

Obsah.

~~~~~  
a) Nizk.

Strana

Předmluva . . . . .

## I. Úvahy povšechné.

1. Jaký jest účel školy a čeho třeba, aby škola účelu toho dosáhla? . . . . . 7
2. Jaké následky plynou z toho, když škola účelu svého nedosáhla? . . . . . 8
3. Čeho mají učitelé a rodičové přede vším šetřiti? . . . . . 9
4. Dětky musí každé činnosti duševní dříve se naučiti . . . . . 11
5. Následky návyku . . . . . 13
6. Proč má pečovati učitel o zdraví žákův? . . . . . 14
7. Nemoci dětek školních . . . . . 15
8. Kde dlužno hledati původ dětských nemocí? . . . . . 16
9. Převrácené vychovávání dětek a jeho následky . . . . . 17
10. Dvoji povinnost učitelova v příčině zdraví žákův . . . . . 19

## II. Čeho má učitel šetřiti, aby zdraví žákův neublížil?

### A. Pravidla všeobecná.

11. Rozdílné schopnosti žákův . . . . . 20

## B. Pravidla zvláštní.

### 1. Mozek.

|                                                                                               | Strana |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 12. Ústrojnost mozku . . . . .                                                                | 22     |
| 13. Mozku třeba, aby po práci odpočinul . . . . .                                             | 24     |
| 14. Kterak má učitel zachovati se, aby mozku dítěte potřebného zotavení se dostalo? . . . . . | 26     |
| 15. Kterak škodí se mozku dítěte ve škole? . . . . .                                          | 27     |
| 16. Následky přílišného namáhání mozku . . . . .                                              | 28     |
| 17. Mozek se zotavuje spaním . . . . .                                                        | 29     |
| 18. Učitel jest cvičitel mozku . . . . .                                                      | 30     |
| 19. Čeho musí učitel šetřiti, aby úloze své co cvičitel mozku dostál . . . . .                | 31     |

### 2. Čidla.

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 20. Úkol čidel . . . . . | 33 |
|--------------------------|----|

#### a) Zrak.

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 21. Ústroj zraku . . . . .                             | 34 |
| 22. Kterak vidíme? . . . . .                           | 37 |
| 23. Čím ubližuje se ve škole zraku žákův? . . . . .    | 38 |
| 24. Krátkozrakost . . . . .                            | 40 |
| 25. Kterak stává se oko krátkozrakým? . . . . .        | 41 |
| 26. Jak lze krátkozrakost zameziti? . . . . .          | 43 |
| 27. Čeho třeba oku, aby zdravé se zachovalo? . . . . . | 45 |

#### b) Sluch.

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 28. Ústrojí sluchu . . . . .                                            | 46 |
| 29. Kterak slyšíme? . . . . .                                           | 48 |
| 30. Jak má učitel pečovati o zachování zdravého sluchu žákův? . . . . . | —  |

#### c) Čich, chuť a hmat.

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 31. Ústrojí čichu . . . . . | 49 |
| 32. Ústrojí chuti . . . . . | 50 |
| 33. Ústrojí hmatu . . . . . | —  |

### 3. Ústroje pohybu.

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 34. Ústroje pohybu . . . . .                                                                     | 51 |
| 35. Ústrojí páteře . . . . .                                                                     | 52 |
| 36. Zkrivení páteře . . . . .                                                                    | 55 |
| 37. Čím vzniká zkrivení páteře již v nejútlejším věku? . . . . .                                 | 56 |
| 38. Čeho učitelu třeba šetřiti, aby postrannímu zkrivení páteře ve škole se zabránilo? . . . . . | 57 |
| 39. Jak mají býti školní lavice upraveny? . . . . .                                              | 60 |

#### 4. Ústroje výživy.

Strana

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 40. Ústroje výživy . . . . .                                                                                    | 62 |
| 41. Chudokrevnost a její účinky . . . . .                                                                       | 63 |
| 42. Čím zplozuje a zmnožuje se chudokrevnost, a kterak mají rodičové i učitelé chorobu tuto zameziti? . . . . . | 64 |
| 43. Čeho třeba krvi, aby uchovala se v stavu k výživě těla příslušném? . . . . .                                | 66 |
| 44. Čím porušuje se krev, a čeho tedy v domácnosti i ve škole se vystříhati? . . . . .                          | 67 |
| 45. Oběh krve . . . . .                                                                                         | 69 |
| 46. Čím překáží se volnému oběhu krve a jaké toho následky? . . . . .                                           | 73 |

#### 5. Dodatek.

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 47. Kterým nemocem dítek školních má učitel zvláštní pozornost věnovati? . . . . . | 76 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|

### III. Proč a kterak mají žáci ve škole učiti se, jak by zdraví své zachovali?

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 48. Důležitost a potřeba zdraví a jak lze ho zachovati? . . . . .                         | 78 |
| 49. Kdy a kterak má se vyučovati ve škole tělovědě a zdravotvědě? . . . . .               | 80 |
| 50. Kterým základním pravidlům zdravotvědy a tělovědy třeba ve škole vyučovati? . . . . . | 81 |
| 51. Desatero přikázání zdravotních . . . . .                                              | 85 |
| 52. Poučení žákův, kterak mají při onemocnění se zachovati . . . . .                      | 86 |