

HÄLSAN ÄR MIN BÄSTA

VÄN

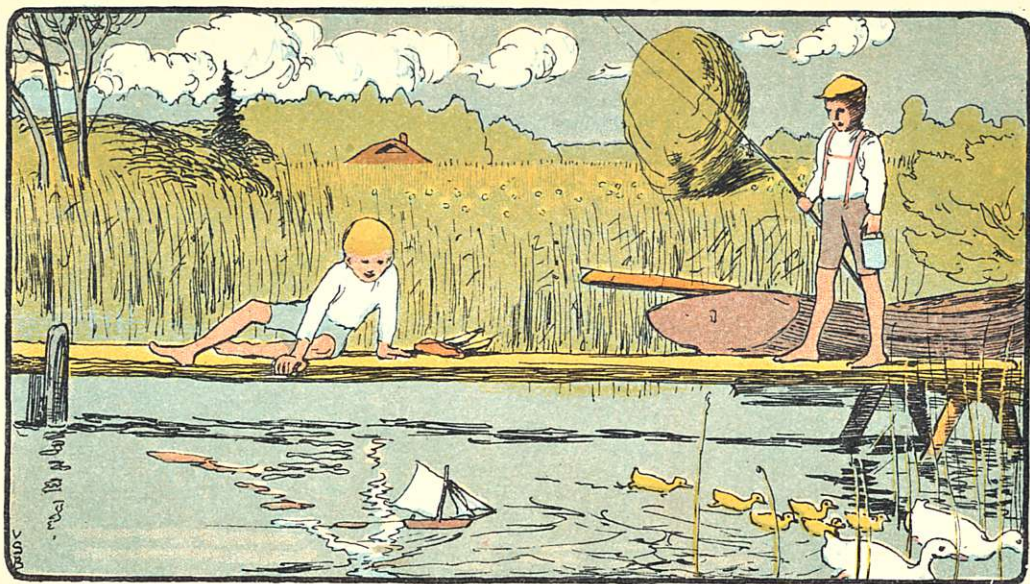


NORDENS BARN TILLEGNAD
AV MORBROR DOKTORN

V
S
B

WASENIUSKA BOKHANDELN I DISTRIBUTION

UNIV. BIBLIOTH.
* 1910 *
HELSINGFORS



HÄLSAN ÄR MIN BÄSTA VÄN

NORDENS BARN

TILLEGNAD

AV

MORBROR DOKTORN

Motto:

*Sinnet glatt och hurtigt mod,
arbetslust och vilja god,
själen ren och kroppen snygg,
— då kan hälsan vara trygg.*

HELSINGFORS

FÖRLÄGGARE, AKTIEBOLAGET LILIUS & HERTZBERG

HELSINGFORS
AKTIEBOLAGET LILIUS & HERTZBERG
1908



Vad är hälsa?

Hälsan — det är livets broder, livets bästa vän och stöd,
livets vakt mot sjukdoms makter, mot förgängelse och död.

Hälsa är att icke plågas utav sjukdom, fel och brist;
att av veklighet ej tryckas, hurtig vara först som sist.

Hälsa är att icke känna någon smärta i sin kropp.
Hälsa är, då icke olust hindrar tankens fria lopp.

Hälsa är att finna glädje i sitt arbete, sin flit,
tillfredsställelse att vinna och till framgång sätta lit.

Hälsa — det är att besitta uti sina muskler must;
hälsa — det är att besjålas utav mod och levnadslust.

Hälsa — det är att förnimma uti livets allvar fröjd.
 Hälsa — det är att sig känna med sin lott i livet nöjd.

Hälsa är att kunna ena hjärtats håg och hjärnans stål;
 hälsa är att städse styra tanken mot ett sedligt mål.

Hälsa är att vara fästad vid sitt hem med kärleksband.
 Hälsa är med själ och sinne älska högt sitt fosterland.

Hälsa är att se det höga uti skaparns vida värld.
 Hälsa är naturens skönhet skänka glad sin hyllningsgård.

Hälsan är den högsta gåva, som åt mänskan är beskärd.
 Mer än alla världens skatter, mer än guld är hälsan värd.



Små minnesregler.

Lägg dig tidigt varje kväll,
 då är du i sömnen säll.

*

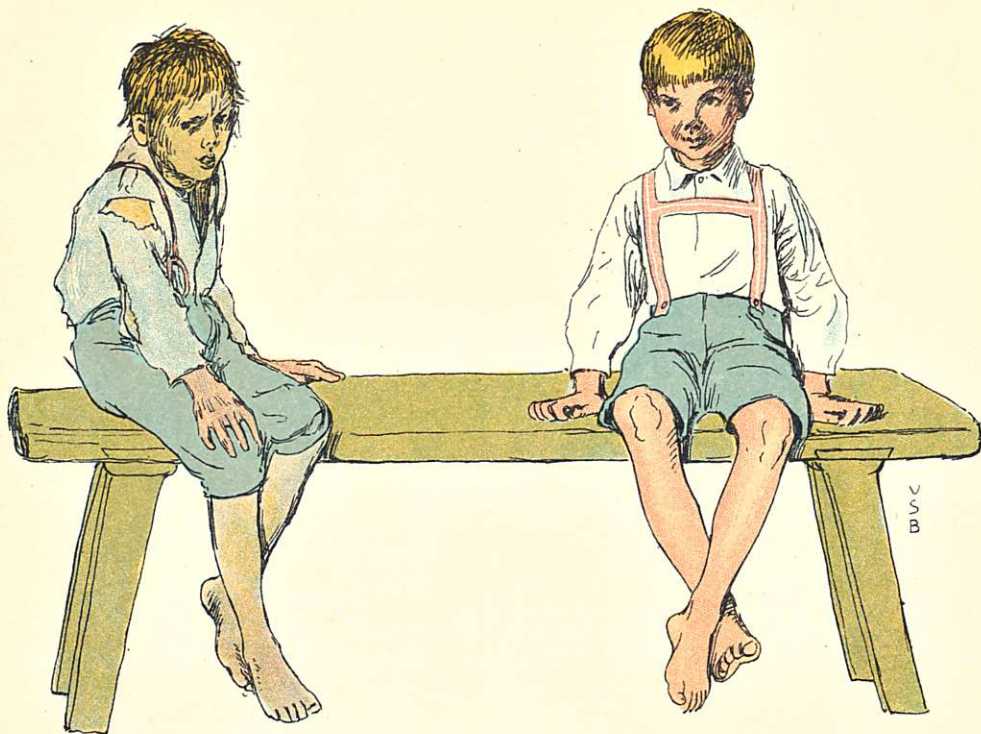
Sov ej påklädd natten lång,
 vilan störs av klädnad trång.

*

Två i bädden eller fler
 hälsan icke gärna ser.
 Ensam uti bäddens mitt
 är så ledigt och så fritt.

* * *

□□□□□□□□□□



Renlighet.

Renlighet skänker mig hälsa och mod,
renlighet ökar och stärker min blod.
Renlighet bidrar till must och till mærg,
renlighet höjer ock kindernas færg.

Renlighet giver mitt öga dess glans,
renhet förlänar båd' hyfsning och ans.
Hälsan af renlighet finner sig väl;
renlighet fröjdar båd' sinne och själ.

Osnygghet strax täpper till varje por,
som för min kropp har betydelse stor
i och för luftväxling. — Renlighet blott
håller dem öppna, och det gör mig gott.

Renlighet städse min hud håller frisk;
osnygghet däremot medför en risk,
bjuder baciller och sjukdomar grund.
Renlighet kroppen bevarar så sund.

Insjunkna kinden och blicken så trött,
hjärtat bedrövat och sinnet så slött,
dragen i anletet lidande grått
tälja att hälsan ren vika har fått.

Hälsan trivs bäst uti renhetens skrud.
Läran om hälsan har främst ställt som bud:
Önskar du trivas och finna dig väl,
minns då: var ren båd' till kropp och till själ!



Människokroppen.



Sinnrik är den livets borg,
 som vi kroppen kalla,
 sätet båd' för fröjd och sorg
 och för känslor alla.
 I den borgen varje del
 livets lag får lyda.

Huvud, armar, bål och ben
 ge den yttre formen
 åt den kropp, som, hög och ren,
 trotsar själva stormen.
 Ögon, öron, näsa, mun
 kroppens yttre pryda.

Många fasta bindorgan
 kroppen sammanhålla;
 andra enligt skaparns plan

livets blomstring vålla.
 Ännu andra finnas, som
 tankens budskap bära.

Benens byggnad genomgår
 hela människokroppen. —
 Utav huden höljet får
 den från tån till toppen.
 Var organen ha sin plats
 få vi genast lära.

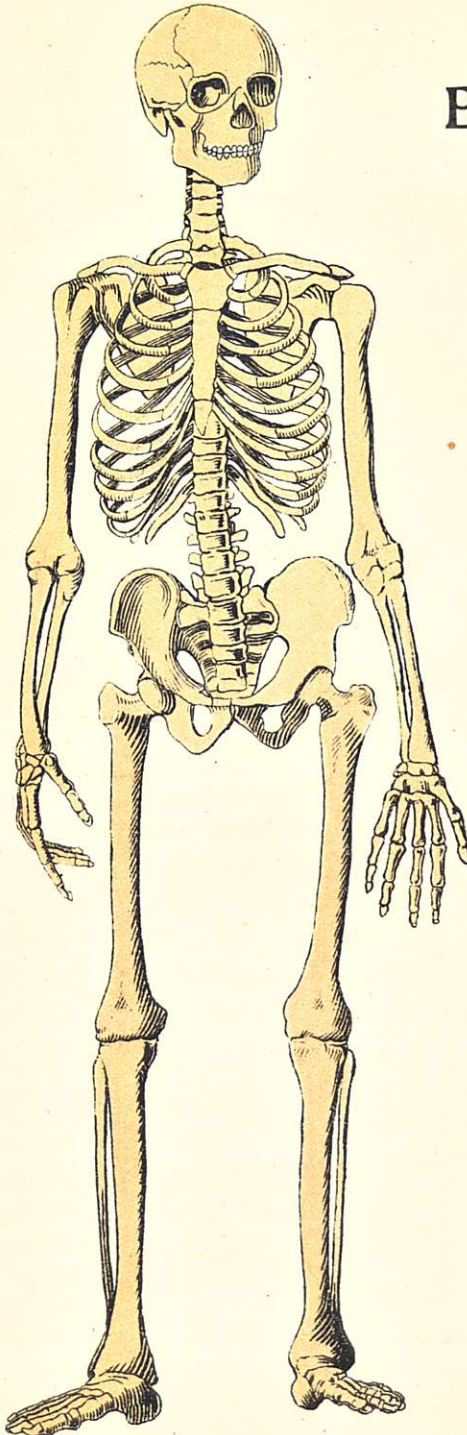
Hjärnan, sätet för vår själ,
 döljs i huvudskålen,
 och från den — det vet du väl —
 nerver gå till bålen
 samt till huvud, armar, ben,
 vilka kroppen bilda.

Bröstets korg, av revben byggd,
 tvenne lungor rymmer;
 hjärtat där i korgens skygd
 vänstra lungan skymmer.
 Några tunna hinneblad
 hålla alla skilda.

Inom bukens mjuka vägg
 tarmen är och magen;
 levern ock på minnet lägg,
 under bröstet dragen.
 Njurar två samt blåsan ock
 rymmer bukens håla.

Alla delar bilda så
 med varann det hela;
 alla de arbeta må,
 ingens verk får fela.
 Att nå'n del ej gör sin tjänst
 kan ej hälsan tåla.





Benbyggnaden.

Benen giva
kroppen stadga,

så hon ej är lös
som fradga.

Därför kan jag
upprätt stå

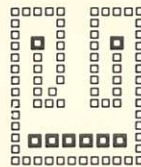
och på mina
fötter gå.

Benen också
därtill vålla,

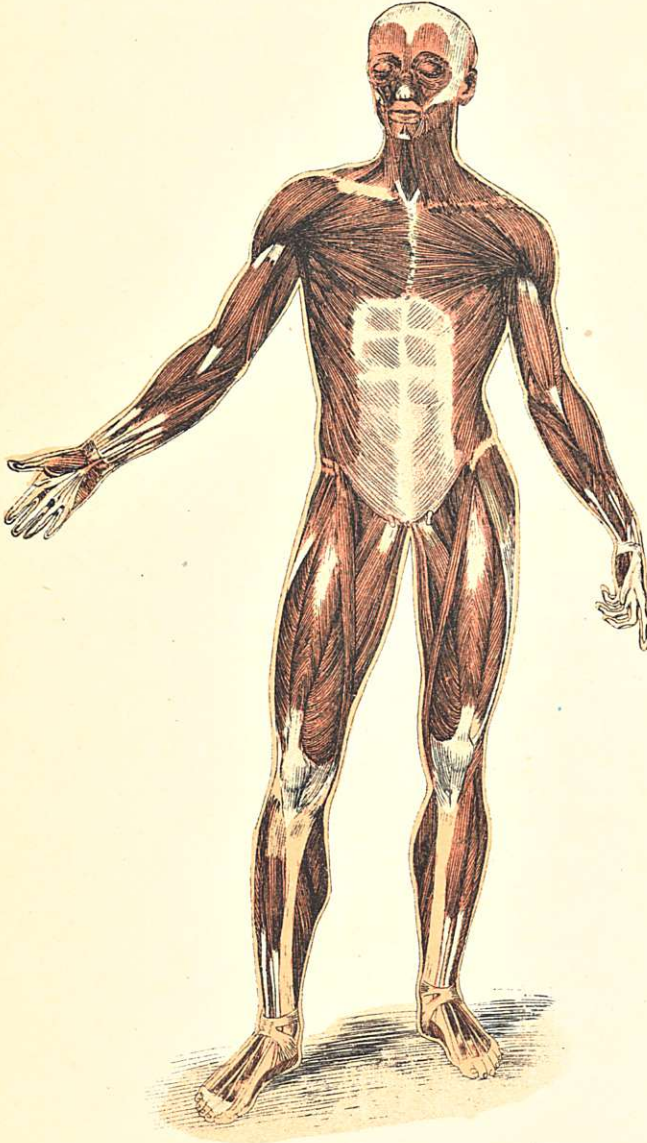
att jag ryggen
rak kan hålla

och mitt huvud
bära fritt,

som det anstår
släktet mitt.



Musklerna.



Musklerna äro på bilden du ser ställda i grupper om färre och fler. Muskel är allt, som på bilden syns rött; det är just det, som vi kalla för kött. Muskel och sena benen förena, så att skelettet blir en mekanik, vilken gör rörelser mjuka och lena, men även kraftiga ryckar och slag enligt fysikens orubbliga lag.

Varje gång armen jag böja så vill, sänder min hjärna befallningen till någon bestämd utav musklernas grupp; strax den sig stramar och armen böjs upp. Armen att sträcka eller att räcka handen till vänfast och broderligt slag sker likaledes blott genom att väcka vilande muskel att hopdraga sig. Det är var rörelses enkla intrig.

Om jag vill springa och hoppa på tå, om jag helt stadigt och långsamt vill gå, musklerna ständigt jag anlita må. Utan att knota de arbeta få. Jag får befalla; strax lyda alla. Därtill är muskeln den värmefabrik, som drar försorg om att ej vi bli kalla, ty varje rörelse alstrar sitt mått värme, som ersätter vad som har gått.





Vad musklerna behöva.

Rörelse ger muskeln kraft,
tillför honom näringsaft,
så hans massa växer till
och han utför vad jag vill.

Men om muskeln lättjas får,
ej den växa då förmår;
den blir klen och tvinar bort.
Styrkan avtar innan kort.

Idrotten gör stark min arm,
stärker hjärtat i min barm;
sporten ger mig must och mærg,
så jag snart kan bryta berg.

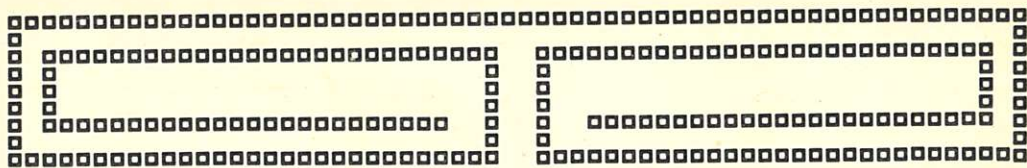


Snygghetsregel.

Mina händer tvättar jag
flere gånger varje dag,
tvättar dem rätt väl med tvål

strax före vartenda mål.
En gång tvättar jag var dag
öron, hals och anletsdrag.





Huden.

Huden sluter kroppen om
och förlänar formen, som
du hos mänskobarnet ser.
Om du litet akt se'n ger,
finner du att huden har
öppningar båd' här och var:
ett hål blott är munnens lott,
tvenne hål här näsan fått;
än finns hål för ögon två,
och för öron likaså.

Fram ur huden växer hår,
som ditt huvud skylar får,
och ur fina ansiktshyn
spira tvenne ögonbryn;
ja — om du är skapt till man,
snart mustascher få du kan.

Huden skyddar mänskans kropp
ifrån tå allt upp till topp;
och om luften är för kall,
drivs från huden blodet all
in i kroppens inre rum,
så den ej blir alltför ljum.
Men om vädret är för hett,
alstrar huden mycket svett,
som gör kroppens yta sval.
Så du undgår hettans kval.





Huru jag håller mig ren.

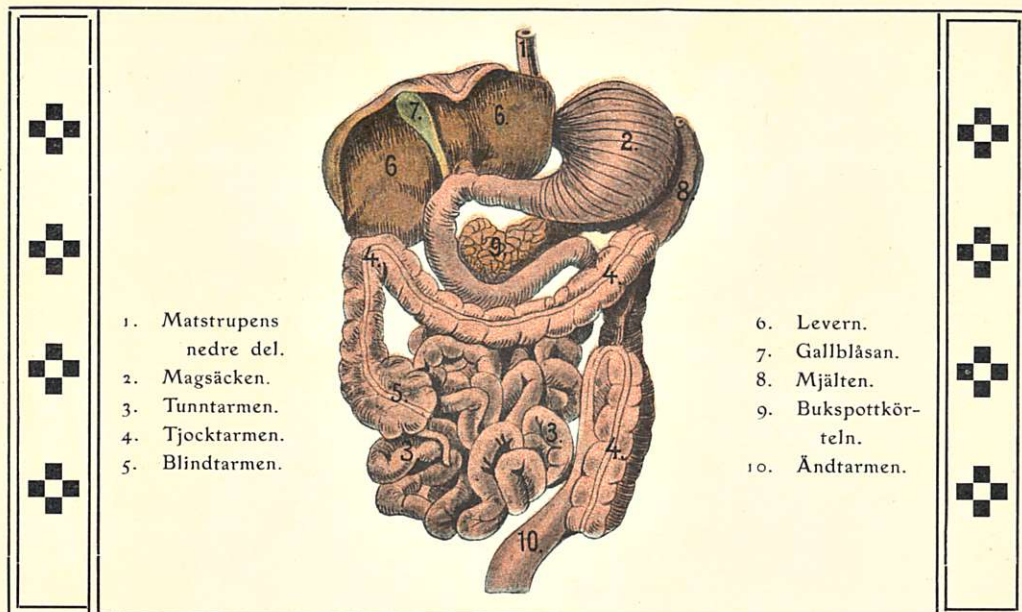
Var vecka får jag mig ett bad.
 Då känner jag mig nöjd och glad
 att tvätta få min hela kropp
 samt fullt och helt mig snygga opp.
 Då blir jag av med veckans svett
 och byta får min linnenvätt. —
 Så njuter jag var sjunde dag
 av renlighetens välbehag.

Var kväll, förrän till sängs jag går,
 jag ansiktet och halsen tvår

och putsar mina öron små,
 så klanderfri är minsta vrå.

Allt detta räcker dock ej till,
 om riktigt snygg jag vara vill,
 ty händerna man tvätta tål
 rätt många gånger om med tvål.
 Och naglarna man putsa bör;
 sorgkantad nagel ögat stör.
 Om härtill näsan snytes väl,
 min snygghet klandrar ingen själ.





Matsmältningen.

Läpparna röda
mottaga föda,
sörpla allt möjligt, som duger till dryck.
Tänderna vita
tugga och bita
mala och krossa med kraft och med tryck.

Tungan, hon smakar,
hjälpes och bakar
tuggan så lagom, så slipprig och rund.
Svalget får svälja
utan att välja
allting, som matlusten för i vår mund.

Matstrupen leder
födan se'n neder
fram till den verkstad, där smältning
skall ske.

Verkstaden, magen,
har enligt lagen
körtlar, som syran och magsaften ge.

Syran och saften —
de äga kraften
maten att smälta till välling så tunn.
Magen se'n porten
öppnar till orten,
tarmen, där smältningen fortgår en stun'.

Tarmväggen suger
allting, som duger,
upp genom blodet till kroppen med hast.
Vad ej gör nytta
bort måste flytta,
lämnande kroppen som onödig last.





Så skall du äta.

Då du äta skall ditt mål,
 tvätta händerna med tvål!
 Unna dig en måltidsrast,
 lär dig äta utan hast!
 Ät ordentligt och med ans,
 var ej glupsk, men ät med sans!
 Tag ej munnen full med mat,
 ingen stjal den från ditt fat!
 Stick i munnen lämplig bit,
 tugga så med kraft och flit,
 tills den blir så fin och len,
 att den sväljes utan men!

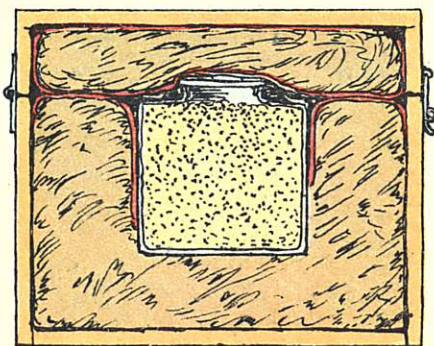
Då du tuggar, munnen slut,
 så ej ljud kan komma ut;
 smacka, det gör blott en gris,
 som ej lärt sig bättre vis.
 Tala ej med mat i mund,
 tig och tugga först en stund
 och i lugn din tugga svälj;
 sedan först din saga tälj!
 Drink ej på var munsbit mat;
 då att tugga blir du lat.
 Sen du slutat, svälj med dryck
 maten ned uti ett ryck.



Ett gott sätt att skaffa sig gröt till var morgon.

Gröten kokas liten stund
ren på kvällen; gryta rund
ställes sen för natten lång
i en låda, ej för trång,
ibland mycket hö att stå,
att den icke kallna må.
Så i nattens stilla frid

gröten blir emellertid
färdig kokt så mjuk och rar;
då du vaknar, gröt du har.
Du blir stark, det må du tro.
— Mamma sova får i ro
utan att för grötens skull
stiga upp med solens gull.



Små minnesregler.

Täcket ej på huvu't drag!
Det stör lungans andetag.
Armen håll på täcket ditt,
så du andas riktigt fritt.

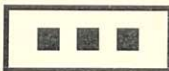
*

Gör ej bädden alltför mjuk!
Du blir veklig blott och sjuk.
Att ha bädden lagom hård
stämmer bäst med hälsans vård.
Täcket ej för tungt bör vara;
bäst med filt du sover bara.

*

Sen du vaknat, vräk dig ej!
Sådant ofta hämnar sej.
Spring ur sängen rask och flink,
kläd så på dig i en blink!
Hör en levnadsregel sund:
»Morgonstund har guld i mund.»

*





Munnens vård.

Om kvällen, då till sängs du går,
med borste tänderna du tvår
och sköljer bort af mat var rest;
så skonas tanden allra bäst.

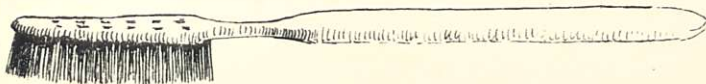
Men om nu rötan fröet sått,
så någon tand ren hål har fått,
varenda tand, som än är frisk,
att bli besmittad lider risk.

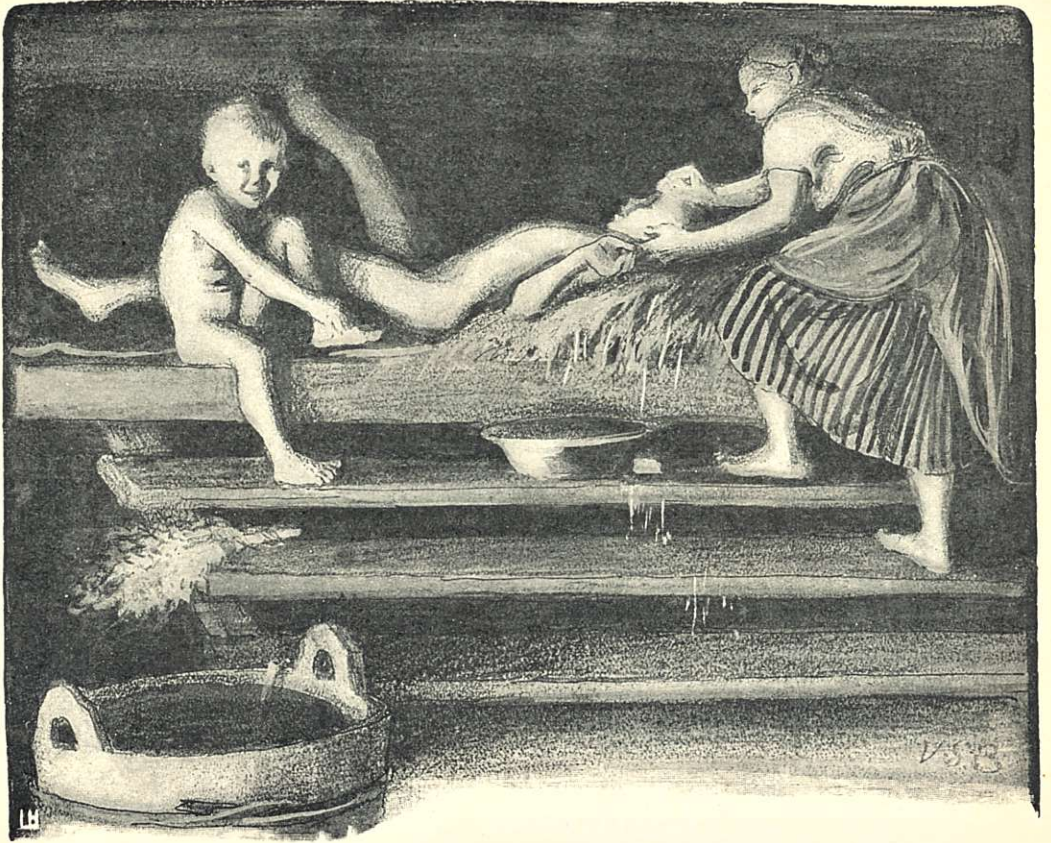
Giv dig då strax i läkarhand.
Kanske plomberas kan din tand;
om ej, låt rycka tanden ut,
så smittofaran strax är slut.

Med röta uti tand och mund
ej kroppen kan sig hålla sund.
En mun med mycken tandrötsmask
är osnygg, som en brunn för slask.

Dock större ära, bättre lott
bör unnas det organ du fått
att giva tanken form i tal
och uttryck efter eget val.

En viktig regel är alltså
att munnens snygghet passa på
samt tänder rad att hålla ren
och vackert vit som elfenben.





Badstugubadet.

Då skymen är bärgad från gulnade fält
 och hösten och kylan ha slagit sitt tält
 på vissnande marken vid lövfattig björk,
 och aftonen ingår, så stämningsfullt mörk —
 då lyser från badstun ett enstaka ljus
 och täljer att uppvärmt är finnbadets hus.

Hvad njutningsfull aning!

Min blick uppå spaning
 mig hjälper att finna den slingrande spång,
 som fört mig till badstun förut mången gång.

Och ljusstrålar långa från rutan stå ut;
 det hettar och ångar från dörr och från knut.
 Nu Kajsa ren stävorna fyller med hast
 och hänger den torra björklövade kvast
 att fuktas i ångan och baddas till mjuk,
 så färdig den bliver till stundande bruk.

Och upp springer dörren,
 och bilden framför en
 är golvet och laven, betäckta med halm,
 och flämtande skenet från ljuset av palm.

En molnaktig ånga smått skymmer min blick,
 då Kajsa mig hälsar med vänskapsfull nick.
 Och taket av furu blott otydligt röjs,
 då glättiga blicken mot sparrarna höjs;
 av ugnen syns endast dess nedersta del,
 ty uppe har ångan sitt fräsande spel.

Och luften, som, hettad,
 med lövdofit är mättad,
 ger förkänning ljuvlig utav det behag,
 som snart jag skall njuta i fullaste drag.

I rummet invid jag nu avtager flink
 all klädsel, och redan i närmaste blink
 jag skyndar längs trappan med hastiga språng
 till laven att lägga mig raker och lång.
 Och strax börjar ångan att badda min kropp,
 att värma och blöta och liva den opp.

Och lycklig till sinnet
 och grannröd i skinnenet
 jag ligger och njuter av hela min själ
 på laven, där alltid jag finner mig väl.

Se där kommer Kajsa med stävan i hand
 och slår upp i ugnen än ånga ett grand
 samt tvålar så in mig med tvagan av bast.
 Så fattar hon tag i den ångvärmda kvast.
 Nu börjar det smälla på armar och ben,
 på skuldran, på ryggen, så huden blir ren;

från bröstet till buken,
 från tån till peruken
 får hela min kropp utav kvasten sin del.
 När Kajsa för kvasten, slår måttet ej fel.

Och fukten och hettan av lövkvastens slag
 de driva fram svetten, men njuta gör jag.
 Ty smärtan av slagen som smärta känns ej,
 och hetaste ångan, den bränner ej. — Nej,
 vart slag uppå huden ger nerverna fart.
 Jag erfar en känsla av angenäm art
 i finnbadstubadet.

Så älskar jag ha det.
 Då Kajsa har slutat och kvasten står still,
 på halmen en stund ännu vila jag vill.

Sen stiger jag nedåt så lugn och så trygg.
 Då ställer sig Kajsa snabbt bakom min rygg.
 Plask, gjuter hon över mig sköljvatten kallt,
 som spolar från kroppen min kvastlöv och allt.
 En stärkande kyla en bråkdels minut,
 och huden sig värmer, och badet är slut.

Men blicken och sinnet
 och eldröda skinnet
 de bära av badet så tydliga spår. —
 Som pärla i guld hela människan mår.



Minnesregel.

Badstubadet älskar jag,
 det mig skänker välbehag,
 men för den, som ej är frisk
 innebär det ofta risk.

Sjuka ögon, lunga klen
 lida därav mycket men.
 Den som icke hälsan har,
 bade helst sig blott i kar.



Små minnesregler.

Barfota om sommarn gå!
Hälsan därav gagn kan få. —
Har du snuva någon dag,
hellre skorna på dig tag!

*

Våta strumpor, våta skor
välla lätt förkylning stor.
Svalt håll huvu't, varm din fot,
lätt står du då sjukdom mot.

*

Palta mycket kläder på
gör dig tung och trög att gå;
du av minsta språng får hett
och förkyler dig då lätt.

* *

Drycken, som jag kärast har,
vattnet är ur källa klar.

*

Mjölken är till nytta stor,
näringvärde däri bor:
mjölken dryck och föda är,
som förträffligt kroppen när.

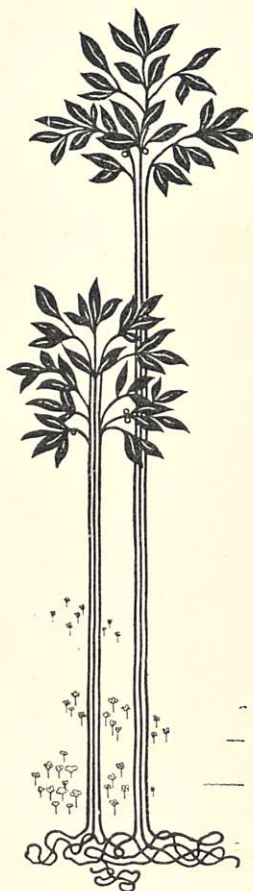
*

Ät ej råa bär och kart,
det fördärvar magen snart.

*

Kaffe är ej någon mat,
det gör matlusten blott lat.
Gröt till första morgonmål,
det ger kraft af äkta stål.

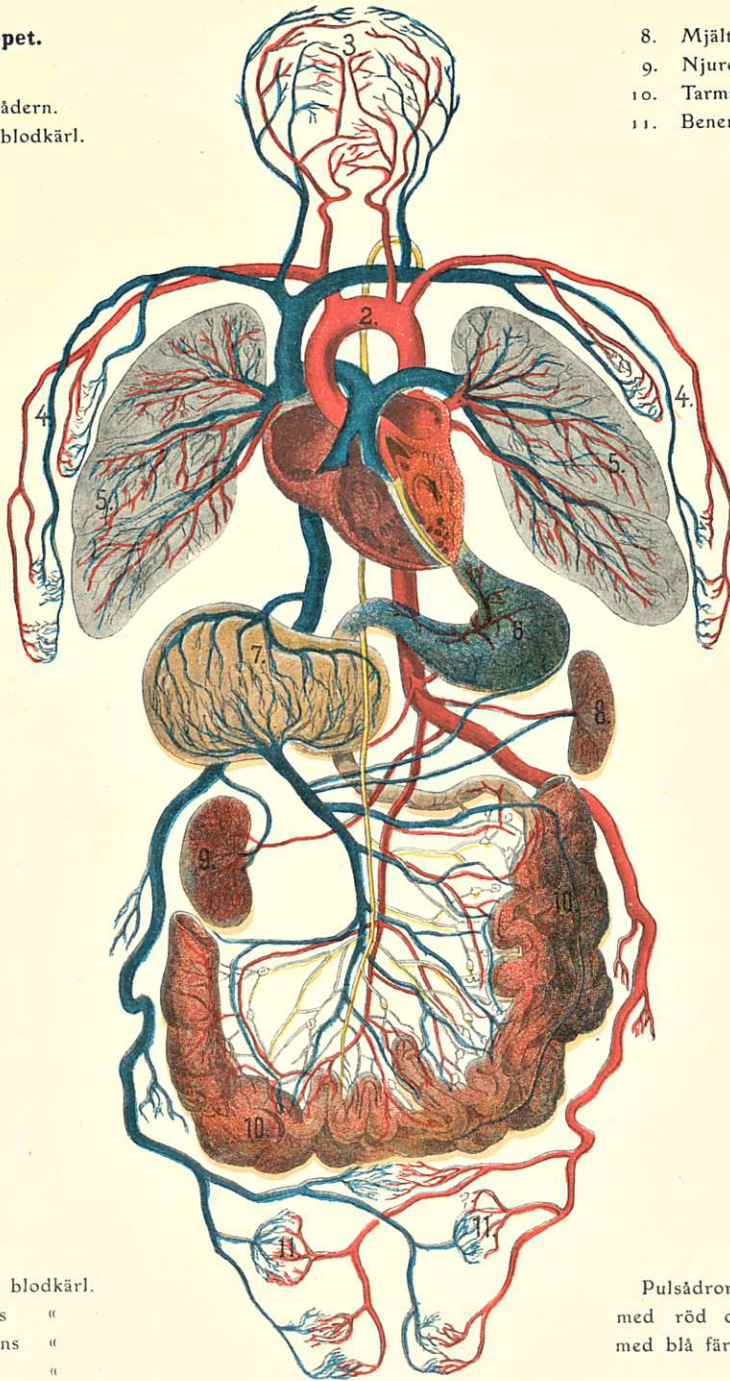
* *



Blodomloppet.

1. Hjärtat.
2. Stora pulsådern.
3. Huvudets blodkär.

8. Mjältens blodkär.
9. Njurens "
10. Tarmarnas "
11. Benens "



4. Armarnas blodkär.
5. Lungornas "
6. Magsäckens "
7. Leverns "

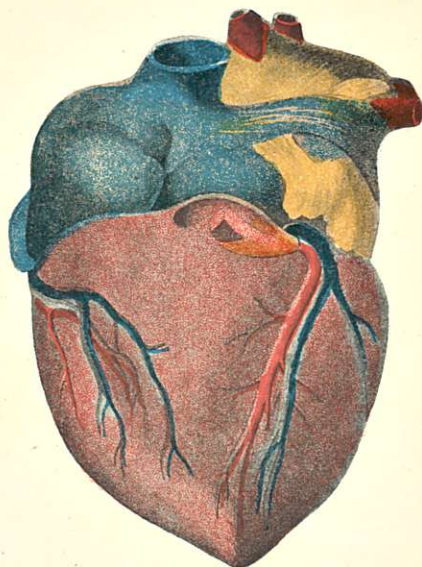
Pulsåderna äro tecknade
med röd och blodådrorna
med blå färg.

Hjärtats arbete.

I mitt bröst ett hjärta slår
 outtröttligt natt och dag,
 och så länge livet rår,
 känner jag dess fasta slag.

Hjärtat driver blodet fram,
 så han strömmar i min kropp
 och i varje blodkärlsstam
 får sitt regelrätta lopp.

Men då hjärtats kraft är slut,
 då dess nerver ej förmå
 mera mana det att slå,
 då är det med livet ut.



Hjärtat.

Två minnesregler.

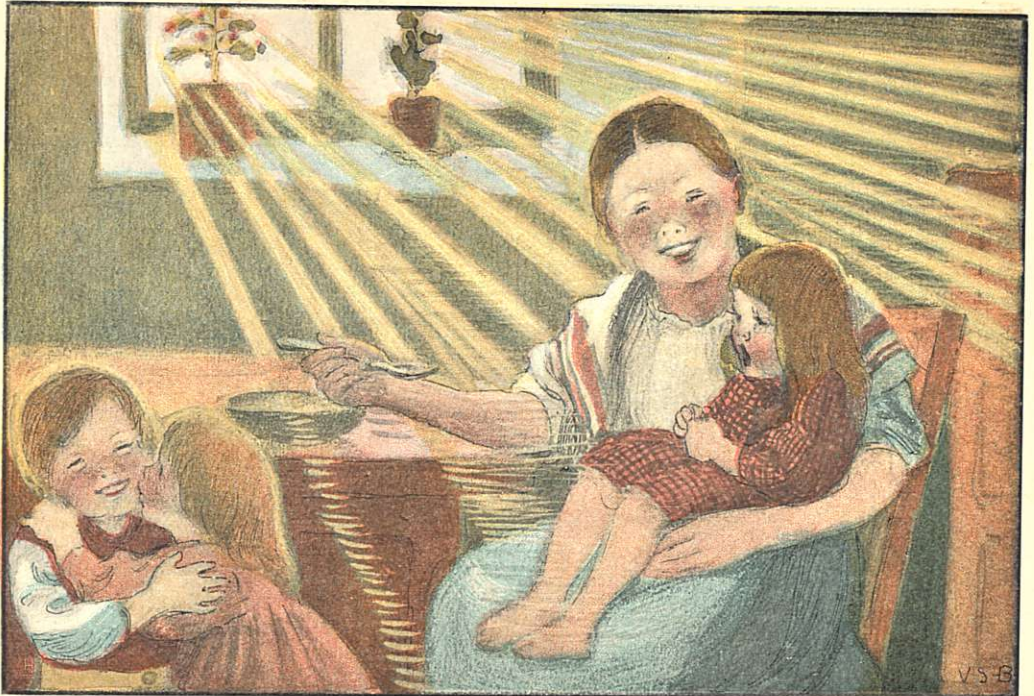
Alkoholen, hjärtats gift,
 leder till för tidig grift.
 Tobaken är blott till men,
 följes mest av ånger sen.

*

Nyttig är båd lek och dans,
 blott det sker med mått och sans.
 Dansa gärna någon kväll,
 men din sänggång tidig ställ!
 Vaka in på sena natt
 osunt är och gör dig matt.

* *
 *





Ett soligt rum.

Solens lov.

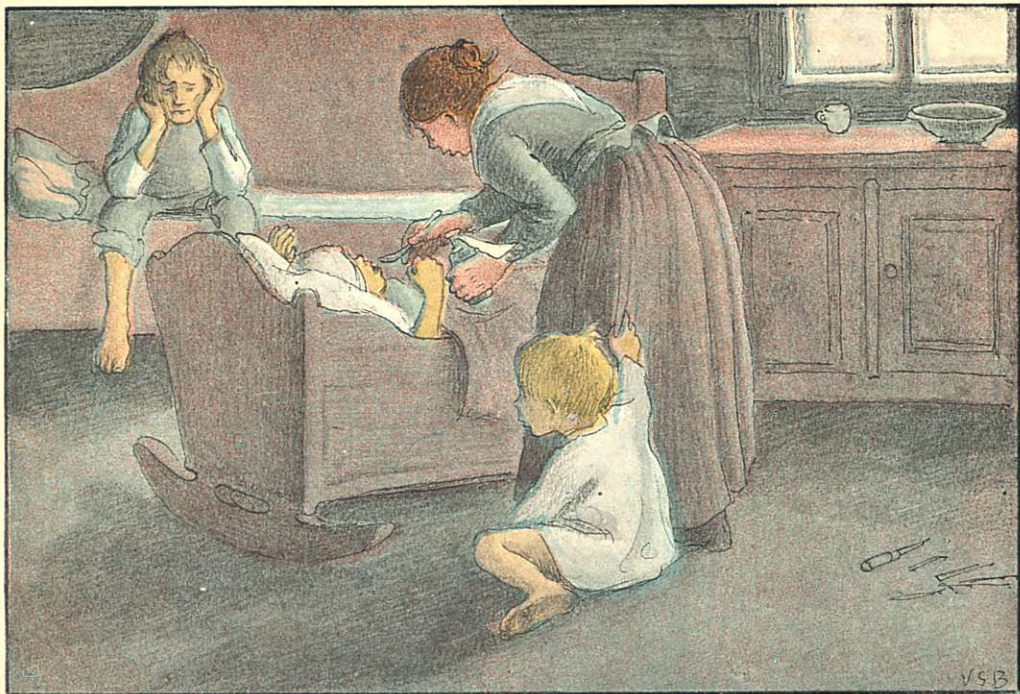
Lycklig den, vars fönsterruta
fånga får av solens gull;
lycklig den, vars rum får sluta
livets balsam famnen full.

Solens strålar värma härden,
solen håller rummet torrt,
jagar fukten ut på färdan,
driver sjukdomsfröna bort.

Lycklig den, vars fönsterruta
fånga får av solens gull,
lycklig den, vars rum får sluta
livets balsam famnen full.

Solen värmer mänskans sinne,
solen liv och hälsa gav;
liksom ute, så ock inne
sol och ljus är hälsans krav.

Solens strålar glättigt leka
och förläna hemmet glans;
frisk och sjuk de varsamt smeka.
Solskenslivet är en dans.



Ett rum utan sol.

Små minnesregler.

Ej förarga dig, min själ!
 Styr din harm, betänk dig väl!
 Lugna dig och noga väg!
 Vad du vill, först sedan säg!

*

Äldre människor vördnad bjud!
 Bryt ej emot detta bud!
 När du själv sen grånad går,
 vördnad du ock röna får.

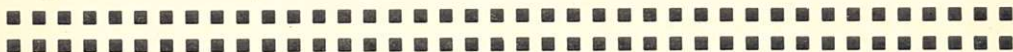
* * *

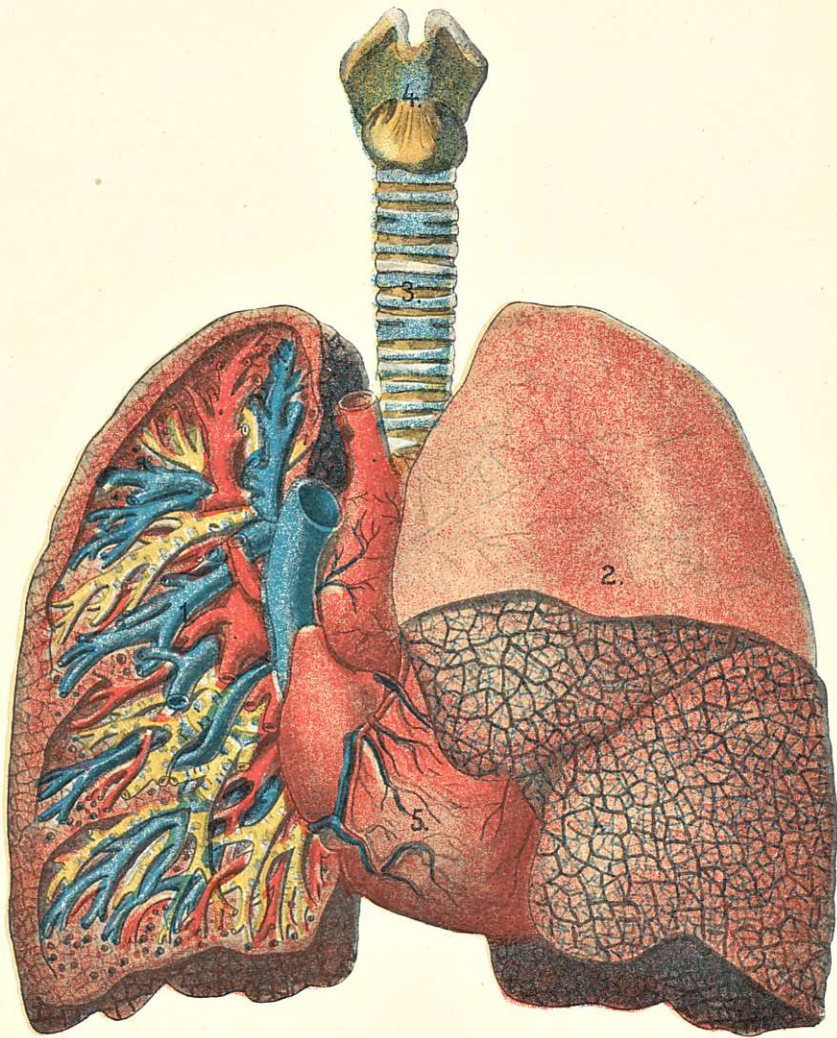
Rikedom är ej en dygd,
 blott mot armodssorg ett skygd.
 Barnet fattigt, barnet rikt,
 — mänskovärdet är sig likt.

*

Tanke hav för annans lott,
 tänk ej på dig ensam blott!
 Om du har för mycket gott,
 någon ann' för litet fått.

* * *





Lungorna och luftstrupen.

1. Högra lungan i genomskäring.
2. Venstra lungan; dess nedre del berövad den omslutande hinnan.
3. Luftstrupen.
4. Struphuvudet.
5. Hjärtat.

Lungorna och andningen.

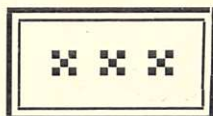
Lungornas göra oss lär denna saga.
Lungornas yrke försorg är att draga
därom, att blodet städs' håller sig ren
ända från födseln till ålderdom sen.

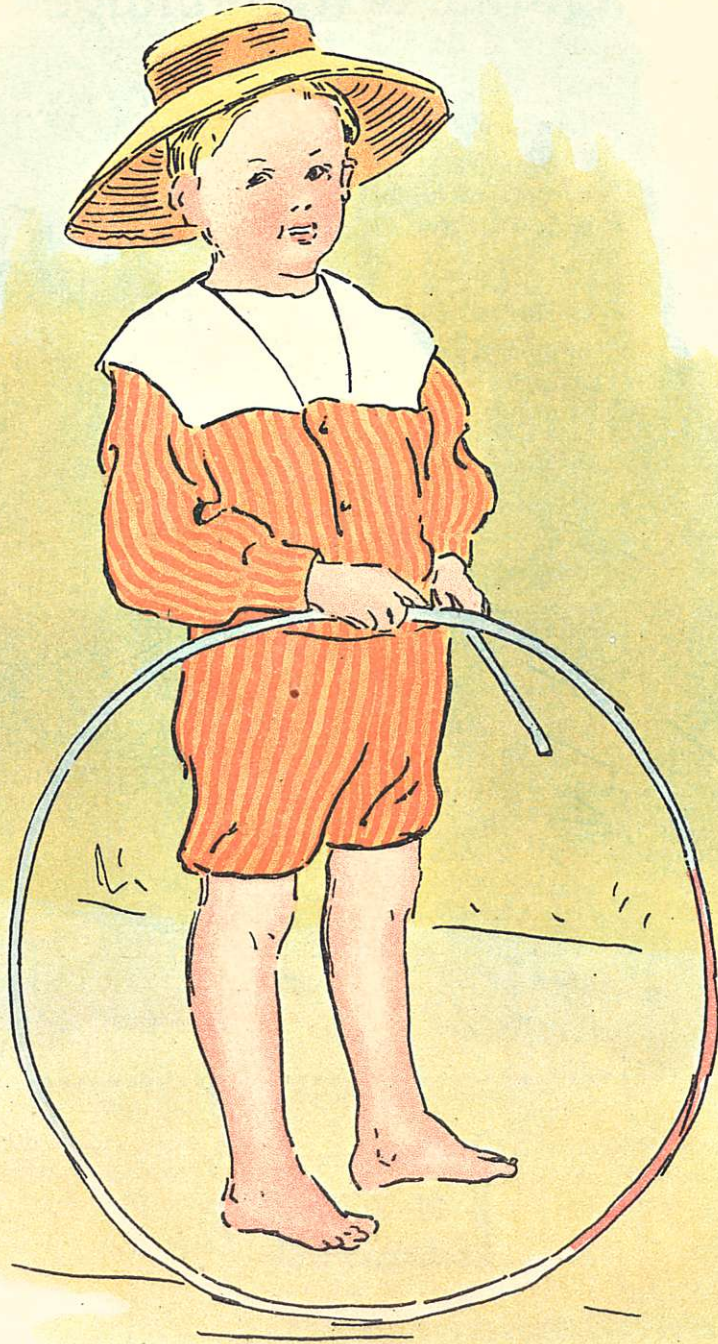
Därför så måste de ständigt arbeta,
upptaga syre från luften och veta
att det fördela på kroppens all blod,
så att den blir riktigt syrsatt och god.

Dessutom det utav lungorna kräves
— syrets mission bleve annars förgäves —
avge den kolsyra, som i vår kropp
bildas och sen utav blodet tas opp.

Genom att bröstet sig vidgar och höjer
syret i luften så indras och dröjer
inne i lungorna alltid en stund.
Där, som du vet, gör ju blodet sin rund.

Här är åt blodet just tillfälle givet
mättas med syre till fromma för livet,
lämna ifrån sig sin kolsyrelast,
fortsätta sen utan ro, utan rast.





Frisk luft.

Med lungan jag andas så djupt och så fritt,
och bröstet, det häves så högt och så vitt.
Och syret i luften, det renar min blod,
det eggjar mitt hjärta, det höjer mitt mod.

Men ren skall den vara, den luft jag drar in
med lungornas par uti brösthålan min,
båd' fri ifrån damm, från baciller och fukt
och fri ifrån osnygghets elaka lukt.

Den nattståndna luften i instängda rum
den gör mig båd' däsigg och trögtänkt och dum.
Frisk luft skal jag hava — den livar mitt sinn',
mitt fönster jag öppnar, så luft strömmar in.

Dock luften ju ej överallt är sig lik.
Den är vid fabriker på sot mycket rik
och håller i städerna väl mycket damm,
som virvlar från gatornas torkade slam.

Och sumpmarkens luft, den är dimmig och rå,
den fräter på hälsan, den lungshot kan så.
Men barrskogens torra, balsamiska fläkt,
den stärker min lunga, där andas jag käckt.

Och högfjällets luft är så ren och så god.
Den vidgar mitt bröst, och den ökar min blod.
Och havsbandets luft med sin sälta och tång,
den härdar min hud och gör spänstig min gång.



Spottkoppen.

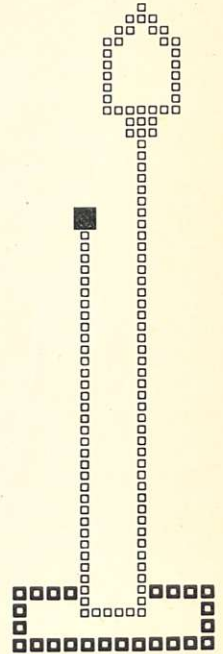
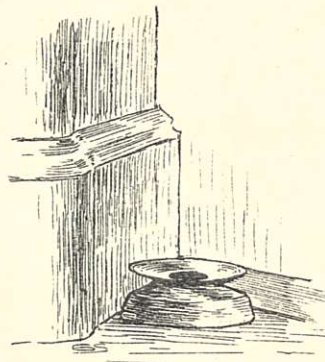
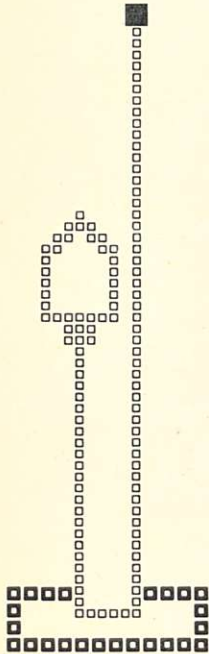
På golvet spotta snuskigt är
och ständig smittofara bär;
ty sjuka lungors var och slem
är lungotsfröets härd och hem.
Där göms den farliga bacill,
som hör tuberkulosen till.

Då dylikt lungots-slem och spott
på golvet sedan torka fått,
så stiger det som damm och stoft
osynligt, lömskt och utan doft
i luften. Och i lungan min
dras farliga bacillen in.

Och utan att man detta vill
så kommer nu bacillen till
att fäste få och bygga bo
samt sjukdom alstra uti ro
i lungan hos vem än det är,
som dylikt damm inom sig bär.

Att spottet, slemmet samla opp
håll därför alltid särskild kopp.
Däri du litet vatten slår,
att slemmet icke torka får.
Så hindras lungotsens bacill,
då den sin flykt fortsätta vill.

Varenda dag så koppen töms;
allt slem, med det som däri göms,
slås ut där afskräd' tömmas plär
och där ej smittofara är.
Med vatten hett sköljs koppen ut
och ställs till bruk uti sin knut.



Leverns betydelse.

Leverns sak är alstra galla
och den ständigt anbefalla
åt vår matsmältning till bruk
uti tarmen i vår buk.
Längs sin egen lilla gång
och igenom öppning trång
gallan fram till tarmen kväller
och sin tjänst till buds där ställer.



Njurarnas verksamhet.

Njurarna sila båd' vatten och salt
bort ifrån blodet, på det att dess halt
ständigt må hålla sig lagom och bra,
som våra vävnader vilja den ha.

Silade vätskan, som kroppen skyr,
genaste vägen till blåsan styr
längs tvenne ledare — samlar sig där,
för att försvinna, när lämpligt är.

Små minnesregler.

Låt ej hunden slicka dig,
sådan lätt kan hämna sig.
Liten mask, som hunden bär
i sin nos, en fara är.

*

Stick ej fallna löv i mund,
det kan giva sjukdom grund.

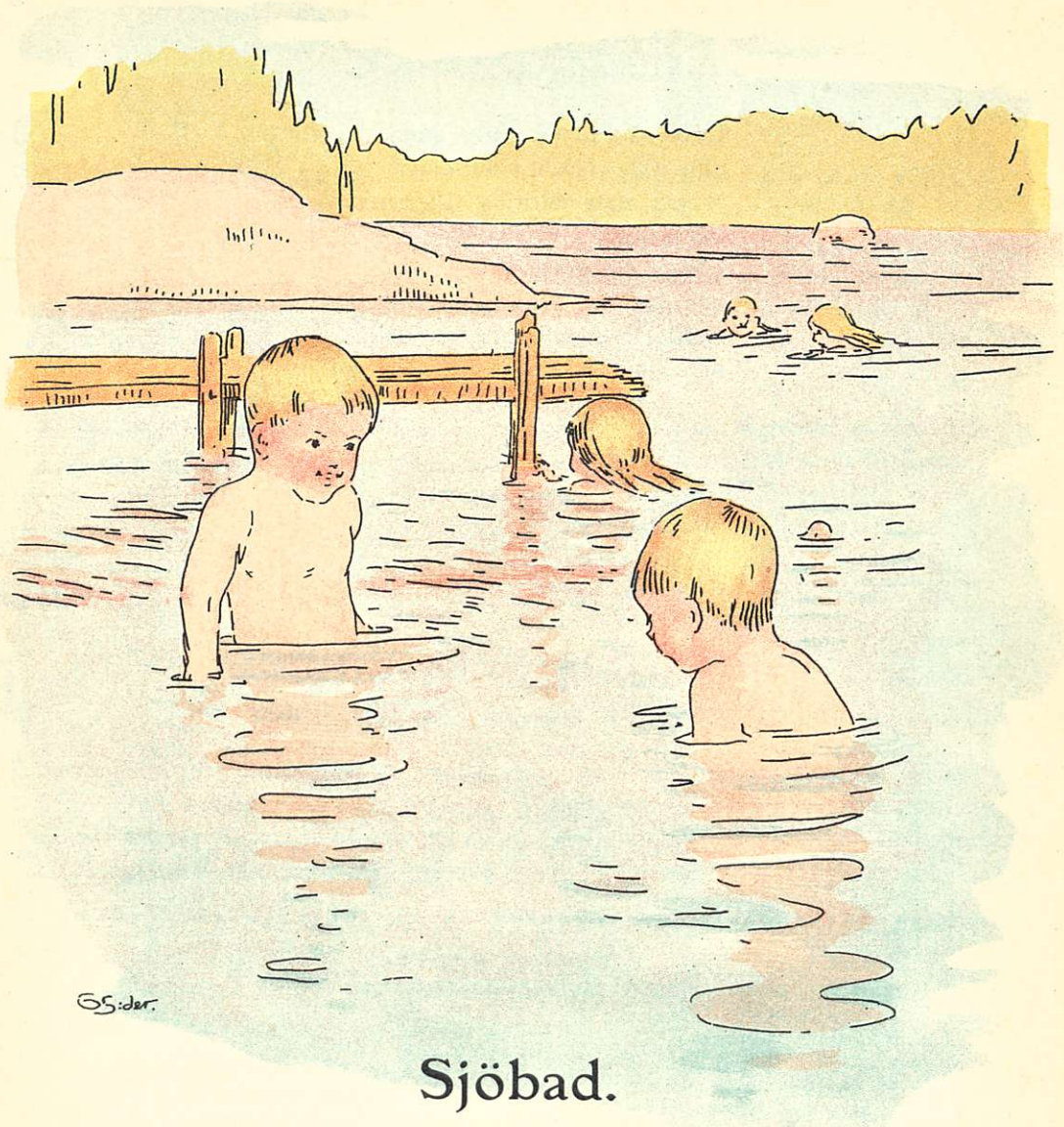
*

Ej förakta litet sår,
följden kan bli sjukdom svår.

*

Emot varje sjukdoms hot
i dess början ren sök bot!
Dock för pjåkighet dig värj!
Ej i ynkedom dig snärj!

*



Sjöbad.

Om sommaren badar jag helst uti sjön
vid grönskande björk och vid doftande rönn.
Jag avtar på stranden min luftiga dräkt
och springer i vattnet så ledigt och käckt
och genast mitt huvud jag doppar också
och dyker med kroppen i böljorna blå.

Om ej jag kan simma, jag plaskar vid strand
och håller försiktigt mig närmare land,
men fast jag det kan, dock ej längre jag går
än så, att med fötterna botten jag når,
ty fara försätlig kan höja sitt hot:
helt plötsligt ett sendrag kan fatta min fot.

Mest kyligt känns vattnet, då först jag går i,
men hastigt går kylan i huden förbi,
och vattnet blir ljuvligt och kroppen känns sval
så länge jag deltar i böljornas bal.
Så lång må ej tiden för badet dock bli,
att åter jag känner en kyla däri.

En rysning på badet och läpparna blå!
Det är ren det avgjorda tecknet uppå
att badet ej avbröts, då det hade bort.
Nu gäller att springa sig varm, ock det fort,
ty annars det går, som det gått mången gång,
att sjukdom blir följdén av badtid för lång.

* * *





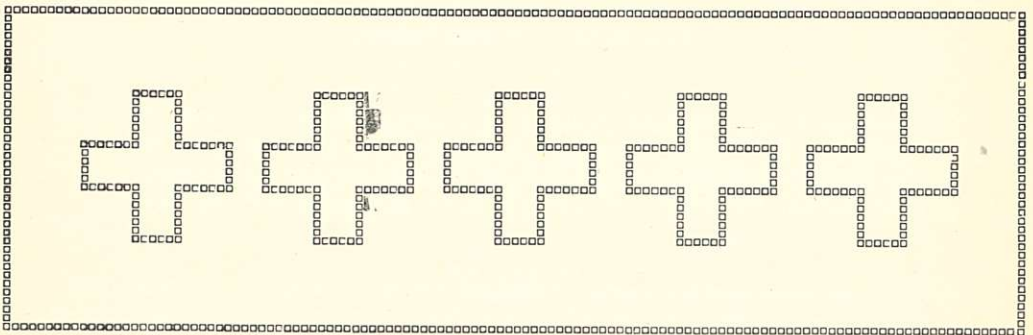
Våra sinnen.

Känselsinnet.

Känseln hudens sinne är.
Huden vissa nerver bär,
vilka ha förmågan känna
tryck och smärta, kyla, bränna.
Och så snart en nerv berörs,
intrycket till hjärnan förs.

Foten känner markens stig,
där jag framåt trevar mig.
Skuldran känner tyngd av börda,
som åt mig skall lönen skörda.
Huden på min friska kind
känner sol och känner vind.

Smekning mjuk af moder min
känns av hakans lena skinn,
och jag känner hennes veka
läppar pannan varsamt smeka.
Handslag fast av egen far
trygghetskänsla med sig har.



Smaksinnet.

Tungan och gommen ha uppdraget fått
smaka och pröva båd' dåligt och gott.
Här finnas nerver, som sluta med knopp;
de ha förmågan att lätt spåra opp
smaken på allt, som blott förs i vår mund
och vidrört nervernas knoppar en stund.
Så kan jag känna, sen tungan det mött,
bittert och surt ifrån salt och från sött.

Smaken är till ej för njutningen blott,
smaken ett uppdrag så viktigt har fått.
Han giver order och gör det med kraft
åt våra körtlar att alstra den saft,
som vi behöva att födan få smält.
Spotten och magsaften framkvälla snällt.
Maten nu smältes, och kroppen han får
näring så tjänlig, att väl han sig står.



Därför är viktigt att väcka aptit.
Därför är värt både möda och flit
göra sin måltid så smaken i lag,
att den är sinnet till lust och behag.
Härtill hör renhet och snygghet och ans,
härtill behövs ingen yppighets glans.
Måltiden enkel, men smaklig och snygg,
väcker aptit — och vår näring är trygg.

Stundom kan smaken dock leda en vill,
locka en lömskt och bedraga en ill!
Gott är ej allt, som känns sött i vår mund;
smaksinnets njutning ej alltid är sund.
Då må vårt omdöme och vårt förnuft
vara till ledning och giva sig luft
uti behärskning och vilja, som skyr
lockelsens sötma och handlingen styr.





Luktsinnet.

Näsan hon luktar
och snusar och drar
väder och vind
genom borrharna in.
Flyktiga ämnen
förmågan nu har
luktnerven reta
med vidröring sin.

Näsan kan vädra
och upptäcka lukt,
som är oss skadlig,
vår hälsa till men.
Instängt och unket
och osunt och fukt
varsnas af näsan,
som varnar oss sen.

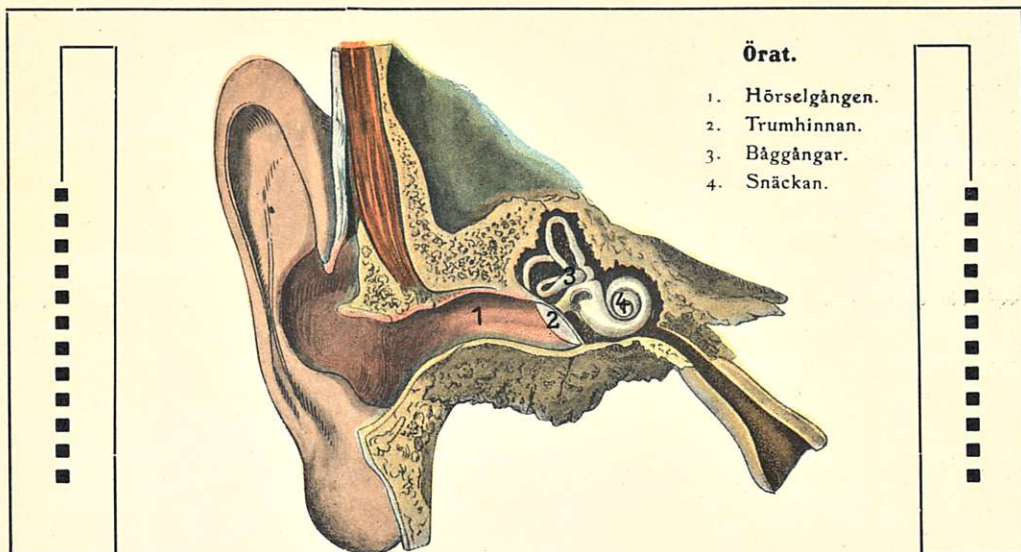
Luktsinnet även
kan skänka oss fröjd,
lyfta vårt sinne
till stämningens höjd,

giva oss välluktens
ljuva behag,
skänka oss njutning
av olika slag.

Tänk blott på doften
av spirande vår,
doften, då häggen
i blomning just står,
doften av balsam
från barrskogens gren,
doften av björklöv
i vårsolens sken.

Tänk blott på doften
vid mångfärgad äng,
doften vid väpplingens
frodiga säng.
doften av ljungen
på blommande hed,
doften av säden
på gulnande sved.





Hörselsinnet.

Uti örongångens djup
döljer sig mitt hörselsinne.
Om man noga ser med lup,
finner man där djupast inne
ett organ, så sinnrikt gjort,
att man riktigt måste häpna.
Labyrintens rum, ej stort,
innefattar delar näpna:
snäckan, vriden i spiral,
jämte sina trappor tvenne,
en säck rund och en oval
jämte små båggångar trenne.

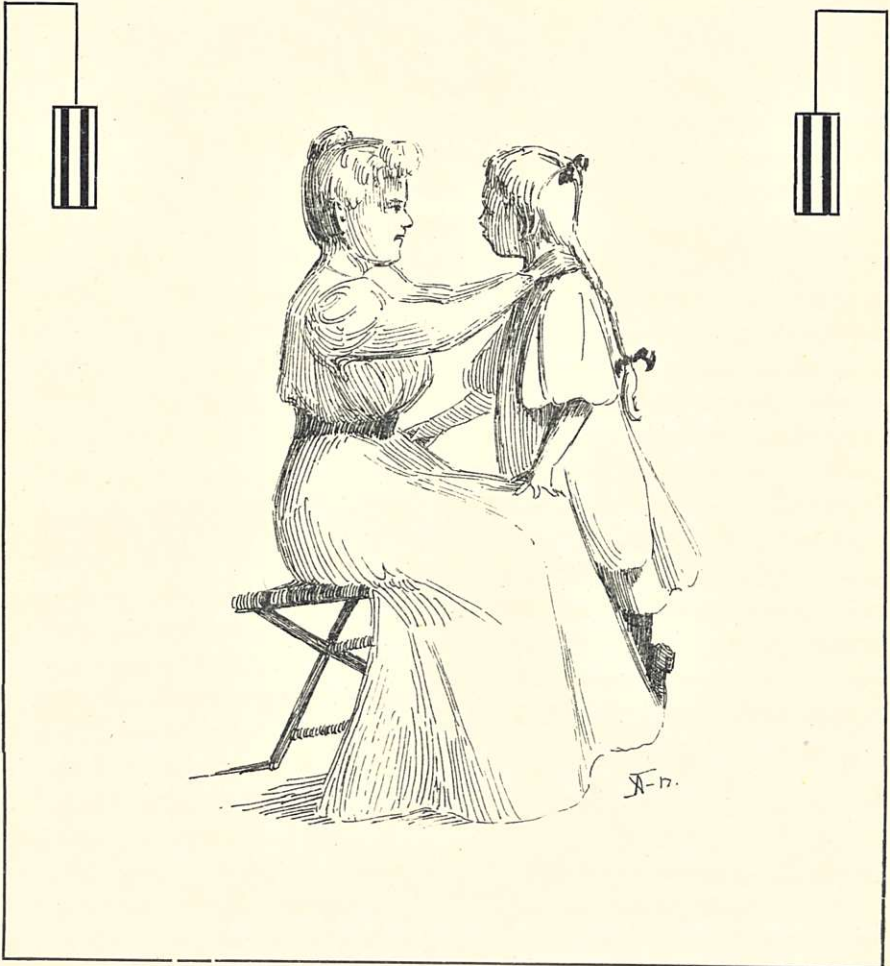
Snäckan är det ställe, där
hörselnervens ändar sluta;
fina strängar finnas här,
spända såsom på en luta.
Alla toner och allt tal,
som blott ledas till vår snäcka,

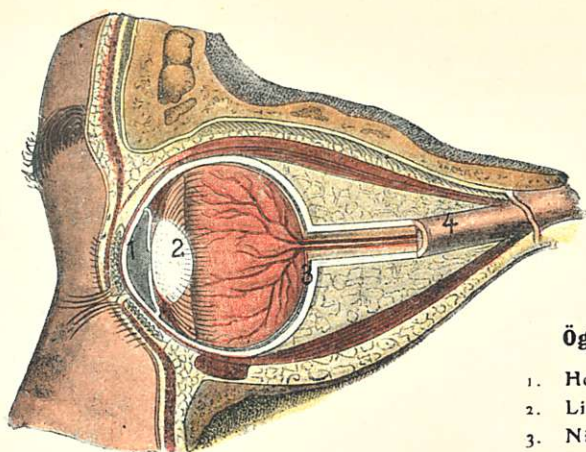
knäppa efter eget val
på nå'n sträng och hörseln väcka.
Labyrintens hela rest
ej med hörseln har att göra;
den har oss att lära mest
hur' vi jämvikt hålla böra.

Mången ljuv och härlig stund
mig bereda kan mitt öra.
Från min egen moders mund
fick de första ord jag höra.
Oförgätlig är den sång,
varmed hon mig visste söva
samt mig trösta natten lång
och min barndoms sorger döva.
Bilderna härav, sagolik,
plånas aldrig ur mitt öra,
ej ur hjärtat den musik,
som jag lyckan haft att höra.

Månget ord hon sått att gro,
att med tiden frukter bära
och att hos mig väcka tro
på att livet kan beskära
lycka stor för den, som vill
redbart efter lyckan sträva.
Månget fadersord härtill
lärt mig frestelsen att kväva,
lärt att självbehärskning är
för min framgång bästa borgen,
medan vankelmodet bär
städse i sitt sköte sorgen.

Stämningsfulla toners svall
kan ett nedtryckt sinne höja,
värma milt en mänska kall,
samt det hårda sinnet böja.
Skogens sakta sommarsus,
fågeln höga, klara toner,
men ock stormens vilda brus,
åskans dån från himlens troner
smälta till en harmoni
uppå örats dolda luta,
och naturens melodi
kan i sinnet andakt gjuta.





Ögat.

1. Hornhinnan
2. Linsen.
3. Näthinnan.
4. Synnerven.

Synsinnet.

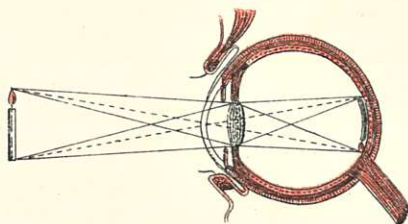
Värdefull bland livets hävor
är förmågan ljuset skåda,
dyrbarast av sinnesgåvor
äro våra ögon båda.
Med dem får jag världen se
och se livet mot mig le.

Sinnrikt byggt är synens sinne;
fina synnervtrådar spinna
djupt i ögats botten inne
känsligt nät uti en hinna.
Varje hinnans nervtråd skild
ger av form och färg en bild.

Genomskinliga och klara
lins och hornhinna bryta
ljuset samt en utvald skara
av dess strålar sammanknyta
till en liten näthinnsfläck,
där en bild nu uppstår täck.

Regnbågshinnan sammandraga
kan pupillen, runda hålet,
så det — bländning att förtaga —
genomsläpper fram till målet
av det ljus, som ögat fått
fånga, just ett lämpligt mått.

Teckningen
visar huru



bilden uppstår
på näthinnan.

Synens gåva kan mig skänka
tryckta ordets rika tankar,
sålunda det goda länka
att i hjärtat kasta ankar.
Andens odlingsfält så vitt
för mitt öga öppnas fritt.

Härligheten i naturen
jag med ögats hjälp får skåda,
se av skaparanden buren
tanke över livet råda,
och hur' uti världen bor
allvis ordning, upphöjd, stor.

Ögat havets blåa bölja
får se slå mot hemlandsstranden
och med blicken solen följa
på dess tåg vid himlaranden,
se den regna gull på jord
och på sjö i högan nord.

Furuåsar, björklövssalar,
sommarnätter klara, ljusa,
blåa sjöar, gröna dalar
ögat glädja, sinnet tjusa,
tända kärleken i brand
till de tusen sjöars land.



Små minnesregler.

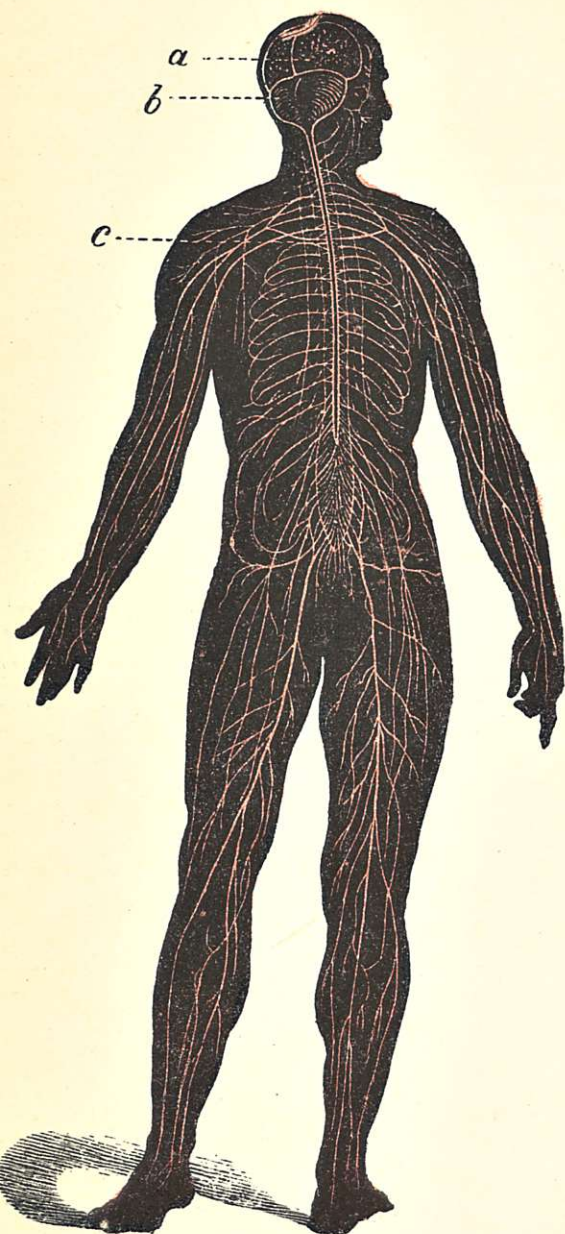
Kunskap och förnuft den makt
är, som står mot sjukdom vakt.
Självbehärskning vapnet är,
som för livet segrar bär.

Om du missbrukar din kropp,
är om hälsa föga hopp.
Om du vanvårdar din själ,
då av hälsan tag farväl!

*

*





Nervsystemet.

- a Stora hjärnan.
- b Lilla hjärnan.
- c Ryggmärgen

Nervsystemet.

Hjärnan för spiran i människans kropp. Hjärnan behärskar främst tankarnas lopp: utdelar order, befallningar ger, allt efterhand som hon nödigt det ser.

Nervtrådar många så fina och små leda till kroppens var ringaste vrå; och genom dessa förenande band hjärnan har ledningen stadigt i hand.

En del förrättningars ledning dock är anförtrodd ryggmärgens verksamhetsfär. Så är det med de organers funktion, som ha för livvets bestånd en mission.

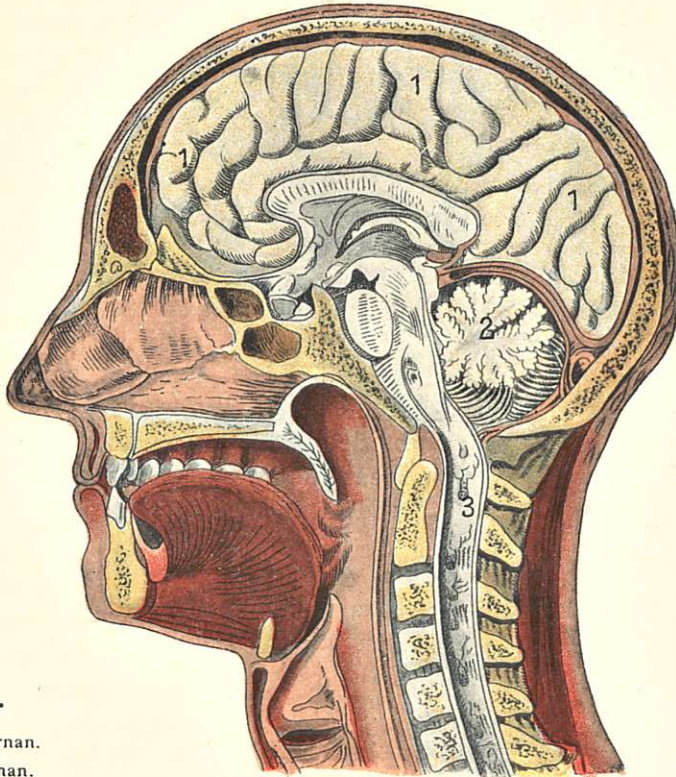
Ryggmärgen styrer och håller i lag blodets fördelning och hjärtmuskeln's slag ävensom lungornas viktiga värv medels så mången väl påpasslig nerv.

Lika regleras ock körtlarnas saft, som gör av maten en närande kraft. Så styras alla de rörelser med, vilka ej fordra vår viljas besked.

Men där av vilja det kräves ett grand, där tager hjärnan all ledning om hand. Däri bör människans storhet bestå, att över handlingen viljan får rå.

Hjärnan är sjäslivets verksamhetsvärld,
fattningens liksom förståndslivets härd,
tankarnas hemvist, medvetandets bo,
sätet för känslan och samvetets ro.

Hjärnan utvecklad allsidigt och väl,
tanke uppövad och uppodlad själ,
sinnet behärskat och vilja af stål,
detta är människans stolthet och mål.



Hjärnan.

1. Stora hjärnan.
2. Lilla hjärnan.
3. Ryggmärgen.



Små minnesregler.

Ät ej jämt och ständigt snask,
att ej tänderna få mask.

*

Tänderna med borste tvår
jag, då natten förestår.
Då jag vaknar från min blund,
sköljer städs' jag ren min mund.

* *

Andas ej med öppen mund,
det blir mången sjukdoms grund.
Andas genom näsan blott,
däraf har din lunga gott.

*

Om du har dig sprungit het,
väl att akta dig då vet!
Varje dryck, som är för kall,
lätt fördärvar hälsan all;
innan du tar kallt i mund,
sitt och svalka dig en stund.

*

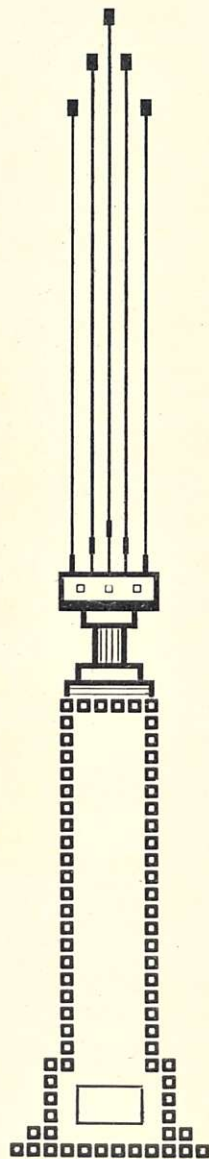
Luften instängd, elak, tjock,
gör ditt huvud till en stock.
Om du ej vill bliva dum,
frisk håll luften i ditt rum!
Hav ventil i kammarn din,
så ren luft får strömma in!

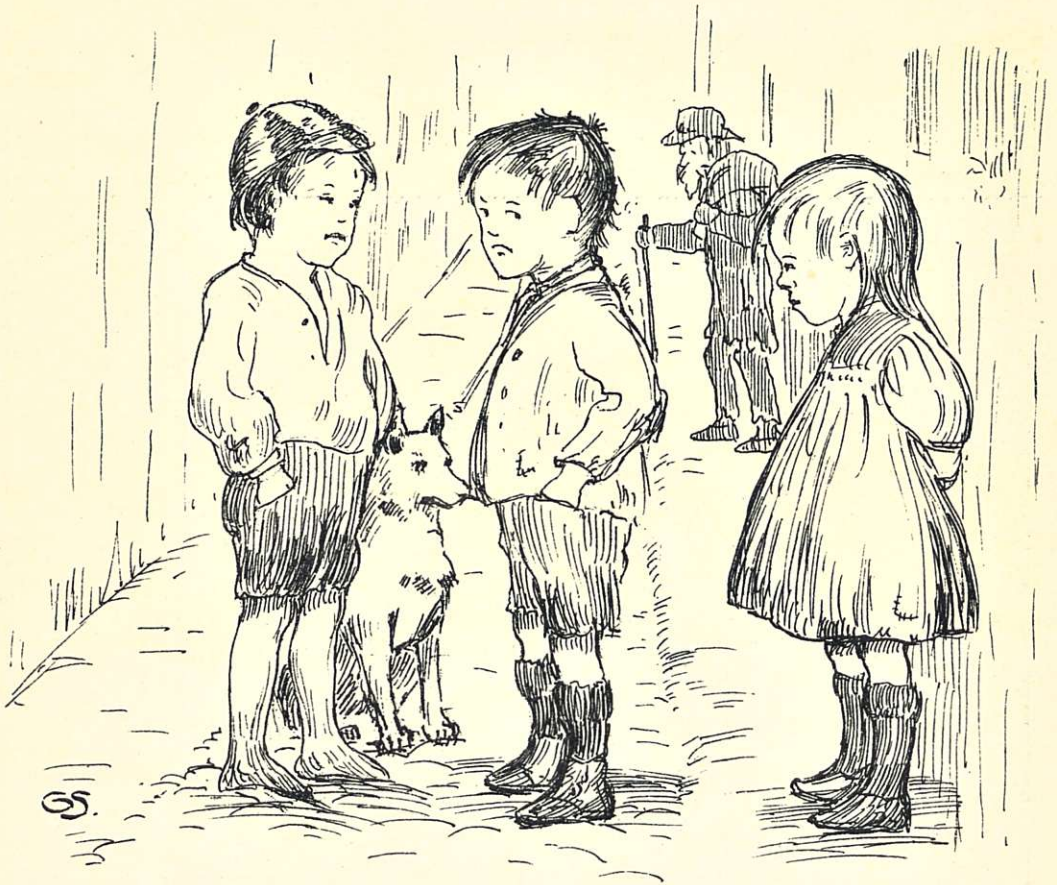
* *

Skjortans linning ren och vit
kännetecknar snyggetsnit.
Knapphål helt och knapp därtill
hör till ordning mönstergill.

*

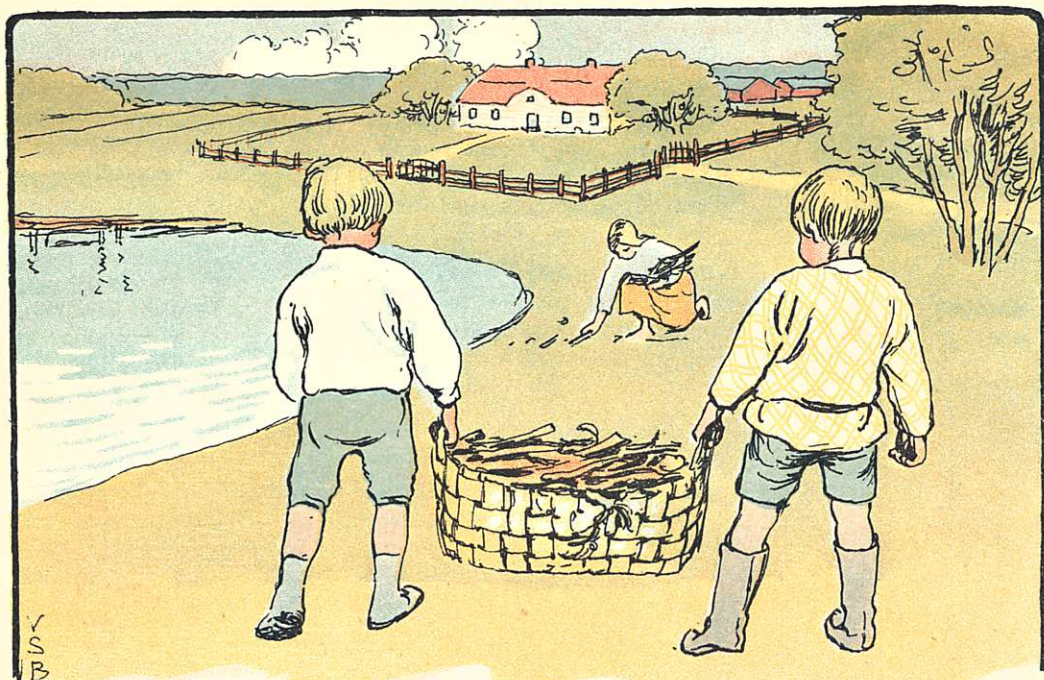
Byxfickan är icke där,
att du handen däri bär;
osunt är det dessutom
gå på så sätt dagen om.



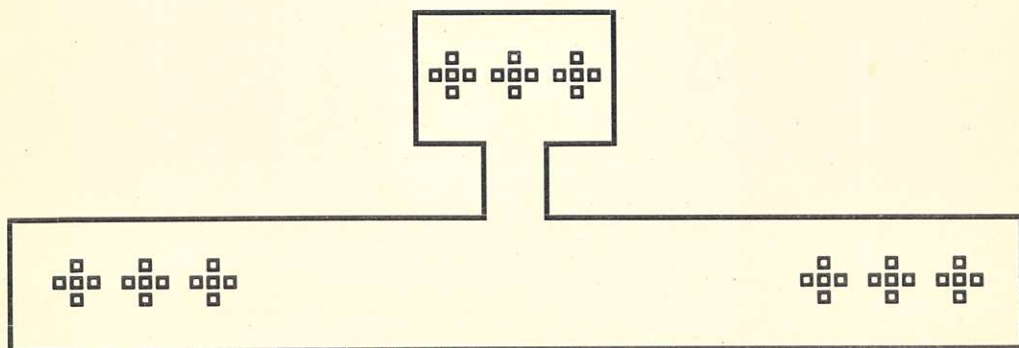


Sysslolösheten och arbetet.

Alla lasters moder är
lättjan — hav ej henne kär!
Driva kring i gränd och gård
leder till en framtid hård.
Sysslös och lat slå dank
låter lyckan gå i sank.



Verksamhet är hälsan huld,
 hon är mera värd än guld.
 Sysselsättning varje dag,
 det är kropp och själ i lag.
 Hälsa stark och framgång skön
 följe dig som arbetslön!



Små minnesregler.

Styr din vilja, gör blott det,
som du finner vara rätt!
Blint blott följa andras lock,
narren gör och fårens skock.
Bitter ånger väntar en
alltid då, och städs' för sen.

*

Vilja stark, märk väl och vet,
är ej simpel envishet.
Den blott vet, vad vilja är,
som sig själv befalla lär.

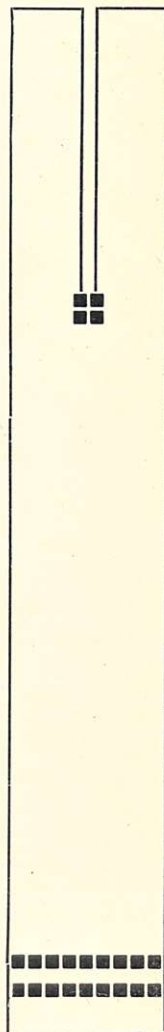
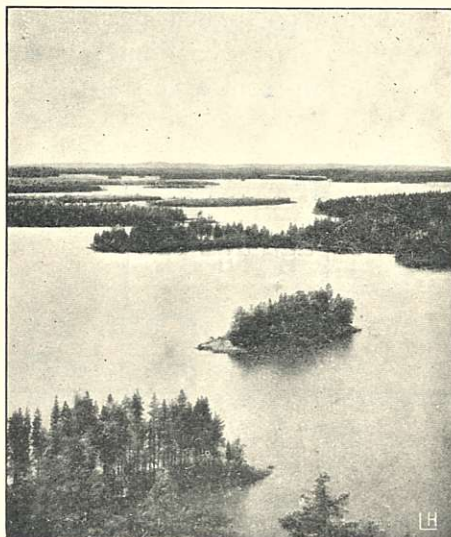
*

Om dig lyckan ej är huld,
mor och far ej bära skuld.
Mest är felet ändock ditt,
om du lyckan illa smitt.

* * *

Aktning djup för rätt och lag,
stål i karaktärens drag,
framåtsträvan kraftig, sund,
är var samhällsordnings grund.

* * *



Ino. barnlitt. 3.

Oker-Blom

KANSALLISKIRJASTO-KANSALLISKOKOELMA



120 102 1552



PRIS FMK 3: 50