Zeitschrift: Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch

Herausgeber: [s.n.]

Band: - (1913)

Rubrik: Sinnsprüche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

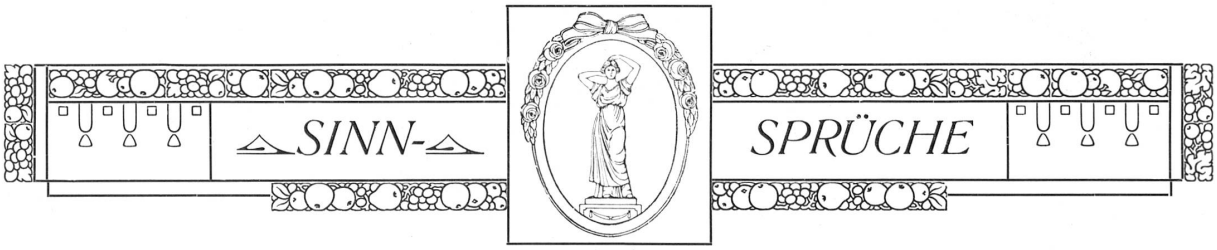
Kunststücken ausgebildet werden, bleiben meist im Wachstum erheblich zurück. (Zirkus- und Seiltänzerkinder.)

Vom 10. Jahre an kann auch das Baden und Schwimmen und im Winter der belebende Eislauf betrieben werden, ein Sport, der an Wert allen andern weit voransteht In den eigentlichen Turnstunden soll vor allem die Erziehung einer guten Haltung und eines weitschrittigen Ganges in den Vordergrund treten. Freiübungen und einige Geschicklichkeitsübungen an Reck, Barren, Kletterstangen und Leitern können ohne Schaden ausgeführt werden. Dagegen sind Stützübungen, die größere Anstrengungen verursachen, zu meiden, da diese dem Organismus mehr schaden als nützen, weil er noch nicht völlig erstarkt ist. —

2. Die Jahre der Entwickelung, die Reifezeit vom 14. bis 20. Lebensjahr.

In diesen Jahren vollzieht sich die geschlechtliche Reifung, bald langsam, bald schneller; das Längenwachstum erreicht nahezu seinen Höhepunkt. Vor allem tritt in diesen Jahren neben mächtigem Wachstum der Lungen die Zunahme des Herzens in den Vordergrund. Dieser Umstand ist für den Übungserfolg bedeutsam. Hier tritt neben dem Dauerlauf auch der Schnellauf in sein Recht. Erschöpfende Leistungen sind aber auch jetzt noch zu vermeiden. Diese Jahre sind ganz besonders geeignet, die sichere Herrschaft über die Muskulatur zu erziehen. Daher finden hier die mannigfachen Gerätübungen ihre gebührende Berücksichtigung. Dagegen sind anstrengende Kraftstücke, wie das Stemmen schwerer Hanteln, zu unterlassen. Als Spiele eignen sich vorzugsweise: Fußball, Staffetenball, Torball, Jägerball etc. Endlich heißt es auch hier: Hinaus in Flur und Feld und Wald! Zahlreiche Wanderungen, kleinere und größere Ausmärsche tragen zur Hebung der Gesundheit mächtig bei, stählen Körper und Geist, lehren die jungen Leute Ermüdungen, Hunger- und Durstgefühle überwinden, steuern in rationellster Weise der Überbürdung. Jugendspiel uud Schulwanderungen sind in den letzten Jahren so viel besprochen worden. Überall trat man für eine vermehrte Verlegung des Unterrichts ins Freie, für zahlreiche Spaziergänge ein. Dr. P. Frei in Basel sagt: „Wanderungen sind für die weibliche Jugend ebenso notwendig wie für die männliche, um so mehr, als die Mädchen, zumal im reifern Alter, durch die herrschende Sitte vielfach in lebhafterer Bewegung sich gehemmt fühlen. Wer etwa glaubt, nur der Sommer eigne sich hiezu, der gehe einmal hinaus und sehe, welche Fülle von Schönheiten die Natur auch im Winter beut; wie er nach einer solchen Wanderung gehoben an Körper und Geist heimkehrt. Es ist ja wahr, daß die rauhen Wintertage sich so recht zur intensiven und ergiebigen Schularbeit eignen; aber um so notwendiger ist da eine Unterbrechung der Arbeit in Form eines Spazierganges. Es braucht ja nicht immer ein voller Schulhalbtag hiezu verwendet werden, selbst eine Stunde kann schon genügen. Daß eine Turnstunde, die man im Winter zum Schlitteln benutzt, an gesundheitlichem Wert ebenso reich ist, als wenn wir uns in der oft schlecht geheizten und schlecht ventilierten Turnhalle mit Frei- und Gerätübungen quälen, während Schüler und Schülerinnen mit ihren Gedanken doch draußen weilen, liegt klar auf der Hand.

Das strengere Turnen und die freien Leibesübungen, die Spiele, gehören nun einmal zusammen. Schon Vater Jahn sagte: „Im Turnen liegt eine Schule, im Turnspiel regt sich eine Welt.“ Beide sollen in ihrer Eigenart gepflegt werden. Beide stählen Körper und Geist; beide sind charakterbildend, aber jedes in anderer Art. Wir wollen dem fröhlichen Spiel zum Zweck der körperlichen Ausbildung die gleiche Ausbreitung in unserm Volke verschaffen, wie wir das für das Turnen wünschen. Möchten die Volks- und Jugendspiele wirklich vom ganzen Volke, besonders natürlich von der Jugend, immer eifriger betrieben werden, so daß schließlich jeder Schweizer unsern nationalen Volks- und Jugendspielen sein Interesse und seine aktive Betätigung in ausgedehntem Maße zuwendete und die körperlichen Übungen überhaupt nach Kräften fördern würde!



Das Weib sieht tief, der Mann sieht weit. Dem Manne ist die Welt das Herz, dem Weibe ist das Herz die Welt. (Grabbe.)

Süß ist's, den Reiz der Welt zu saugen,
Wenn Herz und Sinn in Blüte steh'n,
Doch süßer noch, mit deines Kindes Augen
Die Welt noch einmal frisch zu seh'n.
(Geibel.)

Wahres Glück besteht darin, glücklich zu machen.

Es ist eine eigene Sache im Leben, daß der Erfolg sich erst einstellt nach jahrelanger, mühevoller, sich selbst nicht schonender Pflichterfüllung.

Wer Armen gerne gibt, vermindert nicht sein Gut.

Alles Gute, das nicht auf moralisch gute Gesinnung gepfropft ist, ist nichts als Schein und schimmerndes Elend. (Kant.)

Auch im Konzerte des täglichen Lebens zeigt es sich, daß die Blechmusikanten immer am lautesten vernehmbar sind.

Von zweien, die miteinander streiten, ist der erste, der schweigt, sicher von edlerer Familie. (Talmud.)

Man kann uns wohl niedrig behandeln, nicht erniedrigen.

Die höchste sittliche Schönheit entdecken wir doch immer in den einfachsten, anspruchlosesten Handlungen der Menschen.

Unvernünftige Menschen beharren um so länger auf ihrem verkehrten Standpunkt, je weniger sie dazu zu sagen wissen.

Drei Dinge kehren nie: der Pfeil, der abgeschossen,
Das ausgesproch'ne Wort, die Tage, die zerflossen.

Das Gesundeste, was es gibt, ist ein einfaches Leben mit reinem Herzen, in bedeutenden Gedanken und in beständiger, nützlicher Arbeit.

Edle Gedanken und gerechte Handlungen sind der einzige Jungbrunnen der Seele. Wer sich den Gewalten der Habsucht und des Ehrgeizes, dem Neid und der Genußsucht gefangen gibt, der altert schnell und wird vorzeitig zum Greise. (Haushofer.)