Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 2 (1873)

Heft: 5

Artikel: Éducation physique [suite]

Autor: Charbonneau

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1040101

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: 12.07.2025

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

IIe ANNÉE. N° 5. MAI 1873.

BULLETIN PÉDAGOGIQUE

publié sous les auspices

DE LA SOCIÉTÉ FRIBOURGEOISE D'ÉDUCATION

Le BULLETIN paraît à Fribourg le 1er de chaque mois. — L'abonnement pour la Suisse est de 2 francs. Pour l'étranger, le port en sus. Prix des annonces, 20 cent. la ligne. Prix du numéro, 20 cent. Tout ce qui concerne la Rédaction doit être adressé à M. Horner, à Hauterive, et ce qui concerne les abonnements à M. Philipona, gérant de l'imprimerie catholique suisse, à Fribourg. — *Lettres affranchies.*

SOMMAIRE. — *Education physique.* — *De l'instruction civique d'après les principes catholiques.* (17e article). — *Partie pratique. Langue maternelle*, par M. Perriard. — *Journal d'un jeune Instituteur.* (Suite.). — *Une première leçon d'arboriculture*, par L. Gremaud. — *Intérêts de la Société.*

ÉDUCATION PHYSIQUE.

Les conseils de l'instituteur doivent suivre l'élève dans sa vie physique au dehors de l'école, et étendre même leur influence bien au-delà de l'enfance. Ces conseils hygiéniques, on le comprend, ne doivent nullement affecter une allure théorique, faire l'objet de leçons quelconques, ni même d'exercices pratiques suivis : il ne s'agit de rien de semblable.

Ils seront donnés simplement et à mesure que la vie de l'école les amènera; ainsi en classe, pendant une leçon, à propos d'une lecture, d'un exemple de grammaire, d'un modèle d'écriture, d'une mauvaise posture d'un élève; en récréation ou en promenade, à l'occasion d'une imprudence, d'un jeu, d'une chute, d'un mauvais exemple hygiénique donné par une personne qu'on rencontre, etc. Ils prendront tantôt la forme d'un précepte, tantôt celle d'un récit dont la conclusion résumera l'avis à donner. Mais nous insistons sur la nécessité de profiter du cours de langue et des leçons d'écriture, pour faire rentrer, dans les exemples de grammaire et dans les modèles, et pour graver par là dans l'esprit des élèves les conseils hygiéniques les plus im-

portants pour leur âge. Ils ne manqueront pas de porter à leur tour ces conseils dans leurs familles, de les y mettre et faire mettre à profit, surtout s'ils voient que vous y attachez une importance réelle; et, de cette façon, outre le bien que vous leur aurez fait directement, celui que vous ferez indirectement sera incalculable. Mais aussi, justement à cause de cette influence hygiénique qui pourra s'étendre jusqu'aux parents, vous aurez soin d'user de la réserve et de la prudence que les circonstances exigeront.

Il resterait à présenter ces conseils et ces préceptes; mais ce ne serait autre chose qu'un cours d'hygiène, et tel n'est pas l'objet que nous devons nous proposer ici. Nous pourrons donc renvoyer aux traités sur la matière. Néanmoins, nous croyons devoir, pour la commodité des maîtres et pour mieux appeler leur attention sur les points les plus saillants, résumer ici très-brièvement les préceptes les plus importants au point de vue spécial de l'enfance, sur la salubrité et la tenue des habitations, sur les vêtements, la transpiration, les aliments.

1° Il faut renouveler l'air des appartements, même de ceux où se trouvent des malades, mais en usant des précautions nécessaires. — On doit veiller avec soin, dans les habitations, à la propreté des murs, des meubles et des effets. — Les habitations à la campagne sont les plus salubres : rien n'est plus sain que le séjour des champs, les lieux plantés d'arbres, l'air pur et frais du matin. — Il faut que les enfants s'accoutument à se lever de bonne heure et à respirer cet air frais et pur. — La température des appartements doit être modérée en toute saison. — La lumière est saine et nécessaire à l'homme; on la laissera pénétrer avant le grand air dans les habitations; il faut que les enfants aillent au soleil et au grand air, pour prévenir l'étiolement et les scrofules et pour raffermir la peau et les chairs.

2° On évitera, dans les vêtements, tout ce qui peut gêner le mouvement et le développement des membres; ainsi, les habits serrés, les cravates, corsets, chaussures étroites. — Il faut éviter aussi ce qui sent la recherche et la mode, et préférer les vêtements simples, mais décents. — Quoique variés selon les sai-

sons, les vêtements doivent n'être jamais lourds, mais au contraire généralement légers. — La tête doit être ordinairement découverte, surtout dans l'intérieur des habitations. — Les pieds doivent être plus généralement à l'abri. — La couche ne doit pas être délicate, ni les couvertures trop lourdes. — Par tous ces moyens et d'autres encore, il faut que l'enfant s'endurcisse aux impressions des différentes températures, mais avec précaution et graduellement. — Cet endurcissement et des exercices corporels fatigants développent et fortifient le corps, et en même temps aident à prévenir ou à guérir les atteintes à la vertu de pureté.

3° Pour faciliter le jeu régulier de la transpiration, il est nécessaire de veiller à la propreté du corps et des vêtements. — L'usage des bains est, pour la transpiration, de la plus grande importance. — Il faut éviter tout ce qui pourrait interrompre brusquement la transpiration. — Ne passez pas subitement du froid au chaud, et surtout du chaud au froid. — Il faut bien éviter de boire, de se découvrir, ou de rester inactif au grand air quand on a chaud.

4° Il faut que les enfants s'accoutument à user des divers aliments qu'on leur donne. — Quant au choix des aliments, il faut éviter, surtout pour les enfants, ceux qui sont lourds et échauffants, tels que graisses, pâtisseries, sucreries, apprêts fortement épicés. — Les végétaux et les fruits bien mûrs conviennent beaucoup pour les enfants. — En général, dans le Midi, la nourriture végétale convient mieux; dans le Nord, la nourriture animale. — Pour les boissons, l'eau est la meilleure, et il faut en user beaucoup plus que de toute autre; le lait est généralement sain; peu de vin, surtout pour les enfants, et trempé d'eau. — Point de liqueurs alcooliques pour les enfants; ils doivent éviter les boissons échauffantes, telles que thé, café, etc. — A cause de l'émail des dents, il ne faut boire ni trop chaud ni trop froid, et surtout ne pas passer subitement de l'un à l'autre. — Il faut mettre de l'ordre et de la régularité dans le nombre et les heures des repas des enfants. — Pour la quantité des aliments qu'ils doivent prendre, il n'y a rien de bien fixe; mais, en général, il faut tendre à leur donner des habitudes de sobriété.

CHARBONNEAU.