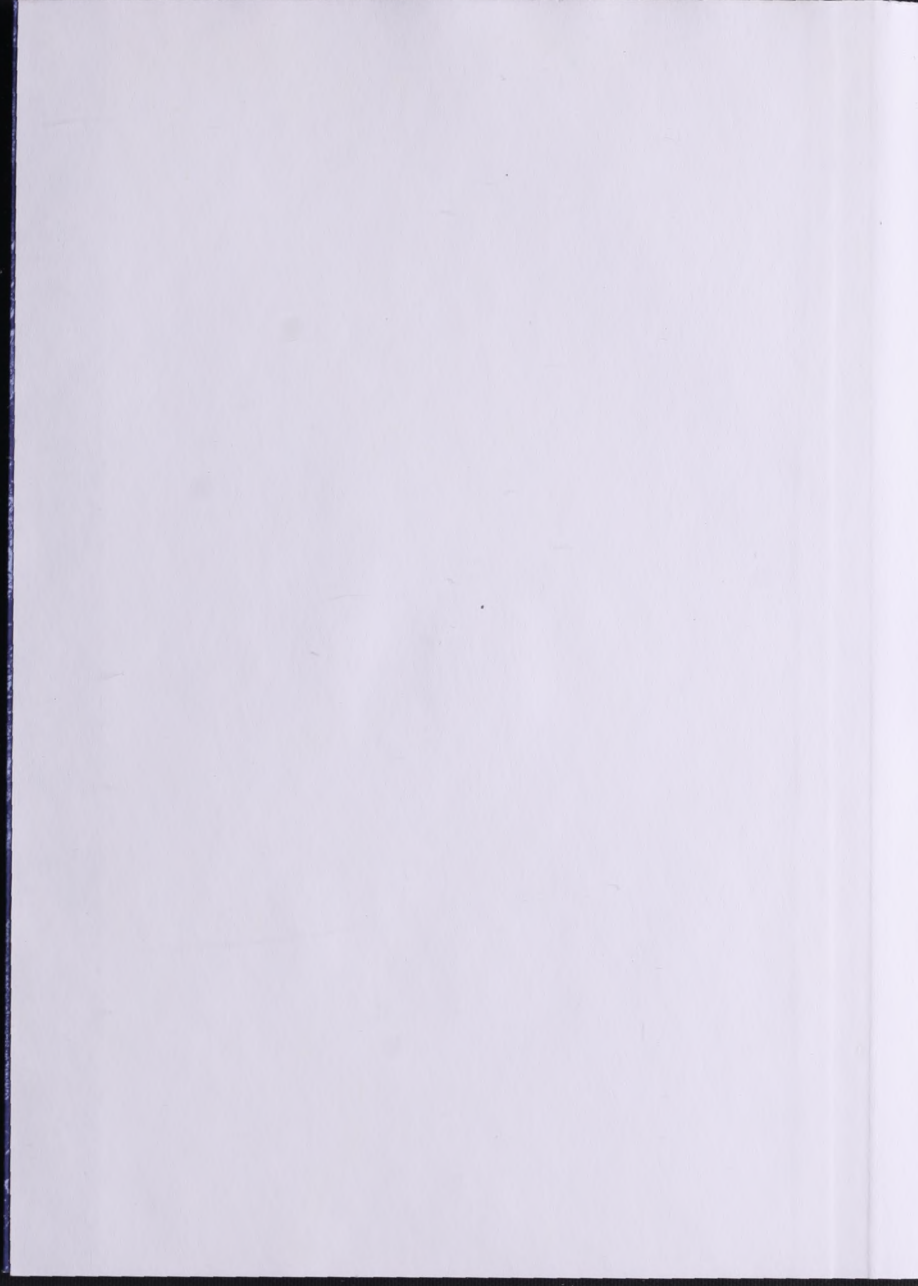


1579385











DO  
DZIECI POLSKICH

T 1,579.385

„Szlachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.“

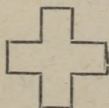
## Chłopcy i dziewczęta!

Z książeczki tej dowiedziecie się o wielu pożytecznych rzeczach. Starajcie się czytać ją uważnie; czytajcie ją często i postępujcie w życiu tak, jak książeczka ta radzi. Znajdziecie w niej wskazówki, jak należy żyć i co trzeba robić, aby być zawsze zdrowym i aby uniknąć chorób.

**Zdrowie — to największy skarb,  
jaki człowiek posiada.**

**Choroba — to najokropniejsze zło,  
którego wszelkimi siłami wystrze-  
gać się należy.**

Wydawnictwo  
Amer. Czerwonego  
Krzyża Warszawa,  
Okólnik 11.



Przy współudziale:  
Sekcji San. — Lek.  
P. A. K. P. D.  
i Polsk. Czer. Krzyża.

Za zgodą Ministerstwa Zdrowia.

Litografją, klisze i druk wykonała Drukarnia św. Wojciecha T. z o. o. w Poznaniu.



I 1 579.385

2001 K 266/52

## **Dla zdrowia niezbędne jest świeże powietrze.**

1. Świeże powietrze chroni nas od wszelkiej zarazy.
2. Powietrze, które wydychamy, jest złe i szkodliwe dla człowieka.
3. Ci, którzy mieszkają w ciasnych nieprzewietrzanych mieszkaniach, często zapadają na ból głowy, są bladzi, chorowici, niezdolni do pracy i zabawy.

Przewietrzaj codziennie pokój, w którym mieszkasz: zaraz po ran-  
nem wstaniu, w czasie dnia i przed  
udaniem się na spoczynek. Przynaj-  
mniej raz dziennie uczyni przy  
otwartem oknie dziesięć głębokich  
wdechów.

W czasie wolnym od lekcyj w świę-  
ta i niedziele wychodź za miasto lub  
do parku; biegaj, baw się w piłkę,  
w palanta. Staraj się przytem oddy-  
chać zawsze przez nos, nigdy przez





Zdrowie — to największy skarb, jaki człowiek posiada.

**usta:** w ten sposób unikniesz przeziębienia.

Jeżeli bawisz się na powietrzu zimą, okryj się czemś ciepłym, gdy się zgrzejesz.

Nie bój się chłodnego i wilgotnego powietrza: zawsze jest ono zdrowsze na dworze aniżeli w ciasnym, dusznym i źle przewietrzanym mieszkaniu.



Kap się przynajmniej raz na tydzień.

## Czystość ciała.

Bądź zawsze czysty. Myj się codzień rano i zanim pójdziesz spać. Myj twarz, uszy, szyję i górną część tułowia. Przynajmniej raz na tydzień kap się w wannie lub balji. Brudny człowiek wzbudza odrazę i wstręt, łatwiej ulega chorobie.

Myj ręce wodą z mydłem przed każdym jedzeniem. Staraj się, aby paznogie twoich rąk i nóg były dokładnie obcięte, aby za paznociami

nie było brudu; czyść je w tym celu szczotką przynajmniej raz dziennie. Włosy czesz codziennie, przynajmniej raz na tydzień gęstym grzebieniem; obcinaj je krótko. W ten sposób unikniesz wesz i gnid.

Bieliznę zmieniaj przynajmniej raz na tydzień, na noc zmieniaj koszulę. Do nosa używaj zawsze czystej chustki. Przy oczyszczaniu nosa czyść najpierw jedną połowę, a potem drugą. Nie dłub nigdy w nosie.

Wiele chorób powstaje wskutek brudu i niechlujstwa. Czem człowiek brudniejszy, tem łatwiej zapada na zdrowiu.

### **Zdrowe zęby.**

Kto ma zdrowe zęby i czyste usta ten jest zabezpieczony od wielu chorób.

Zębami zepsutemi nie możemy dokładnie gryźć spożywanych pokarmów. W zepsutych zębach



gnieźdzą się zarazki, które mogą spowodować chorobę dziąseł i szczęki, wywołując nieznośny ból;

często ze psuty ząb jest przyczyną ciężkiego cierpienia całego ciała.

Kto ma zdrowe zęby i czyste usta, ten jest zabezpieczony od wielu chorób.

Zust człowieka, któremu pruchnieją zęby, nieprzyjemnie pachnie i ludzie unikają z nim rozmowy. Czyż nie lepiej mieć ładne, białe zęby? Czyż nie lepiej, jeżeli z ust naszych pachnie przyjemnie? Myj zęby szczotką i proszkiem, rano i wieczór. Usta płucz wodą z rana, po przyjściu ze szkoły i, możliwe, po każdym jedzeniu.

Jeżeli boli cię ząb, powiedz zaraz

o tem rodzicom, którzy zaprowadzą cię do dentysty, a ten usunie ból, i nie dopuści do zepsucia się i zniszczenia tak bardzo potrzebnego dla zdrowia zęba.

## Pożywienie.

Zdrowie twoje zależy nie tylko od tego, co jadasz, lecz i od tego, jak spożywasz pokarmy.

Każdy pokarm trzeba dobrze pogryźć: tylko wtedy może on być dobrze strawiony.



Jedz powoli i dobrze żuj pokarmy.

Dlatego też jedz powoli i dobrze żuj pokarmy.

Często nie masz apetytu dlatego, że jadasz nie o swojej porze.

Rano, zanim pójdziesz do szkoły,

zjedz powoli śniadanie. Wstań wcześniej, abyś nie potrzebował zaraz po jedzeniu spieszyć na lekcje. Nie jedz podczas przerw między lekcjami; staraj się nie zapomnieć z domu drugiego śniadania: chleba z masłem lub jajka na twardo, jabłka lub gruszki. Drugie śniadanie zjedz w godzinie przeznaczonej na to przez nauczyciela.

Nie jadaj cukierków i łakoci, bo psują zęby i odbierają apetyt. Za-



Nie używaj nigdy alkoholu.

to możesz jeść dużo owoców i jarzyn. Jako napoju używaj mleka i pij

przynajmniej trzy szklanki wody dziennie. Nie pij nigdy wódki, wina, piwa i likierów, bo odbierają zdrowie. Nie używaj nigdy mocnej herbaty i kawy, bo mogą ci poważnie zaszkodzić.

Nie pij nigdy z tego samego kubka, co inni, zanim go dobrze nie wypłuczysz.

### **Wypoczynek i sen.**

Tylko wtedy będziesz mógł być uważnym podczas lekcji, tylko wówczas możesz być wesół i zadowolony, jeżeli jesteś dobrze wypoczęty.

Sen jest tak samo niezbędny dla zdrowia, jak pożywienie.

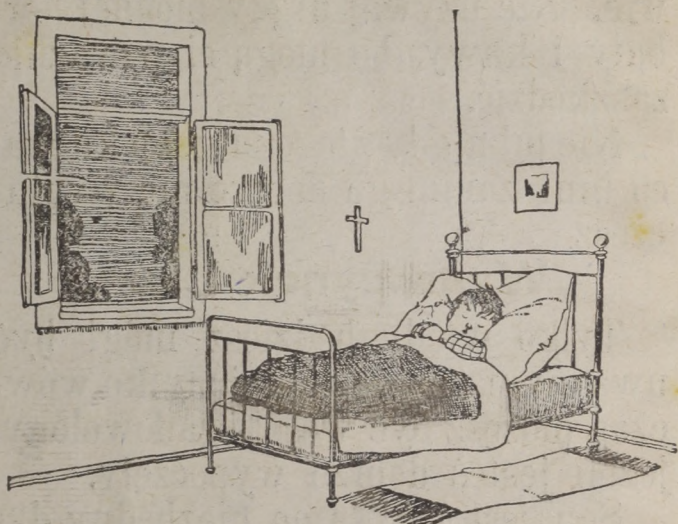
Kładź się wcześniej — o 8-ej, lub najpóźniej o 9-ej, abyś mógł spać conajmniej 10 godzin, i abyś o 7-ej mógł już być na nogach.

Przed snem zdejm dzienną bieliznę i włóż nocną koszulę.

Nie chodź spać zaraz po jedzeniu.

Zanim się położysz, wyczyść zęby  
szczoteczką i wypij szklanke wody.

Leżąc w łóżku, trzymaj ręce na  
kołdrze.



Sen i świeże powietrze są konieczne dla zdrowia.

Śpij latem przy otwartym oknie, zimą  
przed snem przewietrz dobrze pokój.

Wstawaj zaraz po przebudzeniu się  
i nigdy nie wylegaj się w łóżku.

### **Pamiętaj o zdrowiu.**

Pamiętaj o zdrowiu wszędzie, gdzie-  
kolwiek jesteś — w mieszkaniu, na



ulicy, oraz podczas pracy w szkole. Wchodząc do szkoły, wycieraj dobrze obuwie, aby nie wnosić do klasy brudu i błota.



Przy pracy siedź prosto — dbaj  
o dostateczne światło.

**Przy pracy siedź prosto**, bo tylko wtedy będziesz mógł dobrze i głęboko oddychać. Pisząc, trzymaj lewe przedramię na stole, obadwa ramiona po-

ziomo, głowę prosto; jeżeli nie będziesz stosował się do tych przepisów, kręgosłup twój będzie się coraz więcej wykrzywiał i jedno ramię będzie wyższe od drugiego.

Czytając lub pisząc, trzymaj oczy w odległości 30 do 40 centymetrów od książki lub kajetu, inaczej będziesz osłabiał sobie wzrok.

Staraj się mieć podczas pracy okno lub lampę zawsze z lewej strony. Nie czytaj nigdy leżąc. Nie czytaj i nie pisz podczas zmroku i przy złym oświetleniu. Nie trzymaj nigdy oczu rękoma. Po każdej lekcji wstań, unieś się na palce i zrób 5 głębokich wdechów przez nos.

### **Strzeż się gruźlicy.**

Gruźlica jest bardzo rozpowszechnioną i bardzo ciężką chorobą: co 10 minut umiera na nią jeden człowiek.

Gruźlicę wywołują drobniutki żyjątka, które nazywamy bakterjami

lub zarazkami. Gruźlicą najczęściej zarażamy się od tych, którzy na nią chorują, ponieważ w płucinie tych chorych zawsze znajdują się owe zarazki. Bakterje gruźlicy bardzo szybko się rozmnażają: w krótkim czasie z kilku bakterji powstają całe ich miliony.

Gruźlica niszczy nasze zdrowie, czyniąc nas na długie lata chorymi, niezdolnymi do pracy; odbiera nam powoli nasze siły, dobry i zdrowy wygląd, apetyt i sen, przykuwa do łóżka, czyni kaleką i ciężarem rodziny.

Jakie są pierwsze oznaki gruźlicy?

Stały kaszel, nocne pocenie się, plucie krwią, częsty katar nosa, brak sił do pracy i zabawy, częste dreszcze i gorączka, czasami ból w piersiach.

Jak możesz ustrzec się gruźlicy?

Jaknajwięcej przebywaj na świeżem powietrzu. Światło słoneczne zabija zarazki gruźlicy. Przewietrzaj

często mieszkanie, zwłaszcza kiedy idziesz spać; latem i podczas ciepłej pogody nawet wiosną i jesienią śpij przy otwartem oknie. Pokój, w którym mieszkasz, utrzymuj w czystości, kurze dobrze wycieraj, bo w kurzu mogą znajdować się zarazki grzyźlicy. Rano i wieczorem uczyn kilka głębokich oddechów przez nos nie przesta. Oddychaj zawsze przez nos.

Dbaj o czystość ciała: **myj ręce zawsze przed jedzeniem.**

Staraj się jeść pożywne rzeczy: mleko, jaja, ser, chleb, jarzyny i owoce. Sypiaj długo — przynajmniej 9—10 godzin na dobę. **Podczas kaszlu zakrywaj usta czystą chusteczką. Nie pluń nigdy na podłogę.** Nie bierz do ust żadnych brudnych przedmiotów, cukierków lub innych pokarmów, jakie znajdziesz na ulicy, na podłodze lub które ktoś inny miał w ustach.

Jeżeli kaszlesz stale, jeżeli czujesz

się przez czas  
dłuższy osłabio-  
ny, nie masz  
apetytu, źle sy-  
piasz i pocisz  
się w nocy,  
powinieneś  
iść do dok-  
tora.

NIE PLUĆ

15



Pamię-  
taj, że  
gruźlica  
jest cho-

Nie pluj nigdy na podłogę.

robą ciężką, ale uleczalną, należy  
tylko zacząć ją leczyć już jaknajwcze-  
śniej, przy jej pierwszych objawach.

## **Choroby zakaźne.**

Każdą prawie chorobę wywołują  
drobniutkie żyjątka, które nazywamy  
bakterjami lub zarazkami. Zarazki te  
znaleźć możemy wszędzie: w ziemi,  
w wodzie, na ubraniu, na surowych  
niemytych owocach, nawet na czło-

wieku — we włosach, na rękach i w jamie ustnej. Najwięcej zarazków znajduje się w pokoju, w którym leży chory człowiek — na łóżku, na naczyniach, których używa on do jedzenia, na przedmiotach, których się dotyka.

Nie tylko chory człowiek może zarazić zdrowego, ale i te osoby, które pielęgnują go w czasie choroby, przenosząc zarazki na swych rękach i ubraniu; muchy siadają na chorym, na przedmiotach zarażonych, na brudzie



Choroba — to najokropniejsze zło, które w wszelkimi siłami wystrzegać się należy

i wszelkich nieczystościach i w ten sposób na swych łapkach przenosić mogą zarazę na zdrowych. Jeżeli chcesz

załem uniknąć zarażenia się ospą, szkarlatyną, odra, tyfusem, czerwonką, błonicą, gruźlicą, lub jakąkolwiek inną niebezpieczną chorobą, pamiętaj to, co tu dalej napisane.

Nie bierz do ust żadnych przedmiotów: ołówków, piór, palców.

Nie jedz niczego, co znajdziesz na ulicy, na podłodze, bo może zgubił je człowiek chory.

Staraj się czysto utrzymać pokój, w którym mieszkasz; staraj się, by był zawsze dobrze zamieciony, przewietrzony, aby w nim było dużo słońca i światła.

Niszcz muchy wszelkimi sposobami. Staraj się być zawsze zdrowym, przez regularne, prawidłowe życie, długi sen, częstą kąpiel i codzienne dokładne mycie.

Nie odwiedzaj kolegów chorych na choroby zakaźne.

Pamiętaj, że i ty sam możesz mieć

w sobie zarazki, które nie czynią cię chorym, mogą jednak zarazić innych. Dlatego też: **nie pluj nigdy na podłogę.**

Będąc chorym, nie używaj książek z biblioteki publicznej lub szkolnej. Po przebyciu choroby zakaźnej nie przychodź do klasy bez pozwolenia lekarza szkolnego. Nie uczęszczaj bez pozwolenia lekarza do szkoły i wtedy, jeżeli ktoś z twojej rodziny jest dotknięty chorobą zakaźną.

### **Chłopcy i dziewczęta!**

Czy zorganizowaliście już w waszej miejscowości, przy waszej szkole Koło Młodzieży Czerwonego Krzyża?

Jeżeli nie, to zwróćcie się przez nauczyciela lub nauczycielkę do najbliższego Oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża lub do Komisji Głównej Kół Młodzieży, C. K., w Warszawie, ul Zielna 17, a ona wskaże wam, co macie uczynić, aby stać się człon-





Członkowie Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża dbają o zdrowie własne i bliźnich oraz niosą pomoc wszystkim tym, którzy jej potrzebują.

**kiem Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża.**

Wszyscy członkowie Kół Młodzieży C. K. działają w myśl hasła: „Miłuj bliźniego“ i dążą do rozwijania idei samarytańskiej, do dbania o zdrowie duszy i ciała, swoje i bliźnich, aby być dobrym obywatelem.

Dlatego też każdy członek Czerwonego Krzyża powinien starać się

pomagać w miarę możliwości tym wszystkim, którzy nie są tak szczęśliwi jak on sam i pomocy tej potrzebują.

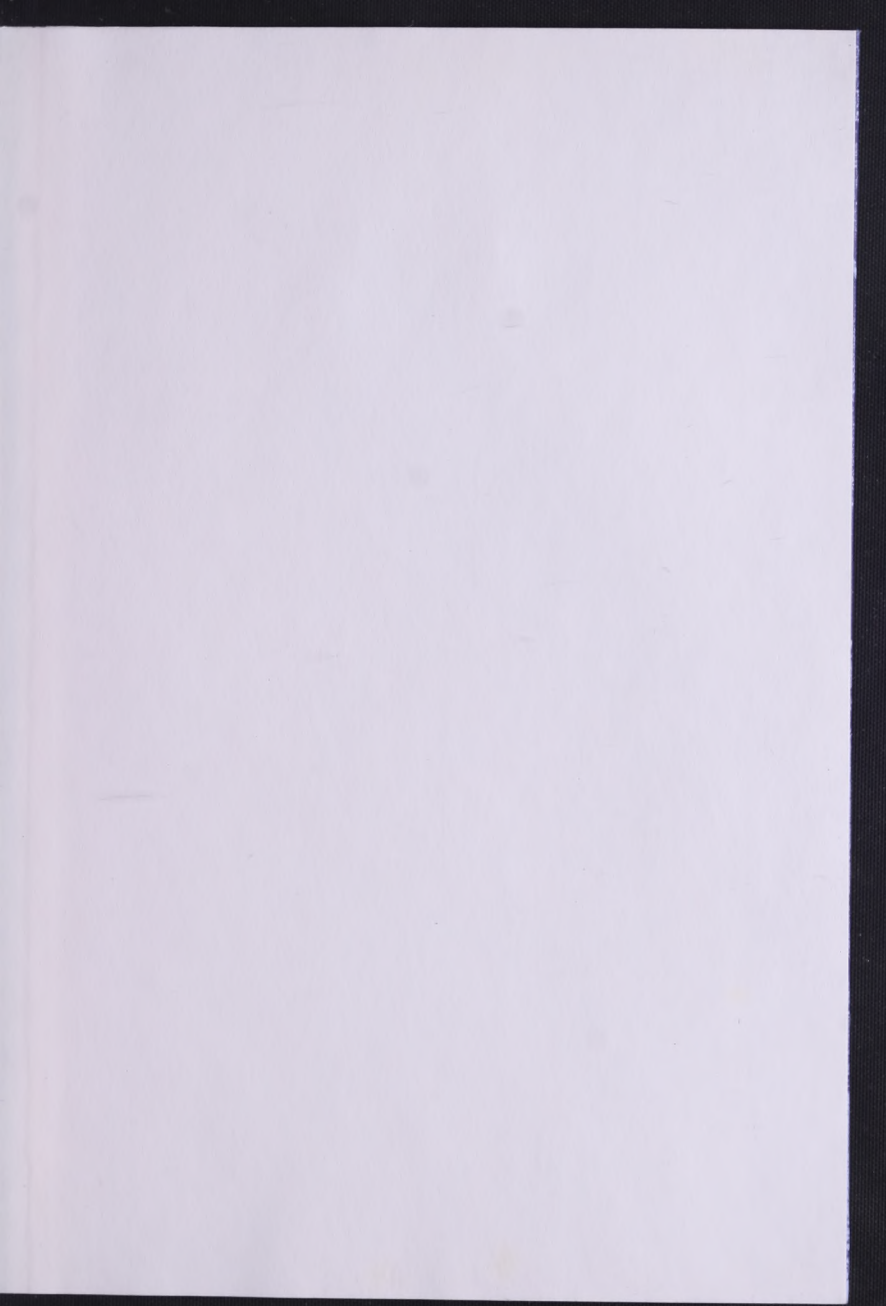
Czerwony Krzyż Młodzieży daje następujące rady, które każde dziecko powinno przeczytać i zawsze o nich pamiętać:

1. Pomagaj bliźnim o ile tylko możesz.
2. Bądź dla innych grzecznym, uprzejmym i usługowym.
3. Baw się codziennie na świeżym powietrzu.
4. Sypiaj długo, przynajmniej 9—10 godzin na dobę.
5. Pij dużo mleka i przynajmniej trzy szklanki wody dziennie.
6. Jedz codziennie owoce i jarzyny.
7. Nie pij wódki, piwa, wina, mocnej kawy i herbaty.
8. Kąpi się przynajmniej raz na tydzień.
9. Czyść zęby szczoteczką rano i wieczorem.

40

Rain Bois  
Kralov 8.032001  
et. 40,-











1579385

