

rások: Borszék, Korond, Tusnádfürdő, Bálványosfüred, Málnás, Bodok, az ugyancsak háromszéki Előpatak, Kovászna stb., a Hargita a Gyergyói-havasok, az udvarhelyi hatalmas érdőségek, a ritka természeti jelenségek, mint a torjai Büdös-barlang, a geizires hegyi tavak, az óriási havasi legelők és végül, de sorrendben nem utoljára a székely élet és a székely művészet ezernyi kincse Magyarország büszke kincsei lehettek újra!

Udvarhely régi katolikus és református gimnáziumokkal, Csíkszereda és Gyergyószentmiklós, Kézdivásárhely és Sepsi-szentgyörgy, a nagyobb székely városok, amelyek mind hazatértek. Erdőgazdálkodásán kívül a három vármegye állattenyésztése is nevezetes. A peremvidék havasi legelőin legfejlettebb a juhtenyésztés, de gazdag szarvasmarha állománnyal is gazdagabb lett hazánk közgazdasága.

Az építészet és művészi emlékek olyan dúsan és annyi gazdagsággal sorakoznak egymás mellett, hogy nem is tudnánk azokat itt mind sorra venni. Mit említsünk hirtelen, a derzsi templomot vagy a farcádit, Kászont vagy Zágont, Rugonfalvát vagy Kézdivásárhelyt? A mádэфalvai vagy az udvarhelymegyei székelykapukat, házakat, otthonokat? Különösen Udvarhely megyében élénk a háziipar.

De hát ki tudná ilyen röviden felsorolni mindazt, amivel gazdagabbak lettünk, hogy hazánk e része, Erdélynek egy darabja hazajöhetett végre hozzánk? Azonban legutoljára mondjuk ugyan, de még egyszer hangsúlyoznunk kell, mindezekon kívül, amiket felsoroltunk itt röviden, legjobban mégis azoknak a magyar testvéreinknek örülünk, akik húsz évi rabság után végre újra magyarnak mondhatják magukat bántódás nélkül!

III. Összefoglalás. Vezérszavak alapján összefoglaljuk a mondottakat. Képszemléltetés.

1941. február 4. hete.

Egészségi ismeretek.

V. OSZTÁLY.

A tanítás anyaga: Testünk gondozása.

Nevelési cél: Ép testben ép lélek.

Szemléltetés: A legegyszerűbb testápolás bemutatása.

I. Előkészítés. a) Számonkérés. A mult órán tanult anyag felújítása.

b) Célkitűzés.

II. Tárgyalás. a) A test tisztaságáról általában. Igen sok betegségnek testünk tisztátalansága az oka. De visszataszító is a piszkos test vagy ruházat. E két okból kell vigyáznunk testünk tisztaságára!

b) A mosakodás. Testünk fedetlen részéhez sok por, piszok tapad. Ezt a port és piszkot naponkénti mosakodással távolítjuk

el. A mosakodáshoz víz és szappan kell. Nagyon jó és célszerű, ha folyó vízben mosakodunk. Ez különösen városokban fontos, ahol több a por és piszok s így jobban piszkolódik a bőr. A legtöbb városban vízvezeték van és így mosakodásunkat folyó vízben végezhetjük. Azonban nemcsak testünk fedetlen részeit kell naponta megmosni, de tanácsos egész testünket ugyanígy gondozni.

Szokjuk meg az *étkezés előtti kézműtsást*. Valahányszor az illemhelyről eltávozzunk, mossuk meg kezeinket.

c) Fürdés. Hetenkint legalább egyszer fürödjünk, mossuk meg egész testünket. Ez a tisztálkodási fürdő, amelyhez mindig szappant és melegvizet használjunk. A tisztálkodási fürdőn kívül szükséges a langyosabb üdítő fürdő is. Az üdítő, edző fürdők nem teszik szükségtelemmé a tisztálkodási fürdőket. Tehát nyáron, amikor mindenkinek módjában áll az üdítő fürdők használata, azért ne hanyagoljuk el a tisztálkodási fürdőket sem. Fürdés után testünket szárazra töröljük. Vigyázzunk arra, hogy meg ne hüljünk.

d) Hajápolás. A haj ápolása a hajas fejbőr ápolásával kapcsolatos. Minél tisztább a fejbőr, annál egészségesebb, annál szebb a haj. Ezt nem helyettesítheti sem a haj zsírozása, sem egyéb kendőzése. A hajas fejbőr tisztaságát vízzel, szappannal és gyakori fésüléssel biztosítjuk. Más fésűjét ne használjuk, mert könnyen bőr- és hajbetegségeket szerezhetünk.

e) A köröm ápolása. Ujjaink végén a körmök megszilárdítják a puha ujjakat és biztosítják a megragadást, a fogást. Körmünk nélkül a fogás hiányos és bizonytalan, azért a kéz munkabírása érdekében körmeink épségére vigyáznunk kell. De vigyáznunk kell körmeink tisztaságára is. A köröm egy része tulnó az ujj hegyén és ez a tulnótt körömalja hamar megtelik piszokkal. A tulnótt körömöt le kell vágni. Rövidre nyírott köröm alatt kevesebb piszok gyűl össze. A köröm alól körömkefével könnyen eltávolíthatjuk a piszkot. Az egészséges köröm mindig rózsaszínű. A gondozatlan köröm szakadozott, piszkos, szürke. Ezt a szürkeséget sokan festékekkel akarják eltüntetni. A köröm (festéséből) tisztátlan kezeléséből sokszor körömgyulladás keletkezik, mely a köröm elvesztésével, sok fájdalommal és a kéz munkaképességének csökkenésével jár. A körömrágás illetlen, egészségtelen szokás.

f) A fogak ápolása. Minden étkezés után öblítsük ki a szánkát, nehogy az ottmaradt ételmaradék bomlásnak induljon, mert az elrontja a fogakat. Az ember fogai kissé sárgásfehér színűek. Az egészséges fog a színét meg is tartja. Amint a fog megbetegszik, elveszti a színét és krétafehérré, sötétebb sárgává, vagy feketéssé válik. Minden embernek arra kell törekednie, hogy fogai egészségesek maradjanak. A fogak egészségét a kellő mennyiségű vér biztosítja, mely a fogat belülről

táplálja és a kellő erősségű zománc, mely a fogat kívülről védi. Ha a fog vérszegény lesz, akkor nem kap elegendő táplálékot, életképességében legyengül és a külső ártalmaknak nem tud ellentállani. Ha a zománc sérül meg, akkor a sérülés helyén baktériumok hatolnak be a fogba, amelyek a fog belsejét tönkreteszik. A fogzománcsérüléseket tömésekkel gyógyítja meg az orvos. A fog vérszegénységét testünk általános gondozásával és erős rágással akadályozzuk meg. Aki sokat rág, annak rendesen szépek a fogai. A fogak színét és épségét a fogkefe is nagyban biztosítja. Fogkefével a fogakat nemcsak keresztbe, hanem hosszában és a rágófelületén is kefélni kell.

g) Az orr gondozása. Az orr, mint a léleklő csatorna kezdete, sok piszokkal, porral telítődik. A port és piszkot gyenge orrfúvással el kell távolítani. Orrunk hátsó része egy keskeny csatorna útján a középfüllel is összeköttetésben van. Megtörténhetik, hogyha mind a két orrnyílást befogjuk és erős fúvással távolítjuk el az orr váladékát, akkor belőle a középfülbe is kerülhet (középfülgyulladás!). Éppen ezért előbb mindig az egyik orrnyílást, aztán a másik nyílást fújjuk ki. Miután az orr váladékában nagyon sok a por és a porban fertőző anyag található (baktérium), a zsebkendőnket mindig ugyanabban a zsebünkben hordjuk, így mindig csak egy zsebünk lesz piszkos, fertőzött. Ebbe a zsebbe aztán semmi olyasmit nem teszünk, amit eszünk vagy amivel eszünk, vagy amit gyakran kézbe veszünk (zsebkést, ceruzát, cukrot stb.). Ha megszoktuk azt, hogy zsebkendőnk mindig ugyanabban a zsebben található, akkor ha hirtelen szükségünk van rá, pl. tüszentésnél, azonnal meg is találjuk.

h) A szem ápolása. Por, piszok, erős, gyenge fény, szél és sok egyéb ártalom érheti a szemet. A könnyezés kimossa a szembe kerülő piszkot, sokszor azonban meleg vízzel kell segítségére sietnünk. Nem árt, ha naponkénti mosakodásunknál ezt gyakoroljuk is. Ha szemünkbe idegen anyag kerül, legegyszerűbb vele orvoshoz menni, mert csak a legritkább esetekben tudja azt környezetünk eltávolítani. Szokjuk meg a külön törülközőt. Közös mosdótál és közös törülköző fertőző betegségeket terjeszthet.

A jó szem látástávolsága (írás és olvasásnál) 25–30 cm. Aki írásnál és olvasásnál csak ennél közelebről vagy távolabbról látja a betűket, az okvetlenül forduljon orvoshoz. Hibás és helytelen olvasással és írással elronthatjuk egészséges szemünket.

III. Összefoglalás. A mosakodásról, fürdésről, haj-, köröm-, fogak-, az orr és szem ápolásáról tanultak megbeszélése, összefoglalása. A helyes ápolásuk módjának bemutatása és megbeszélése.