

SZKOLNICTWO

Miesięcznik poświęcony sprawom wykształcenia i wychowania w wieku przedszkolnym, w szkołach powszechnych średnich ogólnych i zawodowych, oraz wyższych.

Wydawca i redaktor **Jan Gołąb.**

Początkowa 8-klasowa Szkoła Powszechna

(ciąg dalszy.)

Higjena, jako szósty czynnik kulturalnego życia młodzieży szkolnej, jest wyrazem zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego. Organizm bowiem, jak już wspomniałem w biogenezie, jest podświadomym tworem, a zarazem nieodzownym warunkiem, funkcjonowania władz psychicznych. Mianowicie warunkiem wiadomości są ożywione komórki układu nerwowego, wyobrażeń — biała istota mózgu, świadomości — szara istota mózgu, czuciowości — nerwy czuciowe i zmysły, intelektu — nerwy ruchowe i narządy ruchu, wyobraźni odtwórczej — biała istota mózdzka, wyobraźni wytwórczej — szara istota mózdzka, uczuć — narządy odżywcze (serce, krew, żołądek, płuca), poznania — narządy rozmnażania (sprawy płciowe i wzrost), zrozumienia — energia fizyczna, potencjalności (woli i geniuszu) — życie i kształtowanie się organizmu. Nie trudno dojrzeć, że wszystkie te warunki współzależne są od jednego t. j. od energii fizycznej. Toteż higjena idzie w dwóch kierunkach: negatywnym — zapobiegania chorobom, których przyczyną jest zawsze nadmiar lub brak dostatecznej ilości energii; pozytywnym — gromadzenia i odpowiedniego rozdziału energii dla poszczególnych organów. Wobec tego zagadnienie zdrowia sprowadza się do zagadnienia ilości energii.

Energję fizyczną mierzymy, jak wiadomo kalorjami. Do organizmu wprowadzamy energję w postaci pokarmów. Doświadczenia wykazały, że, tak samo, jak w innych dziedzinach przyrody, tak i w organizmie ludzkim istnieje prawo zachowania energii, to znaczy,

że energia wytworzona w organizmie przez procesy życiowe z pokarmów równa się energii, zawartej uprzednio w pokarmach. Człowiek dorosły, jak wiemy, spożywa dziennie w pokarmach na każdy kilogram swej wagi około 50 kalorii energii, dzieci natomiast spożywają dwa razy więcej energii. W skład pokarmów wchodzi, oprócz soli mineralnych i wody, głównie węglowodany, tłuszcz i białko. Tylko trzy ostatnie składniki mają zdolność energetyczną, i tak: 1 gram węglowodanów zawiera 4 kalorie, 1 g. tłuszczu — 89 kalorii, 1 g. białka — 4 kalorie. Według obliczeń lekarzy higienistów na ogólną liczbę wchłoniętych kalorii przypada dla dorosłych 80% węglowodanów, 16% tłuszczu i 4% białka. Dla dzieci z powodu wzrostu dodać trzeba 4% białka kosztem węglowodanów. A zatem na każdy kilogram swej wagi dziecko powinno spożywać 100 kalorii energii dziennie, w tem węglowodanów 76 kalorii czyli (76:4) 19 gramów, tłuszczu 16 kalorii czyli (16:89) 18 grama, białka 8 kalorii czyli (8:4) 2 grm. Do tego doliczyć trzeba 2%—20% — zależnie od rodzaju pokarmów — na niestrawione odpadki, które dla organizmu nie mają żadnego znaczenia. Innych składników pokarmowych, jak soli mineralnych i wody, obliczać nie potrzeba, gdyż w spożywanych pokarmach, odpowiadających powyższym ilościom węglowodanów, tłuszczu i białka, znajdzie się zawsze dostateczna ilość tych innych składników, nadto wodę można wprowadzać do organizmu jako napój poza pokarmem. Przy pomocy tablicy, określającej skład chemiczny produktów żywnościowych, można zawsze łatwo przygotować dla dzieci, jak zresztą i dla starszych, pokarm higieniczny. Zwracać jednak należy baczną uwagę na unikanie środków zatruwających organizm, do jakich zalicza się w nadmiernej ilości wprowadzone białko, szczególnie w pokarmach mięsnych. Rubner udowadnia, że białko jest najmniej ekonomiczne ze wszystkich składników, daje bowiem tylko materiał na odnowę i przyrost tkanek, nie przyczynia się natomiast wcale do wytwarzania sił żywotnych i energii potrzebnej do pracy. Jeżeli przy minimum głodu zapotrzebowanie energii wynosi 100 kalorii — mówi on — to, aby wyrównać w ustroju rozkład jego własnych tkanek, potrzeba cukru (węglowodanów) 106.4 kalorii, tłuszczu 114.5 kalorii, białka zaś aż 140.2 kal. Z tego wynika, że

węglowodany są najekonomiczniejszymi, białka zaś najniedogodniejszymi przENOŚNIKAMI energii. Owe 40.2 kalorii to część białka bezwartościowa dla procesu życiowego i jako nadmierne ciepło musi być wydalona z tkanek za pomocą parowania pŁYNÓW i zwiĘKSZONEGO promieniowania. ObciĄŻA to ustrój nadmierną pracą organiczną, zmniejsza odporność na wysoką ciepłotę, zmniejsza też wilgotność. Jest to destrukcyjno-rozsa-dzające działanie białka, a pochodzi stąd, że czĄSTKI białka, wchłaniane w kIszkach, w krótkim czasie po przeniknięciu do krwi rozpadają się na dwie części, jedną zawierającą azot i drugą pozbawioną azotu. Część zawierająca azot jest bezwartościowa dla organizmu i pod bezpośrednim działaniem ciepła rozpada się na części składowe moczu. Część zaś pozbawiona azotu zaspokaja całe zapotrzebowanie energii. Białko więc posiada o tyle wartość, o ile traci azot. Nadmierną ilość spożytego białka organizm stara się jak najprędzej wydalić, przyczem oddech staje się krótki, temperatura ciała i wydzielanie moczu wzmagają się, ciepło przez skórę jest nadmiernie wydzielane, praca serca i nerek zwiĘksza się, słowem cały aparat regulacyjny jest przepracowany, a organizm nie ma żadnej korzyści. Przytem spalanie się naturalne tŁuszczu i wĘglowodanów jest wstrzymane. TŁuszcz gromadzi się jako niezuzyta energia i stąd przyrost na wadze, nie mający nic wspólnego z przyrostem sił organicznych, a nawet je częściowo ubezwładniający. Ponieważ głównym składnikiem mięsa jest białko, przeto już przy małym stosunkowo spożyciu mięsa organizm jest przeciążony białkiem. Mięso przytem ma bardzo małą wartość energetyczną z powodu kilkakrotnych silnych zmian postaci energii przez zamieranie zwierzęcia, konserwowanie, gotowanie, pieczenie, smaŻenie i t. p. Za każdą taką zmianą obniża się i tak nie duŻa wartość energii. Z tych powodów mięso należy do najgorszych środków pokarmowych. Smak ma tylko miły, ale to nie wpływa na wartość odżywczą. Mięso należy bardziej do szkodliwych środków podniecających, niż odżywczych, podobnie jak alkohol, tytoń, kawa, herbata, kakao, rosół. Wszystkie one wytwarzają nadmierną ilość moczu, który zatruwa organizm i czyni go po chwilowem oŻywieniu jeszcze bardziej ociĄŻalnym, a po latach sprowadza przewlekłe choroby, jak

reumatyzm, artretyzm, podagrę, choroby wątroby, nerek i t. p. Im więcej miejsca w pokarmach zajmuje mięso i środki podniecające, tem mniejsza jest sprawność, cnoty i siły psychiczne człowieka, tem różnorodniejsze i powszechniejsze są w takim społeczeństwie objawy zwyrodnienia i rozwiązłość obyczajów — mówi dr. Bircher-Benner.

W interesie więc jednostki i społeczeństwa jest zupełne wyeliminowanie mięsa i innych środków podniecających z pokarmów i napojów dla dzieci i młodzieży. Jeżelibyśmy wszystkie produkty żywnościowe podzielili na grupy według ich wartości odżywczej, to na pierwszym miejscu postawiłoby należało owoce, spożywane w stanie surowym, oraz surowe mleko; na drugim chleb, jarzyny, leguminy, gotowane owoce, mleko i jaja; na trzecim mięso. Za pośrednictwem poradni wychowawczej, o jakiej wspomniałem przy omawianiu wychowania przedszkolnego, szkoła może skutecznie oddziaływać na dom rodzinny w kierunku przestrzegania powyższych zasad odżywiania dzieci. Strawione pokarmy organizm spożytkowuje, rozdzielając nagromadzoną energję na poszczególne organy. Wzajemny stosunek ilościowy rozdzielonej energii, oraz natężenie prądu energetycznego, powstającego skutkiem różnicy napięcia energii w poszczególnych organach — jest u każdego człowieka inne i to jest przyczyną jego odrębnej indywidualności. Rozwiązania więc kwestji uzdolnienia, temperamentu i t. p. należy szukać w charakterystycznym stosunku i napięciu energii zużywanej w poszczególnych organach. W tym też kierunku iść winny pomiary psychometryczne. Wychowawca może oddziaływać na jaknajbardziej wydajne zużytkowanie energii przez zapewnienie organizmowi wychowanka higienicznych warunków, do których należy czystość i świeżość powietrza, higiena skóry, ubrania i mieszkania, właściwy stosunek snu i odpoczynku do pracy, odpowiednie ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe, wycieczki i inne rodzaje sportu z tem, że uwzględniać one będą nie tylko fizyczny ale i psychiczny rozwój wychowanka przez stwarzanie dlań takich sytuacji, któreby wciągały do intensywnego współdziałania z organizmem także i władze psychiczne. Wzorem tu mogą być niektóre gry i ćwiczenia skautowe. Przebywanie na łonie przyrody, współzawodnictwo

może tu być jaknajszerzej potraktowane i to w sposób zupełnie naturalny bez uciekania się do sztucznych zabiegów.

Powyższe, różnorodne kierunki zainteresowań młodzieży szkolnej reguluje w miarę możliwości samorząd szkolny, który jest zorganizowany na wzór państwa konstytucyjnego (reprezentacyjnego). Zwierzchnikiem jest naczelnik, wybierany przez wszystkich uczniów 7-mej i 8-mej klasy na przeciąg jednego kwartału za zgodą rady pedagogicznej, przed którą naczelnik jest odpowiedzialny. Naczelnik rządzi za pomocą swoich ministrów, których mianuje (z pośród swoich kolegów szkolnych) i zwalnia według swego uznania i za wiedzą rady wychowawczej. Ministrów jest siedmiu: min. sztuk pięknych, min. umiejętności, min. gospodarstwa społecznego, min. harcerstwa, min. zdrowia, min. sprawiedliwości, oraz min. spraw wewnętrznych i zewnętrznych, który jest jednocześnie prezesem ministrów. Ministrowie są odpowiedzialni przed naczelnikiem za niewykonanie obowiązujących praw (odpowiedzialność administracyjna), zaś przed władzą ustawodawczą za brak inicjatywy projektów w kierunku tworzenia nowych praw potrzebnych lub ulepszenia istniejących (odpowiedzialność społeczna). Jedna i druga odpowiedzialność może być krytykowana przez władzę ustawodawczą, której minister obowiązany jest przedstawić wyczerpujące motywy swojej działalności, w rezultacie dyskusji władza ustawodawcza może uchwalić ministrowi votum nieufności. Decyzja naczelnika, co do zwolnienia względnie zatrzymania ministra, niezależna jest od opinii władzy ustawodawczej.

Pod względem administracyjnym każda klasa tworzy osobną gminę, której głównem zadaniem jest utrzymać porządek i czystość w obrębie swojej klasy, a także prowadzić ewidencję działalności kulturalnej członków gminy. W tym celu członkowie gminy wybierają z pośród siebie na przeciąg jednego kwartału wójta i radę gminną z łożoną z 10 osób, w dwu ostatnich klasach (VII i VIII) z 12 osób; wybór zatwierdza starosta powiatowy. Rady gminne I-szej, II-giej III ciej, IV-ej, V-ej, i VI-ej klasy na wstępne swojej działalności delegują z pośród siebie po 4 członków do sejmiku powiatowego. Rady gminne VII-mej VIII-mej klasy delegują po 6 członków. Pozostałych 6 członków rady

gm. z wójtem na czele rozdziela pomiędzy siebie czynności ewidencyjne według działów kulturalnych zajęć w szkole. Powiat tworzą gminy należące do tego samego okresu wychowawczego, a więc klasy I-sza, II-ga, i III-cia tworzą jeden powiat, klasy IV, V, i VI — drugi powiat, klasy VII i VIII — trzeci powiat. Powiatem rządzi starosta, mianowany przez ministra spraw wewnętrznych i zewn. Zadaniem starosty jest wykonywać nadzór nad działalnością gmin, oraz przewodniczyć sejmikowi powiatowemu, w którego skład wchodzi 12 członków, delegowanych przez odnośne rady gminne. Sejmik deleguje z pośród siebie po 4 posłów do sejmu, oraz po 2 senatorów do senatu. W pozostałym składzie 6 członków ze starostą na czele sejmik zajmuje się podnoszeniem kultury swoich powiatów na coraz wyższy poziom przez urządzenie popisów, wystaw, zawodów i t. p. W tym celu członkowie sejmiku dzielą pomiędzy siebie odpowiednie funkcje według działów kulturalnych zajęć szkolnych.

Władza ustawodawcza składa się z sejmu (12 posłów) i z senatu (6 senatorów). Sejm wybiera z pośród siebie marszałka sejmu, senat—marszałka senatu. Marszałkowie przewodniczą obradom, ale nie głosują. W każdej trzymiesięcznej kadencji władzy ustawodawczej są dwie zwyczajne sesje zwoływane i otwierane przez naczelnika w obecności rady pedagogicznej oraz ministrów. Zadaniem sejmu i senatu na początkowej sesji jest rozpatrywać wniesione przez ministrów projekty ustaw, dotyczących działalności kulturalnej w szkole na okres bieżącego kwartału. Końcowa sesja poświęcona jest krytyce działalności ministrów w ubiegłym kwartale. Prace przygotowawcze sejmu odbywają się w komisjach sejmowych, z których każda składa się z dwóch posłów według działów kulturalnych zajęć. W senacie zadanie to spełniają pojedynczy referenci, Marszałkowie mogą referować sprawy wewnętrzne i zewnętrzne. Zadaniem senatu jest rozpatrywanie uchwał sejmu. Uchwała sejmu odrzucona przez senat, a powzięta przez sejm po raz drugi, staje się prawem obowiązującym po zaakceptowaniu jej przez naczelnika za zgodą rady pedagogicznej. W razie koniecznym może naczelnik według swego uznania i za zgodą rady pedagogicznej rozwiązać sejm przed upływem kadencji, przez co automatycznie ulega rozwiązaniu senat, sej-

miki i rady gminne, poczem niezwłocznie następują nowe wybory na dalszy okres bieżącej kadencji.

Niezależnie od władzy wykonawczej i ustawodawczej istnieje jeszcze t. zw. dyrektywa, albo rada kierownicza, w której skład wchodzi wszyscy członkowie grona pedagogicznego z kierownikiem szkoły na czele. Zadaniem dyrektywy jest nadawanie odznaczeń a) za piękne czyny harcerskie, b) za nadzwyczajne umiejętności naukowe; kontrola samorządu szkolnego a) przez przyjmowanie i załatwianie podań, dotyczących udziału w kulturalnym życiu szkolnym, b) przez sprawdzanie rachunkowości samorządu; regulowanie administracji samorządu a) przez likwidowanie dyscyplinarne wszelkich niedomagań, zatargów i nieporozumień, wynikłych na tle administracji, b) przez czuwanie nad prawomocnością wszelkich stosunków administracyjnych; wywieranie wpływu kierowniczego na bieg samorządnych myśli w społeczności szkolnej a) przez budzenie i przestrzeganie czystości zasad moralnych, b) przez skierowywanie wychowanków na podstawie ich uzdolnień i potrzeb społecznych do odpowiednich zajęć, przygotowujących do późniejszych zawodów. Każdy z członków rady kierowniczej przyjmuje wobec kierownika szkoły moralną odpowiedzialność za jeden z powyższych zadań dyrektywy, nadto przygotowuje szczegółowy i przystępnie dla dzieci umotywowany program jednego z wymienionych czynników kulturalnego życia szkolnego. Program ten, osobny dla każdej klasy, przyjęty przez radę pedagogiczną i zatwierdzony przez inspektora szkolnego, będzie podstawą i materialem dla inicjatywy ministrów, uchwał władzy ustawodawczej, sejmików, rad gminnych i wogóle całej działalności samorządu i pracy pedagogicznej. Program staje się w ten sposób wytyczną wpływu kierowniczego na samorząd pod względem celowości zajęć szkolnych. Dla wymiaru sprawiedliwości tak w zakresie sporów o własność, jak umyślnych występków złośliwych tworzy się niezależna władza sadowa, której członkowie mianowani są i zwalniani przez naczelnika na wniosek min. sprawiedliwości i za zgodą rady pedagogicznej. Pierwszą instancją jest gminny sąd pokoju złożony z 3 osób, drugą instancją jest powiatowy sąd apelacyjny, w którego skład wchodzi również 3 osoby, trzecią, najwyższą instancją jest wychowawca

odnośnej klasy. Wychowawca może według swego uznania każdą sprawę przekazać sądom samorządu, lub też sam wymierzyć sprawiedliwość.

Wychowawca prowadzi metrykę wychowawczą każdego ze swych wychowanków. Metryka obejmuje całokształt życia wychowanka a celem jej jest możliwie wierne odbicie kierunku i tempa rozwoju psychicznego i fizycznego dla ułatwienia trafnego oddziaływania pedagogicznego tak przez szkołę jak i przez dom rodzinny. Celem ułatwienia i ujednostajnienia prowadzenia takiej metryki proponuję zastosować załączoną skalę oceny wychowawczej, która łącznie z oceną podaną w numerze z marca b. r. stanowiłaby całość metryki dla młodzieży początkowej szkoły powszechnej. Oceny dokonuje się raz na kwartał i to w ścisłym porozumieniu z domem rodzinnym, z którym szkoła utrzymuje kontakt przez poradnię wychowawczą. Kontakt ten jednak polega nie tylko na udzielaniu wskazówek wychowawczych, ale przede wszystkim na organizowaniu w razie potrzeby realnej pomocy.



Adres Redakcji i Administracji: — Sawin,
pow. Chełm Lubelski



PRENUMERATA:

rocznie	zł. 1.00
półrocznie	„ 0.50
numer pojedynczy	„ 0.10