

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Der Schlaf

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Die körperliche Pflege des Schulkindes.

Mit dem Eintritt des Kindes in die Schule übernimmt zwar diese einen Teil der Erziehungsaufgabe, doch damit ist die elterliche Arbeit auf diesem Gebiet gewiß nicht getan. Vor allem müssen die Eltern auch bemüht sein, das körperliche Wohl ihrer Kinder ihren geistigen Pflichten anzupassen.

Der Schlaf.

Dahin gehört ganz besonders die Sorge für genügend Ruhe und Schlaf der Schulkinder und für eine geordnete Lebensweise. Aber selbst diese einfache und selbstverständliche Forderung wird von manchen Eltern nicht erfüllt. Entweder sind sie zu schwach, ihren Kindern einen Wunsch zu versagen, oder zu gleichgültig diesen Fragen der Erziehung gegenüber. So erlauben sie, daß die Schulkinder bis in die späteren Abendstunden aufbleiben, entweder noch an den Aufgaben sitzen oder — was Kinder dieses Alters gar zu gern tun — lesen, daß sie in Kinos gehen und sich herumtreiben.

Manchmal ist es auch die Selbstsucht der Eltern, die sie veranlaßt, die Kinder abends in Lokale und Veranstaltungen mitzunehmen, da sie selbst ausgehen wollen und die Kinder ungern alleine zu Hause lassen. Solcher Unverstand der Eltern rächt sich allemal. Die übernächtigen Kinder kommen morgens unausgeruht in die Schule und ihre Unaufmerksamkeit ist nur allzu erklärlich. Auch gehen die Eindrücke des Abends nicht ohne Einwirkung auf das kindliche Gemüt vorüber. Eine früherwachte Sinnlichkeit mit all ihren Gefahren, ein Hang zu Vergnügungen und daneben Arbeitsunlust sind nur einige solcher bösen Folgen. Selbst für ein vierzehnjähriges Kind sind noch gut 9 Stunden Schlaf notwendig, wenn es morgens frisch und ausgeruht die neue Tagesarbeit beginnen soll.

Die Ernährung.

Zu einer geordneten Lebensweise gehört auch die pünktliche Einhaltung der Mahlzeiten. Das ist für das Schulkind notwendig, das häufig nachmittags wieder in einen Unterricht zu gehen hat und das aus den langen Vormittagsstunden hungrig nach Hause kommt. Die Essenszeit sollte in jedem Haushalt für alle Mitglieder der Familie eine frohe, angenehme Stunde sein, in der sich Eltern und Kinder zu freudigem Beisammensein vereinigen.