

Collegio-Convitto Serafini

*Città di Castello*



Collegio della Sapienza

*Perugia*



# REGOLAMENTO DISCIPLINARE

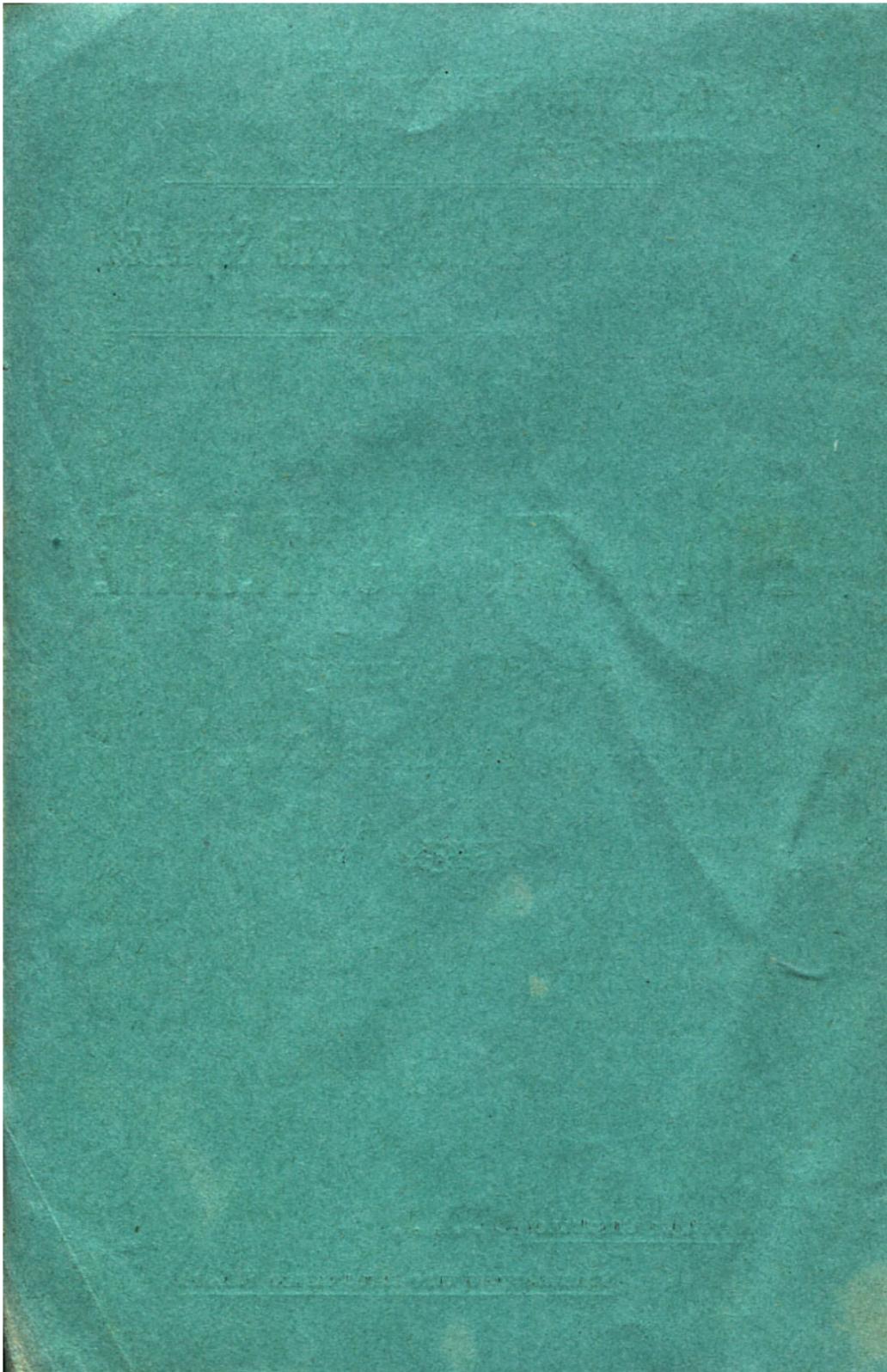
per gli *Alunni*

(ad illustrazione degli art. da 21 a 38 del Programma)



CITTÀ DI CASTELLO . . . . .

. . . STABILIMENTO TIPO-LITOGRAFICO S. LAPI





l'ideale della disciplina si potrebbe riassumere in due parole: **educazione** e **dovere**, parole che ogni giovane deve scolpirsi bene in mente al suo entrare in Collegio e ispirarsi sempre al loro significato alto e comprensivo nei desideri, nel parlare, negli atti; se si potesse avere la certezza che ogni giovane le prendesse a guida della propria condotta, sarebbero affatto inutili le più elementari norme di disciplina.

Considerino gli alunni che il Collegio non è un luogo ove si accolgono dei forzati a una vita di coercizioni continue e di depressione capricciosa; si convincano che i loro superiori non hanno alcun interesse materiale diretto quando consigliano o dissuadono, distolgono o spronano, inibiscono od obbligano, lodano e premiano o deplorano e casti-

gano, ma che il movente di tutto ciò è un sentimento alto e disinteressato: il bene dei giovani stessi, la soddisfazione delle loro famiglie.

Il Collegio non offre tutte le infinite comodità della casa propria, non appaga tutti i desiderî, se essi non rispondono a un bisogno o a un vantaggio, non dà le soverchie distrazioni che si hanno nella vita libera e sbrigliata; ma dà in cambio la quiete e il raccoglimento, la semplicità, la schiettezza e l'ordine del vivere, una guida attiva e illuminata la cui norma direttiva è l'elezione del buono: e se un tale andamento somiglia troppo a quelle cure ricostituenti o a quegli esercizi salutari a cui i giovani, inclinati per natura al puro godimento, si sottomettono mal volontieri, preparano però il loro avvenire; e l'assuefarvisi con facilità è segno certo di animo gagliardo che ben si prepara alle future lotte della vita, sempre aspre e talvolta infruttuose.

E d'altro canto, non si può concepire una comunità senza un criterio e una forza direttiva da una parte, l'ordine e la disciplina dall'altra.



## Regolamento disciplinare

---

Art. 1. — Gli alunni sono ripartiti in isquadre di circa 15 ciascuna, con a capo un Istitutore il quale, essendo persona ben conosciuta e sperimentata dalla Direzione, ne gode la piena fiducia, mentre è totalmente responsabile della condotta dei giovani che gli vengono affidati.

Art. 2. — Ogni alunno deve riconoscere nel proprio Istitutore un superiore legittimo e insieme la persona che è posta a rappresentare per lui, direttamente, l'autorità e l'amorevolezza paterna; quindi suo dovere sacrosanto è quello di portargli un affetto rispettoso e sommosso, come a persona di sua famiglia.

Art. 3. — Perciò, pure avendo in lui fiducia e confidenza, non deve tentare mai di scalzarne l'autorità col permettersi modi familiari, come si userebbe tra uguali, ed un sentimento di deferenza deve guidarlo sempre nel modo di trattare con lui.

Art. 4. — L'alunno deve altresì porre fra i primi suoi obblighi verso l'Istitutore l'obbedienza pronta e spontanea, considerando che ogni trasgressione non è fatta solo alla persona dell'Istitutore, ma risale a tutti i superiori che questi per il momento rappresenta.

Art. 5. — Tutti i desideri, tutti i bisogni deve l'alunno manifestarli al proprio Istitutore, il quale di-

sporrà o riferirà ai superiori, secondo che il regolamento interno gli prescrive.

Art. 6. — In conseguenza i giovani non debbono dare ordini o incarichi agli inservienti, perchè, essendo a questi assolutamente vietato d'accettarli, oltre andare incontro essi ad ammonizioni o castighi, mettono altresì gli inservienti stessi nel rischio di essere colpiti da severi provvedimenti disciplinari. (Art. 25 del Programma)

Art. 7. — Così gli alunni non potranno far domande agli altri superiori del Collegio in ore e in luoghi non stabiliti, ma debbono sempre ricorrere all'Istituto, il quale in casi d'urgenza farà sì che essi possano conferire anche subito con il superiore a cui desiderano parlare.

Art. 8. — Gli alunni hanno il dovere di salutare entro e fuori del Collegio tutti i loro superiori appartenenti o no all'Istituto e i propri compagni di Convitto, nonchè tutti gli estranei che per caso incontrassero in Collegio accompagnati da un alunno o da un superiore.

Debbono altresì restituire il saluto a chiunque loro lo rivolga pel primo.

Art. 9. — Il saluto deve esser fatto militarmente, portando la mano alla visiera quando l'alunno è solo e ha il berretto, col volger lo sguardo alla persona salutata se l'alunno è a capo scoperto, con l'attenti dato dal Caposquadra quando gli alunni si trovano in ordine di squadre.

Art. 10. — Gli alunni di una squadra non debbono fermarsi a conversare con quelli di un'altra. (Art. 26 del Programma)

Art. 11. — Debbono, anche nelle conversazioni fra compagni, usare un linguaggio corretto sotto ogni riguardo, spogliarsi di ogni dialetto, e parlare di argomenti ragionevoli e compatibili.

Art. 12. — Nel presentarsi ad un superiore debbono curare la compostezza, non gesticolare e moderare convenientemente la voce, cercando altresì di unire la speditezza e proprietà della parola alla forbitezza ed efficacia del discorso.

Art. 13. — Gli alunni possono manifestare un loro desiderio comune, purchè ragionevole, ad un superiore, ma sempre dopo essersi consigliati con l'Istituto-  
re; ed in tal caso eleggeranno una rappresentanza di due fra gli alunni più diligenti e assennati, i quali, accompagnati dall'Istituto-  
re, potranno presentarsi al superiore. Ed in ciò debbonsi osservare le regole che la gerarchia prescrive.

Art. 14. — Gli alunni, quando rivolgono domanda all'Istituto-  
re per assentarsi dalla squadra, debbono, prima di muoversi, attendere la risposta.

Art. 15. — I giovani debbono trattare con gl'inser-  
vienti dando loro *del voi*.

Art. 16. — L'alunno non dovrà mai fare osserva-  
zioni all'istitutore o ad altro superiore quando venga ripreso o gli sia dato un ordine, ma qualora si creda in diritto e senta il bisogno di far conoscere le proprie ragioni, chiederà di parlare col Rettore nell'ora stabilita, e dopo aver ubbidito a quanto gli venne ordinato. In ogni caso la Direzione sarà severissima nel rendere giustizia a chi di ragione.

Art. 17. — Anche nell'interno dell'Istituto tutti i movimenti collettivi delle squadre dovranno esser fatti in ordine e in silenzio, al comando del Caposquadra, e secondo le indicazioni dell'Istituto-  
re.

Art. 18. — Ogni sabato a sera tutti i giovani scriveranno alle proprie famiglie e le corrispondenze dovranno essere consegnate all'Istituto-  
re entro l'ora fissata. Non potranno spedire lettere senza consegnarle all'Istituto-  
re.

Art. 19. — Nelle conversazioni cogli Istituto-  
re

nieri, gli alunni debbono far tesoro dei vantaggi che possono arrecare loro, e prendervi parte con tutta la serietà e l'interesse che si convengono; giacchè ad ogni propizia occasione saranno chiamati a dar prova del profitto conseguito.

Art. 20. — Durante le conversazioni è vietato loro di parlare in italiano o distrarsi in qualunque altro modo. (Art. 30 del Programma)

Art. 21. — Gli alunni avranno per i Capi-Squadra e Capi-Classe tutto il riguardo dovuto a chi si distingue per merito e buona condotta. (Art. 33 e 34 del Programma)

Art. 22. — È rigorosamente proibito fumare. (Art. 24 del Programma)

Art. 23. — Se nel corso dell'anno scolastico ai giovani verrà concesso qualche permesso, essi hanno l'obbligo di vestire l'uniforme, non debbono andar soli, nè recarsi a spettacoli o divertimenti pubblici, senza che la famiglia abbia ottenuto il consenso del Rettore. (Art. 37 e 38 del Programma)

Art. 24. — I giovani che in condotta non otterranno almeno  $\frac{8}{10}$  e in profitto  $\frac{6}{10}$ , non avranno diritto alla uscita di Natale e Pasqua. (Art. 38 del Programma)

### *In dormitorio.*

Art. 25. — Gli alunni, al segnale della sveglia, scendono dal letto, mettono le calze, mutande, pantaloni, e in pantofole, vanno al lavatoio ove fanno la più accurata pulizia, non dimenticando di sciacquarsi la bocca e nettarsi con lo spazzolino.

Art. 26. — Avranno cura di consumare solo l'acqua necessaria. Ritornano quindi al loro posto, chiudono le tende, cambiano la camicia e finiscono di vestirsi, avendo cura di spazzolarsi gli abiti, pettinarsi e lasciare

gli oggetti di vestiario, spazzole, pettini, specchio ecc. in buon ordine. Terminata la vestizione, aprono le tende e si mettono in piedi alla sinistra del letto.

Art. 27. — La sera tirano le tende, si spogliano, cambiandosi sempre la camicia e si coricano tenendo il massimo silenzio.

Art. 28. — Nessuno può uscire dal dormitorio se un altro è assente.

Art. 29. — Gli alunni che dormono in camera debbono egualmente tenere, tanto la sera che la mattina, il massimo silenzio, nè chiedere di uscire o suonare il campanello che per urgenti bisogni. Tutti quanti al segnale del silenzio debbono essere coricati, poichè gli Istitutori e il Vice-Rettore passeranno a verificare.

### *A studio.*

Art. 30. — Dato il segnale dello studio, tutti gli alunni fanno il più perfetto silenzio e ogni squadra si reca in ordine al rispettivo studio. Si accordano cinque minuti per prendere i libri dalle scancie o procurarsi quaderni o appunti.

Art. 31. — Ogni giovinetto si mette poi al suo posto, non dovrà assolutamente mai muoversi, nè parlare, nè far rumore per aprire o chiudere i cassetti o per sfogliare i libri. Non chiederà di andare al cesso se il cartello porta l'iscrizione *occupato* e, chiedendolo, dovrà attendere l'autorizzazione dell'Istitutore. Terminato lo studio riporrà i libri e i quaderni in modo che nulla rimanga sul tavolo. Si porrà poi in fila sempre in silenzio.

Art. 32. — Entrande il Rettore o il Vice-Rettore il Caposquadra darà l'*attenti*.

Art. 33. — La sera, al termine dello studio, l'Istitutore controllerà se ogni giovane à compiuto i suoi

doveri scolastici per il giorno seguente, secondochè è stato stabilito, e quelli che non si trovano in regola saranno lasciati nella sala di studio per finire i compiti e, se occorre, saranno prese contro i più negligenti altre misure disciplinari.

Art. 34. — Tutti i libri, quaderni o altre carte dovranno essere contrassegnati col nome e cognome dell'alunno a cui appartengono e l'Istituto se ne accerterà facendo una visita settimanale. I libri non adottati nelle scuole frequentate dagli alunni, debbono essere contrassegnati dalla Direzione; verranno sequestrati e non restituiti quelli che si troveranno in possesso dell'alunno non muniti del segno di riconoscimento. (Art. 28 del Programma)

Art. 35. — Gli alunni non debbono stracciare fogli dai quaderni e dai libri, nè gettare cartaccia sul pavimento, essendo ciascuno responsabile del proprio posto.

### *In refettorio.*

Art. 36. — Gli alunni, entrati in refettorio, si metteranno diritti innanzi al loro posto. Al primo segnale, senza far troppo chiasso, si metteranno a sedere, spiegheranno il tovagliolo che porranno sul petto per non insudiciarsi, e incominceranno a mangiare in silenzio. Al secondo segnale potranno parlare ma senza alzare troppo la voce, nè parlare con compagni lontani o gesticolare, e in tutto comportarsi secondo le regole di buona creanza.

Art. 37. — È assolutamente proibito di passare ai compagni le pietanze o il vino.

Art. 38. — Al primo segnale del campanello, alla fine del pasto, gli alunni taceranno immediatamente, piegheranno le salviette, e al secondo segnale si alzeranno mettendosi in piedi dinanzi al loro posto, dispo-

nendosi a partire. Ad ogni successivo segnale uscirà in ordine una squadra.

Art. 39. — Entrando il Rettore si suonerà il campanello, e gli alunni faranno silenzio senza alzarsi in piedi. Non potranno per nessuna ragione respingere direttamente le pietanze o muovere lagnanze con i compagni, poichè occorrendo loro qualsiasi cosa, si rivolgeranno all'Istitutore.

### *A passeggio.*

Art. 40. — Nella passeggiata ordinaria fuori del Collegio gli alunni andranno in fila, per due, militarmente e a passo cadenzato. I superiori, dei quali verrà fatto apposito elenco, saranno salutati con l'*attenti a destr* o a *sinistr* dato dal Caposquadra.

Art. 41. — Solo fuori delle porte della città le squadre potranno rompere le righe, ed in tal caso il saluto verrà fatto individualmente portando la mano alla visiera.

Art. 42. — Quando le righe sono sciolte, gli alunni non dovranno allontanarsi dall'Istitutore più di 10 metri.

Art. 43. — L'Istitutore percorrerà, nella passeggiata, l'itinerario assegnatogli dal Vice-Rettore, ed esigerà che, quando le squadre s'incontrano, si scambino il saluto.

Art. 44. — Imbattendosi gli alunni in un parente o raccomandatario potranno salutare ma senza fermarsi.

Art. 45. — Prima di rientrare in Città, il Caposquadra rimetterà gli alunni in ordine, darà l'*attenti* e la squadra ritornerà in Collegio in silenzio; andrà a svestirsi e si recherà poi allo studio.

## *In ricreazione.*

Art. 46. — Si recheranno i giovani nei locali destinati alla ricreazione in ordine, si metteranno poi di fronte, e al comando del Caposquadra, fatto il saluto, romperanno le righe. Anche nella ricreazione i giovani non dovranno troppo correre, ne avventurarsi a giuochi che possano compromettere la loro salute. Trovandosi nei corridoi, non dovranno entrare nelle camere. È proibito di fischiare e gridare troppo forte.

Art. 47. — Al sopraggiungere di un superiore, gli alunni debbono sospendere qualunque giuoco e attendere in silenzio che il superiore stesso dia ordine di continuare.

Art. 48. — Al segnale di fine-ricreazione gli alunni dovranno fare immediatamente *silenzio* e disporsi in fila.

## *In Chiesa.*

Art. 49. — Si ritiene superfluo dettare norme relative al contegno che gli alunni debbono tenere in Chiesa, poichè a tutti è innato il sentimento di profonda devozione per le cose ed i luoghi sacri.

Art. 50. — La Direzione non sa prevedere, a questo riguardo, mancanze di sorta per parte degli alunni, ma sarà severissima per la benchè minima infrazione ai doveri religiosi che, specialmente durante le funzioni sacre, incombono a ciascuno.

## *Premi e Castighi.*

Art. 51. — Gli alunni, secondo il proprio merito, potranno rendersi degni dei seguenti premi:

a) elogio per iscritto da mettersi all'ordine del giorno con comunicazione alla famiglia;

b) elogio pubblico da inserirsi nell' " Età Novella " ;

c) qualche permesso straordinario nei giorni di vacanza.

d) dono in libri.

Art. 52. — Punizioni:

a) ammonizione data privatamente dal Rettore;

b) ammonizione in presenza della squadra a cui appartiene l'alunno ammonito, con avviso alla famiglia;

c) ammonizione in presenza delle squadre riunite, con avviso scritto alla famiglia e pubblicazione all'ordine del giorno;

d) punizioni speciali date dalla Direzione;

e) separazione temporanea dai compagni con privazione del passeggio, del ricevimento, di durata proporzionata alla entità della mancanza e alla recidività;

f) espulsione.



## Aleune norme igieniche

**Scopo dell'igiene.** -- L'igiene è, si può dire, una scienza precisa, come la matematica.

Dalla cognizione della macchina umana e del suo modo di manovrare, ella trae tutti quei precetti razionali che valgano, nella loro attuazione, a farla ben funzionare in tutti i suoi congegni e ingranaggi, in tutte le sue più piccole parti.

Scopo dell'igiene è quello di debellare le malattie e prolungare la vita umana: si vale per ciò di due mezzi, da una parte toglie tutto ciò che è causa di malattia, dall'altra fortifica l'organismo e si sforza di renderlo refrattario agli agenti morbiferi. (Dott. G. GALLI, *Come devo mantenermi sano e prolungarmi la vita?*)

**Pelle.** -- Pulizia massima della pelle — grande uso dell'acqua — lavarsi spesso le estremità inferiori — sarebbe ideale il bagno freddo tutte le mattine, a doccia o con spugna — lavarsi sempre con sapone — il contatto con l'acqua fredda non deve durare più di 5-10 minuti — nell'asciugarsi strofinare vivacemente la pelle per eccitare la reazione della circolazione — chi è sano eviti l'acqua calda.

**Ossa.** — Evitare cadute dall'alto, urti troppo forti — non cadere battendo i talloni — tenere il busto sempre in posizione eretta, e non prendere posizioni che possano viziare la spina dorsale — evitare urti improvvisi nella schiena.

**Respirazione.** — Cercare l'aria pura — preferire quella delle campagne, dei boschi, delle piccole alture, dei luoghi asciutti e solitari — fuggire la polvere specialmente quella delle strade e dei pavimenti, come il mezzo più efficace per cui i microbi si introducono nel nostro organismo.

Nei luoghi chiusi provvedere al frequente ricambio dell'aria, anche a costo di sentir un po' di freddo durante i rigori dell'inverno.

Nei luoghi riscaldati artificialmente mantenere l'equilibrio del vapore acqueo necessario alla buona respirazione.

Nei luoghi chiusi far pochi movimenti del corpo, per non aumentare il bisogno d'aria, muoversi molto all'aperto per accelerare la respirazione.

**Nutrizione.** — Non provocare l'appetito con liquori od altri eccitanti, esso deve essere conseguenza del lavoro.

Nutrirsi abbondantemente senza riempire eccessivamente lo stomaco.

Preferire cibi sani e semplici — durante il pasto parlare a bassa voce e dopo la deglutizione, e non preoccuparsi in alcun modo con l'intelligenza.

Masticare lentamente il cibo e trituarlo bene.

Bere poco e a brevi intervalli durante il pasto.

Non affaticarsi nel primo momento della digestione nè col corpo, nè con l'intelligenza, e non esporsi a forti emozioni.

Non stringersi troppo la vita e gli arti con cinghie, lacci od altro.

Per i bisogni corporali abituarsi a un orario compatibile con le occupazioni della giornata.

**Denti.** — Pulirli possibilmente subito dopo levati di tavola, con spazzolini non troppo duri, adoperando acqua pura o liquidi prescritti dal medico. Non usare polveri di sorta.

Non prendere bevande troppo fredde, o per lo meno, evitare passaggi bruschi di temperatura.

**Capelli.** — Esigere che il barbiere disinfetti in una soluzione di sublimato corrosivo il pettine, il rasoio, le forbici e quant'altro mette e contatto della pelle.

Lavare la testa con acqua non troppo fredda e sapone almeno una volta alla settimana, asciugandosi poscia bene ed evitando per il momento correnti d'aria.

Non usare cosmetici, pomate, e in genere, tutti gli oggetti di *réclame* senza il consiglio del medico.

Se i capelli sono duri e rigidi ungerli con glicerina od olio di mandorle.

Non usare spazzole troppo dure e fitte.

Abituarsi a stare in casa a capo scoperto.

Tenere i capelli corti per rendere più facile la pulizia e quindi la conservazione igienica.

**Unghie.** — Tenerle discretamente corte, tagliate a semicerchio secondo la forma del polpastrello; curarne scrupolosamente la nettezza che si farà a preferenza con l'uso dello spazzolino imbevuto di spuma di sapone.

L'abitudine di rodere le unghie è cosa stomachevole e anti-igienica insieme.

**Piedi.** — Pulizia massima degli spazi interdigitali, lavande frequenti, unghie non troppo corte e tagliate quadrate, uso di scarpe che seguano la forma naturale del piede.

**Riposo.** — Coricarsi preferibilmente sul fianco destro o supini.

Tenere il corpo disteso naturalmente; non coprire la testa con le coltri.

Slacciare bottoni, lacci e quanto possa far pressione sul corpo.

Il riposo ordinario per un giovane non sia minore di sette od otto ore al giorno.

Usare la camicia da notte.

**Cervello e nervi.** — Il cervello è organo educabilissimo alla plasticità e alla resistenza, e il tenerlo convenientemente in esercizio obbligandolo a pensare rettamente sotto l'impero della volontà è la funzione migliore per il suo sviluppo.

Il lavoro mentale sia esclusivo e non prolungato sino all'esaurimento.

Il riposo e la distrazione siano brevi e assoluti.

È dannoso applicarsi allo studio subito dopo il pasto; è anche dannoso studiare tenendo la testa coperta e calda.

L'eccessivo caldo e freddo possono essere causa di malattie al cervello.

Le cravatte strette, i collini troppo alti sono anti-igienici, perchè impediscono la libera circolazione del sangue nelle carotidi e ostacolano il suo deflusso dal cervello.

Evitare percosse nel cranio.

I giovani specialmente, non facciano uso di eccitanti nervosi (alcolici, spezie ecc.); non abbiano preoccupazioni di sorta al difuori di ciò che è loro compito e dovere; non prendano parte all'attrito morale della vita mondana, tutte cause che favoriscono il nervosismo, triste frutto della civiltà moderna.

Anche la tranquillità, la calma e la rettitudine dei sentimenti, il silenzio delle passioni e delle preoccupazioni

pazioni sono condizioni di vita che una forte volontà può ottenere.

La volontà che sa imporsi al pensiero, guidarlo e concentrarlo a suo modo, è una medicina che guarisce le tristi malattie dell'immaginazione e le aberrazioni della sensibilità, lottando contro il doloroso fenomeno della degenerazione.

**Organi di senso.** — La luce troppo viva o riflessa da oggetti lucenti è dannosa all'occhio, specialmente se questo è debole o malato; come è dannoso il passaggio repentino dall'oscurità alla luce.

Per leggere o scrivere, la luce dev'essere chiara e sufficiente alla visione distinta dei caratteri, la deficienza di illuminazione esige sforzo visivo il quale indebolisce la vista. La luce deve pervenire di preferenza dal davanti in alto, e dalla sinistra.

L'occhio deve essere tenuto alla maggiore distanza possibile dalla carta.

È altresì dannoso fare uso di lenti quando non sia richiesto da difetti della vista e prescritto dal medico.

Allorchè qualche corpicciuolo estraneo si insinua nell'occhio, lo sfregare questo con le mani ne eccentua l'irritazione; è consigliabile perciò ricorrere all'aiuto di persona capace.

La fiamma dell'illuminazione artificiale non deve oscillare nella posizione e nell'intensità.

Sotto questo riguardo è pessima la fiamma delle candele, mediocre quella dei beccucci a gas, ottima (sotto ogni riguardo) la luce elettrica.

Pulizia massima degli occhi con acqua fresca e con pezzuole pulite; non è indicato accostarvi la pezzuola da naso.

Difendere l'orecchio da freddi eccessivi e da suoni troppo forti.

Non parlare forte all'orecchio di una persona per non danneggiarne il timpano.

Tener pulito l'orecchio, ma non togliere del tutto il cerume che si accumula nelle cavità interne.

Per bene conservare il gusto non bisogna far uso di sostanze che abbiano un sapore troppo forte e acuto.

Curare molto la pulizia della bocca.

L'organo della voce è pure delicato e possono nuocergli il respirare aria secca per la bocca, il cantare, il gridare senza garbo e ritegno, lo sforzarsi di parlare quando si è afoni e rauchi o si soffre di mal di gola.

Per avere un buon odorato bisogna evitare forti eccitazioni, la polvere, i raffreddori; esser cauti nel soffiare il naso e abituarsi a farlo con l'una e l'altra mano per non cagionare deviazioni del setto.

Per quanto riguarda l'organo del tatto vedi *igiene della pelle*.

**Ginnastica e locomozione.** — Evitare sforzi eccessivi, scalmane, esercizi pericolosi.

I movimenti e i giuochi ginnastici vanno fatti all'aria aperta e alla luce.

Procedere gradatamente nell' eseguire esercizi ginnastici faticosi e pesanti.

Considerare la ginnastica come mezzo atto a irrobustire il corpo e sciogliere le membra, e non come fine a sè stessa, quindi preferire gli esercizi e i giuochi utili, a quelli solamente estetici.

Preferire quegli esercizi o giuochi che mettano in azione e tengano vive tutte le funzioni del corpo facendo muovere tutte le sue parti, e non quelli limitati

a un solo arto o ad un sistema di muscoli. A tal uopo sono indicati la corsa, il salto, le marcie, la scherma, il ballo, il nuoto, il canottaggio, il *foot-ball*, il *lawn-tennis*, l'alpinismo.

Negli esercizi, il corpo deve potersi muovere liberamente e non essere stretto da lacci, fasce, collini, ecc.

Il lavoro muscolare non si deve prolungare sino all'esaurimento, del che ci avverte la soverchia stanchezza.

Quando si è riscaldati e sudati non bisogna rimanere fermi all'aria aperta, preferire il sole all'ombra, non bere acqua fresca.

Se il corpo è affaticato, prima di mettersi a tavola bisogna riposarsi un poco.

I malati, i convalescenti, gli anemici, i deboli in genere non debbono prendere parte ad esercizi ginnastici se non dopo sentito il consiglio del medico.

*Mens sana in corpore sano* è un detto antico che la lunga esperienza ha riconosciuto giusto, e che la sapienza moderna ha elevato all'altezza di verità scientifica.



Alumni del  
Collegio  
Anno Scolastico  
1907-1908

