

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU. W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW STUDIUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO, ZW. HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. I PRZYSP. WOJSK., KURATORJA I OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHELMOŃSKIEGO 8. PART.

Dr. Jan Szmurło, prof.
Uniw. S. Batorego, Wilno.

Schorzenie górnego odcinka dróg oddechowych i uszu w wieku szkolnym¹⁾

Z wielką gotowością przyjąłem propozycję wygłoszenia wykładu dla lekarzy szkolnych na kursach dla nich zorganizowanych przez Sekcję Higjeny Szkolnej Min. W. R. i O. P. Skłoniły mnie do tego trzy względy: 1) nadzwyczajna częstość cierpień nosa, gardła i uszu w wieku szkolnym, 2) zbyt mała znajomość ich wśród lekarzy wogóle, zbyt lekkie przechodzenie nad nimi do porządku dziennego przez lekarza szkolnego i wychowawcę, 3) chęć dostarczenia lekarzom szkolnym jaknajkrótszych wiadomości z tej dziedziny patologji oraz wskazówek jak mają sobie poczynać, ażeby powierzone im opiece dzieci z tej strony jaknajmniejszy szwank poniosły. Nie sądzę, ażeby potrzebował przytaczać dane statystyczne dotyczące częstości cierpień nosa, gardła, krtani i uszu w wieku szkolnym, dowodzące, że w istocie choroby te należą do najliczniejszych. Przypomnę, że każdy z nas prawie dwa razy do roku przebywa niezbyt nosa, że zapalenie gardła, anginy są częstym udziałem każdego z nas. Jeżeli więc ludzie dorośli zahartowani i do pewnego stopnia uodpornieni tak często zapadają na te cierpienia to cóż mówić dopiero o wieku dzieciennym okresu szkolnego.

¹⁾ Odczyt wygłoszony na I kursie dokształcającym dla lekarzy szkolnych.

Wiek szkolny, nad którym roztoczona jest opieka lekarska, obejmuje 15 lat: 3 lata przedszkola (od 4-ech do 7-miu), 7 lat szkoły powszechnej (od 8-go do 13-go) i 5 lat szkoły średniej, czyli czwartą przeszło część życia ludzkiego. Dziecko w tym okresie życia rozpoczyna stałą i systematyczną pracę — naukę, pracę — zabawę. Dzień po dniu, pogoda czy słońce, drepce maleństwo do swej uczelni, gdzie spotyka się ze swymi współtowarzyszami; wpływy zimna, wilgoci od których przedtem było osłaniane i chronione, poczynają oddziaływać na jego delikatną skórę i na delikatniejszą jeszcze śluzówkę nosa i gardła; jego *beztroska i nieświadomość* sprawiają, że nie zapnie się on, nie otuli na dworze podczas zimna, niezboczy przed kałużą, ale w nią stąpnie i nogi przemoczy. Następstwem tego są najczęstsze w tym wieku *choroby z przeziębienia, które przedewszystkiem ujawniają się w cierpieniu nosa i gardła: katarze, bólu gardła.*

W szkole dziecko poczyną żyć życiem towarzyskiem, rozmawia i bawi się z towarzyszami, spożywa z nimi śniadanie szkolne, dzieli się często z nimi jedną bułeczką, jednym cukierkiem, często jednym kęsem. Towarzysze darzą go wszakże nie tylko najlepszem co ze sobą do szkoły przynieśli, ale często i najgorszem, bo chorobami, których zarodki również mają ze sobą w szkole, a te choroby są to cierpienia zakaźne, odra, szkarlatyna, błonica, świnka, grypa, koklusz, które w gardle mają swe główne siedlisko i z gardła drogą zakażenia kropelkowego przenoszone bywają na innych.

Pozatem wiek dziecinny — to *wiek rozwoju w ustroju tkanek adenoidalnej*, której rola w życiu dziecka nie jest bliżej znana, ale której obecność w tym wieku w postaci większych skupień, tak zwanych migdałków, bywa często przyczyną licznych dolegliwości i chorób. W dalszym wykładzie sprawę tę omówię szczegółowiej, tu tylko zaznaczę, że przeciętnie 40% *dziatwy* szkolnej posiada przerost migdałka gardłowego, że podobna liczba dzieci dotknięta jest przerostem migdałków podniebiennych, że około 10% *dziatwy* szkolnej cierpi na osłabienie lub utratę słuchu w jednym lub w obu uszach, że 2—3% cierpi na różne zбочzenia mowy. Jeżeli jeszcze wspomnę inne cierpienia, jak nieżyty nosa ostre i przewlekłe, krwawienia z nosa, urazy, ciała obce najczęściej spotykane w wieku szkol-

nym, ostre zapalenia gardła i krtani, jeżeli zwrócę uwagę na ostre cierpienia zakaźne, na zapalenie gardła mieszkowe, na błonicę, płonicę, świnkę, koklusz, które w gardle mają główne siedlisko, to zdaje się będę zupełnie usprawiedliwiony, utrzymując, że *pierwszą troską lekarza szkolnego powinno być przede wszystkim zapoznanie się ze stanem nosa, gardła i uszu swoich pupilów i dążenie, ażeby w tej dziedzinie zdrowie ich na szwank nie zostało narażone. Troskę tą również powinni wszczepić w nauczycieli i wychowawców.* Jestem pewien, że otoczona wspólną opieką lekarza i pedagoga dziatwa szkolna i uchroniona dzięki tej opiece od zakaźnych chorób najgorszych i najniebezpieczniejszych wieku dziecinnego wyrosnie na zdrowych i dzielnych obywateli.

Chcąc z korzyścią pracować we wskazanym przeze mnie kierunku, lekarz szkolny musi posiadać znajomość badania stanu nosa, gardła i uszu. Niestety pod tym względem nie wszyscy lekarze są należycie przygotowani. Winę tego ponoszą uniwersytety z okresu poprzedzającego wielką wojnę, kiedy nauka otolaryngologja była zalecana, ale nie była obowiązkowa. Egzaminu z tego przedmiotu dla otrzymania dyplomu lekarskiego, słuchacz medycyny nie był obowiązany zdawać. Stąd wynika brak znajomości otolaryngologii u lekarzy przedwojennych. Po wojnie w Państwie Polskiem otolaryngologja stała się obowiązującą i młodzi nasi lekarze są już obznajomieni z metodami badania oraz z patologją i terapią cierpień tego działu medycyny.

Mając na względzie ogół lekarzy szkolnych, muszę kilka chwil poświęcić sprawie instrumentarjum otolaryngologicznego oraz najprostszych metodom badania interesujących nas narządów w szkole.

W badaniu tych narządów *oświetlenie* odgrywa rolę pierwszorzędną. Dlatego też w gabinecie lekarza szkolnego powinna zawsze znajdować się *lampa elektryczna z żarówką* (najlepiej matową) 50-świecową. Tam gdzie elektryczności niema, należy korzystać ze światła *lampy naftowej z palnikiem okrągłym*, albo *spirytusowej z siatką auerowską*. Okna w pokoju powinny być zaopatrzone w rolety, ażeby można było w razie potrzeby pokój zaciemnić, *w myśl zasady, że im światło do badania użyte jest słabsze, tem ciemniejszy powinien być pokój, w którym dokonywamy badania.*

Lampy naftowe, spirytusowe, gazowe powinny być zaopatrzone w cylinder gliniany z okrągłym otworem bocznym na wysokości palnika. Daje to silniejszą koncentrację światła.

Pośród *instrumentów lekarza szkolnego* do badania uszu, nosa, gardła i krtani *powinny się znajdować: reflektor średnicy 9—10 cm z paskiem kauczukowym zsuwanym do umocowania na głowie, wzziernik nosowy, zgłębnik nosowy, 2 szpadle metalowe do badania gardła i jamy ustnej, długi haczyk tępy do badania dołków w migdałkach, kilka zgłębników gardłowych z nacięciami, zakończonych okrągłym zgrubieniem, 3 lusterka krtaniowe Nr. 1, 3 i 4, komplet wzzierników usznych, strzykawka uszna i zgłębnik uszny z nacięciami do nawijania waty, stroiki uszny A i A', który można dostać w każdym magazynie instrumentów muzycznych, wreszcie zapas *palców gumowych* do badania w razie potrzeby jamy nosowogardłowej na obecność przerosłego migdałka gardłowego.*

Wzziernik nosowy może być najprostszy, *typu Jurasza*, chodzi tu tylko bowiem o rozszerzenie wejścia nosowego i stwierdzenie stanu skóry w wejściu nosowym i śluzówki wnętrza oraz drożności przewodów nosowych.

Szpadel najwygodniejszy jest w postaci długiej łopatki w środku lekko zgiętej z podłużnym wycięciem środkowym w jednej połowie. Szpadel taki powinien być po każdym użyciu wygotowany, albo co najmniej wymyty dokładnie wodą bieżącą i wytarty spirytusem. Bardzo dobre są cienkie szpadle drewniane do jednorazowego użytku.

Haczyk tępy ułatwia badanie zawartości krypt migdałkowych. Odchylamy nim łuk przedni i zaglądamy do każdego wgłębienia, a zwłaszcza do największego, gdzie najczęściej spotykamy czopy, w górnym biegunie migdałka.

Stroiki uszne potrzebne są do badania słuchu oraz przewodnictwa kostnego i powietrznego, które może dostarczyć cennych danych o stanie narządu słuchowego.

Strzykawka uszna potrzebna jest do usuwania woszczku z przewodu zewnętrznego usznego, ciał obcych i ropy.

Zgłębnik uszny potrzebny jest do nawijania waty i usuwania wody pozostałej po przemyciu ropy, woszczka i t. p.

Przejdziemy teraz do rozpatrzenia najczęstszych cierpień górnego odcinka dróg oddechowych wśród dziatwy szkolnej.

Wiek przedszkolny i szkolny to okres największego rozwoju tkanki adenoidalnej. W okresie niemowlęstwa zaledwie zaznaczona zaczyna się ona rozwijać poczynając od 3-go roku życia, w 7—2-ym zaś roku życia dochodzi do najwyższego rozwoju, zresztą rozwój ten trwa jeszcze w późniejszych latach, jednakże stosunki przestrzenne jamy nosowogardłowej, która około 10—11-go roku życia znacznie się powiększa, sprawiają, że jedno z głównych zaburzeń spowodowanych rozrostem tej tkanki, zatkanie nosa znacznie się zmniejsza. Rozrost tej tkanki niekiedy dosięga znacznych rozmiarów zwłaszcza w pewnych miejscach uprzywilejowanych, gdzie istnieją większe skupienia tkanki adenoidalnej, a mianowicie na stropie jamy nosowogardłowej pomiędzy łukami podniebiennymi. W pewnym przypadku powstaje przerost migdałka gardłowego, który od czasów Wilhelma Meyera, nosi nazwę wyrośli adenoidalnych, w drugim przerost migdałków podniebiennych. Wyrośla adenoidalne w przypadkach znacznego powiększenia wywołują jeden zasadniczy objaw — *zatkanie nosa*, będący przyczyną szeregu innych objawów w nosie i w jamie nosowogardłowej oraz w narządach sąsiednich, a nawet w dalej położonych, jak krtań, oskrzele, klatka piersiowa.

Przedewszystkiem wskutek zatkania dziecko poczyną *od-dychać ustami* w dzień i w nocy, w następstwie tego wydzielina gruczołów nosowych nie zwilgacniająca powietrza oddechowego, zbiera się w nadmiarze w nosie, wypływa nazewnątrz i jest przyczyną powstawania pryszczycy wejścia nosowego, obrzmienia wargi górnej i t. p. *Głos* dziecka staje się *głuchym matowym*, wobec zatkania jamy nosowogardłowej; *mowa staje się niewyraźna*, chory nie może wymawiać samogłosek i spółgłosek nosowych jak *ą, ę, m, n*, przyczem zamiast *ą* wymawia *o*, zamiast *ę* — *e*, zamiast *m* — *b* lub *p*, zamiast *n* — *d*. Jednym słowem zjawia się tak zwana *mowa nosowa z zatkania*. Oddychanie ustami zwłaszcza nocą wywołuje sen lekki, przerywany wskutek wysychania ust i gardła i potrzeby przełykania chory budzi się często i nie wysypia się; niewyspanie ze swej strony bywa przyczyną bólów głowy, zmęczenia, ociężałości myślowej, pewnego otępienia umysłowego, które u dzieci takich spotykamy dość często. Guy z Amsterdamu nadał temu stanowi nazwę *aprosexia nasalis* uzależniając go zresztą niesłusznie od za-

stoju w układzie naczyniowym żylnym przedniej części mózgowia.

Oddychanie ustami, zdaniem wielu, przyczynia się do *próchnicy zębów*, co znowu fatalnie wpływa na sen i odżywianie. Jama ustna bowiem wyschnięta sprzyja rozwojowi tam drobnoustrojów. Wiadomo, że zrana po śnie jama ustna i gardłowa zawierają najwięcej drobnoustrojów; po zmyciu tych jam śliną w obfitości dostarczaną przez liczne gruczoły, liczba drobnoustrojów znakomicie się zmniejsza.

Oddychanie ustami, zdaniem Kőrnera i innych klinicyistów, wpływa na wytwarzanie się podniebienia wąskiego, wysokiego a nawet ostrołukowego.

Oddychanie ustami wprowadzając do dróg oddechowych mało ogrzane i mało zwilgotnione powietrze wywołuje często *nieżyty niżej położonych odcinków dróg oddechowych*, a mianowicie krtani i tchawicy, czego wyrazem jest *chrypka uporczywa*, trwająca u dzieci latami, nieraz z towarzyszeniem kaszlu, ustępująca całkowicie niekiedy w bardzo szybkim czasie po wycięciu wyrosła adenoidalnych.

Wreszcie wyrosła adenoidalne zatykając w 20% ujście trąbek Eustachjusza powodują ich nieżyt z następczem słabieniem słuchu, a w dość pokażnej liczbie przypadków nawet ropne zapalenie ucha środkowego.

Wszystkie te objawy potęgują się jeszcze w razie współistnienia przerostu migdałków, co się zdarza w znacznej liczbie przypadków. Wówczas niejednokrotnie występują jeszcze inne objawy, jak utrudnione przełykanie, a nawet utrudnione oddychanie, wielka skłonność do wymiotów, brak apetytu i szereg innych objawów ze strony dróg pokarmowych fatalnie wpływających na stan ogólny dziecka.

Jednakże mylnem byłoby przypuszczenie, że tylko duże migdałki zarówno podniebienne jak i gardłowe, wywierają tak niekorzystny wpływ na zdrowie dziecka. Migdałki nawet stosunkowo niewielkie mogą być źródłem różnych chorób zarówno bliższych jak i dalszych narządów ustroju; istniejące bowiem w nich głębokie brózdkki i dołki są siedliskiem drobnoustrojów, które w złuszczających się tam komórkach i migrujących limfocytach ulegających zwyrodnieniu tłuszczowemu i białkowemu, znajdują doskonałe środowisko dla swego rozwoju. Liczne

badania bakterjologów polskich i obcych wykazały, że w migdałkach znajdujemy masę drobnoustrojów, a pośród nich najczęściej mikroby chorobotwórcze jak różnego rodzaju paciorkowce, gronkowce, dwoinki, laseczki rzekomo-błonicze, laseczki błonicze, laseczki Ebertha, a nawet laseczki Kocha. Stąd staje się łatwo zrozumiałem, że migdałki służą ogniskami zakażenia, skąd powstają różnego rodzaju sprawy ostre zapalne jak anginy mieszkowe, ropnie okołomigdałkowe, tylnogardłowe, językowe, oraz cierpienia narządów dalszych jak zapalenie wyrostka robaczkowego, zapalenie miedniczek nerkowych oraz nerek i zapalenie błon surowiczych jak wsierdzie, osierdzie, opłucna, torebki stawowe, opony mózgowce, zapalenia tkanki nerwowej i t. d.

Częstokroć wyrosli adenoidalnych oraz przerostu migdałków podniebiennych w wieku szkolnym jest niemała. Według *Cheattle'a* dla Londynu wynosi 44%, według *Kafemanna* dla Królewca 37%, *Frankenberg*a dla Pragi Czeskiej 33%. *Ronthaler* dla dzieci szkół warszawskich podaje 46%, a *Pieniążek* dla Łodzi nawet 75%. Moje obliczenia na 988 dzieci do lat 15 dało 350 przypadków wyrosli czyli 35%. Według wieku zaś liczba tych przypadków grupuje się w sposób następujący:

od 1 — 5 lat	76	czyli 25%,
„ 5 — 10 „	141	„ 44%,
„ 10 — 15 „	130	„ 38%,

Z tych cyfr wynika, że na okres życia pomiędzy 5 a 10 rokiem życia przypada najwięcej wyrosli adenoidalnych. Możemy więc wogóle powiedzieć, że u nas w wieku szkolnym co drugie dziecko dotknięte jest mniejszym lub większym przerostem migdałów, zwłaszcza gardłowego i całym zespołem towarzyszących im dolegliwości, fatalnie odbijających się na stanie ich zdrowia.

Drugą postać chorobową, będącą zwykłym udziałem dziatwy szkolnej, stanowią nieżyty nosa, a zwłaszcza jamy nosowogardłowej. Cierpienie to najbardziej dokucza najmłodszej dziatwie szkolnej w okresie przedszkola i pierwszych lat szkoły powszechnej, czyli pomiędzy 5-ym a 10-ym rokiem życia. W tym wieku błona śluzowa nosa i jamy nosowogardłowej, jest jeszcze bardzo wrażliwa na wpływy atmosferyczne, i na

działanie zimna i reaguje na nie wzmożoną wydzieliną, wypełniającą nos dziecka, wylewającą się nazewnątrz, drażniącą skórę wargi górnej i wytryskającą fontanną, kiedy dziecko się śmieje lub płacze. Dziecko smarcze się, tak to określa mowa ludowa, stąd „smarkacz” — nazwa dziecka w tym wieku, który moglibyśmy słusznie nazwać *wiekim smarkatym*. Nadmierną wydzielinę zresztą wytwarzają nietylko gruczoły jamy nosowej, ale i nosogardłowej; wydzielina spływa wdół i jest albo przełykana, albo odpluwana i odchrząkiwana. W nosie a zwłaszcza jamie nosowogardłowej, w szczelinach śluzówki, w kryptach, dołkach i brózdkach migdałków kryją się liczne kolonie zarazków chorobotwórczych, pasorzytujących tam w warunkach normalnych. Pod wpływem przeziębienia osłabiającego ustrój, nabierają one zdolności chorobotwórczych, powodujące stany gorączkowe, nieraz długotrwałe, zmuszające do opuszczania zajęć szkolnych a nawet pozostawiania dziecka w łóżku nieraz całymi tygodniami. U takich dzieci znajdujemy zawsze mocne przekrwawienie tylnej ściany gardła, na której widać nieraz powiększone i obrzmiałe grudki chłonne nadające gardłu wygląd ziarnisty. Poza tem spotykamy zawsze obfitą śluzoworopną wydzieliną wypełniającą dolne przewody jamy nosowej i spływającą cienką smugą ze stropu jamy nosowogardłowej. Niekiedy wydzielina ta nabiera charakteru czysto ropnego. Prawie zawsze również spotykamy w tych razach powiększenia gruczołów szyjnych tylnych. Nie ulega wątpliwości, że w przypadkach zaniedbanych zapalenie może przenieść się z jamy nosowogardłowej na dolny odcinek drogi oddechowej, powodującej nieżyt oskrzeli grubszych i cieńszych przykuwając chore dziecko do łóżka nieraz na całe tygodnie. Takie nieżyty nosa i gardła górnego zdarzają się bardzo często, zwłaszcza jesienią i zimą, nie omijając co rok prawie żadnego dziecka we wspomnianym okresie życia i są jedną z najczęstszych przyczyn opuszczaniu zajęć szkolnych, z przyczyn banalnych, znanych każdemu nauczycielowi i lekarzowi szkolnemu. Jest rzeczą zdaje się niewątpliwą, że podobne nieżyty, osłabiające ustrój i czyniące bardzo wrażliwymi na wszelkie żarazki śluzówkę gardła przygotowują grunt do zakażeń kropelkowych udzielanych dzieciom zakatarzonym przez inne noszące na swych śluzówkach zarazki odry, płonicy, świnki, błonicy itp.

Z innych cierpień górnego odcinka dróg oddechowych w wieku szkolnym należałoby wymienić *krwawienia nosowe* zależne z jednej strony od urazu podczas bójek, gier, zabaw, od nadmiernych wysiłków podczas gier w porze letniej i spowodowanego w następstwie przekrwienia śluzówki nosa, z drugiej od nadmiernej pracy umysłowej, pracy nad książką i towarzyszącego tej pracy zwiększonego przyływu krwi do przednich części mózgowia i twarzy. Według statystyki szkolnej m. Wilna krwawienia takie zdarzają się u 1,3 % (ciężkie krwawienie z nosa). W związku z stanem górnego odcinka dróg oddechowych i narządu słuchowego znajdują się wady i zboczenia głosu i mowy spostrzegane w wieku szkolnym. Zaburzenia te wszakże ze względu na ich doniosłość zostaną obszerniej omówione w osobnym odcytcie.

Na szczególną uwagę w szkole zasługują cierpienia narządu słuchowego. Występują one najczęściej w postaci mniej lub więcej znacznego upośledzenia słuchu oraz ropienia z ucha. Odsetek chorych usznych bywa rozmaity w zależności od tego, czy lekarz szkolny jest mniej lub więcej uświadomiony w badaniu narządu słuchu oraz od wieku dziecka. Tak według sprawozdania Sekcji Higjenu Szkolnej m. Warszawy z roku 1921/22 w 7-ym roku życia odsetek chorych na uszy wynosił 2,5—3,0 %, w 10-ym — 4,3—6,5%; w 12-ym — 6,5—7,7 %. W sprawozdaniu Dra Brokowskiego z opieki higjenu i lekarskiej w szkołach powszechnych Wilna znajdujemy upośledzenie słuchu w 1,4 % i cierpienia ucha w 3 %, czyli razem cierpienia ucha w 4,4 % dziatwy szkolnej. Ze sprawozdania Dra Guzanowskiego, specjalisty chorób nosa, gardła i uszu w szkołach powszechnych Warszawy wynika, że na 1271 dzieci przysłanych do niego do zbadania było 141 z chorobą uszu, co stanowi przeszło 11 %. Tę cyfrę właściwie musimy przyznać za odpowiadającą rzeczywistości. Wskazuje ona, że więcej niż co dziesiąty uczeń cierpi na uszy. Cierpienia te bywają różnorodne, poczynając od zatkania przewodów usznych czopami woszczkowemi do wysokiego stopnia obniżenia słuchu spowodowanego zanikiem nerwów słuchowych. Znaczna liczba dzieci z upośledzonym słuchem w szkołach niemieckich postawiły władze szkolne samorządowe i państwowe przed zagadnieniem, czy nie należałoby wytworzyć specjalnych oddzia-

łów dla dzieci z upośledzonym słuchem, ponieważ nauczanie ich w zwykłej szkole przedstawia znaczne trudności, i zagadnienie to w wielu miastach zostało rozstrzygnięte w sensie dodatnim z wielką korzyścią dla dzieci źle słyszących.

Przyczyny cierpień uszu w wieku szkolnym tkwią przede wszystkim, jakśmy to już wyżej zaznaczyli, w nadmiernym rozroście tkanki adenoidalnej w jamie nosowogardłowej, w okolicy trąbek Eustachjusza, co powoduje zatkanie trąbek. W następstwie zatkania nieodnawiane powietrze w jamie bębnekowej ulega wessaniu, wytwarza się tam ciśnienie ujemne, zjawia się przesięk, kostki słuchowe zostają unieruchomione, wskutek czego słuch zostaje w mniejszym lub większym stopniu upośledzony. Drugą przyczynę stanowią nieżyty nosa i jamy nosowogardłowej, które przechodzą *per continuitatem* na śluzówkę trąbek Eustachjusza, a stąd do jamy bębnekowej, gdzie mogą wywołać albo ostry nieżyt jamy bębnekowej wraz z nieżytem trąbek Eustachjusza, albo jeżeli cierpienie nosa i gardła górnego spowodowane zostało przez drobnoustroje ropotwórcze, nawet ostre ropienie ucha środkowego. Od ustosunkowania się rodziny i szkoły, wzgl. lekarza szkolnego do tego cierpienia będzie zależało, czy sprawa skończy się pomyślnie wyzdrowieniem, czy też przejdzie w stan przewlekły.

Wreszcie najważniejszą przyczynę w powstaniu cierpień ucha stanowić będą zawsze choroby zakaźne. Niektóre z nich wywierają na ucho wpływ wprost fatalny, do takich przede wszystkim należy zapalenie opon mózgowych, które jest zarazem główną przyczyną nabytej głuchoniemoty i daje się wykazać w przeszło 50 % przypadków tego cierpienia. Dalej do bardzo częstych przyczyn ropotoku usznego należy *plonica*, która w zależności od epidemji daje mniejszą lub większą ale zawsze bardzo pokaźną liczbę usznych ropotoków. Bezolda stwierdza w swojej statystyce, że *plonica* w 18 % głuchoniemoty nabytej była przyczyną tego cierpienia.. Mniej są niebezpieczne, ale zawsze dają pokaźną liczbę ropień z ucha następczem zajęciem błędnika i całkowitą utratą słuchu, takie choroby zakaźne jak odra, błonica, dur brzuszny, zapalenie płuc, a nawet świnka. Ta ostatnia bywa według Bezolda przyczyną głuchoniemoty w 1,7 % przypadków.

W powyższym krótkim szkicu starałem się wykazać, że cierpienia górnego odcinka dróg oddechowych i uszu u dziatwy szkolnej bynajmniej do rzadkości nie należą, co więcej, śmiem z całą stanowczością utrzymywać, że są one nawet jedne z najczęstszych w szkole i że wszystkie je moglibyśmy nazwać *chorobami szkolnemi*, nie dlatego, żeby je szkoła powodowała, ale dlatego, że towarzyszą stale okresowi szkolnemu życia. Cierpienia te sądzę są w ogólności najczęstszą przyczyną opuszczania zajęć szkolnych, na ich podłożu rozwija się szereg innych cierpień, jak wiele ostrych chorób zakaźnych, cierpienia miedniczek nerkowych, nerek, wsierdzia i t. p. One nieraz są przyczyną uporczywego kaszlu, stanów gorączkowych i podgorączkowych, których pochodzenia wyjaśnić sobie nie umiemy i przyjmujemy mylnie, najczęściej za początkowy okres gruźlicy.

Mniej częstem są, aczkolwiek stanowią w szkole poważny odsetek, dzieci z chorobami narządu słuchowego. Znaczenie tych cierpień jest inne; wpływ na uczęszczanie ucznia do szkoły mają mniejszy, za to wybitnie wpływają na postępy w szkole i mogą dostarczać nosicieli zarazków chorób zakaźnych. Uczeń, który nie dosłyszy, nie korzysta w szkole, nie może nadażyć za uczniami dobrze słyszącymi, chociażby ci ostatni byli tak samo jak on, zdolni, a może nawet mniej zdolni od niego. Widząc, że wysiłki jego są bezskuteczne, przestaje uważać, przestaje interesować się tem, co się odbywa w klasie i wstępuje w szeregi uczniów nieuważnych, leniwych. A dzieje się to dlatego, że nauczyciel nie zdając sobie sprawy z uposledzenia słuchu ucznia, przypisuje wszystko jego niedbałości, lenistwu.

Tutaj na scenę powinien wystąpić lekarz szkolny, który powinien zbadać słuch przedewszystkiem wszystkich uczniów tak zwanych leniuchów i niedbałych, uświadomić nauczyciela o istotnym stanie rzeczy i żądać posadzenia źle słyszących w pobliżu nauczyciela. Uczniowie z wysokiem uposledzeniem słuchu nie mogący nawet w pobliżu wyraźnie słyszeć, powinni być skierowani do specjalnych oddziałów, których kilka powinno powstać we wszystkich większych ośrodkach miejskich. Baczną uwagę lekarze szkolni powinni zwrócić na cierpienia górnego odcinka dróg oddechowych, sprawdzać stan nosa, ja-

my nosowogardłowej, migdałków, poddawać specjalnemu badaniu, albo skierować do specjalistów dzieci cierpiące na zatkanie nosa i oddychające ustami, dzieci z migdałkami powiększonymi, albo z czopami w migdałkach, wreszcie dzieci, które opuszczają szkołę z powodu częstych nieżyłtów, bólów gardła. Wobec ustalonych faktów, że usunięcie powiększonych albo chorych migdałków podniebiennych i gardłowego wywiera na zdrowie dziecka wpływ bardzo pomyślny, lekarze szkolni we wszystkich podobnych przypadkach powinni żądać od rodziców usunięcia albo systematycznego leczenia takich migdałków.

W porze jesiennej albo zimowej lekarze szkolni powinni by jaknajczęściej odwiedzać poszczególne klasy, zwłaszcza pierwsze cztery klasy szkoły powszechnej i pierwsze dwie klasy szkoły średniej i badać stan ich nosa i gardła. W ten sposób sądzę dałoby się z łatwością wydzielić wiele dzieci w początkowym okresie choroby zakaźnej i ustrzec od zachorowania dzieci dotychczas zdrowych. Wydaje mi się pożytecznym spróbować, czyby nie było celowem otworzenie w każdej klasie *dyżurnych zdrowia*, tak jak dotychczas istnieją dyżurni porządku. Zadaniem tych dyżurnych byłoby zbieranie wiadomości, czy który z uczniów nie uskarża się na jakie dolegliwości, co spowodowało nieobecność którego z uczniów i informowanie o tem wychowawcy. W ten sposób już od początku życia szkolnego przyzwyczajano by ucznia do myśli o chorobie, o niebezpieczeństwie zarażenia i o potrzebie informowania o każdym zesłabnięciu władzy szkolnej. Naturalnie, wychowawca, sprawdzivszy wiadomości podane przez dyżurnego, mógłby wezwać lekarza szkolnego w razie potrzeby i zawczasu nieraz zapobiec złemu. Lekarze szkolni mogliby wygłosić w każdej klasie pogadankę o roli takiego dyżurnego, ułożyć szereg pytań najważniejszych dla dyżurnego, objaśniając ich znaczenie. Byłby to jeden ze sposobów walki z zachorowalnością w szkole, sądzę nie najgorszy, który mógłby się w pewnym stopniu przyczynić do jej uzdrowotnienia.

Dr. Leon Z b y s z e w s k i, doc. Un'w. Pozn.

Funkcja czasu jako czynnik określenia pobudliwości.

(Ciąg dalszy.)

Prace L. Lapicque'a i jego żony¹⁾ rozpoczęły nowy okres w badaniach nad ustaleniem znaczenia czasu dla określenia pobudliwości mięśni i nerwów. Nawiązali oni swe badania przede wszystkim do poprzednich prac G. Weiss'a. Należy tu zatem podać, że G. Weiss wyraził prawo przez siebie odkryte, a określające stosunek między napięciem prądu drażniącego a jego trwaniem, za pomocą następującego równania: $i \times t = a + bt$, (I). W tem równaniu i oznacza siłę prądu wywołującego w mięśniu skurcz minimalny, t , oznacza czas trwania prądu, a i b są to dwie wartości stałe, iloczyn $i \times t$ oznacza ilość elektryczności jaką należy użyć, dla otrzymania skurczu minimalnego, a jest to siła prądu dla podniety elektrobodźczej krótkotrwałej, w końcu b jest to siła prądu dla podniety elektrobodźczej długotrwałej. Otóż właśnie dlatego ostatniego rodzaju podniet elektrycznych ustalili małżonkowie Lapicque pewną granicę trwania bodźca, którą później L. Lapicque nazwał: *czasem użytecznym*. Pojęcie czasu użytecznego pokrywa się właściwie z tem, co poprzednio H o o r w e g określił jako zasadniczą różnicę potencjałów elektrycznych czyli *reobazę*. Na wykresie, (ryc. 1), odcięta OB oznacza właśnie czas użyteczny, jej rzędna AB oznacza siłę elektrobodźczą zasadniczą czyli reobazę. Samo oznaczenie czasu użytecznego jest dość trudne, albowiem czas użyteczny przypada na ten okres trwania podniety, kiedy siła elektrobodźcza zachowuje już stałą wartość i nie jest zależną od czasu. Na wykresie widać jak rzędna AB przecina hyperbolę Weiss'a w punkcie A , od którego właśnie miejsca, hyperbola biegnie jako linia prosta pozioma.

Dla ominięcia tych trudności L. Lapicque oznaczał próg pobudliwości mięśnia za pomocą siły elektrobodźczej wyższej ani-

¹⁾ M. i L. Lapicque. — Académie des sciences, Sprawozdania od roku 1903 do 1910; Comptes rendus de la Soc. de Biologie, wszystkie tomy od roku 1903 do 1909, dalej tomy 72, 74, 77, 87 C. R. Soc. de Bio.; w końcu monografia L. Lapicque'a: *L'extabilité en fonction du temps. La Chronaxie, sa signification et sa mesure.* Paryż, 1926.

żeli tej, jakiej używał do określenia czasu użytecznego, ale w zamian za to skracał coraz bardziej czas jej trwania. I znów wykres objaśni nam całe rozumowanie, jeżeli rzędna $C D$ wyraża wielkość napięcia prądu drażnienia, to odcięta $O C$ wyraża granicę minimalną trwania podniety a styka się ona z właściwą hyperbolą Weiss'a w punkcie D . Wobec tego, że jak widać z wykresu, istnieje obecnie wzajemna zależność między siłą podniety a jej trwaniem można czas obliczyć z łatwością. Lapicque obliczył, że czas użyteczny jest dziesięciokrotnie dłuższy od czasu minimalnego (odcięta $O B$ jest dziesięć razy dłuższą od odciętej $O C$). W dalszym ciągu swych badań, Lapicque ustalił, że siła elektrobodźcza, której czas trwania jest minimalny, jest dwa razy większą od podniety trwającej tyle co czas użyteczny¹⁾. A więc, dla znalezienia progu pobudliwości mięśnia, można używać albo podniety o słabej sile elektrobodźczej lecz za to o dłuższem trwaniu (reobaza), albo wzmocniwszy ją dwukrotnie, zmniejszyć jej trwanie do minimum. Wartości stałe tych dwóch sił elektrobodźczych Lapicque wprowadził do równania Weiss'a (I). Otóż iloraz obu tych dwóch sił $a b$, z których jedna zależna jest od funkcji czasu, Lapicque nazwał: *chronaksją*¹⁾. Jak dotychczasowe badania Lapicque'a, jego uczni, oraz całego szeregu innych badaczy wykazują, *chronaksja* jest wielkością niezmienną, zupełnie niezależną od warunków doświadczenia, natomiast zależną przedewszystkiem i jedynie od pobudliwości danego mięśnia lub danej tkanki.

Dla przejrzystości, reobaza, czas użyteczny i *chronaksja* dadzą się określić następująco:

a) Reobaza czyli zasadniczy próg pobudliwości jest to wielkość natężenia prądu, którego czas trwania nie jest uwzględniony względnie nie ma już wpływu na sposób wystąpienia stanu czynnego w tkance pobudliwej;

b) czas użyteczny jest to ów najmniejszy czas, przy którym osiąga się jeszcze próg pobudliwości, przy natężeniu odpowiadającym reobazie. Praktycznie biorąc, czas ten jest dziesięciokrotną wartością *chronaksji*;

¹⁾ Na wykresie rzędna $C D$ równa się dwukrotnej wielkości rzędnej $A B$.

c) chronaksja jest to czas trwania prądu, przy którym uży-
 skuje się minimalny skurcz przy natężeniu o wartości podwój-
 nej reobazy.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Elin Falk, wizytatorka
 W. F. w Sztokholmie.

Ćwiczenia cielesne jako przedmiot nauczania w szkołach.

Przetłumaczył Konstanty Pietkiewicz.

Od tłumacza: Pani Elin Falk znaną nam jest jako jedna ze współczesnych reformaterek gimnastyki dziecięcej. Pełniąc funkcję wizytatorki szkół powszechnych w Sztokholmie odznaczyła się p. Falk genialnym talentem organizacyjnym dzięki któremu stworzyła godny podziwu teren wych. fizycznego dla dzieci szkół powszechnych. Jednym z ciekawych i najbardziej charakterystycznych problemów jej działalności jest gimnastyka postawy (halningsgymnastik), organizacja której w szkolnictwie powszechnym w Sztokholmie na szczególną zasługuje uwagę. Ostatniem dziełem wydanem przez panią Falk jest: *Gimnastyka, zabawa i sport*. Niżej podany artykuł, wyrażający jej poglądy na istotę ćwiczeń cielesnych w szkole, przysłała pani E. Falk na prośbę tłumacza celem umieszczenia go w miesięczniku „Wychowanie Fizyczne”.

*

*

Wychowanie fizyczne na terenie szkolnictwa¹⁾ w ostatnich latach jest pod znakiem postępu. Mimo to jednak stwierdzić należy, że postęp ten idzie jeszcze w kierunku niedość praktycznym. W wielu innych krajach zarówno jak i w naszym obserwuje się w ostatnim dziesięcioleciu ciekawą pracę nad ewolucją szkolnych ćwiczeń cielesnych, ułatwiających uczniom nabycie radości życiowej, zręczności w pracy, dobrych postaw i celowych ruchów nawykowych. Zapewne niektórzy z czytelników moich, gdy patrzyli na lekcję gimnastyki, zastanawiali się — czy istotnie te wszystkie sztuczne, zawile złożone ruchy nóg, wyprosty ramion, skłony napięte i inne podobne ćwiczenia mają duże znaczenie dla zdrowia i kultury cielesnej uczeni. Nie, te sztuczne ćwiczenia nie mają takiego znaczenia! I jest to właś-

¹⁾ Mówiąc o szkołach p. Falk ma na myśli szkoły powszechne i średnie.

nie wadą wielu szkół, że ćwiczą one młodzież w ruchach zbyt sztucznych, a zaniedbują, lub zupełnie pomijają ruchy naturalne, które lepiej rozwijają moc, szybkość i wytrzymałość uczni. Nauczając ich przytem jak mają stać, chodzić, biegać, skakać, siedzieć, leżeć i t. d.

Bodajże najwięcej do wspomnianych wyżej ewolucyj ćwiczeń cielesnych, przyczyniły się badania rozmaitych sposobów pracy w pewnych zawodach i ich zniekształcające oddziaływanie na pracowników. Badania te wykazały, że między innymi ruchy swobodne — to znaczy wykonywane z najmniejszym potrzebnym wysiłkiem przy możliwie najlepszej postawie — szkodzą jaknajmniej robotnikom, czyniąc ich zazwyczaj w pracy bardzo wytrwałymi. To też przed kilkunastu laty postępowi przemysłowcy Stanów Zjednoczonych Półn. Ameryki rozpoczęli stosowanie tych metod w pracy, które obecnie znalazły naśladowców także w innych częściach świata.

Również i wyczyny gwiazd sportowych ułatwiły reformę wychowania fizycznego w szkole. Wyczyny sportowe bowiem, w znacznej mierze zbadane przez uczonych, wykazały jak ważną rolę odgrywa w nich technika ruchu. Zobaczmy więc jak dzięki gwiazdom sportowym zreformowały się na przykład postawy stojące, chód i bieg.

Przedtem uczono stać, chodzić i biegać z mniej lub więcej zwróconymi nazewnątrz stopami, przysparzając przez to między innymi wadami rozwijanie się fatalnego płaskostopia. Gwiazdy sportowe natomiast przyszyły do tego przekonania drogą praktyki, że ekonomiczniej jest stać, chodzić, biegać o stopach skierowanych prosto wprzód.

Najkonieczniejszym warunkiem tego, by systematyczne ćwiczenia cielesne w szkołach były jaknajbardziej korzystne dla zdrowia uczni jest ulepszanie z dnia na dzień *higjeny każdego ucznia*, a to dzięki współpracy szkoły z odnośnymi czynnikami, dzięki opiece samorządowej i państwowej.

Niezbędnem jest również, by w samych szkołach urządzenia do ćwiczeń cielesnych były pod względem higienicznym bardziej zadowalające niż jest to w większości wypadków. W każdej szkole musi być sala gimnastyczna, a w szkołach większych ma być ich więcej; bezwzględnie wszystkie powinny być dostatecznie przestrzenne. Szkoła powinna posiadać obok duży plac sportowy lub też kilka mniejszych, tak aby każdy oddział (liczący 20—40 uczni) mógł mieć naukę na dworze lub w sali i to najmniej trzy godziny tygodniowo. Niezbędną jest również wystarczająca ilość szatni, zarówno ciepłych jak i chłodnych natrysków, oraz miejsc na kąpiele słoneczne i powietrzne. Utrzymanie w nadzwyczajnej czystości miejsc ustępowych i wogóle miejsc z nieczystościami powinno być jaknajsurowiej przestrze-

gane. Czyste zdrowe powietrze w żadnym wypadku nie jest tak bardzo potrzebne uczniom jak w czasie żywych ćwiczeń cielesnych, w żadnym też innym wypadku nie są uczniowie tak podatni na choroby zakaźne jak właśnie podczas ćwiczeń, gdy często muszą oddychać przez usta. To też sale i boiska należy utrzymywać we wzorowej czystości.

Szkoły wielkomijskie prócz tego potrzebują swych własnych osiedli wiejskich położonych w zdrowej miejscowości i w niezbyt wielkiej odległości od miasta.

Gdy powstanie z czasem wystarczająca ilość sal gimnastycznych i boisk sportowych trzeba będzie rozszerzyć czas przeznaczony na ćwiczenia cielesne dziatwy i młodzieży szkolnej. Najszczęśliwiej bodajby było, gdyby Szwecja poszła za przykładem Anglii, gdzie każdej soboty uczniowie są wolni od zwykłych zajęć szkolnych. Część dnia bowiem przeznaczają się tam ćwiczeniom ciała na wolnym powietrzu pod kierownictwem szkoły, a resztę dnia zadaniom domowym na przyszły tydzień. Gdyby zatem naukę szkolną ułożono w podobny sposób i u nas, mieliby uczniowie wówczas niedzielę rzeczywiście wolną — dla rozrywek i wypoczynku. Niestety, nie jest to jeszcze na czasie, lecz może ulubione dziś dni sportowe wywołają potrzebę i w tym kierunku.

Chłopcy i małe dziewczęta, gdy nie jest zimno, powinni ćwiczyć tylko w spodenkach kąpielowych lub sportowych dzięki czemu szkoła jest wystawiona na dodatnie działanie powietrza i światła. Dla starszych dziewcząt odpowiada bardziej rozpowszechnione obecnie ubranko trykotowe, przykrywające również i klatkę piersiową. Zasadniczo najkorzystniej jest ćwiczyć boso. Dzięki temu wzmacnia się stopy i polepsza się ich formę. Stosując półnagi strój, hartuje się i wzmacnia skórę jakoteż uodparnia się organizm na przeziębienie. Strój taki ma tę zaletę, że wywołuje ochotę żywego i swobodnego poruszania się, jakoteż ułatwia wychowawcy fizycznemu osądzanie i poprawianie sposobu pracy oraz spoczynku ucznia. Usposabia on przytem uczeni krytycznie do ich butów i ubrań, gdyż spostrzegają oni łatwiej wówczas, czy buty i ubrania nie są za wąskie i za ciężkie. Żadnego z uczeni, uczestniczącego w pozostałych zajęciach szkolnych, nie powinno się wykluczać z ćw. cielesnych. Wyjątek stanowią ci, którzy cierpią na przypadkowe zasłabnięcie. W takich wypadkach powinno się im zamieniać ćwiczenia na wypoczynek w formie leżenia na świeżym powietrzu lub w pokoju wychowawcy fizycznego obok sali gimnastycznej, albo też w innym na ten cel przeznaczonym miejscu. To też obok sali gimnastycznej powinien być specjalny pokój wypoczynkowy dla chorych uczeni. Jeżeli oddział liczy nie więcej jak 20—40 uczeni,

to słabszych i częściowo ułomnych można nauczyć stosownych ćwiczeń, które będą oni samodzielnie wykonywali. Czasami wystarczy tylko usunąć ćwiczenia, których się oni obawiają lub które wymagają zbyt wielkiego wysiłku, zamieniając je na szybki, a rześwy chód. Nigdy natomiast uczni, nie uczestniczących w ćwiczeniach cielesnych nie należy pozostawiać w klasie, zatrudnionych bądź to czytaniem czy też pisaniem. Nauczyciel, który w ten sposób postępuje, wykazuje brak zrozumienia środków wychowawczych.

Lekarz szkolny, obeznany także i w sprawach wychowania fizycznego, powinien przy wydawaniu opinii decydować o zmniejszeniu udziału nie tylko w ćw. cielesnych lecz również w innych przedmiotach szkolnych.

Stosowne rozłożenie godzin ćw. cielesnych dla każdego oddziału — wśród innych zajęć szkolnych jest z przyczyn techniczno-schematycznych niemożliwe. To też trudności, które stąd i z innych przypadkowych okoliczności powstają, musi normować sam nauczyciel ćw. cielesnych. Jeżeli posiłek, męczący przedmiot naukowy, lub wyężdżająca praca praktyczna poprzedza bezpośrednio ćwiczenia cielesne, należy wówczas je rozpocząć ćwiczeniami łatwymi chociażby w sядzie lub leżeniu jakąś grą wypoczynkową i tak dawkując stopniowo ruch żywszy, dochodzić do ruchów bardziej wyężdżających. Niekiedy będzie wskazaniem nawet i podczas pozostałej części lekcji dawać ćwiczenia stawiające małe wymagania sile woli i zdolności koordynacyjnej a w szczególności — zdolności równoważnej. Prócz tego od czasu do czasu nie należy zapominać o wstawianiu radosnych ćwiczeń wypoczynkowych. Jeśli po lekcji gimnastyczno-zabawowo-sportowej ma nastąpić szczególnie absorbująca praca teoretyczna, czy też praktyczna, należy pod koniec lekcji zastosować kilka lekkich, radosnych ruchów i wreszcie krótki spoczynek w postawie leżącej ze zwiotczeniem mięśni.

Niestety z rozmaitych stron słyшы się jeszcze, a nawet i w świecie szkolnym, że ćwiczenia cielesne po wyężdżającej pracy umysłowej są — jakgdyby wypoczynkiem. Bezsprzecznie będzie to mądra gospodarka sił, jeżeli raz użyje się ich do pracy zabarwionej bardziej psychicznie a drugi raz — fizycznie. Metoda taka jednak mogłaby znaleźć tylko do pewnych granic swe uzasadnienie, gdyż oba rodzaje pracy męczą aczkolwiek w sposób często różny; męczą one przedewszystkiem system nerwowy. Dlatego też nie tylko kierownictwo szkoły powinno uwzględniać stosowne przerwy w programie dziennym i zapewniać możliwie najlepszą różnaitość (zmiennoit) lekcyjną, lecz również i każdy nauczyciel powinien obserwować sposób pracy uczni, by w razie potrzeby mógł im ją ułatwić, a nawet zastosować krótki wypoczynek — przy oknach otwartych.

Jednym z głównych warunków tego, żeby ów. cielesne w szkołach dawały pożądane rezultaty, jest prowadzenie ich przez dobrego, rozumiejącego swe zadanie, nauczyciela. „Troska o ciało i troska o duszę to nie są dwa różne obowiązki człowieka tylko dwie strony tegoż samego obowiązku“, powiada jeden ze znanych współczesnych pedagogów amerykańskich. Dlatego też wychowawca fizyczny musi być tak kształcony i wychowywany, by i sam potrafił szkolić uczni w zrozumieniu wewnętrznego związku między kulturą cielesną i duchową, by nauczył i przekonał ich, że samoobserwacja i opanowanie zewnętrznej i wewnętrznej istoty człowieka jest praktyczną koniecznością ułatwiającą życie. Niestety nie wielu jest takich nauczycieli...

Podobnie jak nauczyciel ćwiczeń cielesnych w swych studiach powinien gruntownie zapoznać się z psychologią, a wogóle z dziedziną intelektualną jako uzupełniającą jego wiadomości fachowe, tak i w studiach każdego nauczyciela innego przedmiotu musi być uwzględniona znajomość podstawowych zasad wychowania fizycznego i oddziaływania jego na stronę fizyczną i psychiczną ucznia. Znajomość ta pomaga mu między innymi nauczać uczni praktycznych postaw i ruchu podczas pracy. Wogóle współpraca między rozmaitymi kategorjami nauczycieli, dotycząca duchowego i fizycznego wychowania uczni staje się dzisiaj coraz natarczywszą koniecznością.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

Walerjan Sikorski.

Indywidualizacja i uspołecznienie w sportach młodzieży szkolnej.

III.

Możnaby sądzić, że planową dążność do usportowienia młodzieży szkolnej możemy rozpocząć dopiero po wieku przejściowym. W rzeczywistości tak nie jest. Dobrze pojęty sport bowiem posiada tak wiele pierwiastków wychowawczych i wymaga tak licznych właściwości fizjologicznych, sprawnościowych i duchowych, a zarazem ukrywa w sobie również tyle zalet co niebezpieczeństw we wszystkich powyższych kierunkach, że wymaga planowego wpływu na działalność i młodzież przez cały czas nauki szkolnej t. j. od pierwszego dnia jej wstąpienia do szkoły powszechnej aż do egzaminu dojrzałości. Co więcej, wpływ ten powinien się rozciągać na młodzież pozaszkolną, będącą we wieku szkolnym i na młodzież uniwersytecką zwłaszcza tą, która w przyszłości będzie spełniała obowiązki wychowawców. Po-

nieważ praca tego rodzaju wymaga głębszego i planowego ujęcia, mogą się jej podjąć wyłącznie ludzie o głębszym i wszechstronnym przygotowaniu. Nie można więc powierzać jej trenerowi specjalście, dla którego wychowanie w związku z dokładnym zrozumieniem całokształtu środków wychowawczych jest nieznaną i obojętną. Trener, czy też instruktor klubowy bowiem nie widzi przed sobą chłopca czy też dziewczę, którą należy wychować, lecz „materiał na sportowca”; różnice rozwojowe są dla niego w praktyce drugorzędne. Zaprawia on przeważnie organizmy dojrzalsze, a o ile nawet usiłuje zniżyć się do organizmów młodszych, porywa go z czasem dążność do wyczynów, na które jest stale duchowo nastawiony: wszak to jedyny cel jego pracy. A tymczasem my ten cel uważamy za środek wychowawczy i stąd stałe nieporozumienie. Chcemy mieć młodzież usportowioną, lecz rozumnie usportowioną. Pracy tej mogą się podjąć nauczyciele-wychowawcy wyłącznie na terenie szkoły. Nie wchodzę w to na razie, czy to mają być nauczyciele-specjaliści, czy też nauczyciele innych przedmiotów i zarazem ćwiczeń cielesnych. Którzy z nich okażą się lepsi ze stanowiska wychowawczego — przyszłość sama wykaże. Dobór tych sportów zależny jest od różnic rozwojowych, na który się składają różnice w budowie szkieletu, mięśni, układu nerwowego, serca, płuc i wszystkich innych organów wewnętrznych. Wywołują one różnice w procesach fizjologicznych, które się znowu łączą z odmiennymi przejawami duchowymi.

O właściwościach fizycznych, fizjologicznych i duchowych dziatwy i młodzieży w różnym wieku była już mowa na łamach „Wychowania Fizycznego” w miesiącach kwietniu i maju 1929 r. Powołując się na zawarte tam wyjaśnienia podaję poniżej szczegółowe wytyczne planowego usportowienia młodzieży szkolnej ze stanowiska indywidualizacji i uspołecznienia.

Wiek 6—10 lat powinien być okresem wybitnej indywidualizacji z małym pierwiastkiem uspołecznienia. W okresie tym usiłowania nasze zmierzają do:

- a) przeciwdziałanie ujemnym wpływom życia szkolnego,
- b) naturalnego rozwoju organizmu,
- c) szybkości w spostrzeganiu i celowej decyzji ćwiczonej przez częste reagowania na pozorne niebezpieczeństwa.

Uspołecznienie dziatwy natomiast w tym okresie jest możliwe tylko w małym zakresie a to ze względu na wrażliwą, a zarazem drażliwą naturę dziecięcą. Najlepszy wpływ uspołeczniający w tym czasie wywierają na dziatwę wspólne zabawy i łatwe gry ruchowe. W nich też są pierwsze ślady uspołecznienia młodzieży. Wystąpią one już zupełnie wyraźnie po 10 roku życia. To też w okresie tym możemy rozpocząć planowe usportowienie chłopców i dziewcząt. Jest rzeczą zrozumiałą, że zaczniemy od

rzeczy najprostszych, najmilszych, najzdrowszych i zarazem najpotrzebniejszych. Zaczniemy więc od nauki pływania i krótkich wycieczek, do których dodamy latem obozowanie. Zimą porą wyczymy naszych zuchów najprostszych ruchów z jazdy figurowej na łyżwach i tam, gdzie warunki zezwolą, jazdy na nartach.

Jakkolwiek w tym okresie wewnętrznego skupienia się istnieje równowaga w organizmie, to jednak wszystkie ćwiczenia z wyjątkiem gier bieżnych powinny być stosowane bez współzawodnictwa i powinny być krótkotrwałe. Przemęczenie bowiem organizmu w tym wieku podkopuje zdrowie i ma ujemny wpływ na okres przejściowy, wymagający wiele opieki i starań ze strony wszystkich czynników wychowawczych.

To też okres przejściowy, a więc okres od 13—15 roku życia włącznie, przeznaczamy na ćwiczenia łatwe lecz mające bezpośredni związek ze sportami, którym młodzież będzie mogła już się oddawać bez obawy o swe zdrowie i przemęczenie po tym okresie. Inaczej powiedziawszy, okres przejściowy, wymagający ochrony organizmów, wykorzystamy, zewnątrznie rzecz określając, na dokładne przyswojenie młodzieży tych ruchów, które w sumie swej złożą się na doskonałą technikę sportową w różnych kierunkach. Dotyczy to nietylko chodu, biegów, rzutów i skoków lecz także w dalszym ciągu pływania (obecnie już stylowego), wioślarki i dalszego doskonalenia jazdy figurowej na łyżwach i jazdy na nartach.

Zaprawę w powyższych kierunkach należy w ten sposób stosować, by bardziej wpływać na doskonalenie ośrodków psychomotorycznych przez żądanie dokładności w wykonaniu poszczególnych ruchów oraz przez ćwiczenie zdolności koordynacyjnej przy mniejszej pracy serca, które w tym czasie należy oszczędzać. To też współzawodnictwo w tym okresie powinniśmy stosować w formie jak najłagodniejszej i to wyłącznie dla podtrzymania zainteresowania.

Do tego nadają się najbardziej krótkotrwałe gry drużynowe jak kwadrant, palant, siatkówka i koszykówka w dziewięciu. Nie nadają się natomiast zupełnie normalne zawody lekkoatletyczne, pływackie, wioślarskie i narciarskie.

Jakkolwiek jest to okres wybitnej indywidualizacji i uspołecznienie młodzieży schodzi tu z konieczności na plan drugi, nie może ono być w zupełności zaniedbywane. W grach drużynowych powinna młodzież przyzwyczaić się nietylko do słuchania gwizdków sędziego lecz przede wszystkim do poszanowania reguł i unikania wszelkich podstępów, wypaczających jej charakter. Prócz tego należy ją wyczyć chwytów przy ratowaniu tonących oraz ratowania tonących z łodzi z pomocą przyborów.

Krótko mówiąc, należy przyswoić młodzieży w okresie przejściowym taką technikę sprawnościową, któraby łącznie z wytrzymałością, jaką organizm uzyska po wieku przejściowym dała z czasem możliwie najlepszy rezultat sprawnościowy we wszystkich kierunkach.

Tak prowadzona młodzież może się po okresie przejściowym już bez obawy o swe zdrowie przekonywać o stopniu swej sprawności fizycznej w zawodach młodzieży szkolnej. W zawodach tych powinna młodzież udowodnić stopień harmonijnego rozwoju ciała, a zarazem stopień uspołecznienia. To też powinna ona współzawodniczyć w okresie tym wyłącznie we wielobojach i to w zawodach drużynowych. Wieloboje powinny być początkowo trójbojami a następnie wielobojami. Nie zawsze muszą one być żywym odbiciem zawodów lekkoatletycznych związanych najczęściej z jedną i tą samą bieżnią, tą samą skocznią i rzutnią. Są to bowiem zawody widowiskowe obliczone na poklaski i przedwczesne wyróżnianie jednostek na boisku i w prasie, co — jak dotychczasowe doświadczenia wykazują — utrudnia uspołecznienie.

To też prócz zawodów lekkoatletycznych należałoby tworzyć wieloboje drużynowe, na które składałyby się ćwiczenia o znaczeniu wychowawczem np. zawody w bandażowaniu i transportowaniu rannych pieszo, na łożdach, sankach i nartach, regaty woślarskie z częstymi przeszkodami, biegi drużynowe w terenie ze strzelaniem do tarcz i t. p. Należy je zastosować w związku z przysposobieniem się młodzieży w tym okresie do służby wojskowej i w związku z przygotowaniem do niesienia pomocy podczas powodzi oraz w innych podobnych wypadkach. To też powinny się je oceniać nietylko ze względu na szybkość lecz bardziej jeszcze ze względu na dokładność w wykonaniu.

W ten sposób przygotowujemy młodzież szkolną nietylko do społecznego życia, lecz również przygotowujemy ją należycie do obrony granic Rzeczypospolitej, gdyż stworzymy ten najpewniejszy „przemysł pokojowy, który każdej chwili da się skutecznie zamienić na przemysł wojenny”. To też nie sądzę, aby przed okresem służby wojskowej nawet po 18-tym roku życia sporty młodzieży miały znacznie odbiegać od programu nakreślonego dla młodzieży od 16—18 lat. Zapewne, że możemy tu już uwzględnić w wyjątkowych wypadkach zawody jednostkowe, lecz zasadniczo powinny w dalszym ciągu przeważać wieloboje drużynowe.

Spodziewam się zarzutu, że w ten sposób dążę do zabicia indywidualności. Na to odpowiem: Oprzyjmy się o jaskrawo bijące w oczy fakty i zapytajmy się, jakie wartości dały społeczeństwu dotychczas zawody jednostkowe, pomimo olbrzymich

kosztów na reklamy, na wyjazdy zawodników i t. p. Jeżeli nie zdołamy sobie na to pytanie sami odpowiedzieć, zapytajmy się o to komisje poborowe, dowódców pułków, bataljonów i kompanij.

Komisje poborowe powiedzą, że pomiędzy klubowcami zbyt wielu odkrywają z wadą serca, od dowódcy zaś się dowiemy, że nie każdy klubowiec jest dobrym żołnierzem.

Pochodzi to stąd, że zainteresowanie specjalisty pewną gałęzią sportu nie pokrywa się najczęściej z zainteresowaniem w ćwiczeniach bojowych.

Inaczej się sprawa przedstawia z tymi, którzy są pod względem sprawności fizycznej wszechstronnie przygotowani, gdyż sprawność bojowa opiera się o tą wszechstronność i z nią harmonizuje nie tylko pod względem technicznym lecz również pod względem nastawienia duchowego. Mierzmy więc wartość środków w usportowieniu młodzieży naszej nie miarą chwilowego efektu indywidualnego, wywołującego wprawdzie gorące oklaski przypatrującej się publiczności lecz zarazem obliczonego prawie wyłącznie na te oklaski ale miarą daleko pewniejszą, bo miarą ich wartości w spełnianiu obowiązków i miarą końcowego ich efektu w ich pracy społecznej, cywilnej i wojskowej w czasie pokoju i wojny.

Powyższe uwagi nie dotyczą wcale t. zw. fenomenów w poszczególnych gałęziach sportów, o ile są zdecydowanymi amatorami lub jawnymi zawodowcami. Każda bowiem gałąź sportu wymaga doskonalenia technicznego, wobec czego są potrzebne jednostki wyjątkowo w tym względzie uzdolnione, któreby stwierdzały na swym własnym organizmie wartość metody pracy, a zarazem udowadniały, do jakiego ostatecznego rezultatu może człowiek dojść w danej gałęzi sportu w najlepszych warunkach. Dane te są potrzebne zarówno teoretykom jak i praktykom, gdyż ułatwiają odkrycie niejednego szczegółu, mającego wpływ na doskonalenie metody w wychowaniu fizycznym.

Okoliczność ta jednak, ważna ze stanowiska indywidualizacji, nie powinna nas zahypnotyzowywać i zasłaniać poglądu na właściwy stan rzeczy ze stanowiska wychowawczego.

Aniela Pigoniówna.

Osnowa lekcyjna dla dzieci od 10—12 lat bez przyrządów.

I.

1. Zbiórka w dwuszeregu na środku poprzek salki — powitanie.

2. Dwójkami nawprost, ramiona wwyż, wsparcie dłońmi. Na sygnał rozbieg w dwie strony, dotknąć ściany, powrót: która dwójka pierwsza wróciwszy, stanie w powyższej postawie.

3. Koło; dzieci naprzemian zwrócone do środka i nazewnątrz. Odbicie piłeczki od ziemi, podrzucenie w górę (licz 1—4), zamiana na miejsce ze swoją parą trzymając się jedną odbijając 4 razy piłeczkę o ziemię drugą ręką (licz 1—4). (Fig. 1.)

4. Kolumna — siad skrzyżny — i dwukrotne wybijanie taktu oburącz o podłogę z przodu, 2 klaśnięcia nad głową (z wyprostem), dwukrotne wybijanie taktu oburącz z boków, 2 klaśnięcia nad głową.

5. Siad krzyżny — i na sygnał powrót do postawy z równoczesnym klaśnięciem z przodu i wyprostem ramion w bok.

6. Stanie, ramiona w bok — i 3 lekkie i szybkie skłony w lewo, czwarty silny z przysiadem, poczem, bardzo szybki powrót do postawy wyjściowej. To samo w stronę przeciwną. (Naśladowanie ruchu wędki.)

7. 3 kroki, 3 podskoki obunóż wprzód.

II.

1. Dwuszereg — leżenie przodem nogami do siebie — i wznos i skręt głowy, by ponad ramię zobaczyć swoją parę.

2. Zwijanie nici idąc po równoważni, lince, kresce narysowanej i t. p. Główne pasmo nici jest w miejscu zetknięcia się sufitu ze ścianą, dokąd należy skierować wzrok w czasie czynności zwijania i nie chwiać się, by nie zerwać nici.

3. Zabawa zastępująca zwisy. „Pieczenie chleba”, ustalenie (Fig. 2). Siedzące to chleby, stojąca naprzeciw to gospodyni. Gospodyni zachodzi z boku i uderzając lekko pięścią



Fig. 1.



Fig. 2.

w okolicy łopatek, bada czy chleb upieczony. Jeśli chleb siedzi zgarbiony gospodyni uważa go za nieupieczony i przestawia go na koniec by dłużej w piecu siedział. Zbadawszy wszystkie wyciąga chleb z pieca. Chwyta pierwszą za ręce i ciągnie ku sobie, którą siedzące trzymają mocno. Na umówiony czas puszczają pierwszą i chleb wyskakuje mocno. Tak wyciąga każdą sztukę.

4. Postawa jednonóż, druga ustalona stopą o kolano — ramiona wprzód skurczone i rozciąganie sprężyny wpoprzek klatki piersiowej (pokonywanie pozornego oporu). W oznaczonym czasie sprężyna rozciągnięta do ramion prostych w bok.

OJ! RA. — POLKA.

PIANO.

The musical score is for a piano piece titled "OJ! RA. — POLKA." It is in 2/4 time and consists of four systems of music. The first system starts with a piano (piano) dynamic and includes a forte (f) dynamic. The second system features a fortissimo (ff) dynamic followed by a piano (p) dynamic, and includes first and second endings. The third system starts with a forte (f) dynamic and includes a piano (p) dynamic. The fourth system is marked "Trio" and includes a mezzo-forte (mf) dynamic. The piece concludes with a "D. S. al Fine." instruction.

5. Dwuszereg nawrost w dużym wykroku z lekkim ugięciem kolana wykroczonej, skurcz ramienia po stronie nogi zakroczonej, wyprost wprzód drugiej (ręce w pięść) i skurcze i wyprosty ramion naprzemian, naśladowując głosem rżnięcie drzewa: szum!

6. W kole trzymając się za ręce, bieg posuwistymi podskokami ze skrętami głowy w lewo i w prawo, przy dowolnej melodji (zamiast tekstu la, la, la).

7. „Bliźniaki w łóżeczku”. Leżenie tyłem ze wsparciem stóp nawzajem (nogi lekko ugięte) i na sygnał przejść do siadu, podać ręce, przywitać się mówiąc „dzień dobry”, poczem wolno wracać do leżenia tyłem mówiąc „dobranoc”.

8. W pewnym odstępnie kręcić 2 skakanki. Podbieg dwu ćwiczących od końców linki, w środku stanie nawprost z wzajemnym chwytem w biodrach, podskoki oznaczoną ilość razy, poczem pierwsza dwójka przechodzi do następnej skakanki.

9. Płaż „To lubię”. Melodja Polka-mazurka.

I. Ustawienie (Fig. 3) — zaznaczenie kroku z przodu palcami, piętą, daleko w tyle palcami i dostawić do drugiej. To samo wykonują naprzemian lewą i prawą nogą przez 8 taktów dwa razy powtórzonych.

II. Ustawienie (Fig. 4) 8 kroków cwału w prawo, klaśnięcie z przodu i przeskokiem zwrot plecami do środka przy ósmym



Fig. 3.



Fig. 4.

(takty 9, 12), dalej cwał w tym samym kierunku z klaśnięciem i zwrotem ku środkowi (takty 13, 16).

III. Ustawienie (Fig. 5.) Wysunięcie nogi wprzód ze wsparciem palcami, podskokami zmiany nóg (takty 1—8).

IV. Zwrot w lewo, w kółku podskoki z uginaniem nogi naprzemian wprzód i klaskaniem w dłonie ruchem przecinania (Fig. 6) takty 9—12).



Fig. 5.



Fig. 6.

V. Powtórzenie części pierwszej (takty 1—8 dwa razy powtórzone).

III.

1. Dwójkami podać rękę — odległość ramion w bok — i zwiżanie i rozwijanie naprzemian opasując się trzymanymi ramionami.

2. Marsz głośny i cichy naprzemian.

3. Pożegnanie.

OCENY KSIĄŻEK.

Prof. Dr. E. Matthias. *Die Leibesübungen in der Schulerziehung*. Lipsk (Julius Klinkhardt, Verlagsbuchhandlung) 1929, str. 328, 154 ilustr.

Jest to podręcznik dla nauczycieli, obejmujący wszystkie stopnie nauki i wszystkie działy ćwiczeń cielesnych, stosowanych w szkole, a więc gimnastykę, zabawy i gry ruchowe, pływanie, ratowanie tonących, lekką atletykę (volkstümliche Uebungen) i narciarstwo. Z jakiego powodu nie uwzględnił autor slizgawki i wioslarstwa, tego bliżej nie uzasadnia. Dr. Matthias mieni się w przedmowie wydawcą i podaje jako swych współpracowników: pannę Winter oraz panów Breitingera, Ehgartera, Knirlberga i prof. E. Enzenspergera. Myślą przewodnią autorów w doborze materiału ćwiczebnego była nie ilość, lecz jakość ćwiczeń. I trzeba przyznać, że dostosowano się do powyższej zasady konsekwentnie, pomimo, że w podręczniku starano się pogodzić Linga z Jahnem, co, jak wiemy zresztą z naszych przedwojennych usiłowań — nigdy nie da się w praktyce uzgodnić. Jest to rzeczą zrozumiałą, gdy się zważy, że oba te systemy opierają się o różne podstawy, różne myśli i zasady.

Idąc w dalszym ciągu drogą uzgadniania, zastosowano rysunki, w których starano się znowu uzgodnić wartość artystyczną i ilustracyjną. Czy uzgodniono je ze stanowiska artystycznego, nie chcę o tem sądzić, ze stanowiska technicznego zaś — niezupełnie.

Część biologiczno-pedagogiczna podręcznika (pierwszych czterdzieści stron) jest ujęta zwięźle i jasno. Forma zewnętrzna (t. j. papier, druk i oprawa) przedstawia się starannie, prawie wytwornie. W. S.

Walerjan Sikorski — *Gimnastyka, podręcznik metodyczny dla nauczycieli — część II.* — Tegóż dzieła część I., wydanie trzecie. Lwów (Ossolineum) 1930. Ta dawna oczekiwana (str. VIII. + 402, 754 ilustr.) część druga podręcznika, obejmująca systematykę ćwiczeń gimnastycznych dla dziatwy i młodzieży obu płci od lat 10 — to owoc wielkiej pracy, żmudnej i drobiazgowej, którą podjął człowiek najwięcej w Polsce do tego zadania powołany. Dostaje się do rąk nauczycielstwa olbrzymi materiał ćwiczebnny, podzielony na trzy działy: dla wieku 10 — 13 lat, dla wieku przejściowego i dla lat po wieku przejściowym, materiał, który ujęty w każdym z tych działów w 5 grup stanie się z jednej strony obfitem źródłem, skąd nauczyciel czerpać będzie ćwiczenia dla składania osnów lekcyjnych, z drugiej — nie dając mu gotowych programów lekcji — zmuszać go będzie do krytycznej a samodzielnej oceny układanej osnowy. To właśnie uważam za bardzo dodatnią stronę dzieła, gdyż rzecz inaczej ujęta byłaby wprawdzie wielkiem ułatwieniem pracy nauczyciela, lecz prowadziłaby do tak często w tej dziedzinie napotykaney fachowej rutyny.

Część II., to książka ogromnych rozmiarów, bo zawiera przeszło 400 stron druku a zasługuje na dokładną i wszechstronną ocenę. Na razie mem zadaniem zapoznać z jego obfitą treścią czytelników i podkreślić momenty ważniejsze.

Więc przedewszystkiem podkreślam, że jestto pierwszy podręcznik, który ujmując zasób materiału ćwiczebnego uwzględniła w nim wiek, płć i stopień sprawności fizycznej ćwiczących — dalej, że autor wprowadza szereg nowych ćwiczeń, opierając się na swem długoletniem doświadczeniu, pozwalajacem mu na krytyczną analizę poszczególnych ruchów. Zaznaczam następnie, że autor częściwo odstąpił od grupowego podziału ćwiczeń Lindharda, dając własny w 5 grupach przesuwając niektóre ćwiczenia i dodając grupę ćwiczeń dodatkowych, tak niesłychanie ważnych w konstrukcji lekcji.

Autor nazywa swą metodę doboru ćwiczeń analityczno-syntetyczną tj. nietylko dlatego, że zbiera doświadczenia innych pracowników w tej

dziejnie ale ponieważ bierze je także na swój warsztat i różniczkując części składowe ruchów i doskonaląc je, stopniowo je łączy w formie wzorowej, z myślą przytem o związku ich z potrzebami życia praktycznego. Głębsze wniknięcie w zestawiony materiał i praktyczne stosowanie go w sposób krytyczny, może dopiero dać podstawę do stwierdzenia, że to interesujące zamierzenie autora rzeczywiście się udało. Budzi się pytanie bowiem, czy wobec ścisłej wzajemnej zależności od siebie już nie tylko grup mięśniowych ale i poszczególnych mięśni a nawet ich części, przy każdym a tem więcej przy bardzo złożonym ruchu lub postawie i wobec różnej formy pracy różnych mięśni przy danym ruchu a także i wobec wpływu szeregu czynników już innej natury — uwzględnienie np. wyczucia rytmu, obciążenia ruchu, przenosu środka ciężkości, koordynacji, itp. wystarcza dla zanalizowania ruchu i jego udoskonalenia, tem więcej, że rozdział ruchów na podstawie podawanych uwzględnień nie może być ścisły. Ostatecznie podział ten nie znajduje zastosowania w ćwiczeniach kształtujących tułowia, gdzie się uwzględniła formalny podział według płaszczyzn ruchu. To są wątpliwości recenzenta, ale tylko wątpliwości.

Cóż zawiera w całości ta część II.? Połowę dzieła zajmuje umówiony zasób materiału ćwiczebnego — a więc część szczegółowa, właściwa systematyka. Natomiast na wstępie mamy jego ogólne omówienie (5 grup) z doskonałemi objaśnieniami i rysunkami anatomicznymi. (Te rysunki jak i te w części szczegółowej są bez zarzutu, gorzej przedstawiają się ryciny z klisz fotograficznych). Z kolei mamy mianownictwo gimnastyczne a po części szczegółowej dodatek: tańce narodowe, walkę wręcz, toki i osnowy lekcyjne.

Tańce narodowe — pierwsza próba ujęcia ich w formę dydaktyczną! Poleca się je wprowadzać w programy lekcyjne, kultywować ten rodzimy wytwór naszego obyczaju narodowego — oczywiście, nie możemy dać się wyprzedzić w tym kierunku innym narodom. Autor uznał potrzebę uzupełnienia swej książki tym dodatkiem, lecz oddał go do opracowania specjalistom. I tu się budzi poważna wątpliwość. Jeżeli tańce narodowe mają wejść w program szkolny, to muszą weń wejść w formie przedewszystkiem wiernej, nie spalonej przez fachowego baletmistrza. Mam na myśli mazura. Na deskach teatralnych widzimy tego mazura z hołubcami tancerki, wywijaniem nogami itp. — upodobniono krok kobiety z krokami męskimi — to nowa zdobycz sztuki choreograficznej, lecz zdobycz ta niesympatyczna, a zatarła cechę prawdziwego mazura, robiąc z niego operetkowego. Tu należy posunąć jak najdalej ostrożność, by wprowadzić rzecz czystą bez naleciałości niepożądanych. W mniejszej mierze odnosi się to do krakowiaka. Trojaka nie znam..

Drugą wątpliwość mam co do walki wręcz, mianowicie, czy dla ogółu uczniów — o różnych temperamentach można ją bez obawy wypadków wprowadzić temwięcej, że sam autor tego działu (nie opracowanego przez autora „Gimnastyki”) mówi np. o niebezpieczeństwie „złamania kończyn”.

Za szczęśliwy dodatek uważam dodanie przykładów osnów lekcyjnych (4) wolałbym jednak, gdyby ich było trochę więcej przy uwzględnieniu różnych warunków pracy w szkole, — których nie każda rozporządza salą gimnastyczną a niejednokrotnie lekcja nie odbywa się na boisku, tylko w sali szkolnej.

Autor mimo, że w dziedzinie ćwiczeń gimnastycznych jest autorytetem wyraża życzenie krytyki i rady. Spełniam je, radząc skrócić podręcznik, bo jest stanowczo za obszerny. Dotyczy to zwłaszcza rozdziałów o treści ogólnej, które mogą być więcej zwarte. Zresztą powtarzają się gdzieś gdzie tak rysunki, jak i omówienia zawarte już w części I. Na takim skrócie dzieło stanowczo zyska. Druga, już drobniejsza uwaga, że w drugim wydaniu należy zmienić niektóre wyrażenia w nagłówkach niejasno myśl oddających n. p. „ćwiczenia kształtujące mięśnie z uwzględnieniem ich długości” i „z uwzględnieniem ich grubości” albo rażących ucho jak np.

„ćwiczenia kształtujące ruch pod względem wyczuwania kierunku" lub „pod względem rytmu". Te wszystkie nagłówki, segregujące ćwiczenia powinny ulec ścisłej rewizji.

Część III. podręcznika ma objąć zasób materiału ćwiczebnego dla wieku od 6 — do 10 lat. Autor z umysłu wiek przestawił uważając, że należy naprzód poznać formę ścisłą, bo to poznanie ułatwi potem nauczycielowi dobór formy zabawowej.

Trzecie wydanie części I. podręcznika nie różni się od ocenionego już wydania drugiego, zaznaczam więc jedynie jego ukazanie się w druku.

Résumé — autor dobrze się swem niepowszedniem dziełem wychowaniu fizycznemu zasłużył.

Z. Wyrobek.

Walerjan Sikorski. — **Gry i zabawy ruchowe dziatwy szkolnej** — podręcznik szkolny — wyd. III. zmienione. Poznań, Księgarnia Św. Wojciecha 1929, str. 142 w 16-ce.

Jestto z jednej strony skrót, z drugiej rozszerzenie i uzupełnienie podręcznika tegoż autora p. t. **Gry i zabawy ruchowe**. Z podręcznika wyłączono t. zw. „gry sportowe" (palant, siatkówka, koszykówka) natomiast rozszerzono i w układzie poprzestawiano drobne zabawy i gry.

Jako nowość podkreślić należy dodanie przykładów osnów lekcyjnych zabaw i gier dla różnego wieku, od 6 — 13 lat, z objaśnieniem czym należy się kierować przy wyborze i następstwie zabaw w ramach lekcji. Tego metodycznego dodatku nie było w dotychczasowych podręcznikach.

Przeglądnięcie książki nasuwa parę uwag. Oto, czy podział zabaw ma się opierać tylko na pokojowych cechach (tak bywa we wszystkich podręcznikach). Czy też oprócz tego, słusznego podziału nie powinien być drugi, według wieku grających, jak to częściowo uwzględniono w osnowach lekcyjnych a dalej czy słuszne jest usunięcie łagodnej „siatkówki" a pozostawienie więcej wysilających „harców". Trzecia uwaga jest już poniekąd zasadniczej natury. Uderzała mnie mianowicie zawsze wielka jednoznaczność zabaw ze śpiewem, gdzie cała rzecz polega na ilustrowaniu rękami pewnej czynności i to tak drobnem, że właściwie zabawa traci charakter zabawy ruchowej. Pytanie więc, czy nie byłaby pożądana rewizja tych drobnych zabaw w tym kierunku, by przy pozostawieniu śpiewu — co właściwie ich cechą stanowi — do każdej z nich dodać (jak to np. jest przy „niedźwiedziu" odmienną formę rozwiązania, co będzie dla dziatwy bardzo interesujące a zabawa będzie rzeczywiście ruchowa.

Te pytanie pozwałam sobie autorowi podać do rozważenia, którego omawiany metodyczny podręcznik uważam za bardzo dobry.

Z. Wyrobek.

STRESZCZENIA.

Piotr Macewicz. **Z badań pracy fizycznej**. Część I. Moc i jej zmienność z wiekiem. (Psychotechnika Lecz. 2, 1929.)

Czynność wyładowania energii mechanicznej może być dwojaka: statyczna oraz kinetyczna. Statystyczna zachodzi np. przy utrzymywaniu ciężaru na określonej wysokości, kinetyczna ma cechy pracy fizycznej, równa się iloczynowi siły przez drogę i daje się zmierzyć ergografem Mosso'a, lub też innymi odmiannami tego przyrządu.

W niżej opisanych badaniach posługiwano się kwantometrem t. j. przyrządem opatrzonym w korbę, umożliwiającym rejestrację t. zw. „pracy korbowej" badanego.

Przyrząd składa się z drewnianej podstawy w kształcie pryzmatu, na której umocowane są trzy koła, sprzężone między sobą pasami. Jedno z kół zaopatrzone jest w korbę, przy pomocy której badany wprawia w ruch maszynę. Ruch ten przenosi się również przy pomocy pasów na dynamomaszynę konstrukcji dr. Th. Horna w Lipsku; jest to samowzbudna prądni-

ca bocznikowa. Przy specjalnie dobranych częściach aparatury uzyskano, że natężenie przepływającego prądu jest proporcjonalne do ilości obrotów korbą. Umieszczając dynamometr na korbie, zdołano obliczyć pracę, wyłożoną na 1 całkowity obrót korby, a ilość dostarczonej energii elektrycznej można było obliczyć, znając czas pracy oraz położenie wskazówki na wolt- i amperomierzu, lub też odczytać bezpośrednio z licznika. Mając wielkość pracy, zamienioną na energię elektryczną i czas nie trudno już obliczyć średnią moc, jaką musi rozwinąć osoba badana dla utrzymania tej średniej mocy prądu. Wszystkie te rozważania dotyczą prądu o napięciu 60 volt. Z drugiej strony, znając stosunek faktycznej mocy prądu do mocy zanotowanej przez licznik, można określić średnią moc badanego w trakcie kręcenia korbą, czyli ogólnie mówiąc: całkowita praca przy kręceniu korbą równa się pracy zanotowanej na liczniku, pomnożonej przez 5,2. (5,2 jest to iloczyn znany z obliczeń statystycznych.)

Z części składowych kwantometru zasługuje na uwagę amperomierz rejestrujący. Piórko umocowane do wskazówki amperomierza notuje jego wychylenia na taśmie, która dzięki linjom poziomym i pionowym pozwala odczytywać zarówno wielkość natężenia prądu jak i czas. Wykres otrzymany na tej taśmie można uważać za ergogram.

Przechodząc teraz do samego badania należy przedewszystkiem rozwiązać pytanie: ile energii może wyładować osoba badana na kwantometrze zanim poczuje zmęczenie? — W tym celu każe się badanemu kręcić korbę z taką siłą, aby wskazówka woltomierza znajdowała się przy liczbie 60, a kręcić należy tak długo, „aż się ręka zmęczy”. Za jednostkę mocy obrano jeden watt. Przez nazwę moc należy rozumieć stosunek pracy do czasu, czyli ilość pracy na sekundę.

Próbom na kwantometrze poddano 863 osób w różnym wieku i na podstawie zebranego materiału można było dać odpowiedź na pytania, zawarte we wstępie.

Zestawienia zrobione dla poszczególnych lat życia wykazują że:

71 chłopc. 14 let. -	śr. moc wynosi 96 watów -	w czasie 2,6 min. -	ilość energii 14976 jonów,
501 „ 15 „ „	„ 107 „ „	„ 2,8 „ „	17976 „ „
239 „ 16 „ „	„ 120 „ „	„ 3,2 „ „	23040 „ „
165 „ 17 „ „	„ 127 „ „	„ 3,1 „ „	23622 „ „
128 „ 18-21 „ „	„ 135 „ „	„ 3,2 „ „	25920 „ „
44 osób dorosłych	„ 108 „ „	„ 2,3 „ „	18144 „ „
14 dziewcząt	„ 60 „ „	„ 2,0 „ „	7200 „ „

W trakcie badania notowano nazwiska badanych, wiek, dynamometryczną siłę ręki prawej, siłę łędźwiowo-grzbietową, przeciętne wskazania dla wolt- i amperomierza, czas pracy i uwagi dotyczące zachowania się badanego w czasie kręcenia korbą. Przeciętną moc i przeciętny czas obliczono na podstawie wzoru na średnią arytmetyczną.

Instrukcję dawano w ten sposób, że kazano badanemu kręcić korbą z taką szybkością, aby wskazówka woltomierza wskazywała 60, a kręcić tak długo aż się poczuje zmęczenie. Co do tego ostatniego trudno skontrolować, zwłaszcza jeżeli bada się chłopców, czy do zaprzestania kręcenia skłaniają go słabnące mięśnie, czy też słabnące impulsy woli. Jest jednak rzeczą niewątpliwą, że każdy z badanych, pracując z pewną mocą, przez pewien przeciąg czasu wyładował do chwili odczucia zmęczenia określoną ilość energii. Energię tę możemy określić, mnożąc średni czas pracy przez moc w watach; — zowiemy ją kwantem.

Jak się okazuje moc, czas i kwant nie zależą wcale od siły zanotowanej na dynamometrze.

Zestawienia otrzymanych przy badaniu wyników oraz wykresy świadczą, że średni czas pracy aż do chwili uczucia zmęczenia, średnia moc i kwant rosną z biegiem lat.

Średnia moc wzrasta wprost proporcjonalnie do wieku począwszy od 14 do 21 roku życia, od 96 watów do 135 watów, po 21 roku następuje nagły spadek do 108 watów.

Średni czas rośnie szybko od 14 roku i osiąga swe maximum już w wieku 16 lat, utrzymując się na tym poziomie do 21 lat, poczem gwałtownie opada.

Średni kwant, który jest iloczynem śr. czasu i śr. mocy osiąga swe maximum dopiero około 21 roku z małemi wahaniem przy 15 i 17 latach, poczem również dość gwałtownie spada.

Można powiedzieć, że każdego z badanych chłopców cechuje pewien kwant energii, moc i czas. Jeżeli chodziłoby teraz o zakwalifikowanie chłopca do pewnej grupy, należy wziąć pod uwagę przedewszystkiem czas i moc, gdyż kwant jest tylko iloczynem tych dwu czynników. Aby ułatwić to zakwalifikowanie chłopca do pewnej grupy np., 1) wyżej niż przeciętnych, 2) przeciętnych i 3) niżej niż przeciętnych stosuje się t. zw. metodę stereograficzną wartościowania. (Patrz P. Macewicz. Metoda stereograficzna wartościowania. Psychotechnika Zesz. 1. 1929 r.) Jeżeli poszczególne zestawienia wyżej opisanych badań opracujemy przy pomocy tej metody, to otrzymamy zestawienie, które pozwoli na zakwalifikowanie badanej osoby do jednej z trzech grup na zasadzie czasu i kwantu.

Tęgo rodzaju zestawienia mogą oddać olbrzymie usługi przy doradzaniu zawodu lub też przy zakwalifikowaniu chłopca do pewnej pracy, można bowiem określić z góry niezbędną moc pracownika danego zawodu. Z drugiej strony wiemy już obecnie ile mocy dany zawód wymaga od pracownika. Biorąc teraz pod uwagę, że chłopiec będzie w pracy zawodowej rozwijał taką moc jak przy kręceniu korba, można przypuszczać na podstawie wyników poprzednio opisanych badań, że moc ta będzie wzrastała proporcjonalnie do wieku, aż do dojścia do pełnoletności. Niewątpliwie metoda ta ma jeszcze wiele usterek, ale po usunięciu ich będziemy mogli dojść napewno do dobrych wyników.

Aby wykazać, że kwant nie zależy od siły, zestawia się ciągi liczb, obrazujących czas pracy chłopców we wieku od 14 do 18 lat, ich średnią moc, oraz średnią siłę fizyczną. Tę ostatnią mierzy się dynamometrem Colina w ten sposób, że badany staje na poprzeczce i ciągnie rękami w górę drugą poprzeczkę, przymocowaną do poprzedniej przy pomocy łańcuszków. Jest to t. zw. pomiar siły łędźwiowo-grzbietowej.

Aby lepiej zrozumieć charakter wzrostu 4 czynników, a więc mocy, siły, kwantu i czasu można utworzyć ciąg ilorazów dla każdego z tych czynników. Wartość dla 14 lat przyjmujemy za wyjściową, następnymi zaś wyrazami ciągu będą wartości dla wieku 15, 16, 17 i 18 lat podzielone przez wartość wyjściową. Zrobiony w ten sposób wykres wykaże, że: krzywa czasu, kwantu i siły rośnie prawie równomiernie do lat 16, przy 17 latach następuje gwałtowne zahamowanie wzrostu krzywej, poczem krzywa rośnie dalej mniej więcej prawidłowo. Inaczej przedstawia się moc, której krzywa rośnie równomiernie bez owego załamania się przy 17 latach. Fakt ten dość ciekawo można wytłumaczyć wpływem czynników psychicznych. Obserwacje dowodzą, że zdolność „chcenia” rozwija się powoli, aby osiągnąć najszybsze tempo w wieku młodzieńczym i dlatego to wzrost mocy pozostaje w tym okresie niezmienny, podczas gdy siła fizyczna ulega wybitnemu zahamowaniu.

W człowieku rozmaite funkcje psychiczne nie rozwijają się równomiernie i równocześnie. Jeżeli więc chodzi o funkcje woli w odniesieniu do pracy fizycznej to rozwój funkcji woli rośnie, ale nierównomiernie ze wzrostem siły fizycznej, kompensując zahamowanie ostatniej, dalej najszybsze tempo swego rozwoju funkcja woli osiąga w okresie 17 lat.

E. R y s y ó w n a.

Prof. K. Weigner. Projekt założenia Instytutu Wych. Fiz. im. Tyrśa w Pradze. (Knihovna tel. vzdeleni, č. 5, też w Sportmedizini 1929, Nr. 4.).

Potrzeba wprowadzenia powszechnego i wszechstronnego wychowania fizycznego wyłoniła przedewszystkiem kwestję kształcenia nauczycieli

w specjalnie na ten cel wybudowanym instytucie, któryby posiadał wszystkie prawa szkoły wyższej a pomimo tego zupełnie odrębną organizację.

Zadania tego instytutu obejmowałyby działalność wychowawczą, naukową, propagandową, kontrolną i muzealną.

a) Działalność naukowa szkoły w kierunku kształcenia wychowawców i wychowawców fizycznych dla wszystkich szkół, trenerów dla wojska, towarzystw sportowych i gimnastycznych, wychowawców dla fizycznie umysłowo upośledzonych, na koniec w kierunku przygotowywania lekarzy szkolnych do współpracy z wychowawcą fizycznym i w kierunku organizowania kursów dla nauczycielstwa oraz odczytów informacyjnych dla rodziców.

b) Działalność naukowa służy w kierunku badań nad wych. fiz. z punktu widzenia psychologii, fizjologii, pedagogiki, estetyki i t. p.

c) Działalność propagandowa miałaby na celu organizowanie kursów i odczytów informacyjnych.

d) Działalność organizacyjna polegałaby na zaprowadzeniu ulepszeń w instytutach współpracujących z wych. fiz.

e) Działalność kontrolna miałaby za zadanie ustalenie pewnych zasad wych. fiz., któreby obowiązywały w całym państwie.

f) Działalność muzealna obejmowałaby gromadzenie biblioteki, zbiorów, modeli, planów, fotografii i statystyk z działy wych. fiz. i higieny.

Najważniejszym ze wszystkich tych zadań jest szkolenie wychowawców fizycznych. Szkolenie to odbywa się na kursach dwuletnich, które połączone są ze studjami uniwersyteckimi (organizacyjnie przynależą do szkolnictwa średniego), a kandydaci kończą je jako przedmiot poboczny przy wydziale filozoficznym. Wobec większych wymagań postawionych wych. fiz. okazała się potrzeba przedłużenia i zreorganizowania tych kursów, chodziłoby tylko o to, czy stworzyć wydział wych. fiz. jako przedmiotu głównego przy uniwersytecie, czy też założyć osobny instytut o typie szkoły wyższej. Według planu tego przyszłego instytutu musi kandydat, chcąc być przyjętym, spełnić wszystkie warunki, obowiązujące przy wstępowaniu na uniwersytet, a prócz tego wykazać się osobistą sprawnością fizyczną, świadectwem lekarskim i zaopiniowaniem sportów. Kształcenie wychowawców fiz. dla szkół średnich ma trwać 4 lata czyli 8 semestrów, a czas trwania semestrów jest uzgodniony z planem studjów uniwersyteckich, aby słuchacze mogli korzystać z niektórych wykładów na wydziale medycznym, przyrodniczym i pedagogicznym, jeżeli te wykłady nie będą zorganizowane w specjalnym zakresie dla słuchaczy Instytutu.

Program studjum obejmuje przedmioty nauczania z zakresu a) biologii i medycyny, b) pedagogiki i pedologii, c) przedmiotów specjalnych, oraz d) ćwiczeń praktycznych. Co się tyczy przedmiotów teoretycznych, program ich zgadza się prawie w zupełności z programem tychże przedmiotów na Studium Wych. Fiz. w Poznaniu i w Krakowie. Na uwagę zasługiwałyby ćwiczenia praktyczne. A więc przede wszystkim uderza nas wysoki wymiar godzin, zwłaszcza w takich ćwiczeniach, jak szermierka, pływanie i sporty wodne, tańce, lekka atletyka. Ćwiczenia gimnastyczne są prowadzone t. zw. „systemem sokolim”, prócz tego jednak słuchacze zaznajamiają się praktycznie z gimnastyką szwedzką, gimn. naturalną Heberta, gimn. domową, wojskową, „rytmiczną” i ortopedyczną. Prócz tego figuruje w programie praca ręczna, „śpiew jako ćwiczenie oddechowe” i gra na fortepianie. Każdy słuchacz obowiązany jest do odbycia 14-dniowego kursu narciarskiego; corocznie urządza się dłuższą wycieczkę turystyczną, kursa jazdy na rowerze, 6 mityngów sportowych i co tygodnia marsze ćwiczebne. Program jest tak ułożony, że na każdy dzień nie przypada więcej niż 3 godz. zajęć praktycznych. Postępy słuchaczy ocenia się

na podstawie egzaminów i prób sprawności. Udział we wszystkich ćwiczeniach jest obowiązkowy.

Praktykę szkolną odbywają słuchacze w ten sposób, że w 3-cim roku uczęszczają na hospitacje do szkół, a w 4-tym roku sami prowadzą ćwiczenia.

Do ćwiczeń obowiązuje jednolity strój, odpowiadający jak najlepiej praktycznym wymogom.

Biblioteka powinna być na początek zaopatrzona we wszystkie dzieła i czasopisma czeskie, dotyczące wych. fiz., oraz ważniejsze obce.

Bardzo pożądany byłby przy Instytucie internat, aby kandydaci mogli pod kontrolą prowadzić regularny tryb życia.

W pierwszym roku istnienia Instytutu prowadziliby ćwiczenia i wykłady, ze względu na brak etatowych wykładowców, wykwalifikowani fachowcy jako docenci lub zastępcy profesorów. Na czele Instytutu ma stać dyrektor. Koszta utrzymania Instytutu ponosi państwo, słuchacze wnoszą opłaty jak na wyższych uczelniach.

Egzaminy dla nauczycieli odbywałyby się według specjalnego planu, opartego na programie studjów przed komisją egzaminacyjną. Ten statut jest prowizoryczny i ulegnie rewizji po sześciu latach.

W latach 1922 i 1923 zorganizowano dla nauczycieli tymczasowych kursy informacyjne, a dla wykwalifikowanych kursy uzupełniające; czeskie i jeden niemiecki. Dla nauczycieli szkół powszechnych i wydziałowych zorganizowano kursa 1—3-dniowe, gdzie zaznajamiano uczestników z nowymi metodami ćwiczeń cielesnych, z ich znaczeniem z punktu widzenia medycyny i pedagogiki. Aby podnieść znaczenie ćw. cielesnych w szkołach powszechnych, zorganizowano dwa czeskie i dwa niemieckie kursy informacyjne dla inspektorów. Dla trenerów i kierowników klubów sportowych urządzano kursy kilkudniowe ze szczególnem uwzględnieniem lekkiej atletyki, gier sportowych i pływania. Wielkiem powodzeniem u kobiet cieszyły się kursy rytmiki, prowadzone przez prof. Oeenaška. Ze sportów zimowych najwyżej było postawione narciarstwo dzięki licznym kursom w Tatrach, Beskidach i Górach Olbrzymich. Ilość wszystkich kursów od 1922 do 1928 r. sięga liczby 500, a ilość uczestników 33.634. Pomimo tego jednak kursy te tylko prowizorycznie wypełniają lukę, spowodowaną brakiem Instytutu W. F.

Projekt Państwowego Instytutu W. F. im. Tyrša został już w r. 1919 przedłożony Ministerstwu Zdrowia. W miejscowości Pankrác zakupiono grunta i poruczono opracowanie planu fachowcom.

Plan budowy uwzględnia pomieszczenia administracyjne, świetlice, pracownie biologiczne, sale wykładowe, sale do ćwiczeń, mieszkania dla profesorów i internaty. Środek budowli ma zajmować stadion sportowy z 500 m. bieżnią i trybunami dla 10—15 tys. widzów. Obok stadionu są przewidziane place tenisowe i t. p. urządzenia. Ze względów dochodowych stadion oddawanoby do użytku na publiczne zawody.

Budowy Instytutu dotychczas nawet nie rozpoczęto, gdyż społeczeństwo zajmuje wobec tego projektu dziwnie obojętne stanowisko.

Elzbieta Rysówna.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

**Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Wydziale W. F. i H. Szk.
Ministerstwa W. R. i O. P.**

Posiedzenie w dniu 20 lutego 1930 roku. Przewodniczący dr. Kopyński, sekretarz dr. Rauch-Sobolewska. Obecnych osób 52. —

Po odczytaniu protokołu z ostatniego posiedzenia, przewodniczący zwraca uwagę na dwa ostatnie, interesujące numery „Wychowania Fizycznego”, w którym nadal część artykułów będzie poświęcona higienie szkolnej, mimo zmiany, jaka zaszła na stanowisku naczelnego redaktora, i które, po ustąpieniu prof. Piaseckiego, objął wizytator wych. fiz. Sikorski. Dalej przewodniczący przytacza szereg tytułów interesujących artykułów, w dwutygodniku „Wiek Szkolny”, z dziedziny higieny wychowawczej, oraz poleca pamięci „Czyn młodzieży Czerwonego Krzyża”, nadający się do czytelnicy szkolnych. Następnie przewodniczący przypomina o okólniku Min. Ośw. w sprawie pomiarów wzrostu i wagi dzieci szkolnych, które mają się odbyć między 1 i 15 kwietnia r. b. Dr. Goździcki wyraża obawę, czy w przeciągu wyznaczonych na pomiary piętnastu dni będzie można zważyć i zmierzyć większą ilość uczniów, których liczba w jego szkole np. dosięga 800. Dr. Goździcki przedstawia trudności, na jakie natrafia wywoływanie uczniów z lekcji. Dr. Łapińska powątpiewa, czy nauczycielka gimnastyki będzie chciała i czy będzie mogła przy swoich zajęciach, w pomiarach być pomocną. Przewodniczący oświadcza, że okólnik Ministerstwa jest skierowany do Dyrekcji szkół, których obowiązkiem jest wejść w porozumienie z nauczycielstwem i ułatwić przeprowadzenie pomiarów w czasie pojedynczych lekcji. Następnie przewodniczący odczytuje odnośną instrukcję i zwraca uwagę na dokładność w wypełnianiu kart indywidualnych, wreszcie obiecuje wpłynąć na pomyślne załatwienie propozycji d-ra Drabczyka, aby Wydział Higij. Szkolnej zwrócił się jeszcze specjalnie do Dyrekcji Szkół z wezwaniem nierobienia trudności w wywoływaniu do pomiarów uczniów z lekcji.

Doc. dr. H. Sparrow wygłasza referat „O szczepieniach przeciwbłoniczych. Szczepionka, której używamy obecnie do odparniania przeciwbłonicy, została otrzymana przez Ramona. Jest to tokstyna, przekształcona zapomocą jednoczesnego działania formaliny i ciepła, w produkt zupełnie nietokstyczny. Żadne czynniki, ani fizyczne, ani chemiczne, nie są w stanie przywrócić anatokstynie tokstyczności, jest to więc proces nieodwracalny. Anatokstyna jest produktem niezwykle stałym, który się nie zmienia od warunków przechowywania i z biegiem czasu. Sposób przekształcania tokstyny błoniczej zapomocą formaliny i ciepła w anatokstynę, okazał się uniwersalny, nadaje się bowiem z równym powodzeniem do przekształcania najrozmaitszych jądów typu tokstyn, zarówno pochodzenia bakteryjnego, jak zwierzęcego i roślinnego. Badania doświadczalne, przeprowadzone nad anatokstyną, dały podstawy do opracowania metody zastosowania anatokstyny w praktyce życiowej. Anatokstyna została użyta do uodporniania koni, celem otrzymania surowicy przeciwbłoniczej, i okazała się środkiem niezwykle cennym. Instytut Pasteura w Paryżu od 5 lat używa do produkcji surowic wyłącznie anatokstyny. Anatokstyna okazała się również najlepszą szczepionką dla ludzi. Dawniej do szczepień przeciwbłoniczych używano szczepionki Behringa, mieszanki tokstyny z anatokstyną, która posiadała cały szereg ujemnych cech. Ponieważ zobojętnienie tokstyny z antitokstyną nie jest procesem nieodwracalnym, mieszanki obojętne mogą odzyskiwać zjadliwość. Nie przeszkodziło to jednak Amerykanom w przeprowadzaniu masowych szczepień i uzyskaniu wyników bardzo dodatnich. Obecnie, gdy posiadamy inną szczepionkę, pozbawioną tych wad, nie należy już więcej używać szczepionki Behringa. Szczepienia ludzi anatokstyną błoniczą zostały wprowadzone we Francji przed 5 laty, w roku 1924. Dokonano tam już przeszło milion szczepień i dotychczas nie stwierdzono żadnego groźnego przypadku, spowodowanego szczepieniem. Odczyn po zastrzykiwaniu anatokstyny są wyłącznie odczynami białkowemi. Technika szczepień polega na 2 ewentualnie 3 szczepieniach. Pierwsze — 0.5 cc anatokstyny, po 2—3 tygodniach 1 cc, i jeszcze po 2 tygodniach 1.5 cc. Wyniki szczepienia oceniamy zapomocą odczynu Shika, dokonywanego po 6 tygodniach, 2 miesiącach, od początku

szczepienia. Zależnie od grupy szczepionych, odsetek ten waha się od 96 do 100%. Używana jest również u nas anatokstyna płoniczo-błonicza PB, która uodparnia jednocześnie przeciwko obu chorobom. Odporność, którą daje anatokstyna, rozwija się prędko i jest trwałą. Odczyn Shicka zmieniający się ujemny pod względem szczepienia, pozostaje zwykle ujemny w ciągu lat. Wyniki, otrzymane przez rozmaitych badaczy w środowisku, gdzie grasuje epidemia, wykazują jeszcze lepiej niż odczyn Shicka, wartość szczepienia anatokstyną. Szczepienie anatokstyną wywołuje odporność, która chroni od zakażenia, a zawdzięczając szybkości, z którą powstaje, hamuje rozwój epidemii.

W dyskusji nad referatem zapytuje dr. Majewska-Borowska, czy należy szczepić dzieci Shik-ujemne i czy przy szczepieniach anatokstyną zdarzają się wypadki śmierci, podobnie jak przy dawniejszych szczepieniach antitokstyną. Dr. Jurjewiczówna pyta, kiedy należy odczytywać odczyn Shicka, a dr. Sierawski, czy przy szczepieniach występują objawy anafilaktyczne. Dr. Grzywo-Dąbrowska pyta, czy zgłaszają się do kontroli wypadki o reakcji, dającej temperaturę do 39,8°, a szczepione w P.Z.H. Wreszcie dr. Drabczyk informuje się o technikę samego zabiegu szczepienia.

W odpowiedzi dr. Helena Sparrow wyjaśnia, że 1. w pierwszym roku życia Shick nie jest miarodajny, ponieważ ujawniona tą drogą odporność może być bierna, odiedziczona, która wkrótce wygasa, ponadto skóra u dzieci w tym wieku nie daje odczynu zupełnie pewnego. Dlatego też dzieci w pierwszym roku życia powinno się szczepić bez względu na odczyn Shicka i można to czynić bez żadnej obawy. Natomiast u dzieci starszych Shik ma znaczenie bardzo doniosłe, i tak np. u dzieci powyżej lat 7 pozwala na zaoszczędzenie przykrości szczepienia około 40 do 50 proc. dzieci, u których ujemny Shick wykazuje odporność organizmu na dyfterję. 2. Szczepienie anatokstyną nie daje wypadków śmiertelnych, ponieważ tokstyna, unieszkodliwiona formaliną, przestała być toksyczna. 3. Odczyn Shicka odczytuje się nie wcześniej, jak po 48 godzinach, jednak jeszcze i w dniach następnym można rozpoznać odczyn dodatni, albowiem w miejscu reakcji zmienia się tylko zabarwienie skóry, występuje luzszenie i pigmentacja. 4. Anafilaktyczne objawy są silne u tych dzieci, które mają wybitną reakcję rzekomą, na co trzeba rodzicom zgóry zwrócić uwagę. 5. Odczyn poszczepienny trwa zwykle 3 dni i nie jest silny. 6. Próbę Shicka robi się śródskórnie, samo szczepienie głęboko podskórnie na udach. W dwa tygodnie po ostatnim szczepieniu należy przeprowadzić kontrolną próbę Shicka. Co do przeciwwskazań, to należą tu wyraźne zapalenie nerek, skaza wysiękowa, gruźlica otwarta. Białkomocz nie jest przeciwwskazaniem.

Posiedzenie zamknięto o godz. 10 wieczorem.

Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Sprawozdania za rok szkolny 1928/29. Rozpoczynający się z dniem 1-ego września 1928 r. czwarty rok istnienia Państw. Inst. Wych. Fiz. a dziesiąty prowadzenia wyższej uczelni wychowania fizycznego w Warszawie zastał warunki techniczne Instytutu niezmiennione. Brak własnego pomieszczenia, własnych sal ćwiczebnych i boisk, konieczność korzystania z terenów obcych i sal wykładowych Uniw. Warsz. skłoniły dyrekcję Instytutu do zaniechania myśli równoczesnego prowadzenia dwu lat studiów. Z tego powodu w roku szkolnym 1928/29 był w P. I. W. F. czynny jedynie rok II. studiów.

Z początkiem roku szkolnego było zapisanych do Instytutu 37 studentek i 37 studentów. W ciągu roku ubyły 3 osoby tak, że z dniem 15-ego lipca 1929 r. pozostało w Instytucie 36 studentek i 36 studentów. Na ogólną liczbę przyjętych w ciągu dwu lat 42 studentów i 40 studentek w ciągu

dwu lat ostatnich maturę gimnazjalną posiadało 31 studentek i 18 studentów, maturę seminaryjną 9 studentek i 24 studentów, studja wyższe rozpoczęte posiadało 3 studentki i 11 studentów.

Dyrektorem był w dalszym ciągu Dr. Med. Wł. Świątopełk-Zawadzki, sekretarzem Orłowicz, instruktorem Weyrauch, obaj absolwenci Instytutu Wychowania Fizycznego. Grono wykładowców i instruktorów w roku 1928/29 składało się z następujących osób: dyr. Dr. Wł. Świątopełk-Zawadzki — teoria wychowania fizycznego, patologia pracy mięśniowej, zasady pedagogiki, dr. Bernhard — fizyka, dr. Bogdanowicz — higiena ogólna i szkolna, dr. Drabczyk — dzieje wychowania fizycznego i przegląd systemów gimnastycznych, dr. Gartkiewicz — fizjologia, dr. Goebel — chemja fizjologiczna — Kamiński — harcerstwo, ppłk. lek. dr. Latkowski — gimnastyka lecznicza, masaż, Micewiczowa — gimnastyka kobiet, Mieczysława-Lewakowska — plastyka i rytmika, Olszewska — metodyka ćwiczeń cielesnych, Orłowicz — gry sportowe i ruchowe, krajoznawstwo, dr. Poplewski — anatomja i mechanika ruchów, dr. Rutkowski — ratownictwo, Wiz. Sikorski, — systematyka i metodyka ćwiczeń cielesnych, prof. Studencki — psychologia, Szelestowski — szermierka, Wandeltowa solfeż — umuzykalnienie, Weyrauch — lekka atletyka — gimnastyka mężczyzn, pływanie. Ponadto 7 instruktorów-fachowców, którzy pracowali w Instytucie przejściowo.

Praca w ostatnim roku szkolnym była niemniej od lat poprzednich wyleżąca, w zajęciach teoretycznych ułatwiona przez pomoc ze strony zakładów fizjologii i anatomji Uniwersytetu warszawskiego, w zajęciach praktycznych przez wydatne zwiększenie budżetu wydatków rzeczowych Instytutu. Brak własnego lokalu, własnych sal wykładowych i terenów ćwiczebnych był jednak ogromnem utrudnieniem pracy tak grona nauczycielskiego Instytutu, jak i studentów. Powodował on konieczność ciągłego przenoszenia się studentów w różne strony miasta, a równocześnie zmuszał dyrekcję do rozkładania zajęć na cały dzień. W roku szkolnym 1928/29 zajęcia wynosiły w Instytucie 7—10 godzin dziennie, w tem 3—4 godz. teorii. Zajęcia odbywały się dosłownie od godz. 9-tej rano do 9-ej wieczorem, przyczem przerwa obiadowa wynosiła 1 do 2 godz. Jeżeli w tych warunkach wyniki pracy studentów w formie końcowego egzaminu, okazały się więcej jak dobre, świadczy to o bardzo intensywnej pracy grona nauczycielskiego, a przede wszystkim samych studentów Instytutu.

W czasie ferji świątecznych Bożego Narodzenia odbył się w Zakopanem kurs narciarski. Ilość godzin ćwiczeń wyniosła 78 dla grupy żeńskiej i 73 dla grupy męskiej.

Podobnie jak w latach poprzednich, prowadzono w dalszym ciągu obowiązkowe wieczory dyskusyjne dla zachęcenia studentów do samodzielnej pracy naukowej oraz umiejętności opowiadania swoich myśli. Wieczory te miały nadto na celu zaznajomienie studentów z techniką prowadzenia zebrań i dyskusji. Tematami tych wieczorów były albo tematy, zaczerpnięte z dziedziny wychowania fizycznego i sportu, albo też były to wieczory sprawozdawcze. Wieczory te odbywały się w obecności dyrektora Instytutu oraz instruktorów. Wieczorów takich odbyło się ogółem 14. — M. i. wygłoszono referaty o przebiegu IX Olimpiady (Weyrauch), o metodzie Bukha (Kałuża), i o wychowaniu fizycznym w Szwecji i Danji (Jan Lechowski, absolwent Centr. Inst. Gimnast. w Sztokholmie).

W okresie sprawozdawczym ilość urządzonych wycieczek zmalała. Nie odbyło się kilka projektowanych wycieczek dłuższych, a powodem ich odwołania było opóźnienie w uzyskaniu potrzebnych funduszy, wzgl. brak czasu na wycieczki. Odbyto natomiast w tym roku 3 wycieczki narciarskie. Kierownikiem wycieczek letnich był Zygmunt Orłowicz, zimowych Kazimierz Weyrauch.

Wszystkie wycieczki były nadobowiązkowe, przyczem wycieczki mniejsze i wycieczki w Tatry były częściowo, wycieczka zaś na P. W. K. i nad morze była całkowicie subwencjonowana z funduszków Instytutu. Dienne wycieczki, częściowo narciarskie, odbyły się do Bielska, Ursynowa, Młocin, Arkadji i Łowicza. Frekwencja wynosiła około 30 osób. W czasie od 26/VI do 5/VII. urządzono wycieczkę okrężną do Poznania i nad polskie morze (osób 64). Oficjalna ta wycieczka Instytutu, odbyta przy ładnej pogodzie, prowadzona przez Z. Orłowicza i K. Weyrauch, przy uzyskaniu subwencji 6.000,— złotych z funduszków Instytutu i szeregu zniżek od władz kolejowych, towarzystw i t. d., była doskonałym zakończeniem i wynagrodzeniem dwuletniej pracy studentów. Całkowite kosza tej wycieczki wyniosły około 135 zł. od osoby, przyczem z funduszków Instytutu pokryto wydatki na około 120 zł. od osoby. — Przyjęcie wycieczki było wszędzie nader gościnne, szczególnie zaś w Toruniu, Gdańsku oraz Kartuzach. W Toruniu, gdzie na zaprowadzenie tamtejszego Ośrodka W. F. urządzono pokaz ćwiczeń cielesnych i sportów (3 dni), Gdańsk (1 dzień), Olwa, Sopoty, Orłowo i Rdawo (1 dzień), Puck, Jastarnia, Hel, Gdynia (1 dzień) oraz Kartuzy i Szawajcarję Kaszubską (1 dzień). — Dobra organizacja wycieczki, karność i spoistość jej uczestników, wytrzymałość fizyczna pozwoliły na możliwie dokładne zwiedzenie tych miejscowości i wycieczka była gościem Okręg. Urzędu Wych. Fiz. w Gdańsku — A. Z. S. gdańskiego, zaś w Kartuzach — miejscowego Oddz. Polsk. Tow. Krajozn. W czasie od 6/8 do 16/8 odbyła się wycieczka górską w Beskidy Zachodnie i Tatry. Wycieczka ta, odbyta już po zakończeniu roku szkolnego pod kierownictwem Orłowicza, była częściowo subwencjonowana przez dyrekcję Instytutu. Uzupełnieniem, a raczej wstępem do tych wycieczek był kurs metodyki wycieczek turystycznych przeprowadzony przez Orłowicza.

Rozporządzeniem Ministerstwa Oświaty został Państwowy Instytut Wych. Fiz. z dniem 1 października 1929 r. przeniesiony do Centr. Inst. Wych. Fiz. na Bielanach. Inwentarz Instytutu dotychczasowego został częściowo przekazany tutejszym szkołom, częściowo Kolu Sportowemu Absolwentów P. I. W. F., w większości zaś przedmiotów przeszedł do Centralnego Instytutu W. F.

Z dniem 3 listopada 1929 r. nastąpiła likwidacja Instytutu; datę tę można uważać, jako zakończenie prac drugiego rocznika Instytutu oraz dziesięciolecia pracy nad kształceniem nauczycieli wychowania fizycznego w Warszawie. Zygmunt Orłowicz, sekr. państw. Inst. W. F.

Ze Sekcji higieny Szkol. i Wych. Fizycznego przy T. N. S. W.

Sprawozdanie z działalności Prezydjum Okr. Sekcyj W. F. i H. Szk. T. N. S. W. w Krakowie za r. 1929/30. W roku sprawozdawczym skład Prezydjum był następujący: Kol. Figna (Kraków) przewodniczący, kol. Z. Dobrowolski (Kielce) I. zast. przewodniczącego, kol. B. Moskał (Tarnów) II zast. przewodniczącego, kol. T. Biernakiewicz (Kraków) sekretarz, kol. J. Kret (Kraków) zast. sekretarza. Na wniosek Prezydjum Okręgowego, przyjęty przez Prezydja Sekcyj miejscowych, w ubiegłym roku nie zwoływano Walnego Zjazdu delegatów Sekcyj, lecz po przesłaniu Sekcjom pisemnego sprawozdania, załatwiono wybór Prezydjum Okręgowego w drodze referendum, pozostawiając dotychczasowy skład Prezydjum.

W okresie sprawozdawczym największą działalność wykazały Sekcja Krakowska i Sekcja Nowosądecka, które też mogą się pochwalić pięknymi płonami. I tak Sekcja Krakowska, licząca 62 członków, odbyła 8 posiedzeń z referatami naukowymi, sprawozdawczymi oraz pokazami lekcji, ilustrujących najnowsze zdobycze w dziale metodycznym naszego przedmiotu. Środowisko krakowskie przedstawia się jako rzetelny ośrodek twórczej pracy o dużym rozmachu. Sekcja Nowosądecka przejawia żywotną dzia-

łałość w kierunku pracy o charakterze społecznym i specjalnie odznacza się dużą zapobiegliwością w zdobywaniu funduszy, któremi przychodzi z pomocą już to kolonjom wakacyjnym uczniów, już to popiera materialnie organizację harcerską. Sekcja ta niezależnie od tego odbyła kilka zebrań niesięczych z referatami i pokazami. Liczy członków 12. W pozostałych Sekcjach, t. j. Kieleckiej i Tarnowskiej, praca w okresie sprawozdawczym osłabła.

Prezydjum Okręgowe w ciągu omawianego okresu, w dalszym ciągu kontynuowało starania, podejmowane od dwóch lat około zorganizowania dokształcającego kursu wychowania fizycznego dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych i lekarzy szkolnych. Ostatnio Ministerstwo W. R. i O. P. poczyniło powne obietnice w tym względzie. Opracowano i wysłano do Ministerstwa Oświaty obszerny memoriał w sprawie kształcenia wychowawców fizycznych, którego odpis doręczono też krakowskim członkom Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, wyjeżdżającym na posiedzenie. Delegat Prezydjum kol. Biernakiewicz brał udział w Zjeździe Walnym Prezydium Okręgowych Sekcyj Wych. Fiz. i Hig. Szk. T. N. S. W. w Warszawie w dn. 2 lutego 1929 r. Na Zjeździe tym zostało wybranych 3 członków Prezydium Okręgowego Krakowskiego do Prezydium Głównego, a mianowicie: kol. Fiżna, kol. Dobrowolski, kol. Biernakiewicz. Prezydium Okręgowe organizuje wycieczkę na wakacyjny kurs gimnastyczny do Południowo-Szwedzkiego Instytutu Gimnastycznego Mjr. J. G. Thulina w Lund, która ma odbyć się w miesiącu lipcu b. r. Opracowano i rozestano ankietę w sprawie miesięcznika „Wychowanie Fizyczne”, która dała jednak słabe rezultaty, tak iż materiał nadesłany nie mógł dać substratu do spodziewanych wniosków.

W okresie sprawozdawczym wysłano 24 pism, otrzymano 9. Odkonano kilkanaście zebrań ścisłego Prezydium.

NA MÓWNICY.

Czy słusznie...

Niezmiernie przykrym i utrudniającym pracę szkolną w każdej jej dziedzinie jest fakt niedoceniań pewnych zagadnień i przejawów życia szkolnego przez poszczególnych członków Rad Pedagogicznych i kierowników zakładów naukowych.

Wynikająca stąd nieznośna atmosfera nieufności jednych nauczycieli do drugich odbija się nie tylko na niedocenianym i lekceważonym przedmiocie, lecz wpływa ujemnie i na całość kształtu pracy szkolnej. Czy możemy bowiem zaprzeczyć, że młodzież nie wyczuwa cichej walki jednych nauczycieli przeciw drugim, że nie bierze ona pośrednio udziału w tej „grze bez słów” między członkami Rady Pedagogicznej?

Tę groźną w skutkach atmosferę należałoby oczyścić jak najprędzej, by stosunki w szkole oprzeć na zgodnej współpracy, na szczerzej życzliwości i głębokim zaufaniu jednych do drugich.

Częstokroć przyczyną fermentu, przynoszącego szkole nieoczekiwane smutne rezultaty, jest wychowanie fizyczne młodzieży.

Jedni zapewniają, że ono jest przyczyną demoralizacji uczniów, że ono przeciąża wychowanków i utrudnia im pracę umysłową, że odbywa się kosztem innych przedmiotów i t. d.

Inni natomiast, a między nimi i wychowawca fizyczny, są zdania, że ćwiczenia cielesne ułatwiają wychowanie intelektualne i moralne młodzieży, że są jedynym w szkole czynnikiem, który wzmacniając zdrowie i siły uczniów, przeciwstawia się skutecznie ujemnym wpływom życia szkolnego na ich młody organizm i t. p.

Kto właściwie ma rację? Komu przyznać słusność? W ramach tego artykułu trudno o obszerniejsze wywody, spróbujmy jednak krótko rozpatrzyć niektóre pro i contra, — może odpowiedź trafną znajdziemy.

Na ogólną ilość 30-tu godzin w programie tygodniowej pracy szkolnej w gimnazjach, a 36-ciu w seminarjach nauczycielskich, na metodyczne ćwiczenia cielesne przypada 10-ta, względnie 12-ta część czasu, t. j. 3 godziny tygodniowo. Zgodzą się więc wszyscy z tem, że myśl o zdrowiu uczniów nie jest realizowana kosztem czasu, przeznaczanego na kształcenie umysłowe naszych wychowanków. Zechce ktoś odpowiedzieć, że nie o te trzy godziny chodzi, lecz o czas, spędzany przez młodzież na boisku w godzinach popołudniowych, — również i w tym wypadku nie będzie miał racji!

Czy bowiem 2 godziny raz w tygodniu, poświęcane przez uczniów na gry i zabawy pod okiem nauczyciela ćwiczeń cielesnych — są istotnie czemś szkodliwym dla intelektualnej strony jego wychowania?

Czy raczej nie powinniśmy się cieszyć, że młodzież znajduje na boisku zdrową i godziwą rozrywkę, dającą jej chwilę wytchnienia i bez troskiej a swobodnej zabawy, po której wypoczęta i z odświeżonemi siłami będzie mogła wrócić do dalszej kilkogodzinnej umysłowej pracy?

Bądźmy szczerzy!

Nas razi najczęściej to, na co codziennie patrzymy, co rzuca się w nasze oczy, mniej natomiast boli nas i obchodzi to, co dzieje się za naszymi plecami.

Największem może „nieszczęściem” (obym nie został źle zrozumiany!) wychowania fizycznego jest, że *jest i głośnie i widoczne*. Gdyby można było schować się z niem do niewidocznego kącika, liczba jego sympatyków wzrosłaby conajmniej o 50%. Na to jednak nic nie poradzimy! Swobodny i radosny ruch — to istotna treść życia boiskowego, to rękojmia zdrowia duchowego i fizycznego ćwiczącej młodzi! Nie śmiech i gwar, lecz cisza na boisku powinna nas razić i niepokoić! Wtedy bowiem nie mamy pewności, czy młodzież szkolną nie zaludniają się zaułki, dobrze ukryte przed okiem nauczyciela i nie wiemy jak i z kim przepędza ona czas poobiedni.

Ruch i gwar boiskowy *nie może i nie powinien utwierdzać* nas w przekonaniu, że młodzież dzisiejsza nic więcej nie robi, tylko się bawi.

Okólnik Ministerstwa W. R. i O. P. z dnia 5. X. 927 Nr. 20129 mówi „... po posiłku obiednim młodzież nie powinna przystępować do pracy umysłowej przynajmniej w ciągu 2 godzin, ... przeznaczonych do ich wyłącznej dyspozycji; ...codziennie, zarówno zimą i latem, wyjąwszy dni wyjątkowej niepogody, młodzież powinna przebywać na świeżem powietrzu przynajmniej w ciągu 2 godzin, — w którym to czasie odbywają się obowiązkowe gry i zabawy”.

Wykonawcami tak jasno i wyraźnie postawionego zarządzenia winne być całe Rady Pedagogiczne, gdyż wśród innych ich obowiązków ciąży na nich również obowiązek wychowania zdrowego i silnego pokolenia. Tymczasem co się dzieje.

Opiekuje się jedną klasą raz w tygodniu przez 2 godziny popołudniu nauczyciel ćwiczeń cielesnych, pozostałe zaś klasy spędzają czas poobiedni niewiedomo jak i gdzie, niema bowiem nikogo więcej, kto by się nimi chciał i mógł zająć.

Zrozumiałem jest przeto, że młodzież, pozostawiona sama sobie, zamiast we właściwym czasie zająć się pracą umysłową, w dalszym ciągu kopie piłkę na wygonie, lub w inny jeszcze mniej godziwy sposób, marnotrawi czas.

Nic też dziwnego, że niektórzy uczniowie z tej grupy lepiej skaczą o tyczce, niż rozwiązują zadania algebraiczne.

Czyż mamy więc rację, przypisując przyczynę objawów zła w szkole wyłącznie wychowaniu fizycznemu?

Że wychowanie fizyczne — racjonalnie prowadzone nie wywiera ujemnego wpływu na sprawność umysłową młodzieży, dam dowód cyfrowy, zdobyty w dwu różnych zakładach w dwu odległych od siebie latach.

Wynik konferencji klasyfikacyjnej dla wybranych poprzednio 10-ciu najlepiej i najgorliwiej ćwiczących uczniów, był następujący:

w jednym zakładzie wykazało postęp:

bardzo dobry	2 uczniów,
dobry	4 uczniów,
dostateczny	2 uczniów,
niedostateczny	2 uczniów.

w drugiej zaś szkole — 1 uczeń otrzymał postęp bardzo dobry, 3-ch wykazało postępy dobre, 4-ch dostateczne a 2-ch niedostateczne.

Cyfry te, — aż nadto wymowne, — mogą i powinny przekonać najoporniejszych, że o ile jest źle, to przyczyn takiego stanu nie należy szukać wyłącznie w sali i na boisku, lecz również i gdzieindziej, a mianowicie wśród nas samych, w naszych metodach pracy, w naszym stosunku do zagadnień wychow. fizycznego i do pożądanego ruchu młodzieży.

Jeżeli mówimy o przeciążeniu, to zwrócić uwagę na nauczyciela ćwiczeń cielesnych. Przygotowanie lekcyj dla każdej klasy, poprowadzenie ich w sposób dla ćwiczących możliwie jak najmiłszy i jak najprzyjemniejszy, w sposób, dający młodzieży chwile swobody i radosnego wytchnienia, opanowanie wreszcie oddziałów bez wprowadzania na lekcji ducha i tonu koszarowego, — to dla nauczyciela wysiłek naprawdę olbrzymi, wysiłek — wyczerpujący go fizycznie i nerwowo.

Zdarzy się wprawdzie, że młody i niedoświadczony nauczyciel ćwiczeń cielesnych, pełen energii i zapału, przeszarżuje i popełnia błędy. Ale to też nie powód do obniżania i negowania wartości wychowania fizycznego. Życzliwe, koleżeńskie i szersze przyjacielskie stanowisko współpracujących z nim, potrafi wyrobić go na dobrego pracownika, natomiast bezwzględne, często złośliwe i drażniące jego ambicję wytykanie mu błędów, a co jeszcze gorsze — podważanie jego autorytetu wśród grona i młodzieży, utrudni mu pracę, wytrącając z rąk jego to, co wniósł do niej najdroższego, t. j. zapał i chęć do niej!

Józef Maź, Lublin.

Powyższe uwagi umieszczamy w tem przekonaniu, że wywołają one przedmiotową dyskusję zarówno ze strony nauczycieli przedmiotów naukowych, jak nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Umieszczamy je tem chętniej, że jak dotychczas wychowanie fizyczne we wielu zakładach postępuje w tempie wolnem, gdyż brak mu należytego poparcia moralnego ze strony wszystkich członków grona nauczycielskiego.

Ograniczając się do powyższych uwag podkreślamy, że będziemy umieszczali w tej kwestji wyłącznie artykuły o treści ściśle rzeczowej.

Redakcja.

Potrzeba reorganizacji ćwiczeń popołudniowych.

Niejednokrotnie wychowawcy fizyczni podnoszą, jako jeden z najtrudniejszych problemów do rozwiązania przy racjonalnem prowadzeniu ćwiczeń cielesnych, zagadnienie nierównego poziomu uczniów w klasie pod względem rozwoju fizycznego. Istotnie tak jest. Każdy nauczyciel w szkole, wykładający jakikolwiek przedmiot, naucza, a więc rozwija poziom intelektualny uczniów. Rzadko kiedy nauczyciel polskiego, matematyki, przyrody czy łaciny ma przytem uczniów tak odbiegających od przeciętnej poziomu klasy, że aż zasługujących na stopień zupełnie niedostateczny w szerokiem znaczeniu tego określenia. W podobnych wypadkach ucznia takiego cofa się o klasę niżej, lub ewentualnie usuwa się zupełnie, jako niedającego się do klasy.

Wychowawca fizyczny, mający na celu racjonalny rozwój młodego organizmu, podobnie jak jego koledzy tej samej szkoły, mają na celu rozwój intelektualny, stają prawie zupełnie bezsilni wobec konieczności prowadzenia ćwiczeń systemem lekcyjnym, mając w każdej klasie taką rozpiętość poziomów, że śmiało można zaryzykować przypuszczenie, iż w każdej piątej klasie znajdują się uczniowie, którzy ze względu na swój fizjologiczny wiek winniby się znaleźć w klasie ósmej, a obok nich — chlerlacy, nadający się najwyżej do drugiej klasy. I w takich warunkach opracowywanie wzorów gimnastycznych, układanie planu na dłuższy okres czasu, ocena wreszcie postępów uczniów nasuwa dla prowadzącego ćwiczenia niestychane trudności.

Prowadzenie gimnastyki, dostosowanej do najmniej usprawnionych, powoduje nudę, ospałość, gnuśność i lekceważenie u wychowanków bardziej zaawansowanych. Układanie wzorów, odpowiednich dla grupy uczniów tejże samej piątej klasy, lecz stojących na poziomie ósmej, powoduje zniechęcenie u młodszych, a co najgorsze, często szkodzi im, i wychowawca fizyczny zamiast rozwijać organizm, może go rujnować. Ciągłe lawirowanie przy „złotym środku” musi prowadzić do częstych odchyień w tę czy inną stronę i ostatecznie również jest szkodliwie, choć nieco w mniejszym stopniu.

Poza tem w każdej klasie znajdzie się jeden, dwóch uczniów, wymagających specjalnej leczniczej gimnastyki, czy to ze względu na swoje ułomności, czy znaczny niedorozwój. Takimi uczniami wychowawca fizyczny nie ma możliwości zaopiekowania się, stanowią oni najczęściej szkodliwy balast, będący pośmiewiskiem pozostałych uczniów.

Sprawę powyższą łatwo rozwiązują te szkoły, w których wprowadzono system daltoński. Uczniowie w nich są zajęci na lekcjach bardzo rzadko, przeważną część dnia spędzają nad odrabianiem t. zw. przydziałów w pracowniach, i dlatego istnieje możliwość prowadzenia ćwiczeń nie klasami, układanymi na podstawie wiedzy uczniów, a klasami fizycznymi, układanymi przez wychowawcę fizycznego. Za podstawę tego podziału na grupy rozwoju fizycznego służą: wiek fizjologiczny, badanie lekarskie, próba sprawności fizycznej i spostrzeżenia nauczyciela ćwiczeń cielesnych. Grupa taka, dobrana w ten sposób, że poziom jej jest względnie równy, na pewno będzie miała uczniów ograniczonych z jednej strony oceną niedostateczną, z drugiej — bardzo dobrą, ale nigdy nie będzie tych paradoskalnych zestawień, które widzimy obecnie na każdym kroku. Taka grupa, mniejsza o jej nazwę, jest właśnie normalną klasą dla nauczyciela ćwiczeń cielesnych, taką samą, jaką lekcyjne klasy są dla wszystkich innych nauczycieli.

Niestety, szkół z daltońskim systemem jest niewiele, i dlatego takie rozwiązanie, choć najlepsze, bo umożliwiające zajęcie się nawet ułomnymi, jest dla wielu szkół niedostępne, a liczyć na szybkie wprowadzenie systemu daltońskiego do szkół nie można, ponieważ system ten nastęrcza dużo trudności i ma wielu przeciwników. Pozostaje inna reforma, którą w każdej szkole można śmiało przeprowadzić, a mianowicie — reorganizacja ćwiczeń popołudniowych.

Dotychczas prawie każda szkoła prowadzi ćwiczenia popołudniowe systemem klasowym, to znaczy, o oznaczonej godzinie zbiera się w określonym miejscu wyznaczona klasa i wychowawca fizyczny przerabia z nią te ćwiczenia, które w programie nakreślił. Taki system ułatwia nauczycielowi kontrolę obecności, pozwala prowadzić ćwiczenia w zespole z zżytem z sobą, łatwy jest do organizowania gier i zabaw i t. d. Wychowawca fizyczny dość często, szczególnie jeśli klasa liczna, próbuje podzielić ćwiczących na podgrupki, lub wyznacza więcej zaawansowanych na instruktorów dla tych, co są znacznie poniżej poziomu klasy, lecz wyraźnie czuje, że wynik tych ćwiczeń jest bardzo różny — począwszy od tych, co roz-

maitemi sposobami wymigują się od popołudniówek, a skończywszy na zapalonych amatorach tych ćwiczeń.

Rzadko która ze szkół przeprowadza organizację tych ćwiczeń, opierając się na sztucznym pod względem doboru sił w znaczeniu wychowania fizycznego, podziale na klasy, lecz dzieląc ćwiczących na grupy, o zbliżonym do siebie rozwoju fizycznym. Za podstawę takiego podziału służy określenie wieku fizjologicznego ucznia, próba sprawności fizycznej lub ogólne usprawnienie, „usportowienie” ćwiczących.

Zamiast popołudniówek klasami, odbywają się wtenczas popołudniówki grupami, mniej więcej po 30 uczniów każda.

Na pierwszy rzut oka taki podział, czy to oparty na wieku fizjologicznym, czy na wynikach próby sprawności, przedstawia dla uczniów i nauczyciela pewne trudności, mianowicie uczniowie zbierają się w grupie z różnych klas, naprzykład w grupie czwartej ośmioklasiści obok kilku z klasy szóstej, co niezbyt maturzystom dogadza, gorzej jeszcze, jeśli w grupie trzeciej znajdują się obok siebie uczniowie z klas 5-ej i 8-ej, a na pewno tak będzie. Otóż takie „różnorodne” zbiorowisko jest niezYTE, trudne do kontrolowania obecności, dla wielu grup trudno dobrać odpowiedni termin na zbiórki, ponieważ wyznaczony dzień jest dogodny dla uczniów klasy X, a niedogodny dla klasy Y, ze względu na moc lekcji, które właśnie tego dnia w tygodniu mają do odrobienia i t. d.

Wychowawca, który pokona te początkowe trudności, ze zdziwieniem stwierdzi, że po pewnym czasie całkowicie zanikną narzekania na niedogodną porę i wielu z pośród tych, co przy systemie klasowych popołudniówek stroniło od tych ćwiczeń, obecnie z zapałem je uprawia. Niewiadomo skąd znajdzie się życie, zgranie, a znikną łazicy i ci, którzy ze smutkiem i zazdrością przyglądali się poprzednio dobrej grze innych.

Współzawodnictwo jest dźwignią postępu, lecz tylko tam, gdzie współzawodnicy mniej więcej mają jednakowe warunki. Tam, gdzie góruje niewielka garstka, wyprzedzająca znacznie innych, rodzi się zazdrość, obojętność, a nawet niechęć, i słabsi odpadają, a tego w szkole musimy unikać. Współzawodnictwo w grupach o poziomie przeciętnie równym, daje każdemu z uczniów, nawet temu najstarszemu, nadzieję na polepszenie swoich wyników, a wychowawcy fizycznemu umożliwia dobór zaprawy lekko-atletycznej i odpowiednie stopniowanie gier; umożliwia mu najważniejsze: racjonalny rozwój organizmów.

Oskar Zawrocki, Rydzyna.

ZMARLI.

Śp. Prof. Dr. Ireneusz Wierzejewski.

Dnia 8 marca r. b. nieubłagana śmierć położyła kres działalności ś. p. Ireneusza Wierzejewskiego, profesora pierwszej w Polsce katedry ortopedji, która swe powstanie zawdzięcza jego wielkiemu autorytetowi. Zmarły przedwcześnie opuścił swą tak ukochaną placówkę, będąc w sile wieku, bo w 49 roku życia. Do ostatniego dnia życia, mimo wyczerpania długotrwałą chorobą, snuł szeroko zakresłone plany pracy, żył niemi i nie tracił ani na chwilę nadziei, że wróci do swego warsztatu pracy, by je przeprowadzić w czyn. Nie było mu to jednak danem.

Przedwcześnie zmarł wielki propagator idei opieki nad kalekami, nie dokończając dzieła swego, któremu poświęcił swe życie, i do którego starannie przygotowywał się już za czasów studenckich.

W r. 1912 zostaje kierownikiem Poznańskiego Zakładu Ortopedycznego im. B. S. Gąsiorowskiego, który to zakład powstaje z fundacji magnatki wielkopolskiej p. Heleny Gąsiorowskiej. Młody kierownik znajduje szerokie pole działania. Liczne rzesze kalek ściągają ze wszystkich stron do niego szukając pomocy.

Podczas rewolucji w grudniu 1918 rada żołnierzy i robotników wyznacza go jako niemieckiego szefa sanitarnego korpusu, wtedy ratuje on dla armji powstańczej olbrzymie a tak niezmiernie cenne zapasy materiału sanitarnego, przeznaczone do transportu do Niemiec. Wkrótce zostaje mianowany szefem sanitarnym wojsk wielkopolskich w randze generała brygady. Z nastaniem pokoju wraca do swego Zakładu. Uniwersytet Poznański powierza mu nowoutworzoną katedrę ortopedji. Ś. p. Wierzejewski znajduje nowe pole pracy jako wychowawca młodzieży akademickiej i jako twórca szkoły z pośród swych współpracowników.

Żywotny jego umysł nie pozwala mu zacieśniać się w ramach życia Zakładu. Zawiązuje Polskie Towarzystwo Ortopedyczne, którego staje się prezesem. Jest współzałożycielem i wiceprezesem Tow. Chirurgów Ziemi Zachodnich. Zakłada pismo „Chirurgja Narządów Ruchu i Ortopedja Polska”, które to pismo redaguje i utrzymuje na wysokim poziomie naukowym.

Żywe zainteresowanie okazuje wszelkim zagadnieniom, związanym z wychowaniem fizycznym; przyjmuje obowiązki zastępcy dyrektora Studium W. F.; prowadzi kursy masażu i gimnastyki leczniczej dla wychowawców fizycznych; organizuje Poradnię Sportową Ośrodka W. F.

Stratę jego opłakują nie tylko jego uczniowie, którzy mieli w Nim jak najlepszego szefa, bogatego w doświadczenie, a zawsze życzliwego i przyjacielskiego, zawsze pogodnego i wesołego, ale opłakują go wszyscy ci, którzy mieli sposobność poznać jego głęboką naturę, tak prostą i ujmującą; opłakują go wdzięczne rzesze kalek, którym odjął lub zmniejszył kalectwo. To też pogrzeb jego stał się wielką demonstracją uznania i czci Dr. W. Deg a, as. Uniw. Pozn.

KRONIKA.

— VII-y Międzynarodowy Zjazd Przeciwrzucliczy w Oslo odbędzie się w roku bieżącym w Oslo w terminie od 12 do 15 sierpnia pod przewodnictwem Prof. Frölicha, Prezesa Norweskiego Związku Przeciwrzucliczego. Program znajduje ni. i. następujące referaty:

„Szczepienia ochronne przeciwrzuclicze metodą B. C. G.” (Prof. A. Calmette z Paryża) oraz 10 koreferatów wygłoszonych przez 10 mówców zaproszonych przez Komitet Wykonawczy Międzynarod. Zw. Przeciwrzucł., oraz 10 koreferatów j. w., „Szkolenie w zakresie walki z rzuclicą studentów medycyny i lekarzy”. (Prof. His z Berlina.) oraz 10 koreferatów j. w.

Referenci główni i koreferenci z poszczególnych Związków narodowych są zaproszeni przez Komitet Wykonawczy Zw. Międz. na wnioski poszczególnych Związków lub Rządów. Każdy z głównych referentów ma zarezerwowane 30 minut na wyjaśnienia do swego referatu. Koreferenci będą rozporządzać 15 minutami każdy. Po wygłoszeniu referatów otwarta będzie wolna dyskusja pomiędzy wyznaczonymi koreferentami. Posiedzenia popołudniowe będą zarezerwowane dla dyskusji ogólnej, dostępnych dla wszystkich członków Międzynarodowego Związku oraz członków Zjazdu, zgłoszonych przez Związki narodowe albo odnośne rządy.

Zgłoszenia do dyskusji popołudniowej winny być zgłaszane za pośrednictwem poszczególnych organizacyj narodowych. Termin zgłoszeń do dyskusji upływa 1-go kwietnia. (Do Polskiego Związku Przeciwrzucliczego winny więc być zgłaszane najpóźniej do dnia 15 marca r. b.) O ile to możliwe mówcy winni nadesłać pisane na maszynie streszczenia zapowiedzianych komunikatów. Pożądane jest wczesne nadsyłanie, ponieważ głos będzie udzielany w kolejności zgłoszeń.

Wszyscy kandydaci przedstawieni przez Polski Związek Przeciwrzucliczy zostali zatwierdzeni i tak więc koreferentem polskim do tematu bio-

logicznego będzie Prof. Michałowicz z Warszawy, do tematu klinicznego Prof. M. Rutkowski z Krakowa i do tematu społecznego Prof. W. Orłowski z Warszawy. Sprawozdania z posiedzeń naukowych będą wydrukowane po francusku i po angielsku w specjalnym pamiętniku Zjazdu wydanym przez Norweski Związek Przeciwgruźliczy. Główne referaty będą wydrukowane w języku francuskim i angielskim, dyskusje zaś w jednym z tych języków, stosownie do wyboru mówcy.

Z przyczyn natury praktycznej, dla ułatwienia szerszego zrozumienia Międzynarodowego Związku Przeciwgruźliczy przyjął od 1924 r. język francuski i angielski jako język dla oficjalnych publikacji i dyskusyj Związku. Postanowiono również uwzględnić dodatkowo w sprawozdaniach język tego narodu u którego odbywa się dany Zjazd, przyjmując w przemówieniach także i inne języki, zalecając jednak mówcom posługiwanie się raczej jednym z wymienionych języków, aby większa liczba słuchaczy mogła śledzić przebieg obrad.

Udział w Zjeździe mogą wziąć wszyscy lekarze wraz z rodzinami przyczem wpisowe wynosić będzie 25 koron norweskich od członków konferencji, a 15 koron od członków ich rodzin. Jedynie członkowie rzeczywisti i tytularni M. Zw. Przeciwgruźl. korzystają z prawa uczestnictwa w Zjeździe bez żadnej opłaty. Zgłoszenia są przyjmowane jedynie za pośrednictwem Polsk. Zw. Przeciwgruźl. w Warszawie, ul. Chocimska 24. Zgłoszenia Związek przyjmuje począwszy od dnia 1-go marca do 15 kwietnia r. b. w biurze Związku w godzinach od 11-ej do 14-ej. Osoby zgłoszone po tym terminie nie będą mogły korzystać z ulg paszportowych i kolejowych, o które Związek poczyni starania dla uczestników Zjazdu. Ostateczny termin przyjmowania zgłoszeń osób nie reflektujących na ulgi powyższe upływa z dniem 1-go maja. Po tym terminie żadne inne zgłoszenia uwzględniane nie będą. Przy zgłoszeniach należy wpłacić do Związku sumę 70 zł. od członków konferencji i sumę 45 zł. od członków ich rodzin. Różnica pomiędzy kursem koron norweskich i wymienioną kwotą służyć będzie jako pokrycie kosztów organizacyjnych Zjazdu.

— Wakacyjne kursy gier i sportów w 1930 r. Państw. Urz. Wych. Fiz. i P. W. w porozumieniu z Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. organizuje w okresie letnim bież. roku następujące wakacyjne kursy dla nauczycielek szkół średn. ogóln-kszt. i semin. nauczyc. i szkół zawodowych: 1 — Kurs gimnastyczno-sportowy dla nauczycielek ćw. ciel. Ilość uczestniczek 30. Celem kursu jest usportowienie nauczycielek ćw. ciel. i zaznajomienie ich z zasadami instruowania poszczególnych sportów na terenie szkolnym. Program obejmuje gimnastykę metodyczną, wioślarkę, pływanie, lekką atletykę, gry sportowe i instruowanie. 2 — Kurs gier i sportów dla nauczycielek innych przedmiotów nauczania. Ilość słuchaczek 20. Celem kursu jest zaznajomienie nauczycielek innych przedmiotów nauczania z zasadami i metodyką prowadzenia gier i sportów na terenie szkoły. Program obejmuje gimnastykę, gry ruchowe i sportowe, teorię gier, łucznicstwo i pływanie. Powyższe oba kursy odbędą się w Wągrówcu, Woj. Poznańskie, w terminie od 3. VII. do 29. VII. 1930 r. Zgłoszenie należy kierować do Wydz. Wych. Fiz. w Min. W. R. i O. P. do 5. czerwca b. r.

Prócz powyższych kursów dla nauczycielek ćw. ciel. P. U. W. F. i P. W. organizuje w okresie letnim r. b. wakacyjne kursa wych. fiz. 1 — Kurs wych. fiz., obejmujący gimnastykę metodyczną, gry ruchowe i sportowe, pływanie, tańce, łucznicstwo i instruowanie tych przedmiotów; pierwszeństwo w przyjęciu na kurs będą miały nauczycielki szkół powsz. Ilość uczestniczek 80. Kurs odbędzie się w Wągrówcu od 1. VIII. do 28. VIII. Zgłoszenia do 15. VI. przyjmuje Urząd WF. i PW. w Toruniu. 2 — Kurs metodyki wycieczkowania o charakterze obozu wędrownego; pierwszeństwo w przyjęciu na kurs będą miały nauczycielki szkół średnich i powsz. Ilość uczestniczek 30; kurs odbędzie się na Pomorzu w czasie

od 13. VII. do 31. VII. Zgłoszenia należy nadsyłać do Warszawy ul. Myśliwiecka 3—5, na ręce p. Prażmowskiej, do dnia 15. VI.

Uczestniczki kursów wych. fiz. zamieszkają w gmachu Państw. Sem. Nauczyc. Każda uczestniczka otrzyma łóżko z materacem bez pościeli. Pokoje wspólne dla kilkunastu uczestniczek. Na wyżywienie wpłaca każda uczestniczka 60 zł. w pierwszym dniu przybycia na kurs, nadwyżkę kosztów wyżywienia pokrywa P. U. W. F. i P. W. z pozycji żywnościowych. Wszystkim uczestniczkom wymienionych kursów przysługuje prawo bezpłatnego przejazdu koleją (III. kl.) do miejsca kursów i z powrotem do miejsca zamieszkania. Szczegółowych informacji udzielają P. U. W. F. i P. W. w Warszawie, ul. Myśliwiecka 3—5, oraz Okr. Urzędy W. F. i P. W. w Warszawie, Lublinie, Grodnie, Łodzi, Krakowie, Lwowie, Poznaniu, Toruniu, Brześciu i Przemysłu.

— **Międzynarodowy Kongres Gimnastyczny**, organizowany przez Szwedzki Związek Gimnastyczny (Svenska Gymnastikförbundet), odbędzie się w dn. 1—11 czerwca w Sztokholmie. M. i. odbędą się wykłady i pokazy pp.: E. Björkstén, Helsingfors; N. Bugh, Olelrup; kpt. Gröner, Oslo; E. Falk, Stockholm; kpt. S. Adrian, Oerebro; maj. J. G. Thulin, Lund. Opł. 10 kor., kwatery 6 kor., dziennie. Zgłoszenia (przed 1 maja) należy skierować do Svenska Gymnastikförbundet, Kungholmsplan 3, Stockholm.

— **Kursy wychowania fizycznego zagranicą**. Doroczny kurs wakacyjny Związku Skandynawskiego Gimnastyki Niewieściej (*Nordisk Förbund for Kvinnogymnastik*), prowadzony przez p. Elli Björkstén, odbędzie się tego roku w Danii od 4—24 lipca w miejscowości Ryplinge. Kilka miejsc zarezerwowano dla uczestniczek z poza krajów skandynawskich. Znajomość języka szwedzkiego konieczna. Zgłoszenia (do 15 kwietnia) przyjmuje Frk. Else Thomson, Mariendalsvej 20, København F. Wpisowe 10, opłata 140 kor. duńsk.

Angielsko-skandynawski kurs wakacyjny odbędzie się od 30 lipca do 15 sierpnia w Anglii w Herne Bay College, Kent, pod kierownictwem p. Gladys-Kright. W programie: gimnastyka, pływanie, tańce, gry sportowe, lekka atletyka, wykłady teoretyczne, muzyka. Opłata wynosi 9 funt. 10 szyl. Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela Miss Stina Kreuger, Chelsea College of Physical Education, Manresa Road, Chelsea, S. W. 3.

Kurs wakacyjny gimnastyki szwedzkiej pod kierownictwem maj. J. G. Thulina, odbędzie się od 1—16 sierpnia w Instytucie Gimnastycznym w Lund. Wykłady teoretyczne odbywać się będą w języku niemieckim. Wpisowe 10 kor., opłata za kurs 30 kor., utrzymanie dzienne 5 kor., szwedz. Zgłoszenia (do 15 czerwca) przyjmuje Major J. G. Thulin, Sydsvenska Gymnastikinstitutet, Lund, Landgatan 14.

Walne Zebranie Tow. Naucz. Śr. i Wyż. odbędzie się w dniach 24 i 25 kwietnia w Gdańsku. Na tenże termin zwołuje też prezes dr. T. Drabczyk i Walne Zebranie autonomicznej Sekcji W. F. i Hig. Szk., z referatem głównym prof. E. Piaseckiego (Poznań) p. t. „Reorganizacja studjów wychowania fizycznego”. Wzywamy członków Sekcji do jak najliczniejszego udziału.

— **Związek Absolwentów Państw. Inst. Wych.** W czasie od 28. XII. do 5. I. 1930 r. odbyła się pod przewodnictwem p. Orłowicza wycieczka narciarska przy udziale 14 osób. Wycieczka odwiedziła Klimczok obok Bielska, Baranią Górę, Czarny Staw Gąsienicowy, Morskie Oko, dol. Białej Wody pod Wysoką, Jaworzynę Spiską, cały grzbiet Gubałówki i dol. Kościeliską. Ogółem przejechano na nartach ponad 160 klm. Zarząd Zw. Abs. chcąc umożliwić członkom miłe i pożyteczne spędzenie miesięcy wakacyjnych, a równocześnie ułatwić odnowienie wspólnego życia instytutowego oraz zaznajomienie ogółu absolwentów z terenami wycieczkowymi po

Polsce organizuje w bieżącym roku 4 wycieczki turystyczno-krajoznawcze, mianowicie na Pomorze i nad morze od 4. — 14. VII. (Koszta około 160 zł.) do Cieszyna od 16 — 23. VII. (Koszta wraz z koleją z Warszawy do Cieszyna około 120.—zł), w Karpaty Wschodnie od 20 — 29 VII. (Koszta około 160 zł. z przejazdem kolejowym), „dokoła i poprzez Tatry” od 3. — 20. VIII. (Koszta wycieczki całej wyniosą około 250.— zł). Ze względu na konieczność wczesnego rozpoczęcia starań o subwencjonowanie wycieczek, zamówienia zniżek kolejowych, noclegów itp. termin zapisu na te wycieczki upływa z dniem 15 maja br. Równocześnie ze zgłoszeniem należy przesałać wpisowe w kwocie 10.— zł. W wycieczkach powyższych mogą brać udział wszyscy absolwenci i absolwentki Instytutu, ich rodziny oraz goście przez nich wprowadzeni. Koszta uczestnictwa dla nieczłonków Związku 15.— zł. Informacji udziela p. Orłowicz, Warszawa, ul. Polna 76 m. 8.

— **Komitet Redakcyjny.** Jak już poprzednio zapowiadaliśmy, powołano do życia Komitet Redakcyjny „Wychowania Fizycznego”, a mianowicie funkcji tych podjęła się Komisja Wychowania Fizycznego i Higieny Szkolnej Naukowego Towarzystwa Pedagogicznego, której skład jest podany na str. 2 okładki. Skład ten zarazem daje wszelkie rękojmie wydatnego poparcia naszego czasopisma przez wszystkie osobistości, stojące na czele ruchu wychowania fizycznego i higieny szkolnej.

— **W sprawie kwalifikacji zawodowych do nauczania w szkołach powszechnych absolwentów Państwowego Instytutu Wych. Fiz. w Warszawie** (Zaznaczenie Min. W. R. i O. P. z dn. 22. XI 1929, z dn. 16. XII. 1929, Nr. 13, poz. 188). Osoby, które zdały pomyślnie w Państw. Inst. Wych. Fiz. w Warszawie egzamin, końcowy z ćw. ciel., jako przedmiotu nauczania w szkołach średn. ogólnokszt., posiadają kwalifikacje zawodowe do nauczania ćw. ciel. w publ. i pryw. szkołach powszechnych.

— **W sprawie utworzenia Państw. Urzędu Wych. Fiz. i P. W. oraz Wojew., Pow. i Miejskich Komitetów W. F. i P. W.** (Rozporządzenie Min. W. R. i O. P. z dn. 14. XI. 1929, Dz. Urz. z dn. 16. XII. 1929, Nr. 13, poz. 183). Członkowie Wojew., Pow. i Miejskich Komitetów W. F. i P. W. są powołani na okres dwuletni. Przewodniczący Komitetów przedstawiają władzy wnioski o mianowanie członków do dnia 10. III. roku, w którym upływa termin ważności mandatów. Członkowie Komitetów mogą być powoływani ponownie.

— **W sprawie przechowywania okryć wierzchnich w szkołach** (Okólnik Min. W. R. i O. P. z dn. 3. XII. 1929. — Nr. 1. W. F. 6835/29, Dz. Urz. z dn. 16. XII. 1929 Nr. 13, poz. 189, do Kuratorów Okręgów szkolnych, Województwa Śląskiego i Liceum Krzemienieckiego). Wizytacje szkół wykazały, iż w wielu szkołach, gdzie brak specjalnych szatni, uczniowie wieszają płaszcze w klasach, pomimo istnienia korytarzy, nieraz dość przestronnych. Uznając zwyżaj ten ze stanowiska zdrowotnego za nieodpowiedni, zarządza się, by tam gdzie żadną miarą nie można urządzić w oddzielnym pomieszczeniu szatni w szkole, uczniowie płaszcze swe wieszali na korytarzach, i tylko w braku jakichkolwiek pomieszczeń korytarzowych, uczniowie wieszali swe płaszcze w izbie szkolnej.

— **Walka z gruźlicą.** W wykonaniu uchwał Ogólnopolsk. Zjazdu Przeciwgruźl. w Poznaniu w r. 1928, została powołana z inicjatywy Polsk. Zw. Przeciwgruźl. Stała Komisja Porozumiewawcza, mająca za zadanie zrealizowanie współpracy na polu walki z gruźlicą pomiędzy Rządem, związkami samorządowymi, miejskimi i powiatowymi Kasami Chorych, Zakładami Ubezpieczeń Pracowników Umysłowych i Polskim Związkiem Przeciwgruźliczym. Stałymi członkami Komisji są wydelegowani przez poszczególne instytucje m. i. pp. dr. J. Zawadzki, prezes, J. Bek, starosta W. Gajewski, dr. K. Orzechowski, dyr. K. Osowski,

dr. H. Kłuszyński, dr. J. Bujalski, dr. E. Piestrzyński, dr. Cz. Wroczyński i dr. M. Roszkowski. Oprócz członków stałej Komisji, na posiedzenie przybyli zaproszeni dr. W. Chodźko, dr. Skokowska-Rudolfowa, dr. T. Milewski, dr. Sew. Sterling, dr. K. Dłuski, doc. Sterling-Okuniewski, oraz dr. M. Grodecki, który przedstawił obecnym opracowany przez siebie projekt realizacji współpracy. Po dyskusji postanowiono wobec bardzo obfitego materiału, do dalszych prac nad zagadnieniem współpracy wszystkich czynników, zainteresowanych w zwalczaniu gruźlicy, powołać dwie komisje, mianowicie naukowo-techniczną, która opracuje wnioski, dotyczące fachowo lekarskich zagadnień zwalczania gruźlicy, oraz potrzeb w tej dziedzinie, i komisję, która będzie miała za zadanie ujęcie całokształtu spraw organizacyjnych, prawnych i finansowych, biorąc pod uwagę obecny stan sprawy, możliwości zainteresowanych, oraz dotychczasowe formy współpracy. Do pierwszej komisji wybrano dr. Cz. Wroczyńskiego (przewodniczący), prof. Ciechanowskiego, dr. K. Dąbrowskiego, prof. Orłowskiego, dr. K. Orzechowskiego, prof. Renckiego, dr. M. Roszkowskiego, pułk. dr. Rudzkiego, dr. Skokowską-Rudolfową i dr. S. Sterlinga; — do drugiej dr. Jaroszyńskiego (przewodniczący), dr. Piestrzyckiego, p. W. Gajewskiego, dr. J. Bujalskiego, dr. H. Kłuszyńskiego i dr. J. Zawadzkiego. Do obydwóch Komisyj z urzędu należy dyrektor P. Z. P. dr. M. Grodecki. Komisje mają prawo kooptacji.

— **Jak przedłużyć życie?** Pod tym tytułem znany uczyony niemiecki prof. Fürbringer, wydał broszurę, godną uwagi. Autor, będąc w wieku 78 lat, zajmuje się jeszcze pracą zawodową, jest zamiłowanym czynnym sportowcem i uprawia różne ćwiczenia cielesne. Można doczekać się późnej starości, gdy się o ile możności jak najmniej zmienia swój tryb życia. Dotyczy to przede wszystkim ruchów ciała. Tutaj należy zapobiec gnuśności i sedenterji, do których starzejący się człowiek dąży, z powodu osłabienia siły mięśni i szybszego męczenia się. Można powiedzieć, że leniwość takie poprostu skracają życie. Chociaż zaleca się uprawianie specjalnych ćwiczeń cielesnych, jak np. gimnastyki domowej Müllera, jednakowoż należy być bardzo ostrożnym, o ile ich przedtem nie uprawiało się stale. Przedewszystkiem jednak zaleca się wiele ruchu na świeżem powietrzu, co zwiększa apetyt i ułatwia oddech. Przechadzki w starości nie dadzą się niczem zastąpić. Poza tem zaleca się jazdę konną i umiarkowaną jazdę na rowerze na równinie, a przede wszystkim umiarkowane pływanie. Zasadniczym środkiem osiągnięcia zdrowej i rześkiej starości jest umiarkowanie i stopniowanie we wszelkich ćwiczeniach fizycznych i umiejętne odżywianie się. („*Zeitschr. f. Schulgeshtl.*“)

— **Zniżki tramwajowe na boiska.** W Augsburgu zaprowadzono od maja 1924 r. specjalne karty tramwajowe t. zw. boiskowe (Sport- und Spielplatzkarten). Karty te, ważne na 12 przejazdów na oznaczonej linii, kosztują dla młodzieży do 18 lat 50 fen., dla dorosłych 1,— mk. niem. Karty te wydaje Dyrekcja Tramwajów na podstawie spisu, doręczonego przez kierownictwo szkoły lub klubu. Prawo do powyższych kart tramwajowych mają członkowie klubów gimnastycznych i sportowych i uczniowie. W miesiącach letnich korzysta z tych zniżek przeciętnie około 1000 uczniów i 150 młodzieży, należących do klubów. Jest to przykład godny naśladowania. („*Die Quelle*“.)

— **Polonica w prasie zagraniczej.** *Revue de l'Eduktion Physique* (Bruxelles) podaje w zesz. styczniowym z r. 1930 streszczenie referatów wygłoszonych na XIII Zjeździe Lekarzy i Przyrodników w Wilnie, a mianowicie: Prof. Dr. E. Piasecki „Biologiczne podstawy wychowania fizycznego“ (patrz „*Wych. Fizyczne*“ X. 9—10), i Doc. Dr. K. Stojan-

nowski „Niektóre czynniki antropologiczne prac Laboratorium Antropometrii Stosowanej Studium Wych. Fizj. Uniw. Pozn.” (p. „W. F.” X, 12); w tym samym zeszycie ukazały się również streszczenia artykułów Prof. Dr. St. Ciechanowskiego p. t. „Trzydziestolecie pracy prof. Piaseckiego” oraz Dr. Klamrzyńskiego p. t. Indywidualizacja ćwiczeń cielesnych w Liceum Krzemienieckim (p. „W. F.” XI, 1).

Nowe czasopisma.

Muzyka w szkole. Organ „Stow. Nauczycieli Śpiewu i Muzyki w szkołach Państwowych i Prywatnych”. Red. i admin. Katowice, Reymonta 6.

Kwartalnik Psychologiczny. Red. Poznań, Uniwersytet; Admin. Poznań, Dominikańska 4.

Przewodnik Gimnastyczny Sokół. zamienił się od początku b. r. z dwutygodnika na miesięcznik. Red. Lwów, Sokola 7. Admin. Warszawa, Szopena 3.

Sport. Tygodnik. Red. i admin. Katowice, Pocztowa 11.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. J. Szmurło, prof. à l'univ. de Wilno. Les maladies des voies respiratoires supérieures et des oreilles à l'âge scolaire. L'auteur nous démontre que les maladies des voies respiratoires supérieures doivent être placées parmi des plus fréquents états pathologiques des enfants à l'âge scolaire; elles constituent la cause pour la plupart des absences à l'école et elles forment la base de nombreuses maladies contagieuses, des maladies de l'endocarde, des néphrites pyérites, etc. De même, les maladies des oreilles sont assez nombreuses à l'école (à Varsovie, 11% de tous les élèves), et elles ont une grande influence sur les progrès des élèves. Un enfant qui a l'oreille dure ne peut pas suivre les leçons si bien que ses camarades et se décourage très vite. Le médecin scolaire doit examiner soigneusement les oreilles des élèves et les enfants sérieusement malades devra être mis dans des groupes spéciaux. Les voies respiratoires supérieures doivent être examinées de temps en temps surtout dans les classes inférieures (l'hypertrophie des adénoïdes étant la plus fréquente à l'âge de 5—10 ans). Pour ces examens, le médecin scolaire doit avoir une bonne préparation clinique, aussi bien qu'il doit disposer à l'école des principaux instruments oto-laryngologiques. Pour lui faciliter son travail, l'auteur propose de désigner, dans chaque classe, un élève qui l'informerait sur toutes les indispositions de ses camarades.

Administracja „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO”

nabywa niżej wym. zeszyty
tegoż czasopisma,

które są wyczerpane wzgl. na wyczerpaniu:

Rok I. z. 1—2. Rok II. z. 9—12. Rok III. z. 1—6

Rok VI. z. 1, 2. Rok VII. z. 1. Rok VIII. z. 1, 2