

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΛΑΤΩΝ

ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΝ
ΚΑΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΝ

ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΟΝ ΚΑΤΑ ΜΗΝΑ

ΤΟΜΟΣ Γ'.

Ὅν ἴσσι περὶ οὗ ἀν. θεοκίρου κ-θραπτοῦ
βουλεύσασθε ἢ περὶ παιδείας καὶ αὐτοῦ καὶ
τῶν αὐτοῦ οἰκείων. (Πλάτ. Θεάγης.)



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Χ. Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΩΣ

1881

νόμους αὐτῆς. Τὰς ἀρχὰς δὲ ἐκεῖνας οὐ μόνον τοῦ δημοσίου καὶ ἰδιωτικοῦ δικαίου, ἀλλὰ καὶ ἄλλων ἐπιστημῶν τὰς ἀρχάς, ὅσαι συντελοῦσι πρὸς τὸν κύριον σκοπὸν τῆς δημοτικῆς παιδείσεως ὁ παιδαγωγὸς διδάσκαλος γινώσκει ἐν δέοντι καὶ καταλλήλως νὰ ἐντυπὸνῃ καὶ καταληπτὰς νὰ καταστήσῃ εἰς τοὺς μικροὺς αὐτοῦ μαθητὰς, χωρὶς νὰ διδάσκῃ τὸ δημόσιον καὶ ἰδιωτικὸν δίκαιον.

Διαφέρει δὲ τὸ ἐν τῷ ἐτέρῳ. Κατὰ τὸ τεθειμένον ζήτημα ἐρωτᾶται, ἂν πρέπει ὡς ἴδιον μαθήματα, ἐν τῷ προγράμματι τοῦ δημοτ. σχολείου τεθῆ τὸ δημόσιον καὶ ἰδιωτικὸν δίκαιον, διδασκόμενον ἐν ὠρισμέναις ὥραις καὶ ἡμέραις. Εἰς τοῦτο ἀπαντῶ δι' ἀπολύτου ἀρνήσεως ἐνῶ ἀφ' ἐτέρου ἐν τῇ κλήσει τοῦ δημοτικοῦ σχολείου εἶνε τὸ νὰ ἐφοδιάσῃ τοὺς παῖδας, τοὺς μέλλοντας πολίτας, διὰ τῶν ἀναγκαιοτάτων καὶ χρησιμωτάτων γνώσεων, ὅσαι ἀναφέρονται εἰς τὰς σχέσεις τῶν ἰδιωτῶν πρὸς ἀλλήλους καὶ πρὸς τὴν πολιτείαν· ὁμοίως, Κύριοι, ὁ παῖς θέλει διδαχθῆ μετεωρολογικὰς τινὰς καὶ ἀστρονομικὰς γνώσεις· ἀλλὰ δὲν ἔπεται ἐκ τούτου ὅτι πρέπει καὶ αἱ δύο αὗται ἐπιστῆμαι, ἡ Μετεωρολογία καὶ Ἀστρονομία νὰ ἐγγραφῶσιν εἰς τὸ πρόγραμμα τῶν δημοτικῶν σχολείων.

Μέγας φιλόσοφος παιδαγωγὸς ὁ Waitz λέγει ὀρθῶς, «ἀντίκειται εἰς τὸ πνεῦμα τῆς παιδαγωγίας τὸ νομίζειν, ὅτι πᾶν τὸ διδακτικὸν χρήζει ἰδίου πρὸς διδασκαλίαν μαθήματος» (Allg. Pädagog. σ. 262 σημ.). Ἐν τῷ δημοτικῷ σχολείῳ πρέπει νὰ γίνηται χρήσις ὅσον οἶόν τε ὀλιγωτέρων βιβλίων, νὰ ἐμπνέηται δὲ εἰς τοὺς παῖδας πρὸς ταῖς ἄλλαις ἀγαθαῖς ἔξουσι καὶ ἢ πρὸς τὸ μανθάνειν κλίσις, δι' ἧς θέλει ἐπεκταθῆ ἡ τοσοῦτον ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ἀναγκαία καὶ εὐεργετικὴ τῷ λαῷ φιλαναγνωσία.

Διὰ τοὺς λόγους τούτους φρονῶ, ὅτι ἡ ἔδρα τοῦ τε δημοσίου καὶ ἰδιωτικοῦ δικαίου δὲν πρέπει νὰ μετατεθῆ ἐν τῷ δημοτικῷ Σχολείῳ.»

ΒΑΘΜΙΑΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΩΝ ΜΕΡΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.¹

ΥΠΟ Μ. ΓΚΙΟΔΑΜΑ.

Οἱ ἄνθρωποι οὗτοι ἔπρεπε νὰ φοβῶνται μήπως ἀποτρέψωσι τὴν φύσιν ἀπὸ τοῦ ἑαυτῆς σκοποῦ, θέλοντες νὰ σχηματίσωσι τὸ σῶμα, οὔτινος ἔ-

¹ Ὅρα συνέχ. τεύχ. α', σελ. 24

λως ἀγνοοῦσι τὴν κατασκευὴν καὶ τοῦ ἐλαχίστου αὐτοῦ μέρους. Ὁ λαϊμοδέτης εἶναι κόσμημα προφανῶς ἀνωφελές, μάλιστα κατὰ τὸ θέρος. Οἱ ἐκ διφθέρας πῖλοι προκαλοῦσιν ἐξανθήματα τοῦ δέρματος, τὴν ψώραν κτλ. Οὐδένα κίνδυνον διατρέχουσιν οἱ παῖδες ἔχοντες κατὰ τὸ θέρος ἀσκεπῆ τὴν κεφαλὴν καὶ ἀνυπόδητον τὸν πόδα. « Ἐὰν θέλῃς, λέγει ὁ Σωβέτος, τὰ τέκνα σου νὰ ὦσιν ὠραῖα, ὑγιᾶ καὶ εὐρωστα, μὴ ἐπιτρέψῃς αὐτοῖς οὔτε ἐπανοκόρμιον, οὔτε γονατόδεσμον, οὔτε πέδιλον λίαν στενόν, καὶ πρόσεχε, ἵνα μὴ τὴν νύκτα πρὸ πάντων ἐνοχλῶνται συσφιγγόμενα κατὰ τὴν κεφαλὴν ἢ τὸν τράχηλον διὰ ταινιῶν καὶ περονῶν. Τὸ περὶ τὴν κεφαλὴν κάλυμμα εἶναι ἀναγκαῖον μόνον ἐν καιρῷ δριμέος ψύχους καὶ πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Ὅθεν κάλυπτε αὐτά, τὸ μὲν θέρος, διὰ μεγάλου ἐξ ἀχύρου πύλου, τὸν δὲ χειμῶνα, δι' ἀπλοῦ καλύμματος ἢ διὰ μεταξίνου πύλου, καὶ τοῦτο μόνον, ὅταν εἶναι χρεῖα νὰ ἐξέλθωσι τῆς οἰκίας· διότι ἐντὸς τῆς οἰκίας πρέπει νὰ ἐθίζῃς αὐτὰ νὰ ὦσιν ἀσκεπῆ κατὰ πᾶσαν ἐποχὴν καὶ καθ' ἅπασαν τὴν ἡμέραν. » Ἴνα πρῶτῳ ἐμπνεύσωμεν εἰς τοὺς παῖδας τὸ αἴσθημα τοῦ εὐπρεπῶς ἐνδύεσθαι, πρέπει μετ' αὐστηρότητος νὰ ἀποφεύγωμεν ἀπὸ τοῦ νὰ φέρωσιν οὗτοι ἐσχισμένην ἢ ρυπαρὰν ἐνδυμασίαν. Ἀλλὰ τοῦτο πρέπει νὰ ποιῶμεν μετὰ προσοχῆς ἀποφεύγοντες πᾶν τὸ περιττὸν καὶ δυνάμενον νὰ καταστήσῃ τοὺς παῖδας κενοδόξους καὶ νὰ ἐμποιήσῃ αὐτοῖς ἰδέαν ὑπεροχῆς τινος ἐπὶ τῶν ἥττον ἑαυτῶν κομψῶς ἐνδεδυμένων παιδῶν. Ἐν ἧ μάλιστα ἐποχῇ ζῶμεν, καθ' ἣν ἡ πολυτέλεια ὑπερῆρε τὰς κεφαλὰς τῶν ἀνθρώπων, εἶναι ἐπείγουσα ἀνάγκη νὰ καταπολεμήσωμεν τὴν μακίαν ἐκείνην τοῦ νὰ παρέχῃ τις εἰς τοὺς παῖδας ἱματισμοὺς δυσαναλόγους πρὸς τὴν κοινωνικὴν θέσιν τῶν γονέων, δεινὸν κάκιστον, καὶ πρωτίστη αἰτία τῆς πενίας, καί, οὐχὶ σπανίως, ἠθικῆς ἀχρειότητος. Πόσας δὲν βλέπομεν μητέρας στερουμένας καὶ αὐτοῦ τοῦ ἀναγκασίου, ἵνα παραγεμίσωσι τὰς ἑαυτῶν θυγατέρας διὰ περιττοῦ καὶ ἀνωφελοῦς κόσμου; Ἡ δὲ οὕτω πρὸς τὰς ἀπαλὰς τῶν νέων καρδίας ἐνσπειρομένη τάσις πρὸς τὴν πολυτέλειαν καὶ τὴν δαπάνην, ὅταν βραδύτερον εἰς ἀδάμαστον πάθος μεταποιηθῇ εἰς ποίας ὑπερβολὰς δὲν θέλει φέρει; Ἐνδύοντες τοὺς παῖδας ὀφείλομεν νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψιν πῶς νὰ σκληρύνωμεν μᾶλλον τὰ σώματα αὐτῶν ἢ νὰ καταστήσωμεν μαλθακὰ καὶ εὐπρόσβλητα εἰς τὰς δυσκρασίας.

Τὸ δὲ ἔργον τοῦ σχολείου ἐν τῇ ὑποθέσει ταύτῃ συνίσταται εἰς τὸ νὰ δράττηται πάσης εὐκαιρίας εἰς τὸ νὰ ποιῇ καταληπτὸν ταῖς μαθηταῖς, καὶ διὰ τῆς διδασκαλίας καὶ μάλιστα διὰ τοῦ παραδείγματος, ὅτι ὀφείλουσι πολὺ νὰ προσέχωσι περὶ τῆς καθαρῆς καὶ εὐπρεπείας τῶν ἐ-

αυτῶν φορεμάτων, ἀλλ' ἐνταύτῳ νὰ δεικνύει αὐτοῖς ὅτι δὲν πρέπει νὰ κρίνωσι περὶ τῶν ἀνθρώπων ἐκ τῆς ἐνδυμασίας αὐτῶν, ὅτι ὑπὸ οἰονδήποτε φόρεμα δύναται νὰ ὑποκρύπτηται γενναία τις καὶ ἀγαθὴ ψυχὴ.

Πρὶν ἢ περάνωμεν τὴν παράγραφον ταύτην, παρατηρητέον ὅτι ἐν τοῖς τῶν θηλέων Σχολείοις πρέπει εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν ἐργοχειρῶν νὰ διδῆται διεύθυνσις σύμφωνα μᾶλλον πρὸς τὰς χρείας τοῦ πραγματικοῦ βίου, καὶ οὐχὶ ἐξεγείρουσα τὴν πρὸς τὰ περιττὰ καὶ πολυτελῆ τάσιν τῶν μικρῶν κορασίων.¹ Λίαν συχνὰ λαμβάνεται φροντὶς πρὸς κατασκευὴν λαμπρῶν ταπήτων, λεπτοτάτων κεντημάτων, ἢ δὲ νεαρὰ τεχνίτις, ἧς ἢ δεξιὰ βελόνη ἐνεχάραξε τὰ θαυμαστὰ ταῦτα ἀραβουργήματα, ἀγνοεῖ πῶς νὰ πλέξῃ περιχνημίδα, ἢ πῶς νὰ ἐμβαλώσῃ τὸ ἐλάχιστον ῥήγμα τινὸς ἱματίου ἢ ῥινομάκτρου.

Δ.) Ὁ ὕπνος.

Ὁ ὕπνος εἶνε ἀναγκαῖος διὰ πάντα καὶ πρὸ πάντων διὰ τοὺς παῖδας. Οὗτοι κατὰ τὸ πρῶτον ἀπὸ τῆς γεννήσεως αὐτῶν ἔτος κοιμῶνται πολλάκις διαρκούσης τῆς ἡμέρας, βραδύτερον ὅμως ἀρκοῦνται μόνον εἰς τὴν τῆς νυκτὸς ὕπνον. Περὶ τοῦ ἀναγκαίου διὰ τοὺς παῖδας χρόνου τῆς ἀναπαύσεως λέγει ὁ κ. Σωβέτος, κατὰ τὰ τρία πρῶτα ἔτη ἢ διάρκεια τοῦ ὕπνου εἶναι συνήθως δωδεκάωρος καθ' ἑκάστην ἡμέραν, ἐφεξῆς ἐλαττοῦται ἀνὰ μίαν περίπου ὥραν τὸ ἔτος, καὶ περὶ τὸ ἑβδομον ἢ ὄγδοον ἔτος δὲν συνίσταται εἰς πλεόν τῶν ὀκτῶ ἢ ἐννέα ὥρῶν· ἐν πάσῃ δ' ἐποχῇ πρέπει νὰ ἐθίζωμεν τοὺς παῖδας νὰ κατακλίνωνται ἐνωρίς, δηλ. κατὰ τὴν ἑβδόμην ἑσπερινὴν ὥραν μέχρι τῶν τριῶν πρώτων ἑτῶν καὶ κατὰ τὴν ὄγδον μέχρι τοῦ ἑκτοῦ ἢ τοῦ ἑβδόμου τοῦλάχιστον.

¹ Σημ. Πόσον δεινὴν νόσον ὑπὸ τὴν ἐποψιν ταύτην νοσοῦσι τὰ πλεῖστα τῶν παρ' ἡμῖν δημοσίων τε καὶ ἰδιωτικῶν ἐκπαιδευτηρίων τῶν θηλέων· ἢ ἐν αὐτοῖς διδασκαλία, καί, ἂν θέλετε, καὶ τὸ παράδειγμα αὐτῶν τῶν διδασκουσῶν τείνουσιν μᾶλλον εἰς τὸ νὰ ἐξεγείρωσι τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν καὶ ἐπίδειξιν τάσιν τῶν νεανίδων, ἢ εἰς τὸ νὰ παρασκευάσωσι καλὰς μητέρας, καλὰς οἰκονόμους. Ἐνῶ ἐν αὐτοῖς ἢ μικρὰ κόρη μανθάνει νὰ ψελλίξῃ εὐρωπαϊκὴν τινα γλῶσσαν, νὰ κεντῇ ὥρατ'α, νὰ παίξῃ τὸ κλειδοκύμαλον, νὰ χορεύῃ, πρὸς ἃ, σημειωτέον, γονεῖς τε καὶ διδάσκαλοι μεγάλην δίδουσι τὴν σπουδαιότητα, μικρὸν ἢ οὐδένα λόγον ἀκούει τις γιγνόμενον περὶ οἰκιακῆς οἰκονομίας, περὶ τῶν καθηκόντων τῶν μητέρων, τὸ δὲ χεῖριστον καὶ ἐμποιεῖται εἰς τὰς τρυφεράς τούτων καρδίας καὶ ἀποστροφὴ πρὸς τὰ τοιαῦτα ἔργα.

Ὄφειλομεν νὰ ἐθίζωμεν αὐτοὺς ἐνωρὶς νὰ κατακλίνωνται, καὶ λίαν πρῶτ' νὰ ἐγείρωνται. Πρὸς τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ὀδηγῶμεν αὐτοὺς εἰς πανηγύρεις ἢ εἰς θεάματα δυνάμενα νὰ γείνωσιν ἀφορμὴ πρὸς ἀθέτησιν τοῦ κανόνος τούτου. Μακροτέρα τοῦ δέοντος παραμονὴ ἐν τῇ κλίνῃ εἶνε μὲν διὰ πάντα βλαβερὰ, ἰδίᾳ δὲ διὰ τοὺς παῖδας. Δέον δὲ πάλιν νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ κατακλίνωνται εὐθὺς μετὰ τὸ φαγητόν. Ὁ ἐρεθισμὸς ὁ προσερχόμενος ὑπὸ τῶν παιδιῶν, τῆς ἀϋπνίας καὶ τῆς λάμψεως τῶν φώτων, διατηρεῖ ἐγρηγορότα τὸν παῖδα καὶ ἐμβάλλει αὐτὸν εἰς εἶδος τι ἐνθουσιασμοῦ, ὅστις δὲν εἶνε ἀκίνδυνος, ἂν τὰ τοιαῦτα διαρκῶσιν ἐπὶ πολὺ ἢ συχνὰ ἐπαναλαμβάνωνται. Χρεῖα λοιπὸν νὰ μὴ ἐγείρωμεν τὸ ἐνδιαφέρον τῶν παιδῶν εἰς θορυβώδεις παιδιὰς, μάλιστα κατὰ τὴν τῆς ἀναπαύσεως ὥραν.

Φευκτέαι αἱ ἐκ πτίλων στρωμαί, ὡς λίαν θερμαί, μάλιστα δὲ τὰ ἐκ τῆς τοιαύτης ὕλης πεπληρωμένα προσκεφάλαια, διότι τοιαῦτα προκαλοῦσι συρροὴν ὑγρῶν, πληθῶραν ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ. Στρωμνὴ ἐξ ἰππείας τριχὸς ἢ τοῦχάλιστον ἐκ τοιαύτης τριχὸς μετὰ ἐρίου μεμιγμένης, ἢ βέλτιον στρωμνὴ καὶ προσκεφάλαιον πεπληρωμένα ἐκ τοῦ κάλυκος τῆς βρώμης θὰ ἦσαν καταλληλότερα.

Σοφοὶ ἰατροὶ ἐπέστησαν τὴν προσοχὴν αὐτῶν ἐπὶ τῶν ὀλεθρίων ἔξεων, ἃς δύναται ὁ παῖς ἐν τῇ κλίνῃ νὰ προσλάβῃ. Ἡ μήτηρ ἃς κρύπτῃ μετὰ πολλῆς τῆς προσοχῆς τὸν σκοπὸν τῆς ἐπιτηρήσεως, ἣν ποιεῖ ἐπὶ τοῦ λίαν σοβαροῦ τούτου ἀντικειμένου, ἃς μὴ προφέρῃ ἄλλο εἰμὴ τὰς λέξεις τῆς καθαριότητος καὶ ῥυπαρότητος.

Ὁ παῖς δὲν θὰ ἀναζητήσῃ ἄλλας αἰτίας διὰ τὴν φροντίδα ἣν λαμβάνομεν, νὰ ἀναγκάζωμεν αὐτὸν νὰ κοιμᾶται μὲ τὰς χεῖρας ἐκτὸς τῆς κλίνης, καὶ ἔστιν ὅτε καὶ μετὰ χειρῶν διότι θὰ τῷ εἴπωμεν, τὰς χεῖρας ὀρέγομεν πρὸς τὸ πρόσωπον, μὲ τὰς χεῖρας τρώγομεν, δέον λοιπὸν αὐταὶ νὰ ᾧσι καθαραί.

Ἐξαφανίζομεν καὶ καταστρέφομεν εὐκόλως διὰ τῆς ψυχρολουσίας, τὰς νυκτερινὰς ἐνοχλήσεις, εἰς ἃς ἀναγκάτως ὑπόκεινται αἱ παῖδες. Πρὸς τοῦτο ληπτέα ἐγκαίρως φροντίς ὅπως ἐγείρωμεν αὐτοὺς ἀνὰ ὠρισμένας ὥρας μετὰ τῆς προνοίας ταύτης ἀναντιρρήτως θὰ τηρῆται πᾶσα δυνατὴ καθαριότης ἐν τῇ ἡλικίᾳ τῶν δύο ἐτῶν. Ἐὰν δὲ αἱ ἐνοχλήσεις παρατείνωνται πέραν τῆς ἡλικίας ταύτης, προέρχονται αὐταὶ ἐξ ἀσθενοῦς ὀργανισμοῦ, καὶ τότε χρεῖα ἰατρικῆς θεραπείας· θὰ ἦτο δὲ βάρβαρον καὶ ἀνωφελὲς νὰ τιμωρῶμεν αὐτοὺς, ἵνα καταστήσωμεν καθαροὺς, διότι ὁ τιμωρούμενος παῖς ὅταν κοιμηθῇ γίγνεται ἐπιλήσιμων τῆς τιμωρίας.

Οἱ ζῶηροὶ τὸν χαρακτήρα παῖδες κατὰ τὸ τρίτον ἢ τέταρτον ἔτος τῆς ἡλικίας των, πρὶν ἢ κοιμηθῶσι ταρασσονται ὑπὸ δραμάτων, βλέπουσι ἢ νομίζουσιν ὅτι βλέπουσι διερχομένην πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν των ἀπειρίαν ἀλλοκότων καὶ τρομακτικῶν φασμάτων. Πῶς δὲ νὰ καταντήσωμεν αὐτοὺς ὑπολόγους διὰ τοὺς ἐφιάλτας τούτους; Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει ὀφείλομεν, χωρὶς νὰ τιμωρῶμεν αὐτὰ ἀδίκως καὶ νὰ συγκαταβαίνωμεν εἰς τὴν ἀδυναμίαν ταύτην, νὰ προσπαθῶμεν νὰ τὴν ἐξαλείψωμεν· νὰ μὴν ἀφίνωμεν αὐτοὺς μόνους καὶ ἐν τῷ σκότει, ἀλλὰ νὰ λαμβάνωμεν τὴν τοιαύτην πρόνοιαν χωρὶς νὰ λέγωμεν εἰς αὐτοὺς καὶ τὸ διατί.

Ὁ κ. Ριχάρδος λόγον ποιούμενος περὶ τοῦ ὕπνου τῶν παίδων λέγει: « ὁ παῖς δὲν πρέπει νὰ κειμᾶται ἐπὶ τῶν βραχιόνων τῆς μητρός, οὐδὲ πρέπει νὰ ἐπιτρέπωμεν εἰς τὰς παιδαγωγούς νὰ ἀποκοιμίζωσιν ἐπὶ τῶν ἑαυτῶν γονάτων τοὺς μικροὺς αὐτῶν μαθητάς· διότι ἡ τοιαύτη θέσις δὲν εἶνε ἀναπνευστική, οἱ μείζοντες ὑφίστανται τὴν κύρτωσιν τὴν ἐκ τῆς κακῆς ταύτης θέσεως προερχομένην, καὶ δὲν θέλουσι πλέον νὰ κοιμῶνται ἐν τῇ κλίνῃ καὶ οὕτως ἀυξάνουσι τὰς φροντίδας καὶ τοὺς κόπους τῶν τούτων ἐπιμελουμένων. »

Πρέπει νὰ ἐγείρωμεν αὐτοὺς αἰετὴν τὴν πρωΐαν κατὰ τὴν συνήθη ὥραν, ἀλλὰ μετὰ περισκέψεως οὕτως ὥστε νὰ μὴ τοὺς ἀφυπνίζωμεν λίαν ἀποτόμως, ἢ μετὰ λίαν ἰσχυρᾶς ἢ διαπεραστικῆς φωνῆς, ἢ πλήσσοντες αἴφνης τὰ ὦτα αὐτῶν δι' ἄλλου τινὸς λίαν βιαίου θορύβου. Τὸ τοιοῦτον τοὺς τρομάζει καὶ προξενεῖ αὐτοῖς πολὺ κακόν.

Θέλων λοιπὸν νὰ ἀφυπνίσῃς τὸν τέκνον σου κάλει αὐτὸ χαμηλῇ τῇ φωνῇ σείων αὐτὸ εὐλαβῶς, ὅπως ἐξαγάγῃς αὐτὸ βαθμηδὸν ἐκ τῆς καρώσεως μέχρι οὗ ὅλον συνέλθῃ εἰς ἑαυτό. Ἡ διακοπὴ τοῦ ὕπνου εἰς τὸ παιδίον εἶνε λίαν ὀχληρά· ἄς φεύγωμεν ἀπὸ τοῦ νὰ πλήσσωμεν ἢ νὰ ἐκφοβῶμεν αὐτό.

Ε'.) Ἡ ἄσκησης.

Εἶνε σύμφωνον πρὸς τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς νὰ παρέχωμεν εἰς τὸ νήπιον, τὸ ἀδυνατοῦν καθ' ἑαυτὸ νὰ κινῆται, τὰ μέσα πρὸς ἀναπλήρωσιν τῆς ἀδυναμίας του ταύτης. Οὕτω χρεῖα τοῦτο νὰ κινῶμεν, νὰ τὸ περιάγωμεν διὰ τῶν χειρῶν, ἐφ' ἀμάξης, νὰ θέτωμεν εἰς ἰσορροπίαν, νὰ τὸ κάμνωμεν νὰ ὀλισθαίνῃ. Ἄλλ' οἱ γονεῖς θὰ συστήσωσι μεγάλην τὴν προσοχὴν εἰς τὴν ἐντεταλμένην τὰς κινήσεις ταύτας τοῦ νηπίου τροφόν. Τὰ ὅσα τὰ ἔτι τοσοῦτον τρυφερά, εἰσὶ λίαν εὐεξάρθρωτα καὶ εὐθραυστα. Εἶνε

περιττόν νὰ προσθέσωμεν ὅτι ἂν ἐπὶ πάντων τούτων μὴ ἐπαγρυπνῇ ὁ τῆς μητρὸς ὀφθαλμός, μεγάλα δύνανται νὰ ἐπακολουθήσωσιν ἀτυχήματα. Εἰσὶ τινες γονεῖς καταγοητευόμενοι βλέποντες τὰ ἑαυτῶν τέκνα λίαν ἡσυχᾶ, λίαν φρόνιμα, καθὼς αὐτοὶ λέγουσι μετὰ τινος ὑπεροψίας. Οἱ γονεῖς οὗτοι ἀγνοοῦσιν ὅτι ἡ κίνησις εἶνε ὑγιεινὴ, ἀναγκαία, ἀπαραίτητος εἰς τὴν νεαρὰν ἡλικίαν, ὅτι ἐξ αὐτῆς ἐξήρτηται ἡ ὑγεία, καὶ ὅτι ἡ ἀπόλυτος αὕτη ἡρεμία δὲν εἶνε φυσικὴ, διότι ὑπὸ τὴν φαινομένην ταύτην ἡσυχίαν ἀποκρύπτεται ἐλάττωμά τι βραδύτερον μέλλον νὰ ἐκδηλωθῇ.

Ἡ πρώτη κίνησις, ἣν πειρᾶται τὸ παιδίον, εἶνε τὸ βᾶδισμα. Ἴνα δὲ ταχύτερον εἰς τοῦτο ἀσκηθῇ, εἶνε καλὸν συχνὰ νὰ περιάγωμεν αὐτὸ διὰ τῆς χειρὸς, εἶτα νὰ ἐπιδεικνύωμεν αὐτῷ ἀντικείμενον, πρὸς ὃ νὰ πειρᾶται νὰ πλησιάσῃ ἀλλὰ προσοχὴ νὰ μὴ καταπονῶμεν τὰς μικρὰς αὐτοῦ κνήμας τὰς ἔτι τόσον ἀσθενεῖς. Περὶ τῆς ἀσκήσεως ταύτης λέγει ὁ Νειμάυρος: Ἡ κοινοτέρη, ἐγερτικωτέρα κίνησις, καὶ ἥτις καὶ ἐν οὐδεμιᾷ ἡμέρᾳ πρέπει νὰ ἀμεληθῆται εἶνε ἡ τοῦ βαδίσματος, ἐὰν ποιῇ τις αὐτὴν συχνά, μετὰ ταχύτητος καὶ δεξιότητος, ἀσκεῖ τὸ σῶμα καὶ ἐνισχύει, ὅπταν δὲν παρακωλύηται εἰς τοῦτο ὑπὸ τοῦ κχιροῦ ἢ τῶν κακῶν ὁδῶν.

Ὁ καθ' ἡμέραν περίπατος δέον νὰ ποικίλῃ, καὶ πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἀηδίας νὰ προστίθεται καὶ ἄλλο τι ἐνδιαφέρον, οἷον τὸ τῆς συνδιαλέξεως, τῆς ἀποκαλύψεως νέων διὰ τοὺς παῖδας πραγμάτων, τῆς ἀναζητήσεως φυσικῶν προϊόντων, ἅπερ αἱ παῖδες τόσον ἀρέσκονται συλλέγοντες.

Εὐθύς ὡς ὁ παῖς δύναται νὰ βαδίζῃ καὶ νὰ τρέχῃ, εἶνε καλὸν νὰ ἄγῃται καθ' ἐκάστην εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἐνθα, ὅπου ἐγχωρεῖ, νὰ ἀσχολῆται μετ' ἄλλων ὁμηλικῶν εἰς παιδιὰς ἀπαιτούσας κίνησιν, εἰς τὸ τρέξιμον, εἰς πηδήματα μετὰ τῶν δύο ἢ μεθ' ἑνὸς ποδός· εἶτα νὰ ῥίπτῃ λίθους καθ' ὠρισμένου σκοποῦ, νὰ παίζῃ τὴν σφαῖραν, τὸ σχοινίον, καὶ εἰς ἄλλα παραπλήσια γυμνάσματα νὰ τρέπηται, ἀλλ' ἀείποτε ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν εἰδικοῦ τινος μάλιστα περὶ τὰ ταιαῦτα καὶ μηδέποτε ἐπιτρέποντος τὰ ἐπικίνδυνα καὶ ἀνωφελῆ τολμήματα καὶ πᾶσαν ῥώμης ἐπίδειξιν. Ἡ σπουδὴ, ἣν ἐπὶ τοῦ εἴδους τούτου τῶν γυμνασμάτων τὰ δύο κράτιστα τῆς ἀρχαιότητος ἔθνη ἐπεδείκνυον καὶ ἡ ἀξία, ἣν πρὸς ταῦτα ἀπέδιδον οἱ φιλόσοφοι ἔνεκα τῆς μεγάλης αὐτῶν ἐπιρροῆς ἐπὶ τε τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς εἶναι ἱκανὴ ἀπόδειξις τῆς σπουδαιότητός των ἐν τῇ ἀνατροφῇ ὑπὲρ τούτων πλέον παντὸς συνηγορεῖ ἢ καθ' ἡμέραν πείρα. Ποία διαφορὰ μεταξὺ τῶν παίδων, τοὺς ὁποίους βαδίζοντας κρατοῦσι πάντοτε διὰ ταινιῶν καὶ οὖς ἀδιαλείπτως ἐκφραβίζουσι παριστῶντες εἰς αὐτοὺς τὸν κίνδυνον εἰς ὃν ἐκτίθησιν αὐτοὺς ἢ ὀλίγω τολμηρὰ τῶν δυνάμεών των χρῆ-

σις, καὶ ἐκείνων οἵτινες εὐθὺς ἀπὸ τῶν πρώτων τῆς ἡλικίας των ἐτῶν ἐνισχύσαντες τὰ μέλη των διὰ πάσης κινήσεως, γινώσκουσι νὰ διαφεύγωσι πάντα κίνδυνον ἢ νὰ μὴ τὸν φοβῶνται!

Ἄν δ' ἐνίοτε αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις ἐξέρχονται τῶν συνήθων ὁρίων καὶ λίαν ἀποκλειστικῶς ἐθεωρήθησαν ὡς σκοποὶ τῆς ἀνατροφῆς, οὐδὲν ἄλλο τοῦτο δεικνύει ἢ ὅτι τὰ πάντα ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ εἰσὶν ὑποκείμενα εἰς τὴν κατάχρησιν. Ἄν δὲ εἰς τὰς ἀσκήσεις ταύτας, καὶ τὰς μετὰ φρονήσεως γιγνομένας, συμβαίνει ἐνίοτε ἀπευκταῖόν τι, τοῦτο οὐδὲν ἄλλο δεικνύει ἢ ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶνε ἀπόλυτος κύριος τῶν συμβάντων. Ἄλλ' ὅταν ἀφ' ἐτέρου ἀπιδώμεν εἰς τοὺς πολλῶν μεγαλητέρους κινδύνους, εἰς οὓς ὑπόκειται ὁ ἀνάσκητος παῖς, ὅταν ἀναλογισθῶμεν ὅτι ὁ τριούτος παῖς στερεῖται ὅλων τῶν ἀνεκτιμήτων ἐκείνων πλεονεκτημάτων, ἃ παρέχουσιν ἡ σωματικὴ ῥώμη καὶ ἡ εὐκινησία, κατανοοῦμεν πόσον εἶνε ἀσύγνωστος ἡ παραμέλησις τοῦ μέρους τούτου τῆς ἀνατροφῆς. Ἐκτὸς τῆς μεγάλης ἐπιβροῆς τῆς γυμναστικῆς ἐπὶ τῆς ὑγείας, τῆς σωματικῆς ῥώμης καὶ εὐκαμψίας, κέκτηται αὕτη καὶ μεγάλην ἐπὶ τοῦ ἠθικοῦ σπουδαιότητα. Συχνότατα, εἴτε ἐν ταῖς οἰκογενείαις εἴτε ἐν τοῖς ἐκπαιδευτικοῖς καθιδρύμασι καὶ τοῖς σχολείοις οἱ νέοι παρέρχονται τὰς ὥρας τῆς ἀνέσεως ἐν ὀχληρᾷ ἀργίᾳ καὶ λυπηρᾷ ἀνία ἐν ἐπικινδύνοις συναναστροφαῖς καὶ ἐν παιδιαῖς οὐχ ἥττον βλαβεραῖς. Ἄν δὲ αἱ ὥραι αὗται ἀφιερῶντο εἰς τὴν γυμναστικὴν αἱ μαθηταὶ θὰ ἦσαν βεβαιότατα λίαν εὐχαριστημένοι, καὶ πόσον ἐκ τούτου δὲν θὰ ἐκέρδιζεν ὁ χαρακτήρ των! Ἐννοεῖται δὲ ὅτι πρέπει νὰ μὴ ἐπιτρέπωμεν ἀγῶνας, οἵτινες καταλήγουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰς ἔριδας. Δηπτέαι προσέτι καὶ ἄλλαι προφυλάξεις, οἷον· Νὰ ἐμποδίζωμεν τοὺς παῖδας νὰ λούωνται εἰς ἐπικίνδυνα μέρη, νὰ πλησιάζωσιν ἵππους, νὰ παίζωσι μεθ' ὀπλων ἢ μετὰ πυροβόλων. Πρὸς κατάδειξιν δὲ τοῦ οὗ διατρέχουσι κινδύνου διηγητέον ἐκλεκτὰ ἱστορήματα δυνάμενα νὰ καταδείξωσιν αὐτοῖς τὰ μοιραῖα ἀποτελέσματα τῆς ἀπερিসκεψίας καὶ τῆς ἀφροσύνης.

(ἔπεται συνέχεια).