

XIII. SISTEMA PARA FAVORECER LA SALUD. (W. E. Dodge.)

1. *Templanza.*—Tan sólo he de decir, que mis cincuenta años de experiencia y observación confirman la opinión de que el abstenerse por completo de las bebidas alcohólicas es lo mejor para favorecer la salud permanente.

2. *La Ocupación Metódica y Regular*, ayudada del ejercicio al aire libre, es un gran medio para conservar la salud.

3. *Un Natural Placentero*, que permite fiar en la providencia de Dios, cumplir con la obligación diaria, y dejar en sus manos los resultados, es otra influencia beneficiosa.

4. *La Regularidad de Horas*, para las comidas, en cuanto sea posible; el retirarse temprano á descansar por la noche, y el levantarse generalmente con el sol, son costumbres que han de recomendarse.

5. *Alimentos.*—Toda persona puede saber, teniendo el cuidado de observarlo, cuáles son los alimentos que no le sientan y no digiere fácilmente; y, si desea estar en buena salud, ha de abstenerse de ellos.

6. *Excreciones.*—Nunca se debe dejar pasar un día sin aliviar los intestinos, y se ha de tener hora determinada para satisfacer esa necesidad, á lo cual se habituará el organismo. No tendrá buena salud el que desatienda ese cuidado.

7. *Hay que Evitar los Resfriados*, no exponiéndose á las corrientes de aire; y todo resfriado ó tos deberá curarse desde el primer momento.

8. Se cuidará de tener los pies calientes y secos, y fresca la cabeza.

9. *Respecto á lo Venidero*, ante todo se tendrá arreglado el gran trabajo para la eternidad, de modo que el

espíritu esté tranquilo y no lleno de inquietud acerca de la muerte y de sus consecuencias.

XIV. CONSEJOS Á LOS MAESTROS.—En la higiene de la escuela se encierran los mayores beneficios para nuestra especie. El asunto no tiene límites. En este ligero esbozo no se ha procurado más que señalar los puntos esenciales y hacer indicaciones prácticas. Los muchos excelentes tratados de higiene que se conocen nos dispensan de exponer detalles. Terminaremos dando algunos consejos sinceros á la gran hermandad de los maestros.

1. Para con vosotros mismos y para con vuestra escuela, tenéis el deber de estar sanos. Acatad las leyes de la salud. Trabajad con valor, evitando el exceso de fatiga y desechando toda suerte de inquietudes. Manteneos fuertes y dichosos.

2. Enseñad á vuestros discípulos á que vivan con arreglo á la higiene, dándoles el ejemplo. Incidentalmente, dad lecciones relativas á la salud que se graben bien en la mente de los discípulos.

3. Cuidad de que sean aplicados todos los principios higiénicos, en la ventilación, en la calefacción, en todo lo que se relacione con la dirección de la escuela. Ésa es vuestra tarea.

4. El amor de la verdad y el deseo de saber inducen al hombre á estudiar, á desenvolver sus facultades, á hacer acopio de alimentos para el alma. Con harta frecuencia ocurre que el saber adquirido no se aplica nunca, ni á mejorar nuestra propia condición, ni á la edificación de los demás. Conocer las leyes de la higiene sin aplicarlas, es cosa que carece de valor. Muchos de los principios higiénicos deberán ser aplicados por los discípulos como efecto de la fuerza de la costumbre. Esto exige tiempo y atención. Una costumbre no se

adquiere en un día, especialmente si ha de reemplazar á otra ya añeja y arraigada. Recordad que la higiene teórica no salva á nadie; el acatamiento á las leyes de la salud tiene que irse convirtiendo en hábito.

5. Tened presente que el recreo es tan necesario como el estudio. Arreglad el modo de que todos vuestros alumnos hagan ejercicio *fuerte* y que les agrade. No permitáis que ninguno de ellos esté reclinado ó echado durante los descansos. Atended, sin embargo, á que nada perjudique al niño de complexión delicada.

Las indicaciones que contiene el presente capítulo están dictadas por una larga experiencia; y confío que os podrán auxiliar en vuestras tareas. Más que con ninguna otra cosa, me consideraré recompensado con que estos apuntes os estimulen al estudio detenido y aplicación oportuna de la higiene especial de las escuelas.

REVISTA DE MATERIAS.—HIGIENE DE LAS ESCUELAS.

Definición.

1. *Fundamento.*
2. *Importancia.*
3. *Leyes de la salud.*

Posición higiénica.

1. *Téngase derecha la espalda.*
2. *Altura de los asientos.*
3. *Curva del asiento é inclinación del respaldo.*
4. *Altura de las mesas.*
5. *El adiestramiento es condición precisa para el éxito.*

Ventilación de las salas de clases.

1. *Importancia de la ventilación adecuada.*
2. *Estufas y corrientes ventiladoras.*
3. *Ventilación por las ventanas.*
4. *Ventilación durante los descansos.*

Luz en la sala de clases.

1. *Males que ocasiona la mala luz.*
2. *Se imitará la naturaleza.*
3. *Posición del discípulo con relación á la luz.*
4. *Cambio de posición.*
5. *Cuidese bien de la vista de los alumnos.*

Gimnasia higiénica.

1. *Los ejercicios de salón son valiosos y suplen una gran falta.*
2. *Quitán la pereza y el atontamiento.*
3. *Favorecen la salud, ejercitando todos los músculos.*
4. *Dan soltura y gracia.*
5. *Adiestran en la exacta obediencia.*

Los juegos y la salud.

1. *El recreo re-crea.*
2. *Jardín ó patio de recreo.*
3. *Juegos para los niños.*
4. *Juegos para las niñas.*
5. *El juego es la actividad espontánea.*

Costumbres higiénicas.

1. *Limpieza.* 2. *Vestidos.* 3. *Alimentos.* 4. *Sueño.* 5. *Alegría.*

Los castigos deberán ser higiénicos.

1. *Los castigos imprudentes dañan la salud del maestro y del discípulo.*
2. *El castigo debe alentar y favorecer.*

Modo de conservarse bien.

1. *Elijanse padres sanos.*
2. *Téngase bien arreglada la máquina.*
3. *Quítense las cenizas.*
4. *Se tomará un baño todas las mañanas.*
5. *Acostarse temprano y dormir bastante.*
6. *Resistirse á la infelicidad.*

Longevidad de los que se dedican al estudio.**Leyes de la salud.**

1. *Tener bien arreglada la mente.*
2. *Firme voluntad.*
3. *Amor en todas las formas inocentes.*
4. *Equilibrio de la cultura.*
5. *Desechar las inquietudes y pesadumbres.*

Nunca uséis tabaco.

1. *Los que lo usan no logran tener gran fuerza física.*
2. *Los estudiantes que lo usan no sobresalen en la revólida.*
3. *El tabaco es un veneno activo.*

Sistema para favorecer la salud.

1. *Templanza.*
2. *Ocupación metódica.*
3. *Jovialidad.*
4. *Regularidad de horas.*
5. *Alimentos.*
6. *Excreciones.*
7. *Evitar los resfriados.*
8. *Tener los piés calientes y secos, y fresca la cabeza.*
9. *Para lo venidero.*

Consejos á los maestros.

1. *Teneis obligación de estar sanos.*
2. *Enseñad á los discípulos á que vivan con arreglo á la higiene.*
3. *Aplicad los principios higiénicos, á la ventilación, etc.*
4. *Estudiad con atención y practicad bien la higiene.*

PARTE II

ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA

CAPÍTULO I.—TRABAJO PREPARATORIO

II.—TÁCTICA ESCOLAR

III.—CLASIFICACIÓN

IV.—EJERCICIOS DE ENTRADA, COLOCACIÓN, Y DESCANSOS

V.—PRIMER DÍA DE CLASE

VI.—SUGESTIONES PRÁCTICAS POR MAESTROS PRÁCTICOS