

KAZIMIERZ HEMERLING

O ZNACZENIU I POTRZEBIE
ZABAW RUCHOWYCH
W WYCHOWANIU



LWÓW — 1907

NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO
WARSZAWA E. WENDE I SPÓŁKA.

21

W.

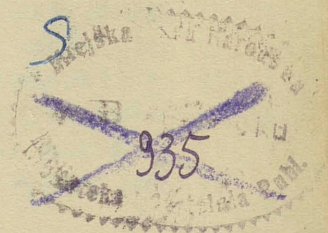


KAZIMIERZ HEMERLING

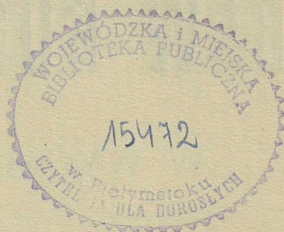
O ZNACZENIU I POTRZEBIE
ZABAW RUCHOWYCH

W WYCHOWANIU

21 Ped.



LWÓW
NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO
1907.



496.1

74
77

Zabawy stare są jak świat. Wszak już pierwotny człowiek, zaspokoiwszy swoje i swej rodziny pierwsze potrzeby pod względem schroniska, okrycia i żywności, szukał wyładowania zbywającej mu energii w zabawie; już to w swobodnej zabawie dla samej zabawy, już to w celowej, sposobiącej go do walki o byt. Zabawy te objawiały się w formie śpiewów, płaśów, tańców, lub też w formie ćwiczeń cielesnych, zapasów atletycznych, walk pozornych, rozmaitych zabaw, turniejów rycerskich i t. p.

Na pierwszym tedy planie były wówczas zabawy ruchowe i stan ten trwał tysiące lat, dopóki „wyższa kultura“ nie usunęła ćwiczeń cielesnych na plan drugi, wysuwając na plan pierwszy nauki i sztuki. Miejsce śpiewów i płaśów na wolnym powietrzu zajęły koncerty, rauty i tańce w dusznych salach balowych i koncertowych; miejsce ćwiczeń cielesnych na łonie boskiej przyrody zajęły zabawy i gry towarzyskie przy zielonym stoliku w lokalach przepełnionych dymem tytoniowym i aromatem alkoholi.

Naturalnie, że zabójcze działanie owego kulturalnego sposobu spędzania wolnego od zawodowych zajęć czasu, zgubne musiało wywrzeć skutki na siły i zdrowie społeczeństwa, na jego zdolności fizyczne i psychiczne, na jego poziom moralny i umysłowy.

I stało się widocznym, iż człowiekowi nie wolno

zbytńio się od natury oddalać, że takie sprzeczne z naturą życie podkopuje siły fizyczne i moralne społeczeństwa, sprowadza gnuśność i ospałość, w ogóle degeneruje rasę. Toteż przyszła chwila, iż trzeba było zawołać: „wracajmy co rychlej do natury!“; dla dobra duszy nie zaniedbujmy ciała — *in corpore sano, mens sana*. I zaczęły te hasła rozbrzmiewać w całym świecie cywilizowanym i jednoczyć ludzi do pracy nad odrodzeniem fizycznym. Im rychlej hasła te znalazły u którego z narodów podatną glebę, tem rychlej naród ten zdołał się wybić na widownię, tem rychlej zdołał zajaśnić w rozmaitych kierunkach życia społecznego i ekonomicznego.

Toteż szczególniejszą winny mieć te hasła wagę dla wychowawców młodego pokolenia. Słowa biblijne „na co się zdać może człowiekowi zdobycie całego świata, skoroby poniósł szkodę na duszy“ — należałoby uzupełnić dalszem zdaniem: „na co się zda młodzięzy zdobycie wiadomości całego świata, skoro słabe ciało unieść ich nie zdoła“. Dążenie do zdrowia ciała i duszy winno się stać religią naszych czasów. Zdrowie ciała niemniej winno nam być świętem, jak zdrowie duszy, boć zdrowie to podstawa pewnego i prawdziwego szczęścia na ziemi.

Troska o zdrowie ciała winna być jednym z pierwszych postulatów wychowania młodego pokolenia. Szkoła, która uwzględnia w wychowaniu jedynie stronę umysłową, nie spełnia swego zadania, względnie źle je spełnia. Umysł — zwłaszcza młody — nie jest zdolny do długotrwałych naprężeń, on potrzebuje nieodzownie odpoczynku i rozrywki i te mu się stanowczo należą. Szkodliwym a nieuniknionym skutkiem życia szkolnego muszą być przeciwstawione odpowiednie

ćwiczenia fizyczne, a najlepszą ich formą będą zabawy, gry i sporty na wolnem powietrzu, te bowiem dają ćwiczenie najwszechstronniejsze, najłatwiejsze do wprowadzenia na każdym miejscu i o każdej porze dnia, a co najważniejsze, iż zawsze dla całego ogółu młodzieży przystępne.

O znaczeniu ćwiczeń fizycznych w życiu narodów, poucza nas najwyraźniej historia. U wszystkich narodów, które w historii siłą i potęgą zajaśniały, były ćwiczenia cielesne wysoko cenione; co więcej — ilekroć poznaliśmy naród jakiś w najświetniejszej fazie ego rozwoju, dowiadaliśmy się zawsze o wysokiej ego kulturze fizycznej; z upadającym poziomem tej fizycznej kultury, szedł zawsze równomiernie upadek potęgi danego narodu. Że zaś siła narodu polega na silnej młodzi, kładli rozumni przywódcy narodów wszelkich czasów główną wagę na troskliwe wychowanie młodego pokolenia.

W starożytnej Sparcie zajęło się już wcześniej samo ustawodawstwo wychowaniem młodzieży płci obojga. Już od pierwszego dzieciństwa baczyło państwo samo na wytworzenie nawskróś silnego i zdrowego pokolenia, a że mu się to w zupełności udało, świadczą dzieje tego narodu. Bardzo wiele ze spartańskiego wychowania przejęli u siebie Japończycy i ze swojej drobnej rasy wytworzyli naród, który w rycerskich swych bojach z Rosyą całemu zaimponował światu. Przemawiający to przykład, do jakiej siły i potęgi doprowadzić może racjonalna kultura fizyczna.

Gimnazya starożytnych Aten uwzględniały w wychowaniu zarówno ciało, jak duszę, przeplatając poważną naukę ćwiczeniami fizycznymi, a te ich szkoły mogą nam dziś służyć za wzór.

O znaczeniu, jakie klasyczna starożytna Grecja, — na której dorobkach umysłowych kształci się dziś nasza młodzież — przywiązywała do fizycznej dzielności narodu, świadczą Igrzyska Olimpijskie, które przez całe niemal tysiąclecie gromadziły co cztery lata cały kwiat greckiej młodzieży. Pozostałe z owych czasów w rzeźbie i rysunku postacie ludzkie, są dziś — po lat tysięcy — niedoścignionym wzorem klasycznej piękności budowy ciała.

Nie będę się tu głębiej zapuszczał w przykłady z historii i dalsze przytaczał dowody, a wspomnę tylko tyle, iż i u nas ongiś ćwiczenia fizyczne, a zwłaszcza rycerskie rzemiosło wysoko było rozwinięte, a liczne przykłady z historii świadczą o niezwykłej sile i dzielności narodu. Z rozluźnieniem obyczaj, począł się też upadek sił i dzielności narodu, a za tem poszły smutne dzieje z końca XVIII i początku XIX stulecia. Rozdarty i rozkawałkowany naród, moralnie i materialnie zniszczony, wykreślony z karty Europy, znalazł się na łasce i niełasce niewiele o niego dbających zaborców i począł się ku coraz głębszemu chylić upadkowi. I wówczas to ocknęli się ludzie dobrej woli, a widząc ten coraz smutniejszy stan fizyczny i moralny, zaczęli głośno nawoływać do pracy nad odrodzeniem fizycznym i zawiązali we Lwowie pierwsze w kraju towarzystwo gimnastyczne „Sokół“, którego celem było dążenie do siły ducha przez podniesienie za pomocą ćwiczeń fizycznych sił i zdrowia.

W czasie, kiedy na ziemi polskiej powstał pierwszy „Sokół“ t. j. przed laty 40, stało już uprawiane od kilku dziesiątków lat turnerstwo niemieckie niby to na wysokim stopniu rozwoju. Od Niemców przejęli system ich gimnastyczny Czesi, a od Czechów my, a prze-

jęliśmy go ze wszystkimi jego zaletami, ale i z jego licznymi wadami.

Zdarza się często, że najlepsze myśli twórców, zostają przez wykonawców spaczne i tak się też stało z gimnastyką. Twórca nowożytnej gimnastyki niemieckiej Guts Muths zatytułował wydaną z końcem XVIII stulecia rozprawę swą o gimnastyce: „Zabawy dla wyćwiczenia i wytchnienia ciała i umysłu, dzieło poświęcone młodzieży, jej wychowawcom i wszystkim zwolennikom niewinnych rozrywek młodego wieku“. Drugi z najwybitniejszych działaczy na tem polu, założyciel pierwszego zakładu gimnastycznego w Berlinie (w r. 1811) Fryderyk Ludwik Jahn wyraża się w swoim dziele: „bez zabaw gimnastycznych, nie może się gimnastyka ostać, bez placu do zabaw, nie da się boisko gimnastyczne nawet pomyśleć“. Trzeci z najdzielniejszych pracowników na polu fizycznego odrodzenia Niemiec Adolf Spiess, twórca gimnastyki szkolnej, wyraża się: „Dziatwę naszą winniśmy codzień prowadzić na zabawy, tak jak się ją prowadzi do pracy“.

Tymczasem wykonawcy nie poszli wcale za temi rozumnymi zdaniem twórców. Zamiast dać się rozwinać gimnastyce na wolnym powietrzu i słońcu, zapędzili ją do dusznych zamkniętych sal; zamiast propagować w pierwszym rzędzie gry i zabawy, stworzyli oderwaną teorię ruchów, nie mającą częstokroć ni sensu, ni celu, a ześrodkowując swą uwagę na mięśniach rąk, zapomnieli o sercu, płucach, nogach i organizmie, jako całości (Angelo Mosso).

Z temi wszystkimi wadami przeniesioną została gimnastyka na nasz grunt i pomimo dawno już wśród samych Niemców podnoszonych głosów przeciw rozmaitym ujemnym stronom panującego tam systemu

gimnastycznego, dotrwała ona u nas do lat ostatnich w niezmienionej niemieckiej formie.

A przecie już z przytoczonych wyżej kilku zdań twórców gimnastyki niemieckiej, można łatwo dostrzedz, iż nie jest ona dziś tem, czem by ją oni byli mieć pragnęli. Wspomniany wyżej Jahn, który w ćwiczeniach cielesnych widział jedno z najobfitszych źródeł siły narodu, wyraża się na innym miejscu, iż „z pomocą fizycznych ćwiczeń pragnąłby wskrzesić tak w wychowaniu zaniedbaną równowagę, iż dotychczasowe jednostronne, skierowane li ku kształceniu umysłu, wychowanie pragnie uzupełnić intensywnem wychowaniem fizycznym, iż przeczuleniu i zniewieściałości pragnie zapobiedz nowo odzyskaną siłą i męskością, iż wesołem, towarzyskiem pożyciu młodzieży ująć pragnie całego człowieka“. Taką pragnął Jahn widzieć gimnastykę i taką była ona w pierwszym założonym przez niego zakładzie gimnastycznym. Ta świeża, swobodna, wesoła, pełna życia gimnastyka, do której muszą być przedewszystkiem zaliczone swobodne gry i zabawy ruchowe, to był ideał gimnastyki Jahna. Te zabawy ruchowe nie są tedy żadnem przeciwieństwem gimnastyki, owszem są z nią ściśle związane.

Mimo tego wszystkiego zaniedbywane stale i niewzględniane zabawy i gry ruchowe na wolnym powietrzu wobec systematycznych ćwiczeń gimnastycznych w zamkniętych salach, zeszyły na plan drugi, a nawet często wykreślone zostały z programu. Nie brakło i wśród Niemców jednostek, zwracających uwagę na te braki wychowawcze, na nieracjonalność znacznej części ćwiczeń gimnastycznych, na potrzebę uprawiania przedewszystkiem zabaw na wolnym powietrzu, mimo tego jednak zakorzeniona, systematyczna gimnastyka przy-

rządowa, kroczyła stale naprzód i nie dawała się w żaden sposób z zamkniętych sal wyprzeć. Nie pomogło nawoływanie słynnego lekarza lipskiego dra Schrebera (r. 1860) i parki zabawowe jego imienia i głosy wielu innych pedagogów, nie wiele też pomógł słynny okólnik październikowy (r. 1882) ministra oświaty Gosslera, zalecający szkołom gorąco zakładanie boisk i parków i wprowadzanie gier i zabaw na wolnym powietrzu. Wydatniejszy ruch na tem polu datuje się tam dopiero od chwili założenia i energicznej pracy „Centralnego związku ku pielęgnowaniu zabaw ludu i młodzieży“ t. j. od r. 1891.

Nie inaczej było i u nas. Wprowadzona do naszych Towarzystw sokolich gimnastyka niemiecka, ujęta w nader obszerne systemy, obfitująca nie tyle w dobre, zdrowotne, fizjologicznie obmyślane, jak odznaczające się nadzwyczajną a skomplikowaną różnaitością, często karkołomnością, niepraktycznością, a nawet wprost szkodliwością — ćwiczenia, dające jednak zręcznym jednostkom obszerne pole do popisów, tak głębokie zapuściła korzenie, iż coraz liczniej odzywające się głosy w kierunku potrzeby jej reformy, potrzeby pielęgnowania gier, zabaw i sportów na wolnym powietrzu, przebrzmiewały bez echa.

Nareszcie po trzydziestu kilku latach wprowadzono do gimnastyki w ostatnich latach pewne reformy, przyjmując w program, obok niemieckiego, także system Linga (szwedzki) i zwołując ankietę, składającą się z gimnastyków, pedagogów, higienistów i fizjologów, która oddaje się badaniom nad higieną i fizjologicznymi skutkami rozmaitych ćwiczeń fizycznych. Tak więc uległa już gimnastyka nasza sokoła pewnym tak pożądanym reformom, poza nią jednak tak ważny dział

ćwiczeń fizycznych jak gry, zabawy i sporty pod gołębem niebem, były i są zawsze na ostatnim planie.

A przecież udowodnioną już jest dziś rzeczą, że żadna gimnastyka rzędowa (musztra), czy to przyrzędowa, żadne środki pedagogiczne, nie zdołają tak rychło i tak wydatnie wpływać na rozwój fizyczny i psychiczny młodego pokolenia, jak właśnie te swobodne gry i zabawy, atletyka i sporty.

Nie można zaprzeczyć, że sokolstwo nasze robiło i w tych kierunkach pewne zabiegi, że organizowało tu i ówdzie gry i zabawy, zakładało oddziały kolarskie, szermiercze, wioślarskie, footballowe i t. p., ale były to przeważnie nieudane tylko próby. Jedyne oddziały wioślarskie w Krakowie, parę oddziałów kolarskich, nie dających zresztą znaków życia, oto cały dorobek sokolstwa w tym kierunku. Pływanie, szermierka, turystyka, sport łyżwiarski, narciarski, saneczkowy, lekka atletyka, zabawy i gry sportowe, wszystkie te tak piękne, tak zdrowotne ćwiczenia fizyczne, a tak znakomite środki wychowawcze leżą u nas odłogiem i ledwie niektóre z nich tu i ówdzie wegetują.

Dlaczego się tak dzieje, nie trudno wytłumaczyć. Tak jak o Angliki można powiedzieć, że rodzi się już z zamiłowaniem do ruchu i sportów, a zaprawiany w nich od dzieciństwa, wzrasta w siłę i zdrowiu, zdobywa odwagę, energię, siłę woli i w nie uzbrojony dzielnie staje do walki o byt, tak można powiedzieć o naszym młodym pokoleniu, iż rodzi się z zamiłowaniem do gnuśności i leniwstwa, iż drzemających w niem się nikt nie stara się obudzić i rozwinąć, toteż wyrastają istoty anemiczne, słabe, bez woli, bez energii, niezdolne do pracy i czynu, materyał chyba tylko na marnych urzędników, na nieudolnych partaczy-rzemieś-

ników, na nieimających się pracy, a wiecznie ze wszystkim niezadowolonych niedołęgów, lub na filozofujących niedowarzonych polityków.

Materyał to niezdolny do jakichkolwiek wysiłków, ani fizycznych ani psychicznych, mający może nieraz dobre myśli i chęci, ale bez siły i woli, niezdolny do kojarzenia się ku wspólnej pracy, ani do zabawy, ani do sportu, ani do odbudowania Ojczyzny.

Czy wolno nam jednak obojętnie na to patrzeć? Przechodziły przecie takie koleje losu i inne narody, ale ocknąwszy się wcześniej, odzyskać zdołały utraconą siłę; toż i nam nie należy tracić nadziei, lecz zabrać się co rychlej do energicznej nad odrodzeniem fizycznym pracy. A krocząc ku niej, w pierwszym rządzie zwrócić musimy uwagę na fizyczną stronę wychowania młodzieży szkolnej i to już od klas najniższych.

Działalność szkoły naszej ograniczała się dotychczas z reguły jedynie na nauczaniu, a to stanowczo za mało, gdyż obowiązkiem szkoły winno być wychowanie zupełne, uwzględniające w równej mierze umysł i ciało. To, co szkoły niektóre dziś już dają dla ciała, w formie dwu godzin gimnastyki tygodniowo, to bezwarunkowo za mało, aby zdołało przeciwdziałać szkodliwym skutkom życia szkolnego i wymaga koniecznego uzupełnienia codziennymi gramami i zabawami na wolnym powietrzu. Te gry i zabawy, to fizjologiczna potrzeba młodego organizmu, konieczna do jego rozwoju; powstrzymywanie lub hamowanie działalności od tych naturalnych jej potrzeb, od tych harców, płasów i mimowolnych hałasów, działa zabójczo na jej ciało i ducha, a wychowawca, który to czyni, prowadzi dzieło niszczenia.

Jeżeli chodzi o odpowiedź na pytanie: „gimnastyka

czy zabawy?“ — to radzibyśmy widzieć i jedno i drugie. Skoro pogoda nie pozwala harcować pod gołym niebem, to prowadźmy działwę do sali i racjonalnymi ćwiczeniami, szczególnie szwedzkimi, starajmy się wyrabiać u niej poprawność postawy, estetykę ruchów, zgrabność i to wszystko, co dać mogą dobrze prowadzone ćwiczenia gimnastyczne, — skoro jednak możliwe jest przebywanie na wolnym powietrzu — to owe swobodne gry i zabawy stoją pod względem higienicznym i wychowawczym o całe niebo wyżej od najlepszej, choćby szwedzkiej gimnastyki.

Już samo przebywanie na świeżym powietrzu, i słońcu, daje tak dla organizmu zbawienną kąpiel powietrzną czy słoneczną, a w połączeniu z ruchem, podnieca krążenie krwi i wymianę materii, zmusza do głębokiego oddychania, rozszerza klatkę piersiową, wprowadza do organizmu znacznie większe ilości tlenu, tego najważniejszego dlań pokarmu, wzmacnia płuca i serce, wogóle odżywia i odświeża cały organizm, jak tylko można najwydatniej i najlepiej. Tego ruchu pod gołym niebem nie zdoła zastąpić żadna, choćby najlepsza i najidealniej fizjologicznie obmyślana gimnastyka w zamkniętej sali.

A obok tej wysokiej wartości higienicznej, są gry, zabawy i sporty na wolnym powietrzu najdzielniejszym środkiem wychowawczym, kształcą bowiem nie tylko ciało i zmysły, ale także ducha, umysł, charakter.

Zabawy i gry ruchowe, a zwłaszcza te, które występują pod formą walki, jak np. pogoń, palant, piłka procna, piłka graniczna, piętówka, tenis, piłka nożna i t. p., wszak to najlepsza szkoła życia, najobfitsze źródło cnót społecznych i obywatelskich. Wymagają one nader szybkiej decyzji, a równocześnie ruch

każdy wymaga namysłu i zastanowienia się, wyrabiają odwagę a przytem wymagają zimnej krwi, przytomności umysłu. System nerwowy staje się posłusznym woli, umysł uczy się błyskawicznie położenie danej chwili ocenić. Wszystko to właściwości tak człowiekowi w walce o byt potrzebne.

Zabawy wyrabiają dalej niezwykłą wytrwałość i cierpliwość. Ile to razy można widzieć ćwiczącego się godzinami młodzieńca, pragnącego w pewnych ruchach nabyć należytą wprawę. Ta wytrwałość i cierpliwość tylokrotnie się później w życiu codziennym przyda.

Zabawy są najlepszą szkołą siły woli i panowania nad sobą. Dobry gracz nie może ani na chwilę myśli od gry odwrócić, lada jakie zamyślenie, zaniedbanie, nieuwaga, nieprzezorność, obojętność — mści się zazwyczaj natychmiast, albo na nim samym, albo co gorsza na całej partyi, z niepowetowaną często dla niej szkodą. Toteż nigdzie tak łatwo, jak w grze, nie dadzą się dostrzedz rozmaite niedomagania charakteru i żadne środki nie zdołają nań tak dodatnio, tak wyrównywująco wpływać, jak owe gry i zabawy. Objawy próżności, samolubstwa, przeceniania swoich zdolności, kłótności, uporu, hardości, rychło u młodzieży na boisku zabawowym zanikają, a przynajmniej w znacznym stopniu się umniejszają. Jeżeli charakter człowieka dojrzałego wyrabia się w wirze życia światowego, to charakter młodzieży wyrabiają się na boiskach zabawowych. Działwa pozbywa się niedołęstwa i nieporadności, a zdobywa spryt i zręczność, uczy się solidarnie skojarzonymi siłami pracować i dążyć do celu, a wszystko to przyczynia się do urobienia charakterów.

Jakkolwiek wolna wola grającego nie jest w zabawie krępowaną, a nawet swoboda samoistnego działania wyraźnie występuje i dzielnie się kształci, to z drugiej strony żaden ze środków wychowawczych nie da tak znakomitej szkoły świadomego podporządkowania swego ja pod istniejące prawidła i pod ogólne dobro, jakoteż bezwzględne posłuszeństwa względem wybranego dowódcy. Cnoty to ak ważne i potrzebne w życiu społecznym i obywatelskim, iż wyrabianie ich i kształcenie u młodzieży odbić się musi dodatnio w przyszłym życiu praktycznym. To poczucie przestrzegania prawideł i posłuszeństwa względem obranego wodza jest w grach sportowych tak silne, że jeżeliby się który z graczy nie chciał dobrowolnie poddać, to sami towarzysze — niejednokrotnie w dotkliwy sposób — zmuszą go do tego. Sama zabawa i wzajemny wpływ na siebie grających są już nieocenionym środkiem wychowawczym, a właściwości te samowychowawcze nie płyną z mądrych nauk, lecz ze zdobywanego w zabawie własnego doświadczenia, utrwalają się tedy w pamięci daleko głębiej aniżeli wszelakie zasłyszane nauki.

A przecie to konieczne w zabawach sportowych posłuszeństwo, to nie to ślepe, bezmyślne podporządkowanie swej woli pod obce rozkazy, lecz obywatelskie poddanie się pod rządy osoby, szczególnie w tym kierunku uzdolnionej i zaufaniem całej drużyny darzonej. Nie krępuje ono zresztą, w poszczególnych momentach gry, wolnej woli jednostki, nie wyłącza swobodnego jej działania we własnym zakresie czynności. Organizacja drużyn stających do gry, to istna miniatura nowoczesnego ustroju społecznego; każdy z grających ma pewien, wedle jego zdolności, poruczony

mu zakres działania, w którym obraca się samoistnie, ale zawsze działać musi z myślą o wspólnym celu, o interesie drużyny, jako całości, wobec czego jeden drugiemu musi iść na rękę. A każda drużyna poddaje się pod rozkazy wybranego ze swego grona dowódcy, obie zaś drużyny wybierają bezstronnego sędziego. Tak zorganizowane gromadki stają do walki na boisku, zaprawiając się do walki o byt i gromadząc w sobie potrzebną do niej siłę i odwagę.

Ale mógłby ktoś zapytać, czy szkoła sposobić ma młodzież do walki, do potykania się z wrogiem? Nie zapominajmy przecie, że życie jest, a przynajmniej powinno być walką o byt. Walką i pracą zdobyty byt, daje dopiero prawdziwe, pełne życiowe zadowolenie. A my na ogół przepominamy zupełnie o tym momencie psychicznym, każemy się dziecku tylko pilnie uczyć i uczyć, a sami o niem i za niego myślimy i pracujemy i staramy się usunąć mu z drogi najdrobniejszą przeciwność, potem sami wybieramy mu zawód i nareszcie taki młodzieniec, bez walki, bez pracy, a zwyczajnie bez siły i zdrowia, nie wiedząc sam w jaki sposób, przychodzi do gotowego żłobu i staje się najzwyczajniejszym zjadaczem marnego wprawdzie, ale bez trudu nabytego, nie zdobytego lecz raczej ofiarowanego — chleba.

Najpocziwsi rodzice czynią to w najlepszej wierze, zdaje im się, iż czynią jak najlepiej, iż nieba dziecku w ten sposób przychylają, a tymczasem wyrządzają tem dziecku niepowetowaną krzywdę, zabijając w niem wszelką samodzielność, odbierając mu sposobność do pracy i walki do samoistnego zdobycia egzystencji.

Ile to ci pocziwi rodzice popełniają innych niedorzeczności. I tak: przyjrzyjmy się, jaką dziecku sprawia radość jakiś własnoręcznie, czy to z drzewa, czy

tektury lub papieru, choćby dość nieudolnie sklecony sprzączek. Zamiast dawać mu sposobność do własnoręcznej pracy i pomysłów, znosimy mu gotowe zabawki, które je zazwyczaj albo wcale nie albo bardzo krótko bawią.

Naturalne, fizyologiczne popędy, każą dziecku pohasać, pohłasować, a my je za to zaraz strofujemy.

W wieku szkolnym, kiedyby już dziecko mogło samo pójść z domu do szkoły i samo powrócić, prowadzimy je tam i napowrót za rękę, ujmując mu często nawet ciężaru dźwignia owych kilku książeczek, a w ten sposób odbieramy mu jakąkolwiek samodzielność w poruszaniu się i oryentowaniu, odbieramy mu odwagę i przytomność umysłu w omijaniu przeszkód i niebezpieczeństw ulicy.

Zamiast dawać dziatwie możność i sposobność do samoistnego zdobywania wiedzy, do jakiegoś potrudzenia się nad nauką, lub wypracowaniem, trzymamy jej instruktorów, spychając na nich te ciężary.

Na gimnastykę lub wspólne gry i zabawy boimy się dziecko puścić, aby sobie broń Boże co złego nie zrobiło, lub się nie zaziębiło, a przytem nie traciło czasu na „niepotrzebne“ rzeczy, zamiast na naukę.

Zamiast hartować organizmy za pomocą kąpieli powietrznych i słonecznych, za pomocą zmywania całego ciała zimną wodą, spania na twardym posłaniu przy otwartych oknach i t. p., pozwalamy dziecku spać w pierzynach, przestrzegamy, aby dziecko nie stanęło bosą nogą na podłodze i niedostało kataru, lub aby się nie przeziębiło, przebierając koszulę.

Gdzież tedy, kiedy i w jaki sposób, przy takim wychowaniu domowem — a nie lepszym wychowaniu szkolnem — ma to dziecko nabyć sił i zdrowia, uzbroić

się w odwagę, przytomność umysłu, siłę woli, samodzielność, inicjatywę do samoistnej pracy, zdobyć jakie przysposobienie do życia praktycznego, skoro pozbawione jest wielkiej ku temu sposobności.

Na dobitek tego wszystkiego nie staramy się wcale wysledzić, do czego dziecko objawia szczególniejsze zamiłowanie, w jakim zawodzie mogłoby chętnie i z pożytkiem pracować, lecz sami zazwyczaj wymyślamy, obieramy i narzucamy mu zawód. Wiecznie na pasku prowadzone, niezdolne do opozycji, idzie za tym głosem i po pewnym czasie staje do pracy, jako człowiek dojrzały i zwiększa falangę tych marnych, anemicznych, smutnych, trwożliwych, nerwowych, gnuśnych, wiecznie z siebie, z zawodu i z wszystkiego co ich otacza niezadowolonych pracowników.

Wartoby tedy wziąć już raz rozbrat z tym nieracjonalnym i zabijającym systemem wychowawczym, dać dziatwie sposobność do rozwijania władz fizycznych i psychicznych, do samoistnego szukania dróg życia, do wywalczenia sobie bytu walką i pracą.

Niechaj te walki na boiskach sposobią młodzież do walki życiowej, do pracy społecznej. A walki te poznaje tam młodzieniec z najszlachetniejszej strony, nie walczy tam on za siebie i dla siebie, lecz za swoją drużynę, musi tam niejednokrotnie własną ambicję, któraby go parła do popisów, poświęcić dla dobra partyi, podporządkować swoje ja pod dobro ogólne, iść drugiemu na rękę i w skojarzonej, wspólnej, rozumnej pracy dążyć do wytkniętego celu.

Walka ta na boiskach nie bywa nigdy brutalną. Łącząca się z zabawą swoboda, szczerą, naturalną wesołością, działa zawsze uszlachetniająco — a wesołość

taka zresztą winna być zawsze i wszędzie nieodłączną towarzyszką życia szkolnego.

Ważnym jest wreszcie przy grach i zabawach momentem, iż wychowawca może daleko głębiej zajrzeć w istotę tych młodych duszyczek, aniżeli w godzinach nauki. W swobodnych zabawach odzwierciadlają się najlepiej ich usposobienia i charaktery, a bliższe ich poznanie pozwala wychowawcy wpływać na nie we właściwych kierunkach. Ile to razy pokazuje się w zabawach, iż wzorowy w szkole uczeń, nieznośnym jest dla otoczenia, lub przeciwnie słaby w naukach chłopak, odznacza się pięknymi rysami charakteru i zyskuje tem przychylność i względy wychowawcy.

Kierownik zabaw, o ile nie jest zaśnieżonym nauczycielem, lecz rzetelnym wychowawcą, potrafi zawsze właściwe do serc swych wychowanków znaleźć drogi, wpływać na ich usposobienia i charaktery i być ich szczerem, prawdziwym przyjacielem. Ta miłość z serca wychowawcy płynąca, jest dla rozwoju charakterów młodzieży tem, czem słońce dla rozwijającej się rośliny, a jedynem polem do zawiązania tego obopólnego serdecznego stosunku jest boisko zabawowe.

Co do wyboru zabaw, to znajdzie każdy wielką ich obfitość w podręcznikach Cenara lub Tokarskiego, nie wszystkie z nich jednak są równie dobre. Jest tam opisanych wiele zabaw, czysto dziecięcych, nie mających znaczenia wychowawczego, ale mimo to jako zdrowy ruch i niejako przysposobienie do poważniejszych gier zalecenia godnych. Najwłaściwsze zaś i najlepsze są zabawy, występujące pod formą walki, te bowiem budzą najwięcej zajęcia, a przytem wybitny wywierają wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny. Za-

sadą niech będzie nie ilość, lecz jakość. W Anglii, tym klasycznym kraju zabaw ruchowych i sportów, wybiły się na pierwszy plan jako zabawy szkolne cricket na lato, a piłka nożna na zimę i te grywane są z dnia na dzień i z roku na rok, zawsze z jednakim zapałem i zajęciem. Nie starajmy się przeto i my o jakąś wielką różnorodność zabaw, lecz wybierajmy z najlepszych najlepsze, a zwłaszcza takie, do których młodzież chętnie się garnie.

Obok gier i zabaw, nie należy zaniedbywać atletyki, turystyki i sportów. Atletyka — zwłaszcza lekka, jak: chód, biegi, skoki, rzuty, to przepiękny dział klasycznych ćwiczeń współzawodniczych; turystyka, we wszelkich swoich odmianach, czy to płaska, czy górską, czy za pomocą koła, nart, czy łodzi, to zawsze wyśmienite ćwiczenie fizyczne, oddziaływujące w wysokim stopniu na umysł i duszę, zaznajamiające z przyrodą i krajem, jego pamiątkami i cudami; sporty wreszcie jak: cyklistyka, szermierka, wioślarstwo, pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo i t. p., toż przecie znane z wartości higienicznej ćwiczenia, wymagające nadto wyższych stopni odwagi, siły woli, przytomności umysłu, sprytu, zręczności i wielu innych tak nam w życiu potrzebnych właściwości duszy.

Wymienione owe rozmaite ćwiczenia fizyczne, wyrabiają tedy nie tylko tężyznę ciała, ale zarówno i tężyznę ducha; za tem fizycznym odrodzeniem idzie zarówno i odrodzenie psychiczne, podniesienie poziomu moralnego i umysłowego. Jeżeli tedy chcemy raz tej przysłówiowej naszej nędzy kres położyć, jeżeli pragniemy dochować się silnego i zdrowego pokolenia, zdrowego na ciele i duszy, zdolnego do pracy i czynu, do walki i zwycięstwa, to musimy się co rychlej za-

brać do energicznej, pilnej, usilnej, wytrwałej pracy nad jego wychowaniem fizycznym.

Dotychczasowe w kierunku tym zabiegi naszego Sokolstwa uważane być mogą zaledwie za kroplę w morzu. Owych tysiąc, czy dwa, a choćby nawet trzy tysiące ćwiczących Sokołów, to wobec milionów zbyt cyfra znikoma, by się mogła na zewnątrz wydatniejszym zaznaczyć wpływem — a na większą ich ilość nie starczy sal gimnastycznych i przyrządów.

A przecież w ćwiczeniach fizycznych winna uczestniczyć wszystka młodzież od lat najmłodszych, tak męska jak żeńska, bez żadnych wyjątków.

Właściwą ku pracy tej drogę wskazał już przed półtoradziiesiątkiem lat ów nasz polski ojciec zabaw ruchowych dr. Henryk Jordan, zakładając w Krakowie park zabawowy dla młodzieży. Odżywczy ruch na łonie boskiej przyrody, te swobodne gry i zabawy na wolnym powietrzu, dają młodzieży ćwiczenie fizyczne w najlepszej formie, ćwiczenie tężące i ciało i ducha, a polem ich mają być nie sale gimnastyczne, lecz parki i boiska. Szkoła bez odpowiedniego boiska, miasto bez odpowiedniego placu zabawowego, lub kilku placów, na którychby wszystka młodzież mogła znaleźć pomieszczenie, nie powinny dziś już istnieć.

Park Jordanowski powstał nawet cokolwiek wcześniej od czeskiego „Spolku ku pestovani her ceske mladeze“ i od założenia niemieckiego „Centralausschuss'u zur Förderung der Volks- und Jugendspiele“, lecz podczas kiedy my patrzali spokojnie na park Jordanowski, a sami nie korzystali z tego godnego naśladowania przykładu i nie silili się wcale na zakładanie wszędzie podobnych parków, Czesi i Niemcy zabrali się do energicznej na tem polu pracy i wspomniane

towarzystwa, zakładając liczne parki i boiska i propagując zabawy pod gołym niebem, stworzyły tam silne podwaliny do podniesienia poziomu wychowania.

Takie podwaliny pragnęłoby u nas stworzyć założone przed dwoma laty „Tow. zabaw ludu i młodzieży“, które po roku istnienia zmieniło nazwę na „Towarzystwo zabaw ruchowych“. Ktokolwiek miał sposobność przyjrzeć się bliżej działalności tego młodego Towarzystwa, musi mu przyznać, że już w krótkim czasie swego istnienia bardzo wiele dla rozwoju zabaw i sportów na wolnym powietrzu zdziałało, a skoro tylko w dalszej swej pracy znajdzie życzliwe poparcie ogółu, zdoła na pewne wytkniętym odpowiedzieć celom.

Jak dotychczas urządziło Towarzystwo 4 kursy dla kierowników zabaw ruchowych, które uważa za rzecz pierwszorzędną wagi, kształtując bowiem jak największą liczbę kierowników, może się najskuteczniej przyczynić do popularyzowania tak nam w wychowaniu potrzebnych, a tak ważną w rozwoju fizycznym i psychicznym odgrywających rolę — gier i zabaw ruchowych. W kursach tych uczestniczyło z górą 200 osób przeważnie ze sfer nauczycielskich. Dalej urządziło Towarzystwo dwie serye bardzo licznie zwłaszcza przez młodzież odwiedzanych wykładów z dziedziny ćwiczeń fizycznych i sportów, starając się zaznajamiać ogół z ich znaczeniem, wartością, higieną i techniką. Obok tego uprawia Towarzystwo stale na swoim boisku — pod okiem fachowych kierowników — gry i zabawy ruchowe, atletykę i rozmaite sporty, urządza co chwila dla młodzieży zawody w rozmaitych działach ćwiczeń fizycznych tak we Lwowie jak i na prowincyi, popularyzując je w ten sposób, zjednując dla nich coraz liczniejsze szeregi młodzieży i zwalczając

uprzedzenia niechętnie jeszcze patrzących na nie niektórych rodziców. W organizacyi tych zabaw dba Towarzystwo szczerze o kierunek sportowy i poprawność ich, nie szczeniło przeto kosztów na sprowadzenie fachowych instruktorów do piłki nożnej i atletyki, jakoteż do sportu narciarskiego (ski), co się zaś tyczy innych sportów, jak szermierka, tenis, pływanie, postarało się na miejscu o jak najlepszych instruktorów i uprzystępnienie nauki jak najszerzym warstwom młodzieży przez najskromniejsze opłaty. W miarę sił i środków pragnęłoby Towarzystwo w dalszym ciągu wpływać na rozwój wszelkich innych sportów, mogących się przyczynić do podniesienia kultury fizycznej, jak wioślarstwo, sport wycieczkowy, turystyka górską, walka na pięści, walka japońska — wogóle przyłożyć ręki do każdego kierunku ćwiczeń fizycznych, które mogą wpływać na fizyczne odrodzenie narodu.

Celem „Towarzystwa zabaw ruchowych“ jest tedy zabawa nie dla czezej zabawy, lecz zabawa dla dobra Ojczyzny — *„pro patria est, dum ludere videmur“*. Trzeba nam silnego pokolenia, któreby dzielnie służyć mogło Ojczyźnie.

Do celu tego dążyło towarzystwo dotychczas o własnych niemal siłach; było to niejako stadyum przygotowawcze, organizacyjne, sposobiące siły i wskazujące drogi do tego tak ważnego kierunku pracy narodowej. Do dalszej jednak pracy, jeżeli ma być skuteczną i wydatną, koniecznym jest poparcie moralne i materialne ogółu. Wszystkie władze czy to państwowe czy krajowe, czy gminne, całe społeczeństwo — wszyscy winni sobie w tej pracy podać rękę i wszelkiemi wspierać ją siłami. Ta młodzież, której praca ta głównie musi być poświęconą, nie zdoła dostarczyć środków

materialnych, musi jej tedy z skuteczną spieszyc pomocą ofiarność publiczna.

A główną część akcji w tem podniesieniu kultury fizycznej narodu przejąć na siebie muszą szkoły. Tak jak rzeczą „Towarzystwa zabaw ruchowych“ musi być wskazywanie ku fizycznemu odrodzeniu dróg właściwych, tak znów rzeczą musi być szkoły wprowadzenie pracy tej w czyn. Już nauka pedagogii, tak w seminariach nauczycielskich, jak i na wydziałach filozoficznych — polegać winna na dokładnem zaznajomieniu nie tylko z umysłową, ale i z psychiczną i fizyczną stroną wychowania, boć bez uwzględnienia ciała i duszy o wychowaniu zupełnem mowy być nie może. Każdy pedagog winien być wytrawnym znawcą i ciała i duszy, znać ich prawa i potrzeby, umieć je równomiernie kształcić i rozwijać, być rzetelnym wychowawcą — nie samym tylko „nauczycielem“, być szczerym przyjacielem tej pieczy jego poruczonej, młodzi — nie urzędnikiem lub rzemieślnikiem, odrabiającym godziny lekcyi, winien dążyć nie tylko nauczać, ale wychowywać, sposobić ją do życia praktycznego i walki o byt, a wówczas z pewnością inna — aniżeli dotychczas — wyrastać będzie pod okiem takich pedagogów młodzież, inne z niej wyrosnie pokolenie.

Dziś niestety szczupły jeszcze bardzo jest procent wychowawców zbliżonych do tego ideału, a znaleźć nawet można pedagogów (?), temu obecnemu ruchowi w kierunku podniesienia fizycznej strony wychowania, wręcz przeciwnych. Ale pocieszajmy się, że to już chyba resztki zaśniedziałego nauczycielstwa, albowiem ogół jego dzisiejszy świadom jest już w pełni znaczenia i potrzeby fizycznego wychowania. Inna rzecz, że mimo tego zabiera się on do pracy nad podniesieniem

poziomu tego wychowania bardzo ospale i leniwo — a to po części z wrodzonego leniństwa, po części z braku „znajomości przedmiotu“.

Brakowi znajomości przedmiotu stara się „Tow. zabaw ruchowych“ zapobiedz urządzeniem we Lwowie kursów gier i zabaw — a niewątpliwie w razie odpowiedniej ilości zgłoszeń byłoby skłonne urządzać podobne kursy także na prowincyi.

Wszystkie szkoły — ludowe, wydziałowe, średnie i wyższe przyjąć już winny zabawy ruchowe jako integralną część wychowania. Każda szkoła winna posiadać przy budynku szkolnym lub przynajmniej w jego pobliżu obszerny plac do zabaw, na którym mogłaby się młodzież w czasie przerw pomiędzy godzinami nauki swobodnie poruszać i oddawać pomniejszym grom i zabawom, nadto winien być drugi obszerny plac (lub w braku stosownego jednego, kilka pomniejszych), choćby cokolwiek odleglejszy — obejmujący przestronne boiska do rozmaitych zabaw i gier sportowych. Na tym placu winna się przynajmniej trzy razy w tygodniu w godzinach popołudniowych gromadzić wszystka miejscowa młodzież i tężyć ciało i ducha w zabawach, grach, atletyce i sportach.

Wskazane wyżej ku fizycznemu odrodzeniu drogi, nie są bynajmniej nowe. Wskazała nam je starożytna klasyczna Grecya, sprowadziła z nich kultura, a zmysł samozachowawczy każe nam do drogi tej powrócić. Narody, które wcześniej na nią powróciły, nie mają powodu tego żałować, przekonały się bowiem, że czas użyty na zabawy i sporty nie był straconym, że przyniósł obfity zasób cnót społecznych i obywatelskich, tworząc podwaliny potęgi narodowej.

Chcemy tedy z dobrych korzystać przykładów

i nie zwlekajmy z tak ważnym kierunkiem pracy społecznej.

Zechciejmy raz zrozumieć, że zabawy ruchowe — jako nieoceniony czynnik wychowawczy, dający miłą i szlachetną rozrywkę, kształcący w tak wysokim stopniu i ciało i ducha, przyswajający młodzieży liczne cnoty społeczne i obywatelskie, urabiający i uszlachetniający charaktery, dający myśl wesołą — mają przecie kolosalne znaczenie społeczne, że uprawianie ich przez ogół młodzieży, bez różnicy wieku i płci, o każdej porze roku, jest nieodzowną potrzebą młodych organizmów i stanowić winno nieodłączną część wychowania, że czas użyty na zabawy nie jest bynajmniej czasem zmarnowanym, lecz jak najlepiej dla pokrzepienia ciała i ducha użytym, że przeto towarzystwo, które się podjęło propagandy tej doniosłej pracy społecznej, zasługuje na jak najgorętsze poparcie szlachetnych jego zabiegów, poparcie moralne i materialne — tak ze strony całego społeczeństwa, jak i ze strony władz.

Ileż to dziś władze robią w celach asanacyjnych. Budują wodociągi, kanały, rzeźnie, zakładają rozmaite instytucje desyntyfikcyjne, utrzymują komisye do badania środków spożywczych i t. d. Wszystko to bezprzecznie chwalebne, wszystko to przyczynia się po części do zdrowotności, ale wszystkie te urządzenia mogą co najwyżej dawać zdrowe artykuły żywności, mogą zresztą usuwać liczne przyczyny chorób, ale same z siebie nie dadzą jeszcze ani krzty zdrowia.

Czyż tedy owe parki i boiska dla młodzieży i propaganda zabaw ruchowych, które mogą być niewyczerpanem źródłem siły i zdrowia, źródłem tężyzny narodu, nie zasługują na równie gorące, a może i gorętsze poparcie i ofiarność?

Czyż „Tow. zabaw ruchowych“, propagujące ten kierunek pracy wychowawczej, nie powinno liczyć w kraju dziesiątek tysięcy członków, czy nie powinno być dostatecznie subwencyonowane, czy nie powinno być zresztą rzeczą każdej gminy dostarczenie placów i funduszków na parki i boiska, na którychby młodzież mogła tężyć ciało i ducha, wyrastać na dzielnych i pożytecznych synów Ojczyzny? Czy ta renta, jaką nieść będą owe parki i boiska w postaci podniesienia poziomu fizycznego, moralnego i umysłowego — nie będzie stanowić wspaniałego oprocentowania włożonych w nie kapitałów?



„KSIĘGĘ ZDROWIA“

nabywać można w komplecie czterotomowym (w oprawie) po cenie koron 30.—, lub w pojedynczych tomach, z których każdy stanowi dla siebie osobną całość, a mianowicie:

CEL I ZADANIE PIELEGNOWANIA ZDROWIA. — Prof. dr. J. Orth, tajny radca i dyrektor instytutu anatomii patologicznej na wszechnicy berlińskiej. Kor. 1.

ŻYCIE CODZIENNE. — Prof. dr. E. Grawitz, docent wszechnicy berlińskiej, prymaryusz szpitala miejskiego w Charlottenburgu. Kor. 1.20.

I. Hygiena w mieszkaniu. — Hygieniczne urządzenie mieszkania. — Powietrze pokojowe. — Ciepłota w mieszkaniu. — Pokoje sypialne i spanie. — Dezynfekcja mieszkań. — II. Pielęgnowanie zdrowia w czasie pobytu na świeżem powietrzu. — Klimat. — Przystosowanie się człowieka do zmian temperatury. — Ubranie. — Noszenie sukien. — Przeziębienia i hartowanie. — III. Odżywienie człowieka. Środki spożywcze. — Wybór pokarmów. — Mleko. — Przyrządzanie artykułów spożywczych zawierających białko. — Niebezpieczeństwa grożące przy spożywaniu mięsa. — Przyrządzanie środków spożywczych, zawierających tłuszcz i węglowodany. — Woda i sole, jako środek spożywczy. — Dzienna ilość pożywienia i jej rozdział. — Używki. Alkohol. Alkoholizm. — Dalsze używki. Kawa, herbata, kakao, tytoń. — IV. Pielęgnowanie ciała, ćwiczenia fizyczne i sporty. Znaczenie i wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie. — Kąpiele na wolnym powietrzu. — Kąpiele w domu. — Gimnastyka i szermierka. — Gra w piłkę i ślizgawka. — Jazda na kole. — Jazda konna, wioślarstwo, polowanie.

ŚRODKI SPOŻYWCZE I NAUKA ŻYWIENIA — Prof. dr. M. Rubner, tajny radca i dyrektor zakładu higieny na wszechnicy berlińskiej. Kor. 1.80.

Cel żywienia. — Łaknienie. — Nauka żywienia. — Podział środków pożywienia. — Przyrządzanie. — Psucie się środków pożywienia i konserwowanie. — Zwierzęce środki spoży-

cze. — Roślinne środki spożywcze. — Korzenie. — Napoje. — Użytki. — Dobór środków spożywczych. — Strawność i główne reguły żywienia.

UBRANIE — Prof. dr. H. Jaeger. Kor. 3.60.

Ciepłota ciała. — Fizykalne własności ubrania. — Zmiany powstałe w materyach wskutek noszenia. — Ucisk wywierany na ciało przez ubranie. — Noga i obuwie. — Ucisk ubrania na kości tułowia i na narządy wewnętrzne. — Rys historyczny kultury i higieny ubrania. — Reforma ubrania. — Ubranie i stosunek jego zmienności do postępów kultury. — Wpływ ubrania na sprawność i na zdrowie kobiety w życiu zawodowym w świetle statystyki. — Ubranie zawodowe. — Reforma sztuki krawieckiej. — Dodatek.

POWIETRZE, ŚWIATŁO I GIMNASTYKA — Dr. P. Jaerschky. Kor. 2.40.

WODA JAKO CZYNNIK PIEŁĘGNUJĄCY ZDROWIE — Prof. dr. H. Rieder. Kor. 2.40.

Wstęp. — I. Rys historyczny. — II. Fizyczne własności wody. — III. Zabiegi wodne zewnętrzne. — A. Część ogólna. — B. 1. Bezpośrednie zabiegi wodne. Zimne zmywania, zimne nacierania. Okłady, opaski i zawijania wilgotne. — 2. Pośrednie zabiegi wodne. Kąpiele pełne, półkąpiele, kąpiele częściowe, zlewania i natryski. Kąpiele parowe. — C. Praktyczne wskazówki o zewnętrznych zabiegach wodnych dla dorosłych. — D. Zastosowanie zabiegów wodnych u dzieci. — IV. Wewnętrzne użycie wody. Picie wody, płukanie ust i gardła.

PRZEMIANA MATERII — Prof. Dr. Dennig. Kor. 1.80.

I. Część ogólna: Fiziologia przemiany materii. — Najważniejsze środki odżywcze. — Bilans przemiany materii. — II. Część szczegółowa: Otyłość chorobliwa. — Wychudnięcie (Marasmus). — Cukrzyca. — Mocznok zwykły. — Dna. — Krzywica. — Choroba Barlow'a. — Rozmiękczenie kości. — Wewnętrzne wydzieliny.

KREW — Dr. Karol Walz. Kor. 1.80.

Wstęp. Historia. — Własność i skład krwi. — Znaczenie krwi i jej składników dla organizmu. — Nieprawidłowe własności krwi. — Higiena krwi w stanie zdrowia i choroby. — Choroby krwi.

SERCE I NACZYNIA KRWIONOŚNE — Prof. dr. H. Eichhorst, dyrektor kliniki medycznej na wszechnicy medycznej w Zurychu. K. 1.80.

Budowa (anatomia) serca. — Czynność (fiziologia) serca. — Przyczyny i znaczenie chorób serca. — Zapobieganie chorobom serca. — Tryb życia przy chorobach serca. — Budowa naczyń krwionośnych. — Czynność naczyń krwionośnych. — Przyczyny i znaczenie chorób naczyń krwionośnych. — Zapobieganie chorobom naczyń krwionośnych. — Zachowanie się w chorobach naczyń krwionośnych.

PŁUCA — Prof. Dr. Leopold Schrötter, dyrektor kliniki medycznej na wszechnicy w Wiedniu. Kor. 2.40.

Budowa i czynność fizjologiczna płuc. — Pielęgnowanie zdrowych płuc. — O powietrzu nie nadającym się do oddychania, o jego skutkach i chorobach płuc.

ŻOŁĄDEK, JELITA, WĄTROBA I NERKI — Prof. dr. Ewald, tajny radca. Kor. 1.80.

Budowa, zadanie i czynność żołądka i jelit. — Budowa i zadanie wątroby. — Budowa i zadanie trzustki. — Przyczyny i zapobieganie chorobom żołądka i jelit. — Najważniejsze przepisy dotyczące się zachowania w chorobach żołądka i jelit. — Higiena i postępowanie w chorobach wątroby i żółci. — Budowa, zadanie i czynność nerek. — Mocz w stanie zdrowia i choroby. — Higiena i postępowanie w chorobach nerkowych.

BAKTERIE I CHOROBY ZAKAŻNE — Prof. dr. M. Schottelius, dyrektor zakładu higieny na wszechnicy fryburgskiej. Kor. 3.60.

Stanowisko grzybów w gospodarce przyrody. — Bakteryologiczne metody badania. — Choroba i środki zwalczania chorób zakaźnych. — Choroby zakaźne.

OKO — Dr. Otton Sicherer, docent okulistyki na wszechnicy monachijskiej. Kor. 1.80.

Budowa (anatomia) oka ludzkiego. — Czynność (fiziologia) oka ludzkiego. — Powstawanie krótkiego wzroku. — Zapobieganie krótkiemu wzrokowi. — Nadmiarowość. — Dalekovidzenie szczyłkowe. — Niezborność. — Szklą poprawiające. — Sposoby zapobiegające chorobom ocznym i zachowanie się

w razie choroby. — Związek najważniejszych chorób ogólnych ustroju z chorobami oczu. — Szkodliwe działanie na wzrok tytoniu i alkoholu. — Choroby oczu zawodowe. — Przegląd chorób ocznych, występujących w różnych okresach życia i sposoby zapobiegawcze.

UCHO — Prof. dr. R. Haug, naczelnik oddziału dla chorób usznych na poliklinice wszechnicy monachijskiej. Kor. 1.20.

Anatomia (budowa) ucha. — Fizjologia (czynność) ucha. — Znaczenie organu słuchu dla człowieka. — Drogi, które przenikają choroby do ucha. — Hygiena i profilaktyka górnych dróg oddechowych i górnych dróg trawienia w zwykłych warunkach. — Zapobieganie chorobom usznym w przebiegu ostrych chorób dróg oddechowych. — Zapobieganie chorobom usznym w przebiegu przewlekłych chorób górnych dróg oddechowych. — Hygiena ucha zewnętrznego. — Zawodowe choroby organu słuchu. — Ogólne wskazówki o wyborze zawodu. — Szkodliwe działanie niektórych lekarstw. — Najważniejsze wskazówki przy chorobach usznych. — Kilka ogólnych rad higienicznych. — Choroby uszne a ubezpieczenie na wypadek śmierci i na wypadek niezdolności do pracy. — Głuchoniemota.

NOS, GARDŁO I KRTAŃ — Dr. H. Naumayer, docent laryngologii na wszechnicy monachijskiej. Kor. 1.80.

I. Budowa i czynność górnych dróg oddechowych. — Budowa górnych dróg oddechowych. — Czynność i zadanie górnych dróg oddechowych. — II. Hygiena zdrowych górnych dróg oddechowych. — III. Choroby górnych dróg oddechowych, ich przyczyny, objawy i środki zapobiegawcze. — Przyczyny chorób górnych dróg oddechowych i środki zapobiegawcze. — Objawy schorzenia górnych dróg oddechowych. — Ogólne przepisy zachowania się przy chorobach górnych dróg oddechowych. — Szczegółowe przepisy zachowania się przy chorobach górnych dróg oddechowych. — IV. Rady dotyczące wyboru zawodu i sportów.

ZĘBY I JAMA UST — Prof. dr. G. Port, dyrektor instytutu dentystycznego na wszechnicy w Heidelbergu. Kor. 1.20.

Budowa i zadania jamy ustnej. — Ząbkowanie i zmiana zębów. — Pielęgnowanie ust i zębów u dorosłych. — Pielęgnowanie ust u chorych i podczas ciąży. — Wpływy sprzyja-

jące powstawaniu próchna w zębach. — Próchnienie i jego skutki. — Dalsze następstwa zaniedbanego próchnienia. — Zgubny wpływ zaniedbanego próchnienia na ogólne zdrowie ciała. — Niektóre zajęcia przemysłowe i nadużywanie tytoniu i alkoholu jako czynniki wywierające niekorzystny wpływ na organy jamy ustnej. — Wyjmowanie zębów (ekstrakcja). — Leczenie próchnienia zapomocą plomb. — Zęby sztuczne. — Nieregularne ustawienie zębów i ich regulowanie.

SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE — Dr. E. Riecke, docent dermatologii na wszechnicy lipskiej. Kor. 2.40.

Słowo wstępne. — Szkic historyczny. — O budowie skóry. — O czynności skóry. — O chorobach skórnych i znaczeniu ich dla zdrowia. — O przyczynach chorób skórnych. — O istocie i objawach chorób skórnych. — O zбочeniach rozwojowych skóry. — O sztucznym upiększaniu skóry. — O zapobieganiu chorobom skórny. — O zasadach leczenia chorób skórnych. — O sposobach pielęgnowania zdrowej i chorej skóry. — O nowoczesnej kosmetyce. — O włosach. — O pielęgnowaniu zdrowych i chorych włosów. — O paznokciach, ich budowie, chorobach i pielęgnowaniu.

CHOROBY KOBIECE — Dr. O. Schaeffer, docent położnictwa na wszechnicy w Heidelbergu. Kor. 1.80.

Regularność i jej nieprawidłowości. — Zapalenia części rodnych kobiecych, ich przyczyny i sposoby zapobiegania. — Zmiany w położeniu części płciowych wewnętrznych, następstwa i zapobieganie. — O nowotworach występujących na częściach płciowych kobiecych i o zapobieganiu ich groźnym następstwom. — Skutki obrażeń części płciowych kobiecych. — O płodności i zapobieganiu wrodzonym anatomicznym i fizjologicznym zmianom części rodnych kobiecych. — O charakterystycznych objawach chorób kobiecych w ogólności i o różnieniu w celach zapobiegawczych. — O unikaniu szkodliwych czynników, mogących wywołać schorzenia części płciowych kobiecych.

OKRES MACIERZYŃSTWA — Dr. O. Schaeffer, docent położnictwa na wszechnicy w Heidelbergu. Kor. 1.20.

Anatomia i fizjologia części płciowych i przebieg ciąży. — Ogólne uwagi o pielęgnowaniu zdrowia podczas ciąży. — Uwagi szczegółowe o pielęgnowaniu zdrowia podczas ciąży; o zapobieganiu poronieniom i chorobom jaja płodowego na matkę

oddziaływującym. — Przygotowania do porodu i zachowanie się wśród niego. — Zapobieganie nieprawidłowym porodom. — Zapobieganie gorączce połogowej. — Dalsze wskazówki higieniczne w połogu. — Pielęgnowanie zdrowia w okresie karmienia.

WIEK DZIECIĘCY — Dr. Józef Trumpp, docent chorób dziecięcych na wszechnicy monachijskiej. Kor. 1.20.

I. Pielęgnowanie noworodka. — Prawidłowe funkcje noworodka. — Pożywienie. — Pielęgnowanie zdrowego dziecka w pierwszym roku życia. — II. Ogólne pielęgnowanie dzieci. — Odżywienie. — Pielęgnowanie ciała. — Ubranie. — Mieszkanie. — Pielęgnowanie umysłu. — III. Hygiena szkolna. — IV. Publiczne dobroczynne urządzenia i zakłady dla dzieci. — Żłóbki. — Ochronki dla dzieci. — Dobroczynne urządzenia w szkołach ludowych. — Zakłady lecznicze.

WIEK SZKOLNY — Dr. Józef Trumpp, docent chorób dziecięcych na wszechnicy monachijskiej. Kor. 1.20.

I. Obowiązki szkolne. — Korzyści i szkody uczęszczania do szkoły. — Ogródki dla dzieci jako przygotowanie do szkoły. — Obowiązujący wiek szkolny. — Uwolnienie od obowiązków szkolnych dzieci w wieku przepisany. — II. Pielęgnowanie ciała dzieci uczęszczających do szkoły. — Odżywienie. — Ubranie. — Pielęgnowanie skóry, ust i zębów. — Pielęgnowanie narządów trawienia. — Pielęgnowanie dróg oddechowych. — Ćwiczenia fizyczne. — Hartowanie. — Sen. — III. Wychowanie. — IV. Choroby dzieci w wieku szkolnym. — Ból głowy. — Nerwowość. — Przebudzanie się w nocy z uczuciem lęku. — Płasawica. — Histeria. — Padaczka. — Upośledzenia psychopatyczne. — Choroby umysłowe. — Samogwałt (onania). — Ułomności mowy. — Schorzenia narządów oddechowych. — Tępotą słuchu. — Krótki wzrok. — Skrzywienie kręgosłupa. — Choroby zaraźliwe. — Zapobieganie chorobom zakaźnym. — V. Pielęgnowanie chorego dziecka.

ZNIEKSZTAŁCENIE CIAŁA — Prof. dr. J. Lange i dr. J. Trumpp. Kor. 2.40.

I. Część ogólna. Narząd ruchu człowieka. — Hygieniczny sposób życia. — II. Część szczegółowa. Schorzenia narządu ruchowego, powstawanie, zapobieganie, leczenie. — Zmiany chorobowe kręgosłupa. — Zmiany chorobowe klatki piersiowej. — Chorobowe zmiany stawu biodrowego. — Cho-

796/799
Hemerling
Oznaczeniu

WYDAWNICTWA KSIĘGARNI POLSKIEJ we LWOWIE

- Przewodnik** po Neapolu, z 3 planami, K. 3.—
Przewodnik po Palermo, z planem, K. 2.—
Przewodnik po Herculanium, Pompei i Capri, z planami, K. 2.—
PRZYBYSZEWSKI ST. Złote runo, K. 1.40
— Goście, K. — .80
— Na rozstaju, K. 3.60
— Po drodze, K. 3.60
— W malstromie, K. 3.60
— Na tym padole płaczu, K. 2.—
— Dzieci szatana, K. 4.—
— Matka, K. 1.50
— Requiem aeternam, K. 2.—
— Synowie ziemi. Powieść, K. 4.—
— Taniec miłości i śmierci, K. 2.—
— Dla szczęścia, K. 2.—
RUFFER J. Posłanie do dusz, K. 2.—
SCHWOB MARCELI. Księga Monelli, K. 1.20
STAFF L. Dzień duszy, K. 2.60
— Mistrz Twardowski. Z ilustracjami E. Okunia, K. 6.—
— Najmłodsza pieśń polska, K. 3.—, w ozd. opr. K. 5.—
— Skarb, tragedia w 3 aktach, K. 4.—, w opr. K. 5.—
— Ptakom niebieskim, K. 3.50, w opr. 4.50
— Sny o potędze. Wyd. II. Poezye, K. 2.60, w opr. K. 3.60
— Godiwa, dramat, K. 2.60, w opr. 3.60
STEFANYK W. Klonowe liście, K. 1.20
SZARSKA H. Dyletanci grzechu, K. 1.—
SZUMAN J.N. Fryd. Nietzsche jako człowiek i myśliciel, K. 2.—
WAGNER R. Latający Holender 80 hal.
— Walkiria, K. 1.50
— Parsival, K. 1.40
WILLY. Klaudyna w szkole. K. 3.—
— Klaudyna w Paryżu, K. 3
ZAPOLSKA G. Fin-de-siècle'istka, K. 4
— Jak tęcza. Powieść, K. 4
— Przedpiekle, K. 3.50
— Menażerya ludzka, K. 3.—
ZBIERZCHOWSKI H. Na złotej przełęczy scherzo powie-
ściowe, K. 2.—