. Stačí zcela malý kousek nakazeného masa a nastává těžká otrava, poněvadž se bakterie v žaludku dále rozmnožují, ruší ústřední nervstvo a působí v těžkých případech smrt. Proto třeba opatrnosti a požívati jen zboží čerstvé, dobře provařené. Vyskytne-li se otrava potravinami, nutno předně odstraniti obsah žaludku vrhnutím. Otrávenému podáme slanou vlažnou vodu a dráždíme mu čípek a hrtan pírkem. Aby se ústroje zažívací propláchly, doporučuje se pít čaj, cukrovou vodu, vodu smíchanou se škrobem, s vaječnými bílkami. Známe-li bezpečně, kterým jedem byla otrava způsobena, můžeme použiti protijedů, jež účinky jedů mírní; to však je lépe ponechat lékaři. Tak proti nikotinu je citronová šťáva, červené víno, proti lihu je černá káva s kuchyňskou solí, při otravě fosforem roztok modré skalice, při otravě olovem mléko, bílek slepičích vajec, při petroleji poslouží olej, máslo, při otravě otrušíkem (arsenem) mléko, syrová vejce, při kyselinách solné, sírové, dusičné je vápno, křída, bílek, mydliny s mlékem. Ihned voláme lékaře.

18. *Otřesení mozku.* Nemocný je vždy v bezvědomí, obličej bývá velmi bledý a dostavuje se silné zvracení nebo nucení ke zvracení. Nemocného svezeme a uložíme tak, aby hrudník byl zvýšen (podložením polštáře nebo stočeného kabátu pod záda). Nedýchá-li, ihned umělé dýchání. Doporučuje se uložit nemocného v temném pokoji, aby nebyl drážděn světlem.

19. *Poranění vzteklými zvířaty.* Ač provedena četná opatření, přece právě úkaz, že nejvíce případů poranění je ve věku od 6—10 roků, nabádá k veliké opatrnosti a ostražitosti u mládeže školní. Vzt. klina jest onemocnění zvířat domácích i divokých. Kousnutím slina vzteklého zvířete (psa, kočky), způsobuje nákazu, která se dostává do těla a to do mozku a míchy; zvláště nebezpečné jsou rány na hlavě a rukou. Příznaky u poraněného člověka bývají: po stadiu inkubace, trvající 12 i více dní, kdy nemocný má nepříjemné pocity na místě poranění, pálení a svědění, bolesti hlavy, je mrzutý a podrážděný, má odpor k vodě, ale při tom zvýšenou sekreci slin — onemocnění ve 2 nebo 3 dnech končí smrtí. Možno nešťastníku však pomoci, je-li postaráno velmi záhy o převoz do t. zv. ústavu Pasteurova, kde léčení se potkává s výbornými výsledky. Proto jest svatou povinností nabádati, aby taková poranění nebyla zamlčována, neboť běží tu nejen o zdraví poraněného, ale i vyvarování vel-

kého nebezpečnosti, ježto onemocnělý může způsobiti nákazu v celém svém okolí, v němž se pohybuje.

Jest ještě mnoho jiných případů, o nichž v rámci této kapitoly se již zmiňovati nemusíme, protože postihují z velké části jen dospělé. Zásada budiž: Nepodceňujme žádného z uvedených případů, ale v ž d y a v č a s zavolejme lékaře!

20. *Při ošetření ran* jest si pamatovati:

1. Nedotýkej se rány nečistou rukou nebo nečistým předmětem.
2. Nežli ránu ošetříš, omyj řádně ruce v teplé vodě, kartáčkem, mýdlem a pak roztokem lysoformu, lysolu nebo alkoholu.

3. Zastav krvácení.

4. Ránu desinfikuj potřením rány a nejbližšího okolí jodovou tinkturou. Jodová tinktura se uchová v lahvi s broušenou zátkou, aby se nevypařovala. Koncentrovaná tinktura leptá.

5. Na ránu nikdy nedávej přímo vat, nýbrž sterilisovanou gázu.

6. Všechny obvazové látky a nástroje musí býti sterilisovány. Voda čistá je pouze ta, jež se deset minut vařila.

7. Při poranění břicha nedávej jíst a pít. Ránu suše zavázati. Jsou-li vyhrézlé útroby, nevpravuj jich, nýbrž zakryj sterilní rouškou. K prvnímu obvazu se hodí nejlépe hotové obvazové balíčky, jež obsahují sterilní gázu.

D b e j v ž d y n e j v ě t š í č i s t o t y .

Každá škola má míti svou školní lékárníčku. Zařízení lékárníček mělo by býti lékařem nebo školním inspektorem kontrolováno. Vedle této měla by býti pro výlety zvláště připravena torba s léčivý a pomůckami, která by obsahovala vše, co na výletě při onemocnění neb úrazu lze potřebovati, jak ji pro tyto účely navrhl a zavádí Československý Červený kříž.

21. *První pomoc při ležícím ochuravění.*

Při onemocnění k a š l e m, nemocného neposíláme do školy, ale uložíme na lůžku, zejména v tom případě, dostaví-li se horečka a bolest na prsou; dáme mu pítí horké nápoje (nálev z mateřídoušky, z lípových květů) nebo šťávu ibišovou, anýzové kapky ve vodě (3 × po 10—20 kapkách denně), citronovou limonádu.

Při b o l e s t i h l a v y dáme nemocnému na hlavu studené obklady a čelo potřeeme mazáním kafrovým nebo mentolovým.

Všelikých léků má se používatí toliko na radu lékařovu.

X.

Skříň pro první pomoc.

Schema inventáře budiž připevněno ve skřínce.

Nejobyčejnější prostředky, které by měly být v každé škole i domácnosti.

	Obsah:	Dá se použít:	Dávky a způsob použití:	
			dospělí:	děti:
1.	Acidum bor- icum dos. 6-00	k přípravě 3proc. borové vody při nemocech hrdla a úst	V čistém emaillovém nebo porceláno- vém hrnku se vaří voda pod pokličkou 10 minut (nejlépe voda dešťová, není-li po ruce destilovaná, 6 gr boro- vé kyseliny se vsype do čisté, vypláchnu- té láhve a na to se naleje teplá voda a občas se láhví zatřepe až do úplného rozpuštění kyseliny).	
2.	Alcohol	k čištění okolí rá- ny nebo nástrojů	Kouskem sterilní gázy, omočeným v alkoholu, za mírného tlaku se okolí rány očistí směrem od rány	
3.	Aspirin tabl. 0-5	při bolení hlavy, horečkách a bole- stech rheumatic- kých	1 tabletku	půl tabletky
4.	Aqua borica 3 proc.	k odstranění cizího tělesa z oka	Kapátkem očním nassaje se borová voda a vkapává se do oka	
5.	Ammonia pura liquida	k přičichnutí při omdlení; při ušt- knutí hadem, pích- nutí včelou, ko- márem a pod.	Postižené místo potřít	

	Obsah:	Dá se použítí:	Dávky a způsob použítí	
			dospělí:	děti:
6.	Pulvis Dowery tabl. 0-30	při kašli, případně proti průjmu u dětí	3—4 tabletky denně	půl tabletky dvakrát denně; malým dětem nedávati vůbec
7.	Spiritus Hoffmani	při mdlobách a ochabnutí	10—20 kapek na cukr	
8.	Hydrog. hy- peroxyda- tum in tabl.	při nemocech hrdla a úst	1 tabletky do sklenice vody ke klok- tání.	
9.	Linimentum calcis	při spáleninách	Postižené místo se potře nebo po- kryje hadříkem navlhčeným tímto mazáním. Lahvi před použitím silně zatřepati	
10.	Alumin. ace- ticum in tabl.	k přípravě vod- ního roztoku k ob- kladům na otoky, zanícená místa, po- hmožděnin a pod.	1 tabletky do půl litru vlažné vody	
11.	Odoform	k desinfekci rukou, nástrojů, prádla a pod.	1 čajová lžička do třetiny 1 litru teplé převařené vody	
12.	Natrium bi- carbon. tabl. 0-5	při pálení žáhy	Po 1 tablet.; možno též rozpustiti ve vodě	
13.	Tannalbin tabl. 0-2	proti průjmu	Po 3 tablet. 3krát denně	po 1 tabletce 3krát denně
14.	Tinct. Jodi	k potření okolí rány	Na čistou dřevěnou tyčinku omotá se čistými (umytými) prsty kousek čisté vaty, která se navlhčí v jodové tinktuře a okolí rány se lehce potře	
15.	Tinct. vale- rianæ- aetheris	při mdlobách a nechutenství	10 až 20 kapek na cukr	
16.	Tinct. odontalgica	při bolestech vy- kotlaných zubů	Kousek navlhčené vaty vloží se do vykotlaného zubu	
17.	Ungt. boricum	k ošetření čistých ran	Dá se na kousek čisté gázy a okolí rány se natře	

18. Obvazový materiál:

Hydrophil. gáza
Steril. obvazy dra Welze
Třírohy šátek
Hydrophil. ovinadla
Kaliková ovinadla
Cívka leucoplastu
Vata číatá

19. Nástroje a potřeby:

1 proštěpec
1 nůžky rovné
1 oční kapátko
1 maxim. teploměr
2 kusy dlah stř. velikosti
svazek dřev. tyčinek
1 čajová lžička hliníková
1 sklenička
1 plechovka na cukr
1 lihový kahan na rozpálení drátu
při vypalování ran

Upozornění: Léky buďtež uloženy v dřevěné skřínce, připevněné na zdi a opatřené přihrádkami.

Léků z této lékárníčky, zejména pro vnitřní použití, budiž používáno pouze za dozoru nebo podle návodu lékaře, zejména pro jímadel, při zácpě a bolestech žaludku, neboť je nebezpečnoství při ev. zánětu slepého střeva, že se nemocnému ublíží.*)

*) Lékárnické oddělení soc.-zdravotního oboru Čsl. Červeného kříže, Praha VI., Neklanova ul. č. 147, zašle takto vybavenou lékárníčku ve vkusné skřínce za Kč 320.—; v jednoduchém provedení za Kč 250.—. Též firma Bratři Čížkové v Praze dodá jednoduchou skříň pro první pomoc a k ní co nejstručnější návod, co a jak učiniti a čeho nečiniti podle návrhu dra D. Panýrka. Návod k první pomoci napsali četní lékaři jako Panýrek, Ploc, Klika, Lažanský, Šebor, Tobiašek, Welz a j.

XI.

Duševní choroby mládeže.

§ 1. DUŠEVNÍ VÝVOJ DĚTSKÝ.

Kdo chce dítě vychovávat, musí je znáti.

Duševní vývoj dětský dělíme na několik velkých období. Jedno od druhého se liší tempem vzrůstu tělesného, rozumového, citového i volního.

1. Zpravidla se rozeznávají čtyři velká období:

1. *Období předškolní* (do 6 let), kdy vyrůstá dítě v rodině hlavně za péče mateřské. Nejdůležitější událostí jest, když dítě se učí ovládati své tělo a začíná mluvit; to bývá mezi $\frac{3}{4}$ —2. rokem. Od dvou do šesti let přibývá především bohatství citového. Dětské hry v těchto letech jsou přecasto cvičením smyslů, jimiž dítě velmi bystře vnímá. Tím se stávají důležitými a nedoporučují se, aby je dospělí nějak rušili. Neobratné zasahování, byť i bylo dobře míněno, vzbuzuje vždy v dítěti odpor.

Šťastný rodinný život, který prozařuje dětství uvědomělou láskou obou odpovědných rodičů, je nejpříznivějším prostředím pro vzrůst inteligentního, dobrého, povahového člověka.*) Milé okolí zasahuje do výchovy úspěšně, přirozeně, jaksi samo sebou bez úmyslné námahy.

Kdo odhadne výchovný význam všech her, hádanek, pozorných cviků řeči, pohádek, trpělivých odpovědí na sta otázek, výkladu obrázkových knížek, vycházek, pobytu na venkově, vlivu starších sourozenců, které malý klouček sleduje při jejich práci, leccos od nich

*) Osiřelost dětí jest jednou ze sociálních složek, které mají vliv na vnitřní život školní; postihla naši generaci vlivem války mnohem větší měrou než bývalo dříve.

nápodobou pochyťtí, až se mnohdy pustí s nimi do závodů! Nezdřavou krajností ovšem zas jest nedočkává snaha ješitných maminek, aby jejich děti byly co nejdřív dospělé, správněji vyjádřeno, aby mluvily a chovaly se jako dospělé.

A tak — dokládá P a u l s e n — není úkolu na světě, který by byl podnikán s větší lehkomyšlností a plněn s menší pečlivostí než rodinná výchova.

Pro účelné zaměstnání dětí ve školách i v rodině metodiku a didaktiku jednotlivých dětských zaměstnání podává kniha Jarníkové »Dětská zaměstnání«.*)

II. *Období školní* (6—12 let), v němž se přibližuje duševní život dětský již životu dospělého člověka, od něhož se liší spíše kvantitativně než kvalitativně.

III. *Období dospívání* (12—16 let). Dětské tělo se mění uzráním pohlavních žláz v dospělé. Období toto vyžaduje se strany učitelovy největšího úsilí a shovívavého porozumění.

IV. *Období dospělosti* nastává koncem puberty. Vývoj tělesný skončen. Vyrovnání, uklidnění umožňuje ustálení budoucí povahy, k čemuž přispívá prohloubená činnost rozumová, která nedává se tak ovládati citovostí.

W i l l m a n n uvádí jiné rozdělení a to:

1. *rané dětství* (die frühe Kindheit) od 1.—6. roku,
2. *školní věk* (die schulfähige Kindheit) od 6.—10. roku,
3. *nezralé jinošství* (das unmündige Knabenalter), od 10.—13. roku,
4. *zralé jinošství* (Pubertätsperiode) od 13. do 16. roku,
5. *časné mládí* (das frühere Jünglingsalter) 16. až 20. rok a
6. *věk vojenský* (waffenfähiges Jünglingsalter) 21.—24. rok.

Lindner rozeznává tři hranice věkových období: 7. rok, 14. a 21., Rousseau 2., 12. a 15., Claparède 7., 12. a 15. (u dívek 6., 10. a 13.), Adams 3., 5., 7., 10., 13., 16., 18., 21. a 24., Stratz 6., 10., 13., 16., 20., 21. a 24. atd. I nejsvědomitější měření fyziologická však rychle zastarají, neboť život má své tempo vývojové.

Vývoj dítěte nelze přesně omeziti podle určitých dob, protože nepokračuje u všech dětí stejně a rovnoměrně, u některých dětí postupuje rychleji, u jiných pomaleji a někdy se i předčasně zastavuje.

2. Podobně fyziologicky bylo složeno i starověké hippokratovské rozdělení temperamentů, či letor lidských, které rozeznávalo podle

*) I. Jarníková, Dětská zaměstnání, 1929. Pozoruhodnou jest pro období spontánní dětské hry zvláště R. B u d i n s k é, Tělesná výchova malíčků, 1926.

čtyř základních šťáv tělesných (krve - sanguis, hlenu - flegma, žluči - chole, černé žluči — melaina chole) čtyři typy letor:

1. *sanguinik* (snadno vznětlivý, prudký, ale brzy ochabne, zapomíná, své plány opouští);

2. *flegmatik* (těžkopádný v myšlení, nepodléhá citům ani vášním, váhavý, setrvačný);

3. *cholerik* (vznětlivý, vášnivý, vytrvalý v činnosti a stupňuje ji, cit ve vášeň, jednání v boj);

4. *melancholik* (uzavřený, rozjímavý, pasivní, vnímavý, ale neodhodlává se k činům).

Žádná z těchto letor není horší druhých a všechny jsou vychovatelné. Příliš jednostranná letora ovšem může být citelnou přítěží v životě i ve škole, na štěstí však jsou čisté, nesmíšené typy velmi vzácné.

3. *Typy představitivosti.* David Hartley, lékař a psycholog anglický, pokusil se již r. 1749 (*Observations of man*) o rozlišení několika typů, po něm Francis Galton a francouzský lékař Martin Charcot (1860). Jimi byly stanoveny tři známé typy: *sluchový* (auditivní, akustický), *zrakový* (visuelní, optický) a *pohybový* (motorický, kinestetický).

Těmto typům sluší rozuměti jako typům pamětným, jež naznačují, kterou cestou si lidé nejsnáze dojmy pamatují. —

Frédéric Queyrat přidal k nim ještě čtvrtý typ: *normální*, spojující harmonicky všechny tři a nazval je typy *myslovými* nebo typy *představitivosti*.

Alfred Binet věnuje více pozornosti »vyšším pochodům duševním« (paměti) a jeho škola dospívá k těmto typům:

1. *popisovatelský* (přesný, paměť rozsáhlá, ale nesoustavný a málo citový);

2. *pozorovatelský* (přesný, soustavný, soudný, živý smysl pro změnu, vztahy a p.);

3. *citový* (podobný 2., ale pozorování spojuje citově se svým já, estetický, mravní, obrazivý, básnický);

a) *citlivý*,

b) *mravní*,

c) *estetický*,

d) *vlastenecký*;

4. *učený* (paměť, vzdělání, řekne vše, co ví, málo fantasmie, citu, mravního smyslu);

5. *tvořivý* (podobný 2. a 3., jež spojuje).

4. V poslední době psychologie mluví raději o »disposicích« a »tendencích« než o »vlohách« a »schopnostech«, jež by měly být výchovou buzeny a cvičeny, jsme svědky, že věnuje se psychologii lid-

ského chování (behaviorism — učení, jež k nám přivedl P ř í h o d a. Viz jeho: Dvě studie o lidském chování, 1928) a charakterologii (Klages, Utitz, Kutschner, Spranger a j., u nás Klíma, Skořepa a jiní) živá pozornost a nelze popřít, že tento směr má své četné pozitivní výsledky a přinesl cenná upozornění na vžitě neoprávněné předpoklady. Stejně horlivě a plodně pracuje i personalistická psychologie (Stern, Heveroch, Herfort a j.).

Spranger*) určuje typy dospívající mládeže na těžkopádné a veselé, ostýchavé a vzletné, vnímavé a tvořivé, kromě těchto šesti rozeznává ještě dalších osm typů podle formy sebecitu a duševního usměrnění. Jsou to však umělá, proměnlivá schemata, nežli typy, neboť pod pojem typ si představujeme vzor, obsahující souhrn základních, stálých, neproměnných vlastností, jimž se projevuje život duševní.

5. Nesmírně důležité jest tedy pro učitele znáti povahu dítěte, duševní dispoice a tendence**) Proto se vede o každém žákovi pečlivě záznam.

Aby se mohlo ve škole přiměřeně šetřit povahy dítěte, žádá škola zvláštním dotazníkem k rodičům anebo jich zástupcům, o pečlivé odpovědi k těmto otázkám:***)

O t á z k y :

1. Jméno dítěte:
2. Narodeno dne v
3. Očkováno dne (výsledek).
4. Přeočkováno dne (výsledek).
5. Jméno a stav otce (matky, pěstounův).

*) Spranger, Psychologie des Jugendalters, 345.

**) V této věci mnoho cenného přinesla pedologie, to jest výzkum dítěte ve všech životních poměrech a na základě poznání dítěte buduje nejvhodnější výchovu. Výzkumem dítěte se zabývá u nás Pedologický ústav v Praze II., Vladislavova ulice číslo 3 (otevřením ambulatoria pro duševní choroby mládí dne 22. září 1929 rozšířil obor své vědecké a sociální práce), Společnost pro péči o dítě a jeho výzkum v Brně a Ústředí poraden pro volbu povolání v Praze III., Prokopská ul. č. 8.

Působnost jeho se vztahuje na celé území Československé republiky a vydalo praktickou příručku »Správná volba povolání« (Lancová, Říha, Stejskal a Šeracký), 1925. Pro ty, kteří by chtěli výzkumu věnovati více zájmu, naleznou v ní výběr již velmi obsáhlé literatury na str. 154 a 258, čímž ušetřeno leckdy pracné shledávání materiálu.

***) Po přání vypomůže při úpravě dotazníku třídní učitel, též možno s ním případné důvěrné zprávy o dítěti ústně sdělit.

6. Bylo dítě v 1. roku svého života živeno výlučně (převahou) při prsu, výlučně (převahou) uměle?
7. Jaké nemoci mělo (poranění utrpělo) neb jakým operacím se podrobilo?
Kolik mu bylo tehdy let?
8. Zbyly nějaké následky a které? (Choroba ušní a pod.)
9. Kdy se učilo dítě
a) choditi?
b) mluvit?
10. Jest dítě krátkozraké nebo tupozraké; od kdy, proč?
11. Nedoslýchá dítě; od kdy a proč?
12. Jest chybné na řeč, jak?
13. Má chorobu plicní?
14. Má vadu srdeční?
15. Trpí kýlou?
16. Má zkřivenou páteř?
17. Trpí jinými vadami neb slabostmi? (častým bolením hlavy, častým krvácením z nosu, snadnou unavitelností, častým nedostatkem chuti, křečmi, nervosní dráždivostí, duševními zvláštnostmi povahy).
18. Lze pozorovati nějaké vady v ústech, dutině hltanové neb nose?
19. Trpí dítě nemocí kožní, kterou?
20. Trpí padoucnicí (epilepsií)?
21. Jest svému věku přiměřeně duševně vyspělé?
22. Či opozdilo se duševně a proč?

Místo Den

Podpis.

6. Na základě tohoto dotazníku vyplňuje se zápisný lístek.

Zápisný lístek obsahuje:

1. Jméno dítěte:
2. Náboženství:
3. Mateřský jazyk:
4. Den, měsíc a rok narození:
5. Místo a země narození:
6. Jména rodičů:
7. Zaměstnání a bydliště jich:
8. Jméno pěstouna neb poručníka:
9. Zaměstnání a bydliště jeho:
10. Jméno stravovatele:
11. Zaměstnání a bydliště jeho:

12. Jméno obce, okresu a země, kam dítě přísluší:
13. U koho a v kterém domě dítě bydlí:
14. Kdy začalo dítě chodit do školy vůbec:
15. Kdy začalo dítě chodit do školy zdejší:
16. Navštěvovalo předtím třídu školy:
17. Kterému mimořádnému předmětu bude se dítě učit:

Při přesídlení dítěte na jinou školu zašle se zápisný lístek i s dotazníkem bezpečným způsobem příslušné správě školy; nikdy se nesvěří dětem neb rodičům. U dětí, které odcházejí ze školy, uloží se zápisný lístek s dotazníkem v archivu školním.

V dne 19

Vlastnoruční podpis odpovědného zástupce dítěte.

7. N á l e z l é k a ř e š k o l n í h o :

1. Dítě očkováno v 1. roce věku:
2. Dítě přeočkováno v 7. roce věku:
3. Dítě přeočkováno ve 14. roce věku:
4. Případné jiné očkování (proti čemu, datum):

Dále lékař školní udává všeobecnou konstituci tělesnou a ji každoročně zaznamenává:

- Barva kůže:* 4. Tváře a rty červené; 3. Tváře a rty růžové;
2. Tváře a rty bezbarvé; 1. Tváře a rty bledé, chorobné.

Kostra (řídí se podle radia a klavikuly): 9. Silná; 3. Prostředně silná; 2. Nedostatečná, mírné pectus carinat., neb vpadlá kost hrudní;
1. Rhachitis, spondylitis, caries.

Svalstvo (řídí se podle mm. pectoralis a biceps): 4. Dobře vyvinuto; 3. Dostatečně vyvinuto; 2. Nedostatečně vyvinuto a slabé;
1. Chabé a slabé.

Tuk podkožní: 4. Přiměřený, žebra kryta; 3. Žebra mírně znatelná; Mírná hubenost neb mírná tučnost; 1. Přílišná hubenost neb přílišná tučnost.

Stav pleti: 4. Čistá, bílá, měkká; 3. Mírná acne; 2. Mírný eczem, pityriasis, lichen atd.; Rozšířený eczem, psoriasis atd.

Uzliny lymfatické: 4. Žádné hmatné zduření uzlin; 3. Poněkud zduřeny uzliny krční neb podpažní; 2. Větší pakety uzlin krčních, nadklíčkových neb podpažních; 1. Lymfomy, tuberkulosní zduření uzlin.

Průměr: Součet bodů dělen šesti.

Podpis školního lékaře.

Choroby dítěte.)*

1. Choroby celkové (anaemie, chlorosis, lues atd.) :
2. Diformity kostí a kloubů :
3. Nemoci kostí a kloubů :
4. Nemoci svalstva :
5. Stav chrupu, nemoci dutiny ústní a nosohltanové :
6. Dychadel :
7. Srdce a oběhu krevního :
8. Ústrojů břišních :
9. Uzlin lymfatických a žláz :
10. Nervové soustavy centrální a periferní :
11. Ústrojů smyslových :
12. Kůže. Cizopasníci a jiné choroby.

Vady dítěte.)*

1. Řeči :
2. Zraku :
3. Sluchu :
4. Získané a vrozené (hernie, scoliosis, luxatio congen., rozštěpy a jiné) :

Přestálé nemoci.

8. Osobní výkaz žáků v :

Poznámky učitelů o vlastnostech a chování žáka (žákyně) :

Poměry sociálně zdravotní dítěte mimo školu (poměry bytové, čistota, stravování atd) :

Poznámky o volbě povolání :

Vede se též osobní výkaz každého žáka (-yně), který obsahuje tyto rubriky :

narozen(a) dne
náboženství
příslušný(á) do
očkováný(á)
bydliště
Chodil(a) do mateř. šk. neb opatrovny kde a kdy.....
Začal(a) choditi do školy vůbec.....
do zdejší obecné školy.....

*) Nutno datovati, kdy choroba neb vada byla konstatována.

do občanské školy vůbec
do zdejší občanské školy
Chodil(a) do pomoc. školy kde a kdy.....

Otcovo (matčino)

jméno a stav
bydliště
Počet sourozenců, domácí poměry.....

Poručníkovo

jméno a stav
bydliště

Stravovatelovo

jméno a stav
bydliště
Odešel(šla) na vyšší ústav kam a kdy.....
Odstěhoval(a) se do.....dne.....
Propouštěcí vysvědčení vydáno
Po propuštění ze školy věnoval(a) se.....
(a jiné poznámky po věku školním)
Ve školním roce 1.—8.....
zapsán(a) ve třídě
č. výkazu
Učil(a) se nepovinně němčině
Stižen(a) byl(a) nemocemi
Jméno a trvání nemoci

Váha (kg) a výška (cm)

Na začátku škol. roku 1.—8.: váha.....výška.....
Uprostřed škol. roku 1.—8.: váha.....výška.....
Na konci škol. roku 1.—8.: váha.....výška.....
Záznam o tělesných nebo duševních vadách, zdravotním stavu, na-
dání, povaze a jiných pozoruhodných vlastnostech a okolnostech.
Pochvaly neb odměny, vážnější mravní poklesky a větší tresty.
Zaměstnání mimoškolní

K tomuto osobnímu výkazu podán návod: Pro každého žáka založí se při jeho přijetí do školy osobní výkaz; práci s tím spojenou obstarají pro své třídy učitelé třídní. Vyplněné výkazy odvedou se správě školy, která je spořádané po třídách (nejlépe v tuhých, zavázaných deskách) uloží a na konec každého čtvrtletí vydá třídním učitelům, aby v nich doplnili nebo pozměnili údaje o žácích a opět je správci školy vrátili.

Odejde-li žák mezi školním rokem na jinou školu, připojí

správa školy k oznámení o odchodu jeho, jež jest povinná místní školní radě učiniti (§ 23 řádu škol. a vyuč.) opis žákova výkazu, aby mohl býti odeslán dále místní školní radě nového bydliště žákova při zprávě o jeho přestěhování (§ 26 zem. zákona ze dne 19. února 1870, č. 22 z. z.); také může správa dosavadní školy poslati opis výkazu přímo správě školy, do níž bude žák dále choditi.

Také když žák odchází na jinou národní školu koncem školního roku a jest správě školy známo, do které školy nadále bude choditi, má její správě opis žákova výkazu zaslati.

Když žák na školu odjinud přibude, založí se pro něho nový výkaz. Došel-li od jeho dřívější školy opis tamního výkazu, použije se ho ku správnému vyplnění výkazu nového, k němuž se připojí.

Výkazy žáků, kteří školu opustili ať odchodem jinam nebo propuštěním z ní, založí se do zvláštní sbírky, kterou jest uschovati v archivu školním pro budoucí potřebu.

Tento návod není závazný a nevylučuje jiný způsob, jak jest s osobními výkazy zacházeti.

9. Při přestupu na studie se zasílá *osobní list* žákův (yně).

Škola Třída.....

Generalie: 1. Jméno žáka (žákyně):

2. Den, měsíc, rok a místo narození:.....

3. Jméno, povolání a bydliště rodičů.....

I. *Prostředí žákovo*: Jak příznivé je domácí prostředí žákovo pro jeho studie? (Byt, klid, výživa, pomoc rodičů, sourozenců nebo jiných osob při práci.)

II. *Tělesný stav*: Churaví často?

Je brzy unaven při školní práci?

Je chudokrevný?

Byl stížen někdy mdlobami, záchvaty?

Je nápadně neklidný?

Vidí špatně? Nedoslýchá?

Jeví nápadnou neobratnost při kreslení, psaní, tělocviku, ručních pracích?

Které vážnější nemoci přestál?

III. *Školní prospěch*: Opakoval některou třídu?

Jeví v některém předmětu nápadný prospěch nebo slabost? Proč?

IV. *Duševní schopnosti*: 1. Je žák aktivně tvořivý, či spíše trpně přijímá?

2. Pracuje ukvapeně, přiměřeným tempem, loudavě?

3. Jaká je jeho pozornost? Je schopen soustředěně sledovat rýž předmět, či je těkavý a roztržitý?
4. Jaká je jeho chápavost? Chápe nové poznatky a učivo lehce a povrchně, lehce a důkladně, těžce a nedostatečně?
5. Jakou má paměť? Memoruje lehce či těžce?
6. Jakou má soudnost? Usuzuje samostatně, dává častěji otázky, námitky, posuzuje chyby?
7. Vyjadřuje se obratně, výstižně, neobratně, chudě? Jaký má slovní poklad?
8. Přičítáte jeho dnešní inteligenci (duševní vyspělost) především jeho vlohám, či příznivým podmínkám výchovným?
9. Váš celkový úsudek o duševní vyspělosti žáka: Je vynikající, velmi dobrá, prostřední, slabá, velmi slabá?

V. *Temperament*: Je žák smělý, zaražený, trémista? Je veselý, zádušný, náchylný k pláči?

VI. *Povahové znaky*: Je žák v práci důkladný, pořádný, svědomitý, přičinlivý, či povrchní, nepořádný, nedbalý, lhostejný? Má nějaký zvláštní mravní nedostatek?

Jeho poměr k spolužákům a k učitelům.

Váš celkový úsudek o jeho povaze.

VII. Chce žák sám na studie, či na přání rodičů? Chce-li sám, proč?

VIII. Považujete žáka za velmi způsobilého, způsobilého, slabě způsobilého, nezpůsobilého k studiu?

Který druh střední školy považujete pro žáka za nejvhodnější a proč?

IX. Zvláštní poznámky:

Pozn. Jak dlouho žáka znáte?

Podpis řídícího učitele, ředitele, správce:

Podpis učitele:

Katecheta doplní si otázky uvedené ještě vzhledem náboženského života dítěte a rodičů, účast ve spolcích, četba a pod.

Do rámce této knížky spadají též duševní choroby, jichž znalost má velikou důležitost pro učitele a jeho posuzování schopností a výkonů dětí, které jsou jimi postiženy. Svědomitý učitel v pochybných případech se dotáže odborného psychologa a zvláště lékaře o radu, která mu bude spolehlivým dalším vodítkem a tím jen obohatí svou zkušenost pedagogickou a dovednost vyučovatelskou. Jaký vděčný úkol připadne tu řádně vybudované instituci školních lékařů, kteří vyšetřovati budou nejen tělesný stav mládeže, ale i nervovou soustavu, reaktivnost čidel a najdou-li se závady, zjišťovat jich povahu, jsou-li dědičné či získané a které tu jsou příčiny, aby jejich odstraněním se stala náprava.

Děti, jejichž výchova působí nesnáze a mají býti nevyhnutelně vyloučeny z normálních škol, rozdělujeme S i k o r s k i j *) podle nervové psychického stavu na pět typů:

1. Děti s lehkovznětlivým nervově psychickým ústrojím jsou dosti dobře nadané, nápadně se odlišují svojí mravní nestálostí, lekomyslností.

2. *Enfants difficiles* — jak říkají Francouzi — jsou děti duševně úchylné, jichž výchova mezi ostatními působí mimořádné obtíže. Schopnosti rozumové jsou sice u nich vyvinuty. Její úchylnost leží jinde. Pozornost jejich jest nepatrná, paměť líná, jsou nečinné a nečinné. Dělíme je na děti, u nichž je porušen normální poměr mezi vzrůstem těla a duševním vývojem, a to tak, že u jedněch dosti rychle pokračuje vzrůst těla vedle pozvolného rozumového vývoje, u druhých naopak: rozumový vývoj pokračuje úspěšně, ale vzrůst těla se zastavuje na dvě, na tři i více let.

3. Děti s povzneseným sebecitem dávají najevo panovačnost a svému vlivu snadno podrobují mladší.

4. *Děti vratké*, nestálé, neukázněné. Nadmíru snadná suggestibilita, patřící k charakteristickým vlastnostem dětské duše, vydatně pomáhá při vzniku duševní infekce. Děti tyto patří ve škole k těm, které stále vyrušují a to hned od počátku vyučování. Nevydrží delší chvíli naslouchati, odpovídati, uvažovati pro nestálost, nepozornost a vratkost zájmů a nálad.

Základem neklidného jejich chování jsou příčiny spíše fyziologické, nežli mravní, jak vidno též z toho, že jsou náchylny k nočnímu povlhcování (enuresis nocturna).

5. Děti nepravidelného charakteru se poznávají po stránce fyzické známkami degenerace, po stránce duševní se vyznačují nákloností k drzé, smělé lži, k podvodu, cynismu a vzpurnosti, ukrutnosti a egoismu; ač bývají dosti nadané. U čtyř pětín těchto dětí bylo možno dokázat, že jsou z rodin, u nichž se již ukázaly případy duševních nemocí, alkoholismu a těžkých nervos.

§ 3. DUŠEVNĚ ÚCHYLNÉ DĚTI.

1. *Slabomyslnost*. M a u e r rozeznává slabomyslnost vrozenou a nabytou. Zapříčiněna jest vždy organickými vadami mozku. Žák takový není neschopný výchovy školní, ale potřebuje pro své ne-

*) Ivan A. S i k o r s k i j, Vybrané stati paedopsychologické a paedopathologické, přel. M. K o z á k, 1909, 119 a násl.

schopnosti vhodné školy zvláštní, na obecné škole ničeho nezíská. Vzdělání neschopné jsou duševní abnormality hlubšího stupně (idiotie, úplná blbost, kretinismus), méně duševně abnormální žáci (imbecilita lehčího stupně, arriération intellectuelle) patří zvláštním ústavům. Pro školu pomocnou se hodí děti debilní a lehce imbecilní. Úkolem takové pomocné školy je pozvednouti inteligenci žákovu a pokud možno připravit chovance k budoucímu nějakému povolání.

Proto jeden z prvních průkopníků Dr. G u g g e n b ü h l nazval výchovu jejich spásou. Výchova opravdu zachraňuje tyto děti, bez ní hyne v nich člověk, zanecháváje po sobě pouze živočicha (Sikorskij).

2. *Děti stížené choreou* (tancem sv. Víta). V obličejí bývají neúmyslné záškuby mimického svalstva (»ticy«), dříve klidný hoch, nyní celé jeho tělo koná plno bezděčných pohybů, vrtí sebou, bezúčelně gestikuluje (posunčina), neovládá se zcela.

3. *Petit mal*. Zmírněnou formou padoucnice trpí dosti často žáci našich škol. Nemívají záchvatů velké epilepsie, nýbrž jen prchavé stavy zakalení vědomí po několik vteřin v seriích za den se opakujících, provázené malou prchavou bledostí. Takový žák vyvolán vstane, ale nepromluví, jakoby ze sna procitl, nebo nechápavě hned si zase sedne, bývá zlostný, vším tluče.

4. *Basedowoidní typ*, způsobený nadměrnou činností štítné žlázy. Děti se vyznačují velikou živostí, ukvapeností a tékavostí.

5. *Děti hypomanické* s extrémní intensitou citovosti, jsou jednak příliš familiérní, až dotěrné, jednak váhavé, až zakřiknuté, bojácné, co jiné děti dělají rády, u těchto se děje se nucením a s pláčem.

6. *Děti hysterické* se vyznačují zvýšeným naivním citem sebelásky (egocentrismus), vášnivě zbožňují právě tak, jako nenávisně mají odpor. Bývají často nadprůměrné intelligence a mají návyk v přehánění duševních reflexů, jsou příliš pohyblivé, prsty jsou v ustavičném neklidu a jiné známky nervosy jsou patrné.

Jest ještě velká řada dětí duševně úchylných, jako děti s nutkáním ke krádeži (kleptomanie), k zapalování (pyromanie), k toulkám (dromomanie), s předčasnými interesy sexuálními atd. Jak těžká úloha vychovatelova, aby rozlišil osobité chování dítěte, plně mu porozuměl a neodsuzoval a netrestal hned, nýbrž pátral, proč jest namnoze dočasný silný výkyv úchylnosti, neboť možno úchylnost se zdarem léčiti, ano odstraniti. Lékař tu poradí a pomůže, ale výchova zůstane úkolem učitelovým a to krásným a naléhavým, jak o něm poučuje nová věda o dítěti — *pedologie*.

7. *Děti mravně úchylné*. Podle *Forstera* rozlišujeme děti mravně úchylné:

1. na mravně vybočilé, u nichž ústavní doba výchovná může být kratší;

2. mravně vadné, potřebující delší doby, aby si získaly mravní normy dosti mocné k samostatné cestě životem (kolísá od 1—8 roků).

3. nevychovatelné, snad v pracovních koloniích doživotně,

Mravně vybočilých dětí jest nejvíce, velká část jich vlivem příznivých okolností výchovných, ať doma nebo v ústavě, se stává mravně normální, neboť mívají schopnosti intelektuelní, ač nescházejí také psychopati, debilní a imbecilní. Mnoho prospívá ve výchově mládeže mravně vadné léčebná pedagogika na podkladě náboženského mravního a psychologického šetření.*) A není pravda, že novější sociologie a etika, povaha a přirozený původ etických sil a názorů mohou nahradit náboženské výklady.

Při výkladech náboženských je nutno mít zřetel k možným psychopathickým dispozicím u dítěte. Každému katechetovi jest dobře známo, jak mocně působí na dítě živé vypravování o posledních věcech člověka. Ale právě tu musí kněz upozornit i na dobrotu i na milosrdenství Boha, který nechce smrti hříšníka, nýbrž aby se obrátil a živ byl. Jest obrátit zřetel na Boží vševědoucnost, která zná naše chyby a slabosti, i naši dobrou vůli. Je třeba budit v srdci dítěte neobmezenou důvěru v Boha a lásku k němu, jako k našemu laskavému Otci na nebesích, jak správně uvádí dr. K a d l e c.**)

Velmi důležitá a pro celý život rozhodující jest často příprava na prvou sv. zpověď a přijímání. Kněz musí se snažit, aby dítě mělo správný pojem o hříchu. Musí pojednat o tomto tématu vážně, zdůraznit tresty Boží, jakými Boží spravedlnost hřích stihá, ale musí se varovat všeho přehánění a drastického líčení, všeho rigorismu tak, aby dítě beze strachu, s upřímnou touhou v srdci po milosti Boží, po odpuštění hříchů, po spojení s Kristem, přistupovalo ke svátostem.

Při výkladech mravoučných nutno stavět dětem před oči vzory mravního jednání v osobách světců a světic, a vůbec pojednávat o příkázáních Božích spíše po stránce pozitivní než negativní. Často třeba zdůraznit dětem význam milosti Boží posvěcující a nabádat je, aby ze všech sil se snažily milost Boží zachovat, jak ji dostaly na křtu sv., anebo při svátosti pokání, nutno obracet zřetel dětí k vysokému nadpřirozenému cíli našeho života, aby on usilovaly ze všech sil. Tento požadavek mravouky a asketiky křesťanské zdůrazňuje

*) Dnes kněz i v duchovní správě, na kazatelně, ve zpovědnici a u lůžka nemocných se setkává s psychopathií a často bývá jediným utěшитelem nemocných v jejich duševních úzkostech. Jak si vésti má, poučuje dr. K a d l e c ve své práci, plně dané téma vyčerpávající. »Duševně úchylní a jich pastore« v ČKD 1929—130; též separátně, 1929; srv. též dr. B e r a n v uved. spise.

**) Dr. K a d l e c, Duševně úchylní..., str. 59.

psychoanalýsa, když hlásá, jak je důležité snahy člověka povznést, proměnit a obrátit k vysokým cílům.

Péče o mravně vadné je stále víc a více zapotřebí, neboť roste kriminalita mladistvých, jsouc znakem kolektivní pokleslosti morálky (Zeman).

V republice československé bylo roku 1926/27 ve 13 ústavech pro mládež mravně vadnou celkem 5.573 chovanců. Města v celku a zvláště velká, dodávají ústavům nejvíce mravně zanedbané mládeže, což vysvětlitelno tím, že více a rozmanitější je v nich nebezpečnoství pro mravní vývoj. Ovšem nutno připomenouti, že mládeže mravně vadné jest mnohem více, než ústavy pojati mohou, nadto není zákonného opatření, aby taková mládež byla do ústavů nuceně posílána.

§ 4. ZLOČINNOST MLÁDEŽE.

Jest třeba zmíniti se o aktuálním problému potírání zločinnosti mládeže. Zločinnost mládeže je daleko nebezpečnější pro lidskou společnost než zločinnost dospělých, neboť mladí zločinci vyrůstají ve staré. Tak na příklad r. 1925 bylo odsouzeno mladistvých (12—18 letých) 18.070, z toho 3.075 dívek; podmíněně 9.742, z toho 1.360 dívek, úhrnem 27.813 mladistvých, z toho 4.435 dívek!*)

1. Kořenem zla — úpadek mravní.

Kde hledati kořen zla, přesvědčivě ukázal min. rada JUDr. Lány**) na 3. sjezdu pro výzkum dítěte, že »ne chudoba, ale *úpadek kulturní a mravní vede zpravidla ke zločinu*. Zkoumáme-li osobní vývoj a osudy zločinců, shledáme ne v jednotlivých případech, ale skoro napořád nápadnou podobu. Doma v rodině nebylo pro mravní výchovu mnoho smyslu, snad nebylo ani dost času, snad sám život rodičů nebyl zrovna výchovným příkladem — a tak vlastní výchova dítěte byla zůstavena ulici a náhodě. Pak přišla obecní a třeba i měšťanská škola, jež poskytlly sice úctyhodné množství vědění a vzdělání rozumového — ale pramálo individuální výchovy povahové a mravní. A potom ve čtrnácti, patnácti letech vstoupí se rovnou do plného proudu života jako učeň, praktikant, písař a pod. Proud života uchvátí ještě polodítě, jež bez plné opory mravní výchovy rychle dorůstá do nových a nových životních problémů a zkušeností etických

*) Trestní soudnictví nad mládeží bylo nově normováno zákonem ze dne 11. března 1931, č. 48 Sb. z. a n. Zákon ten nabyl účinnosti dnem 1. října 1931. Jest prováděn vládním nařízením ze dne 11. prosince 1931, č. 195 Sb. z. a n. Z pára hlavních spolupracovníků o tomto zákoně prof. Dr. Aug. Miřičky a v. odbor. rady Dr. O. Scholze vyšla o něm cenná publikace, na niž tímto odkazujeme.

**) O zločinnosti mládeže a její vězeňské výchově, str. 550.

i existenčních, učí hledět na život i na lidi svými brýlemi mámení a v ovzduší alkoholu, karbanu, biografů a pohlavní bujnosti, vštěpuje svou jepičí životní filosofii, vrcholící ve zbožnění peněz, požitků a lenosti. Za nedostatečnost mravní výchovy mládeže nelze činiti jen mládež samu zodpovědnou, nýbrž jde tu o hodně širokou kolektivní spoluzodpovědnost, zejména rodiny, školy i celé naší občanské společnosti. Zločinnosti v celém rozsahu zla nedá se účinně čeliti jen žalářem, nýbrž především odstraňováním příčin. A jestli tedy hlavním kořenem dnešní zločinnosti jest nedostatečnost mravní výchovy, je nutno především zde páku nasaditi. Nenechat nadále odumírat v našich rodinách výchovu a kázeň, zastavit úpadek rodinného života! Upravit naše školství lidové tak, aby vedle intelektuální výuky mělo úměrné místo i soustavná individuální výchova povahová a mravní.«

2. Nezbytnost nábožensko-mravní výchovy.

Pro náboženského pedagoga jest v nynější době velmi důležité a poučné, že se konečně objevují skutečné důvody pro nedostatečnost mravního základu v pedagogice, byť při tom hlasitě se nevyslovovala, anebo dokonce úmyslně se zamlčovala, leč marně, přece čím dále, tím naléhavěji se pocituje potřeba, ano nezbytnost nábožensko-mravní výchovy.

Liberální dr. K o z á k doznává: »V hodnocení náboženské složky výchovy se názory rozcházejí diametrálně a vášnivě . . . ale ať jakkoli kritizují pověry a dogmata, nemohu jíti do extrému opačného a pravím to těm, kteří se domnívají, že jim to přikazuje vědecká poctivost. Mravní příkazy nejsou lidskými výmysly a konvencemi. A volá: Neberte dětem jejich Boha, ani představy o jeho vůli; nechybíte ani pedagogicky, ani vědecky.«

O významu náboženství pro výchovu charakteru krásně píše častěji námi uváděný jeden z předních moderních, paedagogických spisovatelů, Fr. W. Foerster. Kdysi stoupenec beznáboženské, laické výchovy, vlastní zkušeností učitelskou dospěl k poznání, že všechen přirozený, světský základ je nedostatečný pro založení pevného charakteru. Týž píše: »Jsem povinen svému přesvědčení, abych několik slov pronesl o významu náboženství pro výchovu charakteru. Mohl jsem pozorovati, že mladé lidi, kteří byli vychováváni bez náboženského základu, pouhá sociální morálka trvale neuspokojuje. Přirozené pohnutky k dobrému potřebují vyššího výkladu a popudu, aby člověk síle svých vášní a strhující moci sobectví odolal . . . Člověk zápasící s pokušením, touží po zcela čistých ideálech a vzorech a právě nejlepší a nejsilnější mezi mladými touží po víře v čistý, duchový svět, po říši dokonalosti, v níž vše se druží v celek, co zde zůstává pouhým zlomkem. Nejen pozemské srdce člověka potřebuje a hledá

vlast, střed a východisko všeho snažení a života, i naše duchovní přirozenost žádá takového klidného přístavu své touhy, svého spojení s prazdrojem života. Z nejhlubší zkušenosti vytrysklo vyznání Augustinovo, že »neklidno je srdce naše, dokavad nespočine v Bohu.« (Lebensführung, 294. a násl.)

Nutno si všimnouti ještě odpovědi Foerstrovy na eventuelní námitku o nezdaru náboženské výchovy:

Víme velice dobře, že se i náboženské výchově často dosti nedaří upevniti a ušlechtiti charakter — to závisí pak buď na nepřekonatelné slabosti nebo zkaženosti materiálu nebo na paedagogické neschopnosti, na příliš abstraktním nebo nepsychologickém způsobu spolupůsobení. Jistá jest však zkušenost staletí, jak mocně působilo ještě náboženství na lidi, kteří byli slabost sama a o kterých se zdálo, že neodvratně propadnou morální zkáze: beznáboženská výchova nedospěla tu ještě ani k p o k u s u.

§ 5. VÝCHOVNÁ PÉČE O ÚCHYLNOU MLÁDEŽ.

1. *Organisace speciálního školství mládeže úchylné.*

Výchovná péče o mládež úchylnou vůbec (dětí neplnosmyslné, slabomyslné, duševně choré, tělesně vadné, mravně úchylné, zanedbané, špatně vychované a pustnoucí) v republice československé může se již honositi řádnou organizací speciálního školství, o něž se dělí jak stát, tak i charitativní instituce (především řehole). Mají vlastní výchovné směrnice a osnovy a to každá kategorie své speciální. Rovněž otázkám výchovy dětí slepých, hluchoněmých a tělesně zmrzačených věnuje se dnes mnohem větší pozornost než jindy. Donedávna byla péče o dítě úchylné spíše filantropická a sociální; dnes se stává otázkou pedagogickou.*) Zákonem ze dne 24. dubna 1929, č. 86 Sb. z. a n., došel splnění požadavek systematického vybudování škol pomocných, jednak obligatorních, jednak fakultativních. A tak i na tomto poli školství se dopracovávají vychovatelé i po stránce metodické a didaktické nejkrásnějších úspěchů.

Dnešní stav školství podle statistiky jest:

Od převratu přibýlo p o m o c n ý c h tříd 180, 11 nových ústavů pro slabomyslné, 3 nové ústavy pro slepé, 4 mateřské školy pro slepé, 6 ústavů pro hluchoněmé, 7 ústavů pro mravně vadné, 6 pro tělesně vadné, 1 třída pro nedoslýchavé, 1 třída pro slabozraké, 2 třídy ambulatorní, 4 útulky pro děti delitní, 6 pokračovacích škol pro hluchoněmé, 3 pokračovací školy pro slepé, 1 hudební škola pro

*) Z e m a n J o s., Svět nevidomých, 1930. str. 5.

slepé, 2 pokračovací školy pro debilní, 8 pomocných tříd v ústavech pro hluchoněmé.

Tímto důmyslným a soustavným vybudováním pomocného školství dokázáno, že lze úchylné děti výchovou podle jejich dispozic vrátiti společnosti lidské tak, aby z nich byli lidé řádní a soběstační.

Ustavením Svazu československé péče o mládež dne 5. října 1931, v němž jsou zástupci českých zemských péčí o mládež a virilisté, vysílají interesovaná ministerstva a to: sociální péče, školství a národní osvěty, veřejného zdravotnictví a tělesné výchovy, spravedlnosti, pro zásobování lidu a Ústřední sociální pojišťovna, lze očekávati soustředění, vybudování a zabezpečení sociálně-zdravotní péče o mládež jazyka českého, slovenského a slovenskou mládež Podkarpatské Rusi. A tak učiněn další krok na prospěch zdraví mládeže, které má základní význam i pro zdraví národa.

Použito literatury.

- Adam-Lorentz, Gesundheitslehre in der Schule, 1923.
Adler, Individualpsychologie in der Schule, 1929.
Babák-Pražák, red., Druhý sjezd pro výzkum dítěte, 1925.
Babák, O výživě, 1928.
Babák, Úvod do biologie dítěte, 1926.
Beneš, Psychoanalyse, 1929.
Beran, Psychologie a zpovědnice, 1929.
Biedert, Das Kind, seine geistige und körperliche Pflege bis zur Reife, 1906.
Binet, Les idées modernes sur les enfants, 1920.
Bláha, Sociologie dětství, ² 1930.
Bopp, Moderne Psychoanalyse kathol. Beichte und Pädagogik 1923.
— » — Das Jugendalter u. sein Sinn, ³ 1927.
Bradáčová, Výzkum mravního citění českého žáka na podkladě jeho zájmů, 1925.
Brdlík, Zdravé dítě, 1919.
Burgerstein-Netolitzky, Handbuch der Schulhygiene, 1912.
Bühler, Die geistige Entwicklung des Kindes, ⁴ 1924.
Claparède, Psychologie de l'Enfant, ⁸, 1920.
Černocký, Všeobecná psychologie, 1919.
Čihák, Psychologie moderní pochybovačnosti náboženské.
Chlup, Výzkum duševních projevů u dětí méně schopných, 1925.
— » — Mateřská škola. Sborník přednášek o škole mateřské, 1928.
Chodounský, Vliv ovzduší, ročních dob a podnebí na zdraví člověka, 1927.
Dewey, Škola a společnost, 1904.
Dickhoff, Opravné snahy ve školském zdravotnictví, 1915.
Dix, Körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes, 1911.
McDougall, Fysiologická psychologie, 1929.
Driml, Hygiéna mládeže. — Zdravotnická výchova ve školách, 1924.
Dufestel, Hygiène scolaire, 1914.
Egger, Die Psychanalyse als Seelenproblem und Lebensrichtung, 1919.
Foerster, Jugendlehre, 1907.
— » — Sexualethik und Sexualpädagogik, ⁴ 1917.
— » — Religion u. Charakterbildung, 1925.
— » — Pohlavní mravouka a výchova, 1908.
Forster, Duševní poruchy a jejich léčení, 1926.

- Freud, Tři úvahy o sexuální teorii.
 — » — Vorlesungen zur Einführung in die Psychanalyse, 1918.
 Gabriel, O čistotě, 1928.
 Gottstein-Schlossmann-Teleky, Handbuch der sozialen Gesundheitsfürsorge, 6 Bde., 1925—1927.
 Hall, Vybrané stati pedopsychologické a pedagogické, 1906.
 Herfort, Degenerační vliv alkoholu na mládež, 1928.
 Herfort, Péče o duševně abnormální děti, 1926.
 Heveroch, Duševní odchylky mládeže školní, 1909.
 Hirschfeld und Bohm, Sexualerziehung, 1929.
 Hodann, Sexualpädagogik.
 Hoffman, Die Reifezeit, ³ 1930.
 Jarníková, Cvičení smyslových schopností, 1931.
 Jonckheere, La pedagogie expérimentale au jardin d'enfants, 1924.
 Kachník, Lidské vášně a jich výchova, 1916.
 Kadlec, Duševně úchylní, jejich mravní odpovědnost, výchova a duchovní vedení, 1929.
 Kádner, Příspěvky k pedag. experimentál. 1906.
 — » — Základy obecné pedagogiky, 1926.
 Kratochvíl, Otázky pedagogické, 1930.
 Kraus, Přehled požadavků škol. zdravotnictví, bez data.
 Krejčí, Psychologie, díl I.—VI., 1902—1926.
 Krus, Pädagogische Grundfragen, ² 1920.
 Lancová, Říha, Stejskal, Šeracký, Správná volba povolání, 1925.
 Lay, Pedagogika experimentální, 1911.
 Liertz, Wanderungen durch das gesunde und kranke Seelenleben, ⁶ 1927.
 Matiegka, Somatologie školní mládeže, 1927.
 Mauer, Duševně úchylné děti, 1928.
 Mercier, Psychologie, 1921.
 Meumann, Vorlesungen zur Einführung in die experimentelle Pädagogik, 1913.
 Mík, Přetěžování žactva na národních školách, 1928.
 Montessoriová, Příručka vědecké pedagogiky, 1926.
 Munk, Die Schulkrankheiten, 1905.
 Münsterberg, Grundzüge d. Psychotechnik, 1920.
 Nečasová, Školní prospěch a sociální poměry dítěte, 1929.
 Pius XI., Divini illius Magistri, 1929.
 — » — Casti connubii, 1930.
 Preyer, Die Seele des Kindes, 1905.
 Příhoda, Racionalisace školství, 1930.
 Reban, Psáno mužům, Sebevýchova muže k čistotě, 1932.
 Russel, O výchově zejména v raném dětství, 1932.
 Růžička, Základy národního zdravotnictví, 1923.
 Scremin, L'educazione della castia, 1930.
 Sikorskij, Vybrané stati pedopsychologické a pedopathologické, 1909.
 Skořepa, Puberta, Praha-Brno, 1928.
 Skořepa, Jak se přetěžují žáci, 1931.
 Souček, Psychoanalýsa, 1920.
 Stejskal C., red., Třetí sjezd pro výzkum dítěte v Praze 1926, 1927.
 Stern, Die Intelligenz der Kinder und Jugendlichen und die Methoden ihrer Untersuchung, ⁴ 1928.
 Stern, Pedologie kulturním požadavkem, 1922.

Sully, Studie dětství, ² 1924.
 Šeracký, Experimentální psychologie a psychologie dítěte, 1926.
 Thorndike, Pedagogická psychologie, 1929.
 Tracy, Psychologie dětství, 1904.
 Uher, Problém kázně, 1924.
 Vachet, Nemoci a léky moderního života, 1931.
 Vítková, Dítě, 1924.
 Wedenburg, Gesundheitl. Schulerziehung, 1926.
 Weigner, Tělověda, 1928.
 Weigner, Honl, Thomayer, Zdravotnická čítanka se zvláštním zřetelem k potřebám škol československých, 1926.
 Willmann, Didaktik als Bildungslehre, ⁵ 1923.
 Windholz, red., Sborník psychoanalytických prací k 75. narozeninám prof. dru S. Freudovi, 1932.
 Wundt, Grundzüge der physiolog. Psychologie.
 Zeman, Čty z pedopatologie.
 Zuna, Lékařovy exhorty, 1930.

Vedle toho nutno věnovati pozornost i těm autorům v textu, kteří napsali svoje práce do odborných revuí, jako Antropologie, Pedagogických rozhledů, Věstníku pedagogického, Vychovatele, Vychovatelských listů, Úchylné mládeže a j.

OBSAH:

Úvod: Jest třeba cílevědomé výchovy tělesné i duševní. 1. Základní idea nové školy. 2. Organizace zdravotní výchovy mládeže. 3. Školní lékařství. 4. Společná práce lékaře a učitele na škole	7
---	---

I. Zdravotní opatření školská.

§ 1. ŠKOLA.

1. Budova školní. 2. Poloha. 3. Místnosti. 4. Chodby. 5. Schodiště. 6. Učebny	11
---	----

§ 2. VNITŘNÍ ZAŘÍZENÍ.

1. Lavice. 2. Osvětlení. 3. Větrání. 4. Topení. 5. Čištění. 6. Náradí, ...	13
--	----

§ 3. OSTATNÍ PŘÍSLUŠNÉ MÍSTNOSTI A ZAŘÍZENÍ ŠKOLNÍ:

1. Školní kaple. 2. Tělocvična. 3. Školní lázně. 4. Školní zahrada. 5. Záchody. 6. Pitná voda	17
---	----

§ 4. MATEŘSKÁ ŠKOLA.

1. Zařízení	18
-------------------	----

II. Hygiena pracovní síly školní mládeže.

§ 1. DÍTĚ A ŠKOLA.

1. Povinnost chodit do školy. 2. Vstup dítěte do školy	21
--	----

§ 2. PŘÍČINY DUŠEVNÍHO VYSÍLENÍ ŽACTVA.

1. Únava. 2. Přetěžování žactva. 3. Nervosa mládeže školní a hlavně městské	22
---	----

§ 3. VYŠETŘOVÁNÍ ÚNAVY ŽÁKŮ.

1. Únavnost předmětů. 2. Přirozená souvislost předmětů učebných. 3. Osnování učiva na školách národních. 4. Nové osnovy pro obecnou školu naši. 5. Mechanické metody. 6. Psychologické metody. 7. Pokus Kriebelův. 8. Biologická teorie Thorndikova. 9. Osobnost učitelova,	23
---	----

§ 4. ÚPRAVA ČASU VYUČOVACÍHO.

1. Školní rok. 2. Prázdniny. 3. Vyučování celodenní a nedělní dopolední.
4. Týdenní prázdná. 5. Přestávky mezi hodinami 34

III. Přírodní činitelé výchovni.

1. Vliv ovzduší, ročních dob a podnebí. 2. Pozornost žactva podle Schuytena 37

IV. Sociální činitelé výchovni.

§ 1. RODINA, DOMOV DÍTĚTE.

1. Život rodinný jindy a dnes. 2. Dítě potřebuje: lásku, citovou bezpečnost a možnost uplatnění. 3. Chyby výchovy rodinné 39

§ 2. BYTOVÁ OTÁZKA.

1. Drahota a nedostatek bytů. 2. Děti bytové bíd 42

§ 3. HYGIENA BYTU.

1. Vliv bytu na život dítěte. 2. Byt přeplněný 42

§ 4. HOSPODÁŘSKÉ POMĚRY RODIN.

1. Rodina bez živitele. 2. Rodiny, které mají živitele 44

V. Životospráva školní mládeže.

§ 1. HYGIENICKÁ ŽIVOTOSPRAVA.

- Vliv zdraví a náležité živosprávy na život duševní 47

§ 2. HYGIENA TRÁVENÍ A ZAŽÍVÁNÍ.

1. Trávení. 2. Zažívání. 3. Péče o ústrojí trávicí 47

§ 3. SPRÁVNÁ VÝŽIVA.

1. Výživa. 2. Množství potravy. 3. Složení potravy. 4. Jakost potravin. 5. Nápoje. 6. Ovoce. 7. Přehledná tabulka výživnosti nejobyčejnějších potravin 48

§ 4. TĚLESNÝ VZRŮST A VÁHA DÍTĚTE.

1. Měření a vážení žáků. 2. Měření Wienerovo. 3. Metoda Pirquetova. 4. Normální vývoj výšky a váhy tělesné 51

§ 5. HYGIENA ZUBŮ.

1. Chrup lidský. 2. Péče o zuby. 3. Hygiena úst 54

§ 6. VLIV ALKOHOLU NA PROSPĚCH ŽÁKŮ. 56

§ 7. ZLOZVYK KOUŘENÍ MLÁDEŽE ŠKOLNÍ. 57

§ 8. HYGIENA TĚLA.

1. Čistota těla. 2. Mytí a koupání. 3. Oděv. 4. Spánek. 5. Ranní čtvrt-hodinka pro zdraví 58

§ 9. HYGIENA ÚSTROJŮ SMYSLOVÝCH.

1. Smyslové orgány. 2. Význam cvičení smyslů. 3. Zrak. 4. Hygiena oka. 5. Sluch. 6. Nedoslýchavost. 7. Hygiena uší. 8. Čich. 9. Hygiena nosu a hořených cest dýchacích. 10. Chut. 11. Školákův den 63

VI. Sexuální výchova.

1. Réverentia puerō. 2. Příprava na otázku pohlavní. 3. Puberta. 4. Otázka pohlavního poučování. 5. Jak zjednatí nápravu. 6. Psychoanalýsa a užití její ve výchově pohlavní. 7. Ochranný význam studu. 8. Masturbace. 9. Následky pohlavní nevázanosti. 71

VII. Řeč.

1. Význam řeči. 2. Vývoj řeči. 3. Fysiologie a hygiena hlasu a řeči dětské. 4. Vady řeči 81

VIII. Nemoci mládeže školní.

§ 1. PÉČE O CHORÉ DÍTĚ.

1. Péče o děti rekonvalescenční. 2. Děti nervosní. 3. Kontrola nemocí .. 85

§ 2. NEMOCI NAKAŽLIVÉ.

1. Vznik a inkubace. 2. Profylaxe. 3. Zdravotní opatření na školách. 4. Zdravotní opatření v žákovských knihovnách 86

§ 3. TUBERKULOSA.

1. Tuberkulosa nejhroznější chorobou infekční. 2. Vznik tuberkulosy. 3. Ochranná opatření. 4. Na ochranu věku dětského 89

§ 4. PRUDKÉ OSUTINY.

1. Zarděnky. 2. Spalničky. 3. Spála. 4. Plané neštovice. 5. Neštovice pravé 89

§ 5 NEMOCI DUTINY ÚSTNÍ A CEST DÝCHACÍCH.

1. Mázdivka. 2. Záškrt. 3. Kašel černý. 4. Zánět průšnic. 5. Chřipka. 6. Chřipka spavá. 7. Zánět mozkových blan 92

§ 6. NEMOCI ÚSTROJÍ TRÁVICÍHO.

1. Cholera. 2. Tyf břišní. 3. Tyf skvrnitý. 4. Tyf zvratný. 5. Úplavice. 6. Infekční žloutenka 93

§ 7. NAKAŽLIVÉ NEMOCI RAN.

1. Nežít. 2. Zánět vaziva podkožního. 3. Nežít ohnivý. 4. Uhlák zhoubný. 5. Růže. 6. Zánět dřeni kostní. 7. Talovitost. 8. Hniloba krve. 9. Ztrnutí šíje 95

IX. První pomoc při úrazech a náhlých onemocněních, než přijde lékař.

1. Pohmoždění. 2. Odřeniny. 3. Rány. 4. Krvácení z ran: Krvácení tepenné, krvácení žilní 5. Krvácení z nosu. 6. Chrlení krve. 7. Vrhnutí krve. 8. Zlomeniny kostí. 9. Spáleniny ohněm, žíravinami, kyselinami a opařeniny. 10. Mdloba. 11. Zmrznutí. 12. Oznožení. 13. Utopení.

14. Sluneční úpal. 15. Zranění bleskem, elektřinou. 16. Otrava plyny. 17. Otrava potravinami a nápoji. 18. Otřesení mozku. 19. Poranění vzteklými zvířaty. 20. Čeho dbáti při ošetření ran. 21. První pomoc při lehčím ochuravění.	97
---	----

X. Skříň pro první pomoc.

SCHEMA INVENTÁŘE.

103

XI. Duševní choroby mládeže.

§ 1. DUŠEVNÍ VÝVOJ DĚTSKÝ.

1. Hranice věkových období. 2. Typy letor. 3. Typy představitosti. 4. Behaviorism, charakterologie, persnalistická psychologie. 5. Dotazník k rodičům. 6. Zápisný lístek. 7. Nález školního lékaře. 8. Osobní výkaz žákův. 9. Osobní list žákův	107
---	-----

§ 2. DĚTI TĚŽKO VYCHOVATELNÉ.

1. Děti lehkovznětlivé. 2. Děti duševně úchylné. 3. Děti s povzneseným sebecitem. 4. Děti vratké. 5. Děti nepravidelného charakteru	117
---	-----

§ 3. DUŠEVNĚ ÚCHYLNÉ DĚTI.

1. Slabomyslnost. 2. Děti stížené choreou. 3. Petit mal. 4. Basedowoidní typy. 5. Děti hypomanické. 6. Děti hysterické. 7. Děti mravně úchylné ..	117
---	-----

§ 4. ZLOČINNOST MLÁDEŽE.

1. Ne chudoba, ale úpadek kulturní a mravní vede zpravidla ke zločinu. 2. Nezbytnost nábožensko-mravní výchovy	120
--	-----

§ 5. VÝCHOVNÁ PÉČE O ÚCHYLNOU MLÁDEŽ.

1. Organizace speciálního školství mládeže úchylné. 2. Dnešní stav školství. 3. Svaz československé péče o mládež	122
---	-----