

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΛΑΤΩΝ

ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΝ
ΚΑΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΝ

ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΟΝ ΚΑΤΑ ΜΗΝΑ

ΤΟΜΟΣ Γ΄.

Ὁ βιβλίον ἐστὶ περὶ τοῦ ἄν. θεοκίρου ἡθρῆτος
βουλεύσαστο ἢ περὶ παιδείας καὶ αὐτοῦ καὶ
τῶν αὐτοῦ οἰκείων. (Πλάτ. Θεάγης.)



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Χ. Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΩΣ

1881

αὐτῷ. Ἄλλ' ἐπεθύμουν νὰ φαντασθῶ τοῦλάχιστον τί θέλει συμβῆ: Ἡ Βελγικὴ θὰ παρίσταται ἐν αὐτῷ μετὰ τῶν τεσσάρων αὐτῆς πανεπιστημίων, ἐχόντων διπλάσιους τὸν ἀριθμὸν μαθητῶν καὶ καθηγητῶν τριπλάσιους. Οἱ διάφοροι φιλολογικοὶ καὶ ἐπιστημονικοὶ σύλλογοι ἔσονται πλήρεις πολυαρίθμου νεότητος, ἂν δὲ δὲν ἀπατώμαι, αὕτη θέλει ἐξακολουθήσει διδασκόμενη τὰ ἑλληνικά, καὶ θέλουσιν ἀναγινώσκει ἐν αὐτοῖς τὸν Σοφοκλῆ, ἀλλ' οὐχὶ ἐν μεταφράσει. Οὔτε θὰ ὑπάρχωσι πλέον κλασικοὶ καὶ πρᾶγματισταί, διότι οἱ μὲν πρῶτοι θέλουσι λάβει ἐμπαθῆ ζῆλον πρὸς τὴν χημείαν, οἱ δὲ δεῦτεροι πρὸς τὴν φιλολογίαν. Οἱ ἐν ἔτει 1930 ζῶντες θέλουσιν εἶναι πολὺ μᾶλλον ἡμῶν προωδευμένοι· ἀλλὰ θέλουσιν ἀποδώσει ἡμῖν τὴν δικαιοσύνην ταύτην, ὅτι εἰς ἡμᾶς θέλουσιν ὀφείλει τοῦτο, εἰς ἡμᾶς, αἵτινες ἀνεζητήσαμεν τὸ ἀγαθόν, καὶ ὦν τὸ δόγμα εἶνε: « Πάντοτε ἐμπρός. »

ΒΑΘΜΙΑΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΩΝ ΜΕΡΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.¹

Ἡ παιδαγωγία δὲν σκοπεῖ, ὡς μέχρι τοῦδε, λίαν ἀποκλειστικῶς, ἐνομιζέτο, μόνον τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ νοῦ καὶ τὴν μόρφωσιν τῆς καρδίας τοῦ παιδός, τοῦ δὲ σώματος αὐτοῦ ὅλως παραιτεῖται· τὸναντίον πρῶτον αὐτῆς ἔργον ἢ τοῦ τελευταίου τούτου φυσικὴ ἀνάπτυξις καὶ ἐνίσχυσις δεικνύει τοὺς κανόνας, καθ' οὓς ὁ παῖς φυσικῶς ἀναπτυσσόμενος δύναται ν' ἀποκτήσῃ ὑγιὲς καὶ συμπαγὲς σῶμα, διότι μόνον ἐν τοιοῦτοις δύναται νὰ ἐνοικῆ ὑγιὲς καὶ ὀρθὸς νοῦς. Ἡ δὲ ὑπὲρ τῆς σωματικῆς εὐεξίας τοῦ παιδὸς ληπτέα φροντίς προηγεῖται, οὕτως εἰπεῖν, τῆς γεννήσεως αὐτοῦ.

Ὁ κηπουρὸς διὰ τὸν ἐμβολιασμὸν ἀναζητεῖ τὰς ὑγιειντέρας καὶ ῥωμαλαιωτέρας ἐμβολιάδας. Ὁ κτηνοτρόφος ἀπομακρύνει ἀπὸ τοῦ ἵπποστασίου, ἀπὸ τοῦ αὐλίου του τὰ κακῶς ἐσχηματισμένα καὶ ἐλαττωματικὰ ἄτομα. Βύκταϊον ἦν καὶ αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος νὰ συνεμορφοῦτο πρὸς τὸν ὑπὸ τῆς φύσεως ὑποδεικνυόμενον τοῦτον κανόνα, καὶ ὁ δεσμὸς τοῦ γά-

(1) Σημ. Ἡ διατριβὴ αὕτη ἐλήφθη ἐκ τοῦ παιδαγωγικοῦ συγγράμματος τοῦ Th. Braun.

μου νὰ συνέδρε μόνον ἐκεῖνα τὰ ἄτομα ἅτινα διατελοῦσιν ὑπὸ τὰς εὐνοϊκωτέρας φυσικὰς περιστάσεις. Ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ τὰ πλεονεκτήματα τῶν γονέων ἀναφάνονται καὶ εἰς τὰ τέκνα των, καὶ ταῦτα, ὡς ἐπίσης καὶ τὰ ἐλαττώματά των ὑπὸ φυσικὴν καὶ ἠθικὴν ἐπιρροὴν θεωρούμενα ἀσκοῦσιν ἐπὶ τῶν ἐκγόνων των μεγίστην ἐπιρροήν. Ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ὁ δόκτωρ Ροίσιος παρατηρεῖ, ὅτι οὐδὲν ἐλάττωμα τῶν γονέων ἐπενεργεῖ μετὰ τσαύτης δραστηριότητος ἐπὶ τῶν ἐκγόνων ὅσον ἡ μέθη ἐκείνων. Τὰ τέκνα, λέγει τοῦ μεθύσου εἰσὶν ἀσθενῆ καὶ καχεκτικά, ὅτε μὲν λίαν εὐαίσθητα, ὅτε δὲ ὄλως ἀπαθῆ. Οὕτως ἀλλοιοῦται βαθμηδὸν ἡ οἰκογένεια, ἡ κοινότης. Οὕτω νοθεύεται καὶ ἐκλείπει λαὸς ὀλόκληρος. Τὸ αὐτὸ ρητέον καὶ περὶ πάσης ἀκρασίας.

Ἄρκει τωσαν αἱ παρατηρήσεις αὗται. Δὲν εἶναι ἡμέτερον ἔργον νὰ ἀνέλθωμεν εἰς τὴν ἐξέτασιν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ ἀνθρώπου πρὸ τῆς γεννήσεώς του, νὰ ἐξετάσωμεν ἢ ἡ μήτηρ ἐξασκεῖ ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ ἑαυτῆς παιδός, πρὶν ἢ ἔτι οὗτος ἴδῃ τὸ φῶς, νὰ ἀναλύσωμεν τὰς φυσικὰς σχέσεις τὰς συνδεούσας τὴν μητέρα μετὰ τοῦ παιδός κτλ.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς γαλουχίσεως ἐπικρατεῖ ἡ φυτικὴ ζωὴ, ἡ σωματικὴ ἀνάπτυξις. Τὸ θηλάζον νήπιον εἶναι ἐκτεθειμένον εἰς τὴν ἐπιρροὴν τοῦ ἀέρος, καὶ οἱ πνεύμονες ἄρχονται λειτουργοῦντες. Ὁ στόμαχος, οὐτινος εἰσέτι αἱ διαστάσεις εἶναι λίαν μικραὶ, ἀναπτύσσεται. Τὸ κυκλοφορικὸν σύστημα τροποποιεῖται καὶ αὐξάνει. Τὸ ἥπαρ προβαίνει κανονικῶς εἰς τὸν χωρισμὸν τῆς χολῆς ἀπὸ τοῦ αἵματος.

Καθ' ὅσον δὲ προχωρεῖ ἡ αὐξήσις, οἱ μέχρι τοῦδε μαλακοί, ἀσθενεῖς καὶ μὴ συμπαγεῖς μῦς κτῶνται τὴν ἐνέργειαν καὶ τὴν ἐλαστικότητά των. Ἦδη τὸ νευρικὸν σύστημα, ἐν τῷ συνόλω αὐτοῦ ἀποτελεῖ μάζαν συμπαγῆ, ἀλλὰ τὰ νεῦρα καθ' ἑαυτὰ θεωρούμενα, εἶναι πηγματώδη, λίαν εὐερέθιστα καὶ εὐαίσθητα εἰς τὰς παντὸς εἴδους ἐντυπώσεις ἀλλὰ δὲν τηροῦσιν αὐτὰς ἐπὶ μακρὸν χρόνον.

Αἱ αἰσθήσεις ἐπαλλήλως ἀναπτύσσονται, ἡ ὄρασις ἐστραμμένη πρὸς τὸ διάστημα καὶ τὸ φῶς, καὶ ἡ ἀφή, περιορισμένη εἰς στενότερα ὅρια, συναναπτύσσονται ταυτοχρόνως, ὡσπερ οἱ ἔσχατοι πόλοι τῆς αἰσθητικῆς ζωῆς. Ἐνούμεναι δὲ πρὸς ἀλλήλας δίδουσι τὴν μᾶλλον ἄμεσον ἐποπτεῖαν τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου.

Τὸ νήπιον ἀνοίγει τοὺς ὀφθαλμοὺς ἅμα ἀναπνεῦσαν, ἀλλὰ δὲν βλέπει εἰσέτι· δέχεται μόνον τὸν ἐνεργητικὸν ἐρεθισμὸν τῆς ἡμέρας, μόνον ἐξεγείρεται ὑπὸ τῆς χρείας τοῦ φωτός. Δυνάμεθα νὰ σχηματίσωμεν ἰδέαν τινὰ τοῦ ἐνστίκτου τούτου καὶ τοῦ ὄργάνου παρατηροῦντες τοὺς ἐκ γε-

νετῆς ὑπόχυμα ἔχοντας ὀφθαλμοὺς τῶν νηπίων παρατηρεῖ τις μετ' ἐκπλήξεως, ὅτι ὁ βολβὸς τῶν τοιούτων ὀφθαλμῶν οὐδέποτε ἐστὶ ἐν ἡρεμίᾳ, κινεῖται ἀδιακόπως, οἷονεὶ ἐν διηνεκεῖ πάλῃ πρὸς τὸ ἐμπόδιον τὸ χωρίζον αὐτὸ ἀπὸ τούτου. Ἀπληστον φωτὸς τὸ νήπιον, ἀναζητεῖ αὐτὸ ὁσάκις ἐγείρεται· ἀλλ' ἡ μακρὰ διάρκεια τοῦ ὕπνου ἐξασφαλίζει αὐτὸ ἀπὸ τοῦ λίαν ζωηροῦ ἐρεθισμοῦ, ὃν τὸ φῶς ἤθελε παραγάγει ἐπὶ ὀργάνου ἔτι ἀσθενοῦς καὶ ἀτελοῦς. Ἡ αἰσθησις τῆς ἀφῆς διατίθεται εὐαρέστως ὑπὸ τῆς θερμότητος ὑπὸ τῶν χλιαρῶν λουτρῶν, ὑπὸ τῶν μαλακῶν ὀθονῶν, δι' ὧν τὸ σῶμα τοῦ νηπίου περιβάλλεται. Αὕτη γίγνεται εὐαίσθητος εἰς τὰς ἐρεθιστικὰς ἐντυπώσεις, καὶ τὸ νήπιον ἐγείρεται ὅταν ῥυπάνῃ τὰς ὀθόνας του.

Κατ' ἀρχὰς τὸ νήπιον πολὺ ὀλίγον ἀκούει· ὁ θόρυβος ἐπενεργεῖ μόνον ἐπ' αὐτοῦ καθόσον ἐξερεθίζει τὴν γενικὴν αἰσθησιν· εἶναι χρεῖα μεγάλου θορύβου, ἵνα τὸ ἐγείρῃ. Ἀλλὰ βραδύτερον, περὶ τὴν ἕκτην ἐβδομάδα ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του οἱ ἤχοι ἄρχονται διατιθέντες αὐτὸ, εἰς τὸ ψιθύρισμα τῶν ἡδέων λόγων διακόπτει τὰ δάκρυά του, κοιμᾶται ὑπὸ τὸν ἤχον τῶν ἁσμάτων.

Βραδεῖα ἐπίσης εἶνε καὶ ἡ γεῦσις, καὶ κατὰ τὰς πρώτας ἐβδομάδας τὸ νήπιον καταπίνει ἀδιαφόρως πάντα τὰ προσφερόμενα εἰς αὐτὸ ποτά, γλυκέα ἢ πικρά. Ἀλλὰ κατὰ τὸν δεύτερον μῆνα ἤδη διακρίνει, ἀποδέχεται τὰ ἡδέα πυτά, οἷον τὸ μετὰ ζακχάρου συγκεκρασμένον ὕδωρ, δεικνύει ὁμῶς ἀποστροφὴν πρὸς τὸ ῥαβάρβαρον, καὶ τὰς πικρὰς ἢ ἄλμυρὰς οὐσίας.

Ἡ ὄσφρησις λειτουργεῖ ἀτελῶς ἕνεκα τῆς μικρᾶς ἀναπτύξεως τῶν ρινικῶν κοιλοτήτων. Βεβαιουῦσιν ὁμῶς, ὅτι κατὰ τὴν νύκτα τὸ νήπιον διὰ τῆς ὀσμῆς ἀνευρίσκει τὸν μαστὸν τῆς ἀγαπητῆς τροφοῦ, καὶ δυσκόλως δύναται νὰ ἀπατηθῇ καὶ ἐν τῷ σκότει, ἂν ἀντικαταστήσῃ αὐτὴν δι' ἄλλης.

Τὸ νήπιον μανθάνει βαθμηδὸν νὰ ἐρευνᾷ τὰ αὐτὰ ἀντικείμενα διὰ πασῶν τῶν αἰσθήσεων· θέλει νὰ ἄψῃται ἐκείνου, τὸ ὅποιον βλέπει, θέλει νὰ ἔδῃ, ὅπερ ἀκούει· κατανοεῖ ὅτι διάφορα αἰσθήματα παράγονται ὑπὸ τῶν διαφόρων αὐτοῦ αἰσθήσεως ἐπὶ ἑνὸς καὶ τοῦ αὐτοῦ ἀντικειμένου. Ἀναλύει τοὺς διαφόρους χαρακτῆρας πράγματος ἀνεγνωρισμένου, καὶ οὕτως ἀνεπαισθήτως εἰσέρχεται εἰς τὸν διανοητικὸν κόσμον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

Τὸ πρὸς τὴν ζωϊκὴν ζωὴν ἀναγκαῖον εἶναι

Α΄.) Ὁ ἀήρ.

Ἀφ' ἧς στιγμῆς ἄρχεται κατὰ πρώτην φοράν τὸ νήπιον ἀναπνεῖν μέ-

χρι τοῦ σημείου, καθ' ὃ ἐκφέρων τὸν τελευταῖον ἀναστεναγμὸν τελειώνει τὴν ἐπὶ γῆς ὑπαρξίν του, ὃ ἀήρ εἶναι ἡ πρώτη αὐτοῦ τροφή, τὸ ἀναγκαιότερον αὐτοῦ στοιχεῖον, στοιχεῖον, χωρὶς τοῦ ὁποίου δὲν δύναται νὰ ὑπάρξῃ, ἀπαράλλακτα ὡς δὲν δύναται ὁ ἰχθύς νὰ ζήσῃ ἐκτὸς τοῦ ὕδατος. Ὁ ἀήρ εἶναι τὸ μόνον πρᾶγμα, τὸ ὁποῖον δύναται τὸ νήπιον εὐθὺς μετὰ τὴν γέννησίν του ἀφ' ἑαυτοῦ νὰ οἰκαιοποιηθῇ. Τοῦτο τὸ γεγονός καὶ ἡ ἀφθονία, μεθ' ἧς ἡ φύσις διέχυσε τὸν ἀέρα ἐπὶ πάσης τῆς ἐπιφανείας τῆς σφαίρας σαφῶς μαρτυρεῖ, ὅτι οὗτος εἶναι ὁ πρώτιστος ὅρος τῆς ζωῆς. Τὸ νήπιον ἀνευρίσκει ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ τὴν πρώτην αὐτοῦ τροφήν ἐν ἁρμονίᾳ μετὰ τῶν ὀργάνων του. Τὸ ἀναπνεῖν εἶναι ἡ πρώτη αὐτόματος ἐνέργεια ἐντεῦθεν ἀρχεται ἡ κατοχὴ τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου· εἶναι ἡ πρώτη χρῆσις τῶν ἐν αὐτῷ ἀνεπτυγμένων ζωϊκῶν δυνάμεων, ἵνα φθάσῃ εἰς τὸν σκοπὸν του, τὴν αὐτοσυντήρησίν του. Πειράματα θετικὰ καὶ πολλάκις ἐπαναληφθέντα ἀπέδειξαν ὅτι οὐδόλος εἶναι ἀδιάφορον τὸ νὰ ᾔῃναι ὁ ἀήρ οὔτος καθαρὸς ἢ μεμολυσμένος. Τοῦναντίον δυστυχήματα, ἀτυχῶς εἰσέτι λίαν συχνά, μαρτυροῦσιν ὅτι ὁ ἀήρ πεπληρωμένος ἐκ κακῶν ἀναθυμιάσεων, μιάίνει, δηλητηριάζει, καταστρέφει τὴν ὑπαρξίν μας. Εἶναι λοιπὸν καθῆκον ἀπκράϊτητον τῶν γονέων τῶν κεκλημένων νὰ ἐπαγρυπνώσιν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν παιδῶν· νὰ λαμβάνωσι τὰς ἀναγκαίας προφυλάξεις πρὸς ἀποφυγὴν παντὸς δυναμένου νὰ μολύνῃ τὸν ἀέρα. Ὅθεν πρέπει ὅσον τὸ δυνατόν νὰ φεύγωσι τὰ λίαν μικρά, πολὺ ὀλίγον ὑψηλά, καὶ τὰ λίαν θερμὰ δωμάτια· τὰ ὑπὸ πολλῶν ὁμοῦ κατοικούμενα, ἐκεῖνα, ἐν οἷς ἀποξηραίνονται ὀθόναι, ἐν οἷς καίονται ῥοκανίδια, ἀνατρέφονται κόνικλοι ἢ ἄλλα ζῶα. Ὁ ἀήρ τοῦ δωματίου, λέγει ὁ Σβάρτζ, δὲν πρέπει νὰ ᾔῃναι οὔτε λίαν θερμὸς οὔτε λίαν ψυχρὸς, ἀλλὰ συγκερασμένος καὶ καθαρὸς, ἵνα μὴ προκαλῶνται σπασμοὶ τῶν μελῶν τῷ νηπίῳ. Διότι τοιαύτη ἐν ἀρχῇ διατάραξις τῆς λειτουργίας τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ δέρματος εἶναι διάχυσις δηλητηρίου εἰς τὰς φλέβας. »

Ἴδου οἱ κυριώτεροι περὶ τούτου κανόνες, οὓς ἤθελέ τις θέσει συμμορφούμενος πρὸς τοὺς φυσικοὺς νόμους καὶ ἀκολουθῶν τὰς σοφτέρας γνώμας:

α') Πρέπει ὅσον τὸ ταχύτερον νὰ ἐκθέσῃς τὸν παῖδα ἀνεπαισθήτως εἰς τὸν ἀναπεπταμένον ἀέρα. Πρὸς τοῦτο, ὅταν ὁ καιρὸς τὸ ἐπιτρέπη, φέρε αὐτὸν ἐκτὸς τῆς κατοικίας, καὶ ὅταν δύνηται νὰ βαδίξῃ περίαγε αὐτὸν εἰς τὴν αὐλήν, εἰς τὸν κῆπον, εἰς τὴν ἐξοχὴν. Ἄφες αὐτὸν νὰ παίξῃ καὶ νὰ εὐθυμῇ ἐπὶ τῆς χλόης καὶ ἐπὶ τῆς ἄμμου. Εὐθὺς τὰ χρώματα τοῦ προσώπου του, ἡ ζωηρότης, ἡ εὐθυμία του, καὶ ἐπομένως ἡ εὐεξιά του

εὐδηλότατα θὰ καταδείξωσιν, ὅτι ὁ ἄνθρωπος, ὡσπερ καὶ τὸ φυτόν, προ-
κύπτει καὶ ἐνισχύεται εἰς τὸν ἀνπεπταμένον ἀέρα,¹ ὅτι διὰ τῆς εὐεργε-
τικῆς τούτου ἐπιρροῆς προφυλάσσεται ἀπὸ ἀπείρων ἀσθενειῶν.

β') Ἐν πάσῃ ἐποχῇ ἀνοίγε πολλάκις τῆς ἡμέρας τὰ παράθυρα, καὶ μὴ
κλείε, οὕτως εἰπεῖν, ἐρμητικῶς ἐν τινὶ δωματίῳ, μὴδὲ κατὰ τὰς χειμε-
ρινὰς ἡμέρας, παῖδα εὐεκτοῦντα. Εἶναι χιλιάκις καλλίτερον νὰ τὸν ἀφή-
σης νὰ τρέχῃ ἐλευθέρως, οἷοσδήποτε καὶ ἂν ᾔῃναι ὁ καιρός· νὰ διέρχη-
ται τὰς ὁδοὺς ἢ τὴν ἐξοχὴν, νὰ κατασκευάζῃ σφαίρας ἐκ χιόνος κτλ.
Ἐννοεῖται δὲ ὅτι ἐν πᾶσι τούτοις ἀπαιτοῦνται καὶ τινες προφυλάξεις
οὕτως πρέπει νὰ τὸν προφυλάττῃς ἀπὸ τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος, νὰ μὴ
μεταβαίῃ λίαν ἀποτόμως ἀπὸ τοῦ ψυχροῦ εἰς θερμὸν μέρος, ἢ τὰν ἀπα-
λιν ἀπὸ θερμοῦ εἰς ψυχρὸν κτλ. Ἄλλως δὲ δὲν πρέπει ἀνὰ πᾶσαν στι-
γμὴν νὰ ᾔῃς λίαν περίφροντις διὰ τὰ παιδάκια, οὐχὶ παρὰ πολλὴν περί-
θαλψιν, μὴ κλείε αὐτὰ ὡς ἀδάμαντας ἐν κιβωτίῳ· διότι θὰ περιπέσης εἰς
ὑπερβολὴν οὐχ ἥττον ἐπικίνδυνον. Τοῦναντίον χρειάζεται βαθμηδὸν νὰ
ἐθίσῃς αὐτὰ νὰ ὑποφέρωσι μεταβολὰς τινὰς τῆς καταστάσεως τοῦ ἀέρος,
καὶ νὰ μὴ ᾔῃναι λίαν εὐαίσθητα εἰς τὸ ψῦχος. Ἄλλὰ πάντοτε, ἐννοεῖ-
ται, μετὰ περισκέψεως, ἀφοῦ ἤδη ὧσιν ἀρκούντως ἰσχυρὰ καὶ μάλιστα εὖ
ἔχοντα· διότι πάντα δὲν εἶναι ἐπιδεκτικὰ τοιούτων δοκιμῶν.

γ') Ὅσον δὲ διὰ τὴν αἴθουσαν τοῦ σχολείου, ἔνθα τὰ παιδία ἐπὶ πέν-
τε ἢ ἕξ ὥρας καθ' ἡμέραν ἀναγκάζονται νὰ διαμένωσι, ἀνάγκη πᾶσα αὐ-
τῇ νὰ ᾔῃ εὐρύχωρος, εὐάερος, ἐντελῶς πεφωτισμένη, νὰ μὴ ὑπάρχῃ ἐκεῖ
πλησίον οὐδεμίαν ἀποθήκην ἀκαθαρσιῶν, οὔτε ἔλη, οὔτε κοιμητήριον.² κτλ.
Μία ἐκ τῶν πρώτων φροντίδων τοῦ παιδαγωγοῦ εἶναι νὰ φροντίζῃ ἡ αἴ-
θουσα τοῦ σχολείου νὰ μὴ χρησιμεύῃ ὡς ἀποξηραντήριον τῶν ὀθονῶν, ἢ
ὡς ἀποθήκη καρπῶν ἢ ὀσπρίων. Ὁ παιδαγωγὸς πρέπει νὰ προσέχῃ οἱ

¹ Σημ. Πρόχειρος ἀπόδειξις τούτου ἡ διαφορὰ τῶν ἐν ταῖς ἐξοχαῖς διαιτωμέ-
νων παίδων ἀπὸ τῶν ἐν ταῖς πόλεσιν.

² Σημ. Παρ' ἡμῶν δυστυχῶς, ἐν οἷς ἐπικρατεῖ ἡ ἰδιοτέλεια, καὶ οὐχὶ τὸ κοι-
νὸν συμφέρον, ἐκλέγονται ὡς σχολικὰ οἰκήματα, ἔνθα δὲν ὑπάρχουσι τοιαῦτα
δημόσια, οὐχὶ τὰ κατὰ τοὺς κανόνες τῆς παιδαγωγικῆς κατάλληλα, ἀλλὰ τὰ
τῶν ἐκάστοτε ἰσχυόντων, ἀδιάφορον δὲ ἂν ταῦτα περιστοιχίζονται ὑπὸ παντοει-
δῶν ἀκαθαρσιῶν, ἂν ὁ φωτισμὸς τῶν ᾔῃναι ἀνεπαρκῆς, ἂν ἡ καθόλου διάθεσις αὐ-
τῶν προσκρούῃ καὶ εἰς τὰ στοιχειωδέστερα τῆς ὑγιεινῆς, ἂν οἱ ἐν αὐτοῖς ἐνδαι-
τώμενοί παῖδες ἀναπνέωσι δηλητηριώδη ἀέρα, καὶ εἰσερχόμενοι ἐκάστοτε εὐθυ-
μοὶ καὶ ζωηροὶ οἱ ταλαίπωροὶ ἐξέρχονται ἄθυμοὶ καὶ ὠχροί· ἱκανὸν τὸ ἀντιστή-
κωμα διὰ τὴν φοβεράν ταύτην βλάβην εἶναι, ὅτι καθίσταται εὐπρόσοδος ἢ ἄλλως
ἄχρηστος οἰκία τοῦ δεῖνα ἢ δεῖνα!

μαθηταὶ νὰ μὴ εἰσέρχωνται εἰς τὰς ἑαυτῶν κλάσεις πρὶν ἢ ἀκριβῶς καθάρισαι τοὺς πόδας των, νὰ μὴ δέχεται οὐδένα μαθητὴν ὑπὸ τῶν δερμικῶν ἀσθενειῶν προσβεβλημένον, μηδένα, ὅστις δὲν εἶναι ἐμβολιασμένος. Καθ' ἑκάστην ἢ αἴθουσα καλῶς νὰ καθαρίζεται, νὰ ἀνοίγωνται τὰ παράθυρα, ἵνα ἀναπνέωσιν οἱ μαθηταὶ ὡς καὶ αὐτὸς ὁ διδάσκων καθαρὸν ἀέρα.

Β'.) Ἡ Τροφή.

Τὰ πεπτικά ὄργανα τοῦ παιδίου εἶναι εἰσέτι λίαν ἀσθενῆ· χρεῖα λοιπὸν ἐλαφρᾶς καὶ εὐπέπτου τροφῆς. « Αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι, λέγει ὁ διδάκτωρ Ρίττηρ, πρέπει νὰ ᾧσι, κατὰ τὴν πρώτην περίοδον τοῦ νηπιακοῦ βίου, ἐκεῖναι ὡς αὐτὴ ἡ φύσις παρέχει καὶ ὑποδεικνύει. Ὁ μητρικὸς κόλπος δὲν εἶναι μόνον διὰ τὸ νήπιον ὄργανον διατροφῆς, ἀλλὰ προσέτι μέσον πρὸς διατήρησιν τῶν σχέσεων τοῦ νευρικοῦ συστήματος μεταξὺ τῆς μητρὸς καὶ τοῦ νηπίου. Καὶ ἐντεῦθεν ἐξηγεῖται ἡ δυνατὴ μετάδοσις τοῦ χαρακτῆρος τῆς θηλαζούσης πρὸς τὸ θηλαζόμενον. »

Ἐτερος ἰατρός, ὁ διδάκτωρ Ροίσχιος, ἀποφαίνεται: ἐπίσης, ὅτι τὸ μητρικὸν γάλα δὲν δύναται νὰ ἀντικατασταθῇ οὔτε διὰ τοῦ τῆς τροφοῦ οὔτε διὰ τοῦ γάλακτος οἰουδήποτε ζώου. Κατὰ τὸν διδάκτορα τοῦτον τὸ νήπιον τὸ ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του τεχνητῶς τρεφόμενον θὰ διαμένῃ ἀσθενὲς μέχρι τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν τὸ γάλα παύει τοῦ νὰ ἦναι ἡ μόνη αὐτοῦ τροφή, ἢ τοῦλάχιστον ἡ κυριωτέρα. Καθ' ἣν περίπτωσιν ἡ μήτηρ ἔνεκα σπουδαίων λόγων δὲν δύναται νὰ γαλακτοτροφήσῃ τὸ νήπιον, τότε πρέπει νὰ ἐκλέξωμεν καλὴν τροφὴν. Κατὰ τὸν ἰατρὸν τοῦτον εἶναι καλὸν νὰ τηρῶμεν ἴσα διαλείμματα καὶ νὰ μὴ παρέχεται ὁ μητρικὸς μαστὸς οὔτε λίαν συχνὰ οὔτε λίαν βραδέως. Ὅρίζει δὲ ὡς χρόνον τοῦ ἀπογαλακτισμοῦ τὸν τῆς ὀδοντοφυΐας.

Μετὰ ἕξ μῆνας, κατὰ τὴν ἐμφάνισιν τῶν ὀδόντων τὸ βρέφος εἰσέρχεται εἰς τὴν περίοδον τῆς κυρίως καλουμένης νηπιότητος, τὰ ὄργανα ἀναπτύσσονται, ἡ εὐαισθησία καὶ ἐρεθιστικότης αὐτῶν αὐξάνουσιν· ἡ ἔκκρισις καθίσταται γενικὴ καὶ δραστηριωτέρα· τὸ νήπιον τότε δύναται νὰ χωνεύσῃ καὶ στερεωτέραν τροφήν· τὰ ὀστέα ἄρχονται ἐνισχυόμενα καὶ οἱ μῦς ὑπέκρουσι τῇ βουλήσει. Αἱ κινήσεις καθίστανται ζωηρότεραι καὶ ἰσχυρότεραι. Ἄρχεται ἐπίσης διακρίνον τῇ βοήθειᾳ τῶν αἰσθήσεων του τὰ ἀντικείμενα ἀπ' ἀλλήλων, τὰ χρώματα, τὰ σχήματα καὶ τοὺς ἤχους.

Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ ἐν τῇ ὀσφρήσει καὶ τῇ γεύσει. Ἡ ἀφή εἶναι αἰετοτε ἐν ἐνεργείᾳ, διότι κατὰ ταύτην τὴν ἐποχὴν τὸ νήπιον ἐκτείνει τὴν μικρὰν του χεῖρα πρὸς πᾶν τὸ περιτυχὸν ἑαυτὸ ἀντικείμενον. Μέ-

χρι τοῦδε ἐφ'αντάζετο πάντα τὰ ἀντικείμενα ἐπίσης ἀπέχοντα ἀφ' ἑαυτοῦ· ἤδη ἄρχεται διορθοῦν τὴν πλάνην ταύτην, παρατηροῦν διὰ τῆς ἀφῆς τὰς τῆς ἀποστάσεως σχέσεις.

Ἐπανέλθωμεν εἰς τὴν ζωϊκὴν ζωὴν, καὶ ἐπόμενοι τῷ κ. Σωβέτω ἰδωμεν ὁποίους κανόνας πρέπει νὰ τηρῶμεν ὡς πρὸς τὴν τροφήν τῶν νηπίων.

« Αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι, λέγει ὁ διακεκριμένος οὗτος ἰατρός, πρέπει νὰ ἦναι ἡμίρρευστοὶ καὶ τραγώδεις. Ἐν αὐταῖς προστίθενται βαθμηδὸν ὑσπριά τινα καλῶς βεβρασμένα, καθαρὸς ζωμός, εἶτα τὸ λεγόμενον κρέας λευκὸν δηλ. τὸ τῶν ὀρνίθων, τοῦ κονίκλου, τοῦ μόσχου κτλ. Τὸ καθαρὸν ὕδωρ εἶναι τὸ καλλίτερον ποτὸν ἐν γένει· βραδύτερον δύναται τις νὰ δίδῃ καὶ ὀλίγον καλῶς κατεσκευασμένον ζῦθον.»

Βαθμηδὸν ἀφομοίου τὴν δίαιταν τῶν παιδῶν πρὸς τὴν συνήθη τῶν ἐφήβων. Μὴ φρόνει ὅτι ὄσω πλεῖον φάγη κρέας, πῖη ζῦθον ἢ οἶνον τὸ παιδίον, τόσω ἰσχυρότερον καὶ ὑγιέστερον θὰ γείνη. Ἡ ἀσκήσις καὶ ὁ καθαρὸς ἀήρ εἰσὶ τονικώτερα τῶν διερεθιστικῶν τροφῶν, αἵτινες διδόμεναι ἀκαίρως ἐξαντλοῦσι τὴν δύναμιν τοῦ στομάχου, καὶ γίνονται παραίτιοι ἀσθενειῶν.

Μὴ δίδε ποτὲ εἰς τοὺς παῖδας τροφὰς αὔθις ἀναθερμανθείσας, τὰ κερυκεύματα, τὰ ζυμαρικά, γλυκίσματα καὶ ζαχαρικά κτλ. πρέπει νὰ ἀποκλείωνται ἐκ τῆς διαίτης τούτων. Καρποὶ τινες ἐν τῇ ἐποχῇ τῶν, ἃς δίδονται, ἀρκεῖ νὰ ὦσιν ὄριμοι. Δὲν πρέπει νὰ ἐκδιάζωμεν τοὺς μικροὺς παῖδας εἰς ὠρισμένας ὥρας νὰ τρώγωσι καὶ νὰ μὴ λαμβάνωσι τι πρὸ τοῦ γεύματος. Ἄλλὰ κατ' ἀρχὰς μὲν πρέπει νὰ δίδωμεν εἰς αὐτοὺς νὰ τρώγωσιν, ὅταν πεινώσιν· εἶτα δὲ βαθμηδὸν νὰ ἐθίζωμεν αὐτοὺς εἰς τακτικὰ γεύματα· τοῦθ' ὅπερ τὰ μάλα δύναται νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ στομάχου. Μὴ βιάζε νὰ τρώγῃ τὸν μὴ πεινῶντα παῖδα, μηδὲ ἀποποιεῖ εἰς αὐτὸν τὰς τροφὰς, ὧν αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην, ἀλλὰ, πρόσεξον, μὴ ὑποχώρει εἰς τὰς ἰδιοτροπίας του καὶ τὴν λαιμαργίαν. Περὶ τὸ ἔβδομον ἢ ὄγδοον ἔτος τῆς ἡλικίας, ἐποχὴν, καθ' ἣν ἡ ἀνάγκη τῆς τροφῆς δὲν εἶναι πλέον τόσον ἐπαίγουσα, προσπάθει νὰ περιορίσῃς τὰ γεύματα εἰς τρία ἢ εἰς τέσσαρα. Καὶ πάντοτε νὰ κανονίζῃς τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν τοῦ σώματος, τῆς ζωηρότητος τῆς ὀρέξεως καὶ τῆς εὐκολίας τῆς πέψεως.

Εἰς τὸ δέκατον τέταρτον ἢ πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας, ἡ δίαιτα τῶν παιδῶν πρέπει νὰ ὑποβάλληται εἰς τοὺς αὐτοὺς κανόνας, εἰς οὓς καὶ ἡ τῶν ἀνδρῶν. Ἄλλὰ καὶ κατὰ ταύτην τὴν ἐποχὴν, παρέχων αὐτοῖς τροφήν ἀνάλογον τῇ νέᾳ τούτων ἀναπτύξει, πρόσεχε ἰδίως εἰς τὸ νὰ μὴ ποιῶσι

κατάχρησιν τῶν διεγερτικῶν οὐσιῶν, καὶ ἐρεθιστικῶν οἴνων, τῶν πνευματωδῶν ποτῶν. Ὑπὸ τοιαύτην ἔποψιν ἐπιτήρει μάλιστα αὐστηρῶς τοὺς ἐφήβους οἵτινες πλήρεις νέας ὀρμῆς, πλήρεις ῥύμης, εἰσὶν κατὰ ταύτην μάλιστα τὴν ἡλικίαν ἐπιρρέπεις εἰς πᾶσαν παρεκτροπὴν. Κλείομεν τὴν παράγραφον ταύτην διὰ τῶν ἐξῆς παιδαγωγικῶν παρατηρήσεων, ἃς δὲν θέλει παρίδει ἡ καλὴ μήτηρ, ὁ καλὸς πατήρ.

Ἔθιζε τοὺς παῖδας νὰ τρώγωσι μόνον τὰ καθαρῶς παρεσκευασμένα φαγητά, νὰ τηρῶσι δὲ καθαρῶτατα τὸ περούριον, κοχλιάριον, τὸ μαχαίριον των, ἵνα γίγνηται καλῶς ἡ πέψις, οὔτε πολὺ, οὔτε λίαν ταχέως νὰ τρώγωσι. Μὴ ἔθιζε αὐτοὺς εἰς ἀπολαύσεις, ἃς κατόπιν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀπομάθωσι τοῦθ' ὅπερ τότε εἶναι δύσκολον, ἂν οὐχὶ ἀδύνατον. Ἔθιζε αὐτοὺς νὰ ᾧσι συνεσταλμένοι καὶ σιωπηλοί, ὅταν εἰς τὴν τράπεζαν παρακάθηνται φίλοι, καταπολέμει αἰεὶ τὴν πρὸς τὴν ἀδηφαγίαν τάσιν των καὶ πρὸς τοῦτο μὴ ἀντάμειβε αὐτοὺς διὰ γλυκισμάτων· διότι διὰ τοιαύτης ἀμοιβῆς ἐνθαρρύνει τὰς κακὰς αὐτῶν διαθέσεις. Ἐν τῇ χριστιανικῶς ζώσῃ οἰκογενείᾳ δὲν παραμελεῖται ἐπίσης νὰ ἐθίζωσι τοὺς παῖδας νὰ ἀπαγγέλλωσι τὴν πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ μετ' αὐτὸ εὐχὴν των, καὶ νὰ τοῖς ὑπομιμνήσκωσιν οὕτως, ὅτι ὁ θεὸς εἶναι ὁ δοτὴρ πάσης τροφῆς, νὰ διεγείρωσιν ἐν αὐτοῖς τὰ αἰσθημᾶτα τῆς ἀγάπης, καὶ νὰ συμβουλεύωσιν αὐτοὺς νὰ διανέμωσιν τὸ τεμάχιον τοῦ ἄρτου μετὰ τοῦ ἐνδεοῦς, μετὰ τοῦ πεινῶντος. Εἶναι χρεια πολλῆς προσοχῆς ἐπὶ τῶν ἔξεων τῶν νέων, ἵνα ἐγείρωμεν μὲν αὐτοῖς τὸ αἰσθημα τῆς γενναιότητος νὰ ἀποτρέπωμεν δὲ αὐτοὺς τοῦ ἐγωῖσμοῦ τῆς φιλαργυρίας, καὶ νὰ κωλύωμεν τὴν μεταξὺ τῶν ἀδελφῶν καὶ τῶν ἀδελφῶν ἀνάπτυξιν τοῦ φθόγου ἕνεκεν ἐνδείξεως μείζονος εὐνοίας εἰς τὸν μὲν ἢ εἰς τὸν ἄλλον.

Καταδείκνυε ἐπίσης αὐτοῖς τὸν κίνδυνον, ὃν διατρέχουσι φέροντες εἰς τὸ στόμα ἀγνώστους οὐσίας, καὶ πίνοντες θερμοὶ ἕντες. "Ὅσον δ' ἀφορᾷ εἰς τὸ ποτὸν συνείθιζε τὸν παῖδά σου ἀντὶ παντὸς ποτοῦ νὰ προτιμᾷ τὸ ὕδωρ, διότι ἀφ' ἑαυτῶν οἱ παῖδες δὲν ζητοῦσιν οὔτε ζῦθον, οὔτε οἶνον, οὔτε οἰνόπνευμα· τότε μόνον συμβαίνει τοῦτο, ὅταν οἱ γονεῖς λεληθότως πως ξεγείρωσιν εἰς τὰ μικρὰ ταῦτα ὄντα τὴν πρὸς τὰ τοιαῦτα ποτὰ ὄρεξιν· καὶ ὅταν ὀδηγῶσιν αὐτὰ εἰς καπηλεῖα. Ἐνταῦθα φυσικῶς τῷ λόγῳ θέλουσι νὰ κάμνωσιν ὅ,τι καὶ οἱ ἄλλοι, καὶ ἀντὶ νὰ ἱκανοποιῶσι χρειαίαν τῶν τινα ἀποκτῶσι τὸ ἀποτρόπαιον τῆς μέθης ἐλάττωμα. Ἴνα ἀποτρέψῃς αὐτοὺς ἀπὸ τῶν καταχρήσεων τῆς τραπέζης εἶναι καλὸν νὰ διηγῆσαι αὐτοῖς ἀνέκδοτα δυνάμενα νὰ καταδείξωσιν αὐτοῖς τὰ ἐκ τῆς δεῖνα ἢ δεῖνα καταχρήσεως προερχόμενα κακά. Ὁ καλῶς προηγμένος

παῖς θέλει ἀρκεῖσθαι εἰς τὴν ἀπλήν τροφήν εἴτε ἐκ τοῦ φυτικοῦ εἴτε ἐκ τοῦ ζωϊκοῦ βασιλείου, χωρὶς νὰ ἀνησυχῇ περὶ τῆς προπαρασκευῆς αὐτῆς. Ἴνα καταστήσῃς αὐτὰ ὀλιγαρκῆ, τὸ παράδειγμα καὶ ἐνταῦθα, ὡς καὶ ἐν πάσῃ ἄλλῃ περιστάσει, εἶναι δραστικώτερον πάσης ἄλλης διδασκαλίας. Χωρὶς νὰ παραδιάζῃς τὴν φύσιν καὶ νὰ ἐκβιάζῃς τὸν παῖδα νὰ τρώγῃ ὅ,τι ἀποκρούει, δύνασαι νὰ ἐθίσῃς αὐτὸν νὰ τρώγῃ πᾶν ὅ,τι ἐστὶ ἐδώδιμον εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀρκεῖ μόνον « ἡ λιτότης νὰ εἶναι μάγειρος καὶ ἡ πείνα τὸ καρύκευμα » ἢ Κυρία Καμπάν' ἐποίει . . τὰς ὑποτρόφους τῆς νὰ πίνωσι πικρά τινα ποτά, διὰ νὰ συνειθίσῃ αὐτὰς νὰ λαμβάνωσι δυσάρεστα πρᾶγματτα, ἵνα ἐν ταῖς ἀσθενείαις των λαμβάνωσι ῥαδίως τὰ φάρμακα· καὶ τὸ μέτρον τοῦτο ἦτο λίαν φρόνιμον. Πόσους καθ' ἐκάστην δὲν βλέπομεν παῖδας ἀρνούμενους νὰ λάβωσιν ἐκεῖνα τὰ φάρμακα τὰ ὅποια ἤθελον σώσει τὴν ἀπειλουμένην αὐτῶν ζωὴν, καὶ ἀποθνήσκοντας θύματα τῆς ἐνδοτικότητος τῶν μητέρων των.

Ἡ πραγματικῶς ἀγαπῶσα τὰ τέκνα τῆς μήτηρ δὲν ἐνδίδει εἰς τὰς ἰδιοτροπίας των· τῷ λέγει « ἂν δὲν θέλῃς νὰ φάγῃς ὅ,τι σοὶ δίδω, ἄφες αὐτὸ καὶ φάγε ἄρτον ξηρόν, ἔκλεξον ἐν ἐκ τῶν δύο, ὁποῖον θέλῃς. Ἄλλ' ἐὰν οἱ γονεῖς ἔχωσι τοιαύτην ἀδυναμίαν ὥστε νὰ παρέχωσιν εἰς τὰ τέκνα των ὅ,τι γαργαλίζει τὸν λάρυγγά των, θὰ τοῖς ὑποθάψωσι τὴν ἀπόκτησιν ἐλαττώματος τὸ ὁποῖον ὕστερον θὰ ἔχη λίαν σπουδαίας τὰς συνεπείας.

Δὲν πρέπει κατὰ τὸ γεῦμα ἢ εὐθύς μετ' αὐτὸ νὰ τρέπηται εἰς τὴν μελέτην ἢ ἐνέργειαν τοῦ ἐγκεφάλου δραστηρία οὔσα ἀναστέλλει τὴν τοῦ στομάχου. Πολλάκις ζωηρὰν ἐντύπωσιν εἰς τὸν ἐγκέφαλον προξενούσα νὰ ἐφαιρῇ τὴν ὄρεξιν καὶ νὰ ἐμπνέῃ ἀηδίαν εἰς τὰ φαγητά, νὰ προξενῇ βιαίας δυσπεψίας, ἐν αἷς αἱ ὀχληρότεραι εἰσὶν αἱ προερχόμεναι ἔνεκα μεγάλης τοῦ νοῦ συντονίας μετὰ πολὺ καὶ ἄμετρον φαγητόν. Οἱ τῶν γραμμάτων ἄνδρες καὶ εἰς τὴν μελέτην ἀσχολούμενοι ἔχουσι δοκιμάσει τὸ τοιοῦτον καὶ πρέπει νὰ πεισθῶσιν, ὅτι ἡ ἐνέργεια τῆς διανοίας βλάπτει τὴν λειτουργίαν τῆς πέψεως. Ἡ ἀπὸ τοῦ κόπου ἀποχή, ἢ πρὸς τὸν ὕπνον τάσις ἃς ἀσθενεῖς τινες δοκιμάζουσι μετὰ τὸ φαγητόν σαφῶς καταδεικνύουσι τί ὑπαγορεύει ἡ φύσις. Ἐὰν ἡ μετὰ τὸ φαγητόν ὥρα δὲν ᾔηται κατάλληλος πρὸς τὰ ἔργα τῆς διανοίας, πρέπει νὰ ἀφιερῶμεν ταύτην εἰς τερπνάς τινας ψυχαγωγίας, καὶ εἰς ὑγιεινάς ἀσκήσεις.

Γ') Τὰ ἐνδύματα.

Τὰ μικρὰ παιδία ἔχουσι χρεῖαν ἐνδυμάτων, μάλιστα ὅταν ἐκτίθωνται

εἰς τὸν ἀέρα. Τὸ ἀσθενὲς αὐτῶν σῶμα ἀπαιτεῖ σταθερῶς συγκεκριασμένην θερμοκρασίαν· ἅμα λοιπὸν ἐξελθόντα ἐκ τῆς κλίνης χρεῖα νὰ περιβάλλωνται δι' ἐνδυμάτων. Καὶ ὡς πρῶτα τοιαῦτα εἰσὶν αἱ ὀθόνηαι, ὧν ὅμως ἡ χρῆσις δὲν ἐπιδοκιμάζεται καθόλου ὑπὸ τῶν ἰατρῶν, διότι κατ' αὐτοὺς παρακωλύουσι τὴν ἐλευθέραν τῶν μελῶν κίνησιν καὶ ἀνάπτυξιν. Τὰ δὲ εἰς ἀνωτέραν ἡλικίαν προωρισμένα ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ ᾔναι οὔτε λίαν στενὰ οὔτε λίαν θερμά. Ἀλλὰ ἐνταῦθα συστυχῶς ὁ συρμὸς πολλάκις προτιμᾶται τῆς εὐεξίας. Δὲν εἶναι ὀλίγοι οἱ γονεῖς αἵτινες φροντίζουσι ὅπως αἱ αἰσθητὲς νὰ καταδεικνύωσιν ἀκριβῶς τὸ ἀνάστημα, τὰ ὑποδήματα νὰ συσφίγγωσι τὸν πόδα καὶ ἐμποιῶσιν αὐτῷ χαρίεσσαν κύρτωσιν λίαν λεπτὴν ἄκραν ἀφροντιστοῦσι δὲ νὰ ἐξετάσωσιν, ἂν γίγνεται ἐλευθέρᾳ ἡ ἀναπνοή, ἂν τὸ βάδισμα παρακωλύεται. Ἄς ἀφήσωμεν τὴν φύσιν νὰ σχηματίσῃ κατὰ τὴν ἑαυτῆς ἀρέσκειαν τὸ σῶμα. Αὕτη ἐνεργεῖ μετὰ μεγίστης ἀκριβείας ἢ ὥστε νὰ ἔχη χρεῖαν τῆς διευθύνσεως ἡμῶν.

Νομίζω, ὅτι ἡ παρατήρησις αὕτη ὄφειλε νὰ ἐμποδίσῃ, δὲν λέγω τοὺς ῥάπτας ἢ καὶ τὰς ἀμαθεῖς τροφούς, ἀλλ' ἄλλους τολμηροτέρους ἀπὸ τοῦ νὰ ἀναμιγνύωνται εἰς πρᾶγμα ὅπερ οὐδόλως ἐννοοῦσιν.

(ἔπεται συνέχεια).

ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

τοῦ 1880.¹

Εἰς τὸν Νομὸν Ἀργολίδος καὶ Κορινθίας ἐπεθεωρήθησαν:

Ἐν μὲν τῇ ἐπαρχίᾳ Ναυπλίας, ἑπτὰ σχολεῖα ἀρρένων καὶ ἐν θηλέων, περιέχοντα 620 μαθητὰς, 200 μαθητρίαι· ἐδίδασκον ὀκτῶ μὲν διδάσκαλοι, δύο δὲ διδασκάλισσαι· ἐπηνέθη εἰς ὁ κ. Ἐμμ. Σαλουστρίδης.—Ἐν δὲ τῇ ἐπαρχίᾳ Ἀργους ἐπεθεωρήθησαν δέκα τρία σχολεῖα ἀρρένων καὶ ἐν θηλέων, ἐν οἷς ἐδιδάσκοντο 870 μαθηταὶ καὶ διακόσιαι μαθήτριάι· ἐδίδασκον 14 διδάσκαλοι καὶ δύο διδασκάλισσαι· ἐπηνέθησαν δύο διδάσκαλλοι, οἱ κ. κ. Γ. Οἰκονομόπουλος καὶ Γ. Φίλης, βοηθός.—Ἐν τῇ ἐπαρχίᾳ Σπετσῶν ἐπεθεωρήθησαν ὀκτῶ σχολεῖα ἀρρένων καὶ τρία θηλέων· μαθηταὶ 747, μαθήτρ. 333. διδάσκαλοι 12, διδασκάλισσαι 5. ἐπηνέθη εἰς, ὁ κ. Ν. Δοντόπουλος.—Ἐν τῇ ἐπαρχίᾳ Ὑδρας καὶ Τροιζηνίας, ἀρρένων 8, θηλέων 3, μαθηταὶ 543, μαθήτριάι 330. διδάσκ. 9, διδασκάλ. 3. ἐπηνέθη εἰς, ὁ κ. Π. Τσατσαροῦνος.—Ἐπαρχ. Κορινθίας ἀρρένων 29, θηλέων 1. μαθηταὶ 1373, μαθήτριάι 20, διδάσκαλοι 29. διδασκάλισσαι 1, ἐπηνέθησαν τρεῖς, οἱ κ. κ. Ι. Δούκας, Χρ. Παπαδημητρίου καὶ

¹ Ὅρα συμπλήρωσιν τῆς ἐπιθεωρήσεως ἐν τεύχ. ιβ' Β' τόμ. σελ. 533.