

NÅGRA ORD OM UNDERVISNINGEN I  
HÄLSOLÄRA OCH OM ARBETSHYGIEN.

# FÖREDRAG

HÅLLET VID

ÅTTONDE ALLMÄNNA FLICKSKOLEMÖTET

I GÖTEBORG

AF

DOKTOR KAROLINA WIDERSTRÖM.



GÖTEBORG.  
H. L. BOLINDERS BOKTRYCKERI  
1905.



NÅGRA ORD OM UNDERVISNINGEN I  
HÄLSOLÄRA OCH OM ARBETSHYGIEN.

# FÖREDRAG

HÅLLET VID

ÅTTONDE ALLMÄNNA FLICKSKOLEMÖTET

I GÖTEBORG

AF

DOKTOR KAROLINA WIDERSTRÖM.



GÖTEBORG,  
H. L. BOLINDERS BOKTRYCKERI  
1905.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS  
530 N. Dearborn St. Chicago, Ill. 60610

# FOREWORD

BY THE EDITOR

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS  
530 N. Dearborn St. Chicago, Ill. 60610

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



### Sjette frågan.

**Några ord om undervisningen i hälsolära och om arbetshygien.**

*Doktor Karolina Widerström, Stockholm.*

När svenska flickskolan upptog ämnet hälsolära på sitt skema vidtog hon därmed en åtgärd, som innebar möjligheter till icke blott att främja lärjungarnas såväl nutida som framtida väl utan äfven till att gynna hela skolans öfriga arbetsresultat.

Att det för hvarje människa bör vara af vigt att taga vara på sin hälsa är ju en rätt själfklar sak, äfvensom att det bör vara fördelaktigast om man redan i ungdomen kan få lära sig den konsten.

Hvilka fordringar bör man uppställa på hälsoläran såsom undervisningsämne i skolan?

Jo för det första kan man då fordra det, att detta studium, hur man skall vårda sin hälsa, ej skall i sig innebära någon fara för de studerandes egen hälsa, det vill säga det får icke lägga ett plus till nattarbetets och till utanlexornas börda. Det bör vidare icke vara ett ämne som man *läser* för att få ett betyg uti, utan ett i eminent mening *praktiskt* ämne som man studerar så att man kan tillämpa det direkt genast eller i framtiden. Men å andra sidan utgöres hälsoläran icke heller af en samling säkra och osvikliga råd hur man vid hvarje tillfälle skall bete sig för att undvika sjukdom — — af det enkla skäl att det ej fins några dylika råd att ge. Sjukdom

tillhör lifvets väsen och har säkerligen sin mycket stora betydelse ej minst såsom själs och karaktärsdanare. Det kommer alltid att fattas något väsentligt hos den människa som aldrig varit sjuk likaväl som hos den som aldrig haft en sorg. Likafullt räkna vi, med en ganska ofullkomlig och föga uttömmande benämning, sjukdom med till lifvets onda makter mot hvilka det gäller att rusta sig och strida förutan räddhåga. Den som lättjefullt vill undandra sig den striden blir med säkerhet gripen och öfvermannad.

I sjelfva verket eger vår organism inom sig en betydande motståndskraft mot sjukdom, ja man kan på sätt och vis säga att dess hela lif består uti en oafbruten kamp emot hälsofiender af mångahanda slag. Att lära känna dessa inom oss verkande krafter, att lära sig medvetet förstärka dem, att göra sig förtrogen med sina rika resurser men också med sin gifna begränsning och att lära sig att konsekvent använda denna kunskap; däruti består den personliga hälsovården.

Den naturliga grundvalen för hälsoläran blir därför också studiet af människokroppens byggnad och lifsyttningar. Hur skall då detta studium på lämpligt sätt bedrifvas? För det första kan jag ju göra en betydande mängd både anatomiska och fysiologiska studier på mig själf. Beträffande kroppens inre byggnad så fins ju redan numera i hvarje välförsedd flickskola ett skelett, och därmed är alldeles ofantligt mycket vunnet. Men hela resten, alla öfriga väfnader och organ, hur skall man vinna kunskap om dem? Ja det finns ju åtskilliga arbeten med populärt hållna beskrifningar jämte teckningar öfver dessa organ och väfnader, och man kan ju läsa dem. Råkar man emeller-

tid att resonnera med en människa som läst sig till denna kunskap eller har man anledning att med henne anställa förhör så finner man, om studiet varit träget och samvetsgrant, en betydande kunskap om namn och termer och ofta en rent af förbluffande noggrann kännedom om en hel mängd oväsentliga smådetaljer: men därjemte upptäcker man såsom en egendomlig karaktäristisk och slående kontrast, en temligen genomgående brist på konkret kännedom om de föremål som betecknas med alla dessa namn; i stället för en skildring ur verkligheten bjudes man på en fantasiskapelse vid hvilken emellertid vederbörande är fäst med en rörande kärlek, så stark att hon ställd inför verkligheten till en början ofta tviflar på denna och hellre tror på sin själfgjorda fantasibild.

Nå men äfven om den ur böcker förvärfvade kunskapen har sina brister, så är den väl ändå bättre än inga kunskaper alls? Ja om man frånser den sjelfbelåtenhet och det högmod som gärna medföljer en ytlig minneskunskap samt det faktum att som jag nyss antydde den ofta står i vägen för förvärfvandet af en bättre, och om man vidare frånser det slöseri med tid och krafter som kräfts för att förvärfva sig denna bristfälliga kunskap, så kan man ju ej fränkänna den ett visst värde. Men det torde på samma gång ligga i öppen dag, att *om* man kan ställa så till att dessa kunskaper förvärfvas på det sätt som för dem är det lämpliga ock riktiga, så bör man icke ge sig förr än man inrättat saken så.

Nu tror kanske någon att jag ämnar yrka på att man skall med ungdomen göra besök å anatomisalarna och för dem demonstrera där uppdissekerade organ. Frånsedt att detta vore möjligt att göra endast

i trenné af rikets städer, så tror jag att en sådan åtgärd äfven för öfrigt skulle ha allt för starka skäl emot sig. Nej jag tror vi kunna nå målet på ett både enklare och mera tilltalande sätt. Saken är den att människans byggnad i allt väsentligt öfverensstämmer med de högre däggdjurens byggnad. Har man därför genom egen dissektion gjort sig förtrogen med ett af de högre däggdjurens byggnad, så kan man sedan genom att studera människoskelett samt preparat af människoorgan få en god och konkret kunskap, visserligen ej tillräcklig för läkaren men fullt tillfredsställande för allmänbildningen. Nu har ju som bekant på senare tiden en på sina håll mycket stark tendens visat sig att bedrifva zoologiundervisningen mera rationellt. Den radikalaste åtgärden i den riktningen och där steget härutinnan blifvit taget fullt ut genom att låta eleverna dissekera själfva ha vi nyss hört framställas af fröken Aspman. Principen är ju så enkel och så själfklar att den inte borde behöfva bevisas, om där intè finnes den lilla omständigheten att man under långa tider ej tycks ha haft en aning om den; den psykologiskt riktiga principen nämligen, att man för att få en riktig kännedom om konkreta ting helt enkelt *måste* förvärfva den genom att iakttaga dessa ting med så många sinnen som möjligt. Att till grundläggande kunskap i stället ge samma tings blotta ord-beteckningar, det är nästan att ge stenar i stället för bröd.

Ett ordnande af zoologiundervisningen på så sätt att elevernas egna dissektioner komma att utgöra det grundläggande och väsentliga däri är således från hälsolärans synpunkt synnerligen önskvärdt. Det är önskvärdt för hela detta ämne men alldeles särskildt för den del däraf om hvilken jag hade äran tala vid



flickskolemötet i Stockholm år 1901. Intresset för den delen af ämnet, kapitlet om fortplantningsorganen, och uppskattningen af dess betydelse har på de tre år som sedan dess förflutit blifvit allt större och spridt sig i allt vidare kretsar, och man har också i praktiken, vid undervisningen, ådagalagt detta intresse. Men denna undervisning stötte på åtskilliga svårigheter; en af de mäst betydande var den, att lärarinnorna själfva ej ägde några kunskaper i ämnet. Det gällde således att förskaffa sig dessa. Men, det insågo många tydligt och klart, här var det icke nog att åhöra ett par föreläsningar eller läsa igenom en bok, här behöfdes en fastare och bredare kunskap, om man skulle känna sig trygg, och denna trygghet i behandlandet af ämnet var så mycket nödvändigare därför att detta på grund af sin grannliga karaktär var så fordrande för öfrigt. Så kom det sig att vid ett samspråk förra våren, mellan några privatlärarinnor i en landsortsstad och mig, det blef öfverenskommet att jag till julferien skulle anordna någon slags kurs i ämnet. Det gällde då att ta ämnet tillräckligt bredt och tillräckligt djupt och för detta ändamål syntes det mig ej nog att demonstrera människoorgan hvilka jag dessutom blott kunde disponera såsom preparat, att visa mikroskopiska preparat och göra besök på museum, utan det syntes mig också nödvändigt att ta ämnet zoologiskt komparativt, hvilket ju dessutom hade sin direkta betydelse därför att beträffande kapitlet i fråga var en lucka att fylla icke blott inom hälsoläran utan ock inom zoologien. Slutligen frestade det mig också att försöka slå ett litet slag för användandet af dissektioner vid zoologiundervisningen. Jag vågade ej föreslå mer än 5 dagars tid till kursen af fruktan att den eljes skulle inkräkta för

mycket på ferietiden, men jag sade genast vid kursens början ifrån att min mening var att kursdeltagarne skulle egna hela sina dagar åt arbetet. Och det gjorde de också, där dissekerades med lif och lust under hvarje styft 8 timmars arbetsdag. Högre lärarinneseminarier hade välvilligt kostnadsfritt upplåtit lokal för kursen. Det var 5 olika djur som delvis på grund af tidens knapphet blott demonstrerades men till större delen uppdissekerades. Naturligtvis blef det blott gröfre dissektion men alla inälfvorna upptogos fullständigt. Jag skall sent glömma det intresse och den entusiasm, som grep litet hvar af kursdeltagarne och som gjorde dessa dagar till verkliga högtidsdagar. Litet hvar kände, tror jag, att just så skulle man studera det här; på detta sätt fick man verkligt lefvande och klara begrepp men tillika en ödmjuk förnimmelse utaf, att det dock var blott en helt liten inblick i ett stort och vidsträckt rike som det måtte vara mycket lockande att kunna få fördjupa sig uti. Eljes tycker jag mig ha gjort den iakttagelsen att zoologien är den mäst impopulära af alla vetenskaper och jag har förklarat det för mig på det sättet att man i skolan fått så mycket torra beskrifningar och så mycken systematik att man å ena sidan aldrig fångats af något verkligt intresse å andra sidan fått allt så ordentligt i sig att man tyckt sig vara klar och färdig med hela ämnet för all framtid. Nu vill jag om den kurs jag omtalat tillägga det att där gifvetvis fanns en mängd brister både i ledningen och i anordningarne; den var ju ock blott ett första försök; men att man med detta var på rätt stråt det var tillika klart, såväl för mig som, tror jag, för dem som deltog i kursen.

Beträffande det ursprungliga ändamålet med kursen så var det redan förut min öfvertygelse, att reformen, d. v. s. att taga med kapitlet om fortplantningen vid undervisningen, rätteligen och fördelaktigast borde börja inom zoologiundervisningen. Jag hade ock hört detta framhållas af ett par lärarinnor och hörde att de själfva hade en fördelaktig erfarenhet i saken. Men först vid den nämnda kursen äfvensom vid den jag sedermera i mars—april på uppdrag af pedagogiska lärokursen hade för ett begränsadt antal lärarinnor vid Stockholms folkskolor (vid hvilken kurs i parentes sagdt äfvenledes intresset och entusiasmen hos deltagarne ytterligare kraftigt vitsordade det normala i arbetssättet) fick jag klart för mig hur enkel och naturlig och hur lätt gjord denna reform är om man gör zoologien till ett verkligt naturstudium, ja, hur frågan därigenom i ett enda slag, kan man säga, är fullt och tillfredsställande löst. Vid den diskussion angående ämnets behandling vid undervisningen, som vi företogo oss vid slutet af hvardera af de nu nämnda kurserna, yttrade också en af deltagarne "ja när man ser det så är det väl inte svårt". Hon ville tydligen säga ungefär det att när man har djuret framför sig och tar reda på alla dess organ och klargör det enas och det andras funktioner så är det ena inte märkvärdigare än det andra; alla fångsla ens intresse genom sin byggnad och sin uppgift inom organismen; det skulle för öfrigt då inte falla en in att utesluta någon organgrupp; en dylik stympning kan man endast göra i böcker; det är endast när man *skrifver* om ett naturkunnighetsämne som man kan förvanska det sådär ungefär som man behagar. Jag åhörde och åsåg sedermera ett par lektioner med dissektioner hos den förra

talarinnan och fick då ytterligare bekräftelse på hur enkelt det hela kan göras och hur organiskt de båda reformerna höra samman.

Det konkreta naturstudiet medför dessutom en annan väsentlig fördel för införandet af kapitlet om fortplantningen. Det utgör nämligen i sig själf ett ganska godt korrektiv gentemot en frestelse som ligger rätt nära till hands, den nämligen att låta sig förledas till sentimentalitet vid detta kapitels behandling. En icke så liten benägenhet för dylik har jag dels hört i resonnemang dels sett i tryckta publikationer. Jag tror att vi ha att akta oss för den riktningen dels därför att den i sig själf är osund och dels därför att den som hvarje öfverdrift förr eller senare medför en reaktion. Reaktionen mot sentimentalitet heter råhet. Men det var ju råheten, fulheten, simpelheten på detta område som vår verksamhet ursprungligen främst gällde att bekämpa. Och råheten, den hindrar lärarinnan att få insteg hos de unga, icke genom många och vackra ord utan genom sin egen på en gång sunda och nobla uppfattning hvilken hon nästan utan att själf reflektera öfver det meddelar vid sin undervisning.

Riktig kunskap och sund och ren syn på tingen kommer så att osökt bilda den af skolan lagda grund på hvilken sedermera den sexuella hygien och etiken kommer att byggas upp. Att däremot förvandla en del af hälsoläro- undervisningen till ett direkt predikande af moral skulle däremot, tror jag, vara föga lämpligt.

I jättelandet på hinsidan atlanten har man gjort hälsoläran till en tjänare åt nykterhetsvärksamheten. Man kan ej undgå att skänka sin stora aktningfulla beundran åt de energiska begåfvade och fosterlandsälskande kvinnor som åvägabragt att i Amerika 22

mill, barn i skolorna systematiskt uppfostras till att bli nyktra människor. Man måste också säga att dessa kvinnor handlade mycket klokt då de, till sitt fulla värde uppskattande det faktum att själfbevarelsedriften är den starkaste driffjädern till människans handlingar, förlade nykterhetsundervisningen till hälsoläran. Det är nämligen knappast tänkbart att någonting skall så kraftigt kunna bekämpa den alkoholism, som härrör af tanklös vana att dricka, som det att man från barn-  
domen får klart och ordentligt besked på hur alkoholen undergräver hälsan, hur den minskar min dagliga arbetskraft, minskar möjligheten för mig att slå mig igenom och göra min begåfning gällande, hur den ned-sätter lefnadsmod och lifsglädje och bäddar åt mig en förtidig graf. Och dock, trots min beundran för detta från nykterhetssynpunkt genialiska grepp att förlägga nykterhetsundervisningen till hälsoläran skulle jag för min del icke önska att om så kunde ske vi här i vårt land kopierade det amerikanska sättet; jag skulle icke önska att när man slog upp en svensk hälsolära, man där vid hvarje tillfälle så ske kunde, fann taladt om alkoholens inverkan på organismen och dess funktioner, jag skulle inte önska att det för våra skolbarn duggade nykterhetsundervisning upprepade gånger hvart enda år under 8—9 års tid.

Detta förefaller mig nämligen alltför mycket påminna om traggande och käx, och detta är någonting som på barn (och på vuxna med för rästen) mycket ofta har ett resultat alldeles motsatt det man åsyftat. Och dessutom, hälsoläran är något mycket mer omfattande och mycket för mer än nykterhetsundervisningen och det anstår henne ej att hufvudsakligen gå den senares ärenden att låta henne ta ledningen. Hälsoläran afser att uppfostra friska människor; därtill

kräfves nu visserligen bland annat också att de måste vara nyktra.

Hvad för öfrigt beträffar nykterhetsundervisningen inom flickskolorna så komma ju de båda efterföljande talarne att afhandla den och jag skall därför blott med några få ord nämna min ståndpunkt i frågan. Jag anser alldeles bestämdt att nykterhetsundervisningen bör få plats i flickskolan, dels därför att det faktiskt förekommer alkoholmissbruk äfven inom det kvinnliga släktet och det inom alla samhällsklasser, dels därför att kvinnornas hjälp behöfs vid männens kamp mot alkoholismen, den behöfs för det kommande släktets skull och för nationens skull. Och jag tror att man mycket väl kan bereda plats för nykterhetsundervisningen under de tre olika perioder då läran om människan förekommer i skolan. Jag tror vidare att hufvudsaken vid den undervisningen är lärarinnans personliga öfvertygelse om nykterhetens vikt; utan denna öfvertygelse gör nog aldrig så många citat från aldrig så erkända auktoriteter föga nytta. Men den öfvertygelsen den vinner lärarinnan helt enkelt (så klarlagda äro hithörande fakta) genom att grundligt studera frågan, det vill säga på samma gång hon skaffar sig kompetens till undervisningen i fråga. Och att förvärfva sig den kompetensen får man väl numera betrakta som en skyldighet för hvarje naturkunnighetslärarinna. — Men jag skulle för de ungas skull vilja önska något mera, jag ville önska att hvarenda lärarinna, hvilket ämne hon än undervisar uti, ville uppoffra tid och krafter att studera alkoholfrågan och skaffa sig en personlig åsigt däruti.

Jag nämde undervisningen i Amerika. Våra ögon

äro sedan ett eller annat år tillbaka på grund af en del samverkande anledningar mer än förr fästade på detta land och vi börja inse att vi där hafva rätt mycket att lära. Också beträffande undervisningen i hälsolära än där åtskilligt att taga vara på. Hvad jag bland detta sätter främst, är koncentrationen af ämnet på endast en kortare tidrymd af läsåret. Det läses nämligen endast under tio veckor af detta, men då från (i de lägre klasserna) 2 ända till (i de högre) 4 timmar i veckan. Att sådär samla ett ämne på en kortare tid, då man inte hinner glömma bort så mycket mellan hvarje gång och då man kan få känna den tillfredställelsen att man kommer någon vart i ämnet skulle helt säkert icke blott för detta utan för flera andra ämnen vara en stor vinst. Däremot tilltalar det åtminstone inte mig att man håller på att läsa om människan (ämnet sammanfattas i Amerika under benämningen *physiologi*) under hvartenda af de 8 till 9 skolåren. Jag tror att man skjuter öfver målet med den anordningen. Vi behöfva här i Sverige få in vida mera »*physiologi*» i ungdomens undervisning och uppfostran än vi hittills haft för att komma därhän att hvar och en skall få så mycket reda på hur hon själf är byggd och hur hennes olika organ fungera, som det anstår en bildad människa att veta och för att hvar och en skall få i sin hand det kraftiga medlet i kampen för tillvaron, som består i insikten om hur man skall taga vara på sin hälsa. Men jag tror inte att det målet nås genom att läsa om *människan* det ena året efter det andra och framför allt icke genom att blott *läsa* om henne. Hvad som behöfs är att reformera sättet för hithörande studiers beskrifvande, dels det direkta studiet af människan, dels och framför allt, studiet af de ämnen som

därför bilda en nödvändig grundval. Jag har redan framhållit sammanhanget med zoologien och att dissektioner äro nödvändiga om man skall kunna förvärfva riktiga anatomiska begrepp. Amerikanarnes ståndpunkt i denna fråga är rätt egendomlig att observera; den bildar en i ögonen fallande inkonsekvens hos detta praktiska folk som eljes tydligen icke anser att man kan läsa sig till all visdom. Den ståndpunkt de inta beror nog antingen på klokhet, då de ej ville äfventyra sitt hufvudsyftemål, nykterhetsundervisningen, genom att stöta utbredda fördomar för hufvudet, eller ock, som jag snarare tror, beror den därpå att det icke är naturvetenskapsmänniskor som genomfört reformen; sådana ha visserligen lämnat sin hjälp därtill genom att affatta läroböcker, men de ha ej planerat och ordnat det hela. — I de amerikanska skolorna tyckes inte ens finnas ett skelett. Det säges nämligen i den lärobok som är afsedd för »highschool» att man bör taga lärjungarna med sig på ett museum för att visa dem ett människoskelett samt för att låta dem jämföra detta med några däggdjursskelett. Vid den åldern anser man tydligen att lärjungarna böra ha nått den höga grad af mogenhet att de kunna tåla vid att se ett skelett. Hvad åskådligheten för öfrigt beträffar så säger man uttryckligen ifrån, beträffande studiet genom hela skolan, att det *näturligtvis* icke förekommer någon som helst dissektion eller vivisektion. Sammanförandet (för att icke vara elak nog att säga sammanblandningen) af dissektion och vivisektion förefaller ju oss ganska lustigt. Visserligen finns det äfven hos oss människor hvilkas medlidande med djuren är så beskaffadt, att de anse sig i sin fulla rätt att äta kött hur mycket de behaga och som låta t. ex



en harstek sig väl smaka; men vill man innan man äter upp haren, dissekera upp den och studera dess inre organ, så tycka de att det är synd om djuret.

Trots detta tror jag att man med litet god vilja kan öfvervinna de fördomar som i den vägen finnes hos oss, liksom jag ock tror att äfven den längst gående antivivisektionist skall nödgas erkänna att hur det än må förhålla sig med den omtvistade och betviflade bedöfningen vid djurfysiologiska experiment, säkert är emellertid att när ett djur är dött, så kan det icke längre känna smärta. — Jag är för öfrigt i likhet med den förra talarinnan öfvertygad om att en ändamålsenlig zoologisk undervisning skall kraftigt bidraga till att fostra de unga till goda och i handling hjälpsamma djurvänner. Djurvänligheten yttrar sig nu ofta endast uti känslosamma utrop och sentimentalt prat i tal och skrift.

Förutom zoologien så är det tvenne ämnen till som läran om människan behöfver såsom grundval näml. kemien och fysiken. Men äfven här duger det inte om man vill ha klara och användbara begrepp att endast begagna sig af det klena surrogat som heter bokvetande: att *läsa* kemi och *läsa* fysik ger ju oändligt liten behållning; och inte blir den så synnerligt mycket större om man såsom en kompletterande illustration till ämnet förevisar några reaktioner och demonstrerar några apparater. Det grundläggande, det första och det väsentliga måste vara lärjungarnas egna laborationer och experiment. Huru dessa skola inom skolan kunna anordnas — ja det är deras sak att hitta på, som som älska dessa ämnen.\*

\* För att ej bli missförstådd vill jag betona att det icke alls är min mening att vare sig zoologien kemien eller fysiken skola vara

Blir sålunda en pålitlig grundval lagd på ett riktigt sätt, så kan studiet af hälsoläran bedrifvas med vida större nöje och vida bättre resultat än nu kan ske. Huruvida sedan själfva detta ämne kan behöfva mera tid anslagen än den det nu har och som nu förefaller så otillräcklig, det är en sak som man rakt inte för närvarande kan veta.

Jag nämnde i början af mitt föredrag att jag ansåg att man borde kunna ställa den fordran på ämnet hälsolära i skolan att dess studium ej hotade lärjungarnas egen hälsa d. v. s. ej ökade deras öfveranstängning och jag tror att det krafvet mycket väl kan uppfyllas. Saken är den att det finns ingen själsverksamhet som så uttröttar hjärnan som den rena minnesläsningen, detta är något som både erfarenhet och experiment ha ådagalagt. Ytligt uppfattadt förefaller det visserligen ganska bekvämt att bara plocka in ord-beteckningar i hjärnan; man behöfver inte ens göra sig besvär att tänka då och man kan sitta bekvämt i sin soffa med sin bok och behöfver inte anstränga hvarken sina sinnen (förutom synen) eller sina muskler. Men observerar man sig själf något närmare så finner man emellertid att förmågan att behålla dessa rena minnessaker — som till en början kan vara ganska stor — om en stund är åtskilligt förminskad och sedan minskas mera undan för undan så att den efter ytterligare en kortare eller längre stund är alldeles slut. Sedan blir det om man vill använda sin

---

till i skolan hufvudsakligen såsom grundläggare af hälsoläran. Jag anser tvärtom att dessa ämnen äfven i och för sig själfva äro mycket viktiga. Särskildt tror jag att det för närvarande begås en stor orätt emot den kvinnliga ungdomen icke minst beträffande dess utrustning för det praktiska lifvet, därigenom att undervisningen i fysik och kemi är så litet tillgodosedd och inträder så sent.

tid alltfört till samma slags arbete att ta sin tillflykt till hvad man kallar «plugg». Men pluggläsning, hvars resultat i förbigående anmärkt vanligast är litet, understundom också noll eller negativt, är en form af arbete som betänkligt undergräver själsverksamheten — den plägar ju ock kallas själsmördande. Hospitalsläkarna känna alltför väl till hurusom pluggläsning utgör en af de verksammaste orsakerna till sinnessjukdom. Kan man därför ordna ett ämne så att den rena minnesläsningen blir så liten som möjligt eller, där ämnets beskaffenhet det tillåter, uteslutes så har man i och med detsamma aflägsnat det ämnets mest farliga moment beträffande öfveranstängning. Jag tror mig ha visat att hälsoläran mycket väl kan anordnas på ett sådant sätt, men att då ock fordras att dess grundläggande och närbesläktade ämnen ordnas på ett motsvarigt sätt.

Jag yttrade vidare nyss, att hälsoläran innesluter möjligheter att kunna befordra hela skolans arbetsresultat. Skall hon emellertid kunna göra detta måste hon ingå icke blott såsom läroämne utan därjämte och framförallt såsom en af skolans ledande grundprinciper. Jag afser härmed icke i främsta rummet de yttre anordningarna inom skolan, att lokalerna äro rymliga, luftiga och väl ventilerade, att belysningen är god, att rengöringen sker tillräckligt ofta och är effektiv, att gymnastiksalens golf är så beskaffadt och underhålles så att lärjungarna ej få lungorna fulla med damm under öfningarna där, med mera; hvilket ju allt är mycket viktiga saker. Men hvad som är ännu viktigare och hvad jag här närmast syftar på är arbetshygienen. Illa har väl nämligen skolan fyllt sin plikt mot lärjungarna, om hon ej på de år hon haft dem om hand lärt

dem att arbeta och att arbeta väl. Men den ganska svåra konsten att arbeta väl betingas af flera olika faktorer. En af dessa och kanske den väsentligaste af dem alla är kärlek till arbete i allmänhet och kärlek till det speciella arbete man har för händer i synnerhet. Nu är det ju känt att man hos en annan kan ingjuta kärlek till någonting endast om man själf älskar detta. Men kärleken till arbetet, det vet en och hvar som haft förmånen och glädjen att iakttaga det, den finns i rikligt mått inom flickskolan; lärarinnekårens intresse, ja entusiasm är beundransvärd och värmande. En annan viktig faktor för att kunna arbeta väl är att använda riktig arbetsmetod, d. v. s. när det gäller studier bl. a. att studera hvarje ämne i öfverensstämmelse med dess egenart. Beträffande detta är det sämre ställt. Men det har om jag känner saken rätt de senare årtiondena framkommit åtskilliga reformer beträffande sättet att studera de humanistiska ämnena; beträffande de naturvetenskapliga ämnena dröjer det förmodligen länge än innan sättet blir det ändamålsenliga; arbetet därmed har ju dock börjat och det är vackert så. Men så finns det andra faktorer, och det är egentligen dem jag vill komma till, som hufvudsakligen falla inom hygienens område.

Med dessa är det vida sämre beställt inom flickskolan, (inom gosskolan också, men om den tala vi ej nu). Och dock kan man peka på att arbetet där forceras vida mindre än inom gosskolan, man tar mera tid på sig, där pluggläses mindre och metoderna äro på sina håll bättre; man kan framhålla införandet af lofdagar och läxfria lördagseftermiddagar, på sina håll förkortning af lektionstimmarnas längd m. m. Trots detta är det ett faktum att alltför många af de unga

kvinnorna efter slutad skolgång äro trötta, håglösa, neurasteniska, att de dåligt orka med och dåligt anordna de arbeten de företaga sig och att många af dem som fortsätta att studera, bedrifva dessa studier på ett i hygieniskt hänseende alldeles upp och nedvänt sätt. (Att detsamma gäller om den manliga ungdomen vare blott sagdt i parentes). Jag tvekar ej att lägga en mycket stor del af skulden till detta på skolan. Man kan härtill invända, att hemmet väl måtte ha om ej större så åtminstone lika stor skuld; man kan framhålla hurusom en mor så ofta i blind tro på de många olikartade kunskapernas förmåga att skaffa hennes dotter fram i världen, inte vill låta henne begagna sig af den valfrihet skolans läsordning tillåter, huru hon trots tydliga tecken till öfveransträngning ej kan förmå sig att låta dottern slippa pianolektionerna, hurusom hon försummar att utveckla hennes praktiska anlag och stärka hennes hälsa, då hon hvarken på lediga stunder under terminen ej heller under ferierna sätter henne i gång med något praktiskt arbete i hemmet, hurusom sport och friluftss lekar ofta i henne ha en fiende och hurusom nattarbetet visserligen bekymrar henne, men att hon oftast ej gör några allvarsammare ansträngningar för att afskaffa det. Man kunde tillägga att en mor alltför ofta, tanklöst eftersträfvande lättköpt framgång för barnen och vidskepligt dyrkande höga betyg, beröfvar barnen de tillfällen de ha att stärkas och utvecklas genom själfständigt arbete och den möjlighet de ha att därvid göra den erfarenheten att det är på deras egen duglighet som deras framgång beror, beröfvar dem detta därigenom ett hon förfuskar deras hemarbete genom att som det så vackert heter hjälpa dem med deras läxor. Denna hjälp består van-

ligast däruti att modern öfvervinnet de svårigheter barnen skulle ha öfvat och pröfvat sina krafter på och däruti att hon stoppar i dem väl preparerad och digererad vetande. Man kunde invända detta och åtskilligt annat som är sant och berättigadt. Och dock vidhåller jag mitt påstående att skolan nog har lika stor skuld kanske större till det relativt klena arbetsresultatet och de klena krafterna. Det är nämligen så att på grund af flera samverkande omständigheters för- enade makt det så småningom mer och mer kommit att bli skolan, som blifvit den dominerande ledaren af ungdomens icke blott undervisning utan äfven uppfostran. Man må beklaga detta faktum, man må djupt beklaga att hemmen alltför villigt och med alltför lätt hjärta släppa prioritetsrätten ifrån sig, ett faktum är det i alla fall. Och beträffande det arbete som heter studier, så är det ju också skolan som sitter inne med den största sakkunskapen och därmed den makt som denna förlä- nar. De som undervisa ha ju själfva fått studera i flera år för att förvärfva de nödiga kunskaperna; bor- de de inte också på den tiden ha lärt sig det bästa arbetsättet? Det kunde så tyckas. Men det är icke svårt att konstatera att för många af dem den viktiga faktor som heter arbetshygien är antingen alldeles okänd eller ock blott föga känd och därför ock föga aktad. När en lärarinna — eller lärare — nästan regelbundet gör hvilodagen till hel eller half arbets- dag, när hon använder en god bit af natten att korri- gera skrifböcker (i parentes kan jag ej underlåta att, fastän icke sakkunnig, yttra min tro att man med för- enade ansträngningar borde kunna hitta på något sätt att mera praktiskt och lätt affärda dessa skrifböcker, hvilka för närvarande utgöra en af de konstanta or-

sakerna till lärarinnornas öfveranstängning) och när hon hopsamlar åt sig en massa af arbete till påskferien, när hon är stillasittare och innesittare under större delen af sin lediga tid m. m. — — då begär hon därmed så grofva försyndelser, att man genast vet att man icke där skall söka den talang som förstår att hushålla så med sina krafter att de räcka till för arbetet, eller den klokhet som afstår från det arbete ens väl ekonomiserade krafter ej räcka till för.

Arbetshygienien såsom vetenskap, såsom resultat af experimentel fysiologi, är af helt ungt datum och befinner sig ännu i grundläggandets stadium; såsom empiri är den gammal, lika gammal som arbetet själf; den är en yttring af själfbevarelsedriften och afser att bevara ens arbetskraft och ens arbetsglädje. Redan som blott empiri kan arbetshygienien drifvas ganska högt. Vemodigt nog besitta vi människor emellertid ganska ofta en förunderlig oförmåga att göra oss till godo våra egna erfarenheter, till och med om vi köpt dem ganska dyrt. Arbetshygienien är en mycket nykter vetenskap; den gör obarmhertigt slut på vår gamla svärmiska beundran för »arbetslampans sken i natten;» den som sitter därinne skall, om arbetslampan får lysa alltför många nätter, ofelbart göra sig själf till en sömlös neurasteniker som blir till en pina för sig själf och sina närmaste och till sin läkares förtviflan. Men arbetshygienien är å andra sidan icke liktydigt med småaktigt pedanteri. Den gäller ju lefvande väsen med deras bildbarhet och rika, skiftande möjligheter. Den säger oss, att vi mycket väl för en kortare tid kunna öfverskrida vårt dagliga arbetes mått, blott vi omedelbart efteråt i ännu högre grad öka vår hvilas mått, att vi mycket väl under stundom kunna göra hvilodagen till arbetsdag, blott

vi ersätta den med en annan hvilodag, och att natten saklöst någon gång kan göras till dag, blott vi där-  
efter göra en del af dagen till natt och dessutom inte  
fordra att vi de närmaste dagarna skola vara lika  
arbetsdugliga som eljes. Möjlighet till växling såle-  
des, ehuru själfva denna växling är underkastad lag-  
bundenhet. Och hvad arbetshygienens minst af allt är,  
det är ett lättjans evangelium. Den ställer visserli-  
gen upp bland sina kardinalfordringar tillräcklig hvila  
och tillräcklig sömn, men dess aktiva värksamhet och  
dess mål är att genom systematisk öfning, genom väl  
afvägd växling mellan olika slag af arbete, mellan  
kroppps- och själsarbete m. m. öka den mänskliga ar-  
betsförmågan, att göra hvars och ens arbetsmått större,  
kvantitativt och särskildt kvalitativt. Det är mycken  
klokhet, energi och själföfvervinnelse som kräfvdes af  
enhvar som vill nå det målet. Arbetshygienens är en  
konst än mer än en vetenskap, och man måste per-  
sonligt älska och utöfva den för att förvärfva anhäng-  
are därtill. Dessutom, det är icke genom de torra maxi-  
mer vi kristalliserat ut ur vår lefnads erfarenhet, som  
vi gagna de unga mäst; de vråka undan våra satser, an-  
sende sig ha rätt att lefva lifvet på sitt eget sätt  
såsom de ju lefva det på sin egen risk. Det är för-  
nämligast genom vårt eget sätt att lefva som vi kun-  
na låta vår erfarenhet komma dem till godo. Det är  
därför jag skulle önska att skolans lärarekrafter med  
intresse och allvar ville studera och tillegna sig ar-  
betshygienens och tillämpa den på sig själfva och  
vid sin värksamhet i skolan; och jag skulle önska att  
detta främst behjärtades af dem som mäst älska sitt  
arbete och af de mäst osjälfviska. Ty först då, när  
hela skolplanen, ända nedifrån och hela vägen igenom



blir ordnad efter tillfredsställande hygieniska principer, först när hela skolarbetet tillämpar dessa såsom en sak, som aldeles gifvet hör till, först då kan skolan vänta att kunna dana ett sundt, kraftigt och arbetsdugligt släkte. När detta sker, men först då, har hygienien fyllt sin hufvuduppgift inom skolan och genom skolan.

---

Faint, illegible text at the top of the page, possibly a title or header.

The main body of the page contains several paragraphs of extremely faint, illegible text. The text is oriented vertically but is too light to be read. There are some faint markings and what appears to be a small signature or mark in the lower right quadrant of the page.

