

القوانين الصحية

في التّدوات المدرسية (تتمّة)

لجناب الدكتور الفاضل هنري نكر احد اساتذة مكتبنا الطبي

٣ المأوى او ساحة التمرّعات - التجوّل - الالعب

هذا ولا بُدّ لاحداث المدارس بعد تعب الدروس من آونة معلومة يصرفونها في ترويض الاجسام وتفكّهة الحواظر. وعليه فلا تُدعّم من مَلهى رجبٍ يمكنهم ان يُركنوا فيه الى الدّعة ويُخلدوا الى الراحة وفراغ البال

ومن خواصّ ساحة اللّعب ان تكون واسعة الاجزاء. يُجد فيها الطلبة ما تروق له عيونهم من مناظر بهجة كالاشجار والحدائق والجبال والبحر والسماء. وليكن حضيض هذه الفسحة موثراً حسن الرّصّ لتلاّ تحده الامطار فتحصل منه احوال يتورّط فيها الطلبة وقت ترهتهم. وليكن في تجهيز هذه الساحة بعض المنحاء او تحديب لتجري المياه الى مجاريها

ثمّ ليُجمل في اعلى هذه الباحة رواق او سقيفة (hangar) يأوي اليها التلامذة عند همول الامطار. ويجوارها محلّ يُروّض به التلامذة على الالعب الرياضية المعروفة بالجنيتيك. امّا اسفل صحن الدار المذكورة فلتغرس فيه ثلاثة صفوف من الاشجار الوارقة الظلّ تبعد عن بعضها سِتّة امتار ليستظلّ تحتها الاولاد في الصيف. والأولى ان يُبنى في وسط الصّفّ الاخير منها كُنْف لقضاء الحاجة ويكون عددها بنسبة مرحاض لكل عشرة طلبة. امّا تكبير ساحة اللّعب فمعدّله ٦٠ متراً طولاً في ٥٠ عرضاً اي ٣٠٠ متر مربع لسبعين طالباً. واليك صرورة هذه الفسحة كما وصفناها (انظر ص ١٣٥)

ثمّ اعلم ان وقت التفسّح يُرخى العنان شيئاً ما لطباع التلامذة فيلكون من الحرّية ما لم يلكوه في وقت الدرس والتعلّم فلذلك ينبغي ان يراقب حركاتهم وسكناتهم رجلٌ خبير محنّك بسياسة الاخذات لا يبالغ في القساوة والفظاظة ولا يتجاوز حدود اللّطف والرفق يقوم لديهم مقام ملكٍ منظور يصونهم من كلّ ما من شأنه ان يُفسد طباعهم او يضرّ صحتهم ويضعف قواهم. والحقّ يقال ان مهنة الناظر في المدرسة لن اجل اليمن كيف لا وعليه يتوقّف تهذيب اخلاق الاحداث وترويضهم في الآداب

المدنية. وما يزيد منصبه شأنًا ان الناظر ليس يديه نطم العلوم ليفذي به عقول التلامذة ويتره الباهيم برياض المعارف كما يفعل المعلمون وإنما يترتب عليه مجذقه ودرائته ان يصرف خواطرهم عن الاميال المنحرفة الى ما فيه صلاحهم ويُنكب بهم من حيث لا يشعرون عن جادة الشر. وعليه فقد اصاب من قال ان ثلاثة ارباع تشييف الاحداث في المدارس منوطه بالناظر فان لم يحسن قيادة الطلبة اضحت المدارس منجماً للفساد ومشوى للدعارة وتلك الطامة الكبرى

ورب سائل يسأل وكيف قوى الناظر على القيام بواجباته هذه الهامة؟ جوابنا ان الالعب في وقت التفسح هي سلاح الناظر فان قبه استعمالها وحببها الى الاحداث اراح اجسامهم من ضنك التعلم وصان قلوبهم من الشر وألمتهم من الكلام البذي وعاد التلامذة بعد ترهتهم برغبة جديدة الى دروسهم. ولولا الالعب لاستولى عليهم الملل وتارت في عقولهم هواجس الامراء. وزرع الشيطان في تربة قلوبهم زوان الفتن والآثام. فمن ثم لا يوزن لاحد من التلامذة ان يتفرغ للدرس في فرصة التفسح لينال الجميع مما نصيبهم من الراحة

أما الالعب التي يمكن ان يتلامي بها احداث المدارس فتعددة كثيرة الاصناف وصفها احد الآباء اليسوعيين في كتاب حسن دعاه «الالعب في المدارس» (Les Jeux dans les Collèges) تشير على الناظرين ان يطالعوهم لكثرة فوائدهم. فمن هذه الالعب صنف يشغل كل تلامذة احدي الفئات بحيث يجد كلهم الهوة لنفسه سواء قست القنة الى قسين متخصصين او لم تقسم فن ذلك لعب الكرة الانكليزية (le ballon anglais) او الكرة البدنية (الطابة) ولعب الحواجز (les barres) والرايات (le jeu de drapeau) وخررب العذو. ومنها صنف يتلغى به عدد معلوم من التلامذة كالجُلل (الكُلل) ورمي الكُرِين الحُشِيَّة (les boules) والسُدَّر (marelle) النخ. ومنها اخيراً ما يتلاعب بها كل طالب وحده او مع رفيقه كالحذروف (الببل) والطيارات والالعب الرياضية

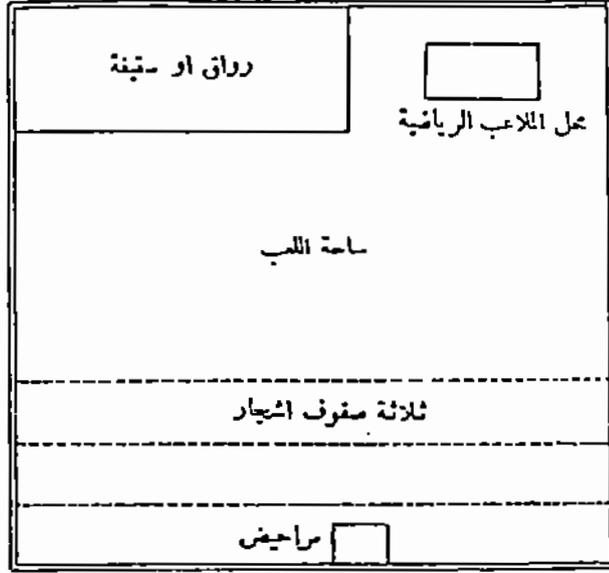
واعلم ان المفضل بين هذه الالعب ما شغل القنة جمعا. لانها لا تورث الملل كثيرها. وتوتر ايضا الالعب التي تضطر التلامذة على الحركة الكثيرة لانها اصلح للابدان. ولا بُد ايضا من مراعاة فصول السنة فان الشتاء يقضي باختيار الالعب التي

تنفي البرد عن الجسم وتحرك الاعضاء. وفي حمارة القيظ الاولى ان يتلاهي التلامذة
 بلاه قليلة الحركة كلعب الشطرنج والترّد (tric-trac) وما شاكلها
 ومن المادات الدارجة في المدارس ان يخرج المناظر احياناً في الاسبوع بالتلامذة
 من المدرسة ليتجولوا في احياء البلدة او في الجبال او في الغابات الجاورة ترويحاً
 لنفوسهم. وفي هذا التطواف ارتياض حسن للجسم. بيد أنه يقتضى على المناظر ان
 يختار الاماكن البهجة النظرة الصافية الهواء الواسعة الافناء حيث يستطيع الاحداث
 ان يعدوا ويروضوا اجسامهم باصناف الالاب دون ان يتلفتوا اليهم انظار القوم او
 يروا من الغراب. ما لا يليق بهم. وعلى المناظر ان يجد في كل تهمة ملهى جديداً لم
 ينتظره التلامذة فانّ النفوس تراح الى كل تلهية مستطرفة مستحدثة
 وكذا نود ان يختار ارباب المدارس معلمين يروضون الطلبة على العاب
 اخرى تريد لهم حذقاً ورشاقة كالرّمي والصيد والسباحة والسيف والقرس وبعض
 الحركات العسكرية ليعتادوا حسن المشي. ولا يخفّ رؤساء المدارس ان يقللوا شيئاً من
 الدروس لتنشيط هذه الرياضات الجسميّة فانّ صحّة التلامذة تقوى بذلك وتريد
 عقولهم نشاطاً على الدرس فيستعوضون بذلك ما فقدوه من الوقت

٤ المظم

بقي علينا لحتام مقالتنا ان نذكر بوجيز الكلام ما يختص بالمظم او بيت الاكل.
 وليس من غايتنا ان نحوض هنا في ابحاث صناعة الطبخ وانما نكتفي بايراد بعض
 ملاحظات ترفها الى ارباب المدارس لعلهم يجدون في مطالعتها فائدة
 قلنا سابقاً ان معدل ساعات النوم لأحداث المدارس بين ثماني ساعات وعشر.
 فينتج من ذلك ان الولد يصرف في العمل نحو خمس عشرة ساعة يحتاج في اثنائها الى
 الطعام مراراً. واولقات الاكل عادة اربعة: اكلتان كبيرتان عند الظهر والمساء واكلتان
 خفيفتان صباحاً وعصراً

لا نرى لطعام الصباح لاسياً في فصل الشتاء اصلح من الحساء (الشورية)
 السخن يُترّد فيه الخبز والبطاطا واللهاثة (المقوف) مع شي من الدمن. وهذه
 الثردة يقتات بها احداث المدارس في كثير من البلاد وهو القوت الذي يفضله في
 فصلي الشتاء. والربيع اهل جبال فرنسة الوسطى المشهورين لذلك بشدة اجسامهم.



على أننا نعلم ان احداث
سردية لا يأتون هذا
المأكل وما ذلك إلا
لجلهم بجواصه وهو
كثير الغذاء طيب الطعم
قليل التفتة
وأكل الغذاء في
المدارس مرجعه الى سرقه
يليه شكل من اللحم
وشكل آخر من البقول
مع صنف من الفواكه -
وفي اصيل النهار يعطى
للتلامذة كسرة من الخبز
يتخلون بها الى الماء

أما العشاء فهو شيبه بالغداء ما خلا الرق والأولى ان لا يبائع الطلبة في
الاكل مساءً فذلك اسرع للهضم واهناً للنوم جرياً على قول المثل: قَلِيلٌ طَعَامُكَ تَحْمَدُ
مَنَامُكَ

أما كمية المآكل التي يحتاج اليها احداث المدارس من خبز ولحم ودسم فهذا معدتها
وفقاً لحسابات الاطباء ومشاهير الاقتصاديين :

خبز	لحم	دسم	فتة الكبار المتوسطين
٨٠٠ غرام	٣٠٠ غرام	٥٠ غرام	فتة الصغار
=	١٥٠ غراماً	٢٠ غراماً	

ولا بُد ان يكون الخبز واللحم من افضل صنف لان عليهما موعول أكل التلامذة
وهم في سن النمو لا غنى لهم عن الطعام المقيت والتنظيف معاً وليكن ما زهم عذباً
طيباً يمزج بقليل من الحمر اذا كانت العادة جارية كما ترى في مدارس اردنية
هذا ما سنح لنا من الحواطر في اثناء كتابة هذه النبذة الوجيزة - على ان قوانين

الصحة في الندوات المدرسية تقتضي امورا أخرى غير التي ذكرناها كمسألة ملبوس الطلبة
وتريضهم إلا ان هذه الابحاث تؤدي بنا الى الاطالة والاسهاب الملّ. ونختم كلامنا
بقول احد كتاب العصر الذين بحثوا في تربية الاولاد:

« لتكن قصوى غاية ارباب المدارس ان يهذبوا الاحداث نفساً وجسماً وروبوهم
افضل تربية وليعتبروا فيهم صورة خالقهم في الحاضر ورجال بلدهم في المستقبل
يقومون لسيهم مقام الابوين فيمدون للدين اركاناً ولاهلم فخرًا وسلواناً وللوطن
انصاراً واعواناً »

أرجوزة

في وصف الطاعون

للشاعر المجيد المرحوم فيقولوا الترك

ونتنا على نسختين من هذه الارجوزة التي ألفها هذا الشاعر المفلح في العشر الثاني من هذا
القرن وكان قد ابتلى الله دبر التمر بيننا الوباء المشؤوم في ايام قاهره الامير بشير الشهابي
يوصفه فكتب له هذه القصيدة التي احببنا ان نتحف بها قراءنا تفكها لحواظهم مع ما فيها من
الاصناف المنة المطابقة لبعض اكتشافات العلماء المحدثين. والشاعر يدعو بيكروب الطاعون
بالسّم (راجع مقالة الطاعون الدثلي وشبهه الدم في المددين السابقين) . وقد اهلنا من هذه
الارجوزة بعض ايات سنية واصلحنا ما امكن اصلاحه دون ان نلحق بمانيها تيسيراً
يذكر

ل. ش

يا طالباً حقيقه	الانباء	والحكم في ماهية	الوباء
ان الوباء سنية	دبابة	لصاقة	نفاذة خراقة
تسبح في الابدان	سبح الذم	اذا جرى في الصوف	ار في القطن
والاصل فيه	من فساد	الاهوية	وكثرة عند
لذلك في فصل	الربيع	يتسع	وفي هجير الصيف
قطماً يتدفع	وان بدا	يتمه	من مد
وبالشتا يجنيه	عظم	البرد	والآفة
وهذي الملة	العضالة	المهلكة	القتالة
ان تعدي الانسان	عند اللس	وليس في ما	قلته من لبس