

# WYCHOWANIE FIZYCZNE



MAJ

R  
O  
K  
XII  
1  
9  
3  
1

# WIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY  
HIGIENIE • WY-  
CHOWAWCZEJ  
I ĆWICZENIOM  
CIELESNYM • W  
DOMY • SZKOLE  
ARMJI I • STOWA-  
RZYSZENIACH

ZESZYT 5

## TREŚĆ NUMERU:

Dr. phil. et med. Eleonora Reicherówna. O oddychaniu i o działaniu ćwiczeń cielesnych na oddychanie. (Dok.) — Dr. Klemens Sokal. Walka z alkoholizmem a szkoła. (Dok.) — Z organizacji i metodyki wychowawczej. Walerjan Sikorski. Młodzież szkolna a kluby sportowe. — Zofia Wandelt-Kwaśnicowa. Śpiew i muzyka na usługach lekcji gimnastyki. — Oskar Zawrocki. Z metodyki wodnych wycieczek. — Ocena książek. (Dzwonkowski, Chodowiecki, Nekrasz). — Streszczenia. (Hibl, Stracker, Govaerts, Jaxa-Bykowski, Bogdanowicz). — Z towarzystw, instytucji i zjazdów. Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Min. W. R. i O. P., Walne Zebranie Sekcji Autonomicznej Wych. Fiz. i Hig. Szk. T. N. S. W. w Katowicach, Z Sekcji Wych. Fiz. przy T. N. S. W. w Warszawie, Okręg. Konferencja dla naucz. ćwicz. ciel. w Poznaniu, Sprawozdanie z Walnego Zebrania Sekcji Wych. Fiz. Pozn. Okr. T. N. S. W., Obozy letnie p. w. w 1931. — Kronika.

## KOMITET REDAKCYJNY

stanowi Komisja Wychowania Fizycznego i Higieny Szkolnej Naukowego Towarzystwa Pedagogicznego w następującym składzie:

Prof. Dr. S. Błachowski (Pozn.), Mjr. Błoiński, nacz. Wydz. W. F. Min. W. R. i O. P. (Warsz.), Prof. Dr. L. Bykowski (Pozn.), Prof. Dr. St. Ciechanowski (Krak.), Dr. T. Drabczyk (Warsz.), Prof. gimn. T. Dręgiewicz (Lwów), Doc. Dr. Wł. Dybowski (Lwów), Prof. Dr. W. Gądzikiewicz (Krak.), Prof. Dr. P. Gantkowski (Pozn.), Wizyt. M. Germanówna (Lwów), Prof. Dr. T. Janiszewski (Warsz.), Prof. Dr. Karaffa-Korbutt (Wilno), Płk. dypl. Kiliński, dyrektor P. U. W. F. (Warsz.), Dr. Klamrzyński (Krzymieniec), Dr. St. Kopczyński, nacz. wizyt. higij. Min. W. R. i O. P. (Warsz.) — zastępca prezesa, Płk. Dr. Krzyski, zast. dyr. P. U. W. F. (Warsz.), Dr. A. Maciesza (Płock), Dr. W. Missiuro (Warsz.), Doc. Dr. Mydlarski (Warsz.), Wizyt. H. Olszewska (Warsz.), Dr. Wł. Osmolski, płk. dyrektor C. I. W. F. (Warsz.), Prof. Dr. E. Piasecki (Pozn.) — prezes, Dr. E. Reicherówna (Warsz.), Wizyt. W. Sikorski (Pozn.) — sekretarz, Doc. Dr. K. Stojanowski (Pozn.), Radca Mgtu. Dr. S. Szulc (Pozn.), Prof. Dr. S. Szuman (Krak.), Dr. Wierzbiński (Pozn.), Wizyt. Z. Wyrobek (Krak.), Prof. Dr. L. Zbyszewski (Pozn.).

## OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Opłaty i subwencje na fundusz wydawniczy, jakoteż składki założycielskie 100 zł.) prosimy wpłacać na konto P. K. O. Nr 200822 Sekretarjat Redakcji i Administracji Poznań 3, Park Wilsona, Studium Wychowania Fizycznego, telefon 66-21. — Skład główny: Księgarnia św. Wojciecha-Poznań, plac Wolności; — Książnica-Atlas. Warszawa, Nowy Świat 59.

Warunki przedpłaty: rocznie 14 zł, półrocznie 7 zł, pojedynczy zeszyt 1.40 zł; dla członków Sekcji Wych. Fiz. T. N. S. W., studentów i kursistów w. f. 40% opustu (tylko przy zbiorowej prenumeracie — najmniej 10 egz.). P. K. O. 200 822.

Pokwitowania odbioru prenumeraty wysłała administracja wyłącznie za poprzednim nadaniem 0.25 zł w znaczkach pocztowych. — Prenumerata zagraniczna 500% wyżej. Komplet i dawniejsze roczniki patrz ogłoszenie na okładce. — Zmianę adresu prosimy podawać przed 15 każdego miesiąca z dołączeniem 0.20 zł w znaczkach pocztowych.

Składka założycielska 100 zł. — Ogłoszenia: (cen. znacznie zniżona) Jednorazowo: Okładka — 100,— 1/2 str., 60,— 1/2 str., 35,— 1/4 str., 20,— 1/8 str. Po te kacie — 75,—, 45,—, 30,— i 16,— zł. — Rocznie: Przy zamówieniach ogłoszeń na cały rok 75% taniej — Niniejszy zeszyt zawiera 2 3/4 ark. (44 str.) — Następny zeszyt wyjdzie 1 czerwca 1931; artykuły i notatki prosimy przysłać najpóźniej do 15 maja.

## „WYCHOWANIE FIZYCZNE“ (EDUCATION PHYSIQUE)

revue mensuelle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin de l'Institut Supérieur d'Éducation Physique à l'Université de Poznań et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: insp. W. Sikorski, Poznań (Pologne), ul. Chelmońskiego 8, part.

Année XII (1931), n-o 5 (Mai)

# 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., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., "JEDEN Z ORGANÓW 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 PRZYSŁ. WOJSK., KURATORJA OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

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

Dr. phil. et med. Eleonora Reicherówna.

## O oddychaniu i o działaniu ćwiczeń cielesnych na oddychanie.

*Z II Kliniki Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego.  
Dyrektor: Prof. Dr. med. Witold Orłowski.*

(Dokończenie.)

W badaniach własnych zbadałam pojemność życiową w zależności od wieku i od uprawianych ćwiczeń u 427 mężczyzn i u 328 kobiet. Wyniki tych badań załączam w tablicy I. Ponieważ zależało mi głównie na tem, żeby wykazać, jakie jest działanie pewnych ćwiczeń sportowych na pojemność życiową, zaniechałam określenia stosunku pojemności życiowej do wzrostu i do szerokości klatki piersiowej. W szczególności ten ostatni stosunek niezawsze daje wyniki jasne, gdyż niejednokrotnie przy względnie wąskiej klatce piersiowej, nawet i wtedy, gdy rozszerzalność klatki piersiowej jest mierna, pojemność życiowa może być dobra, dzięki doskonałej ruchomości przepony. Badane osoby podzieliłam na dwie grupy: pierwsza zawiera niestale uprawiających ćwiczenia, a więc także osoby, które uprawiają nietylko jeden sport, do drugiej zaliczyłam ćwiczących się stale i uprawiających tylko jeden sport. Drugą grupę, zależnie od uprawianych ćwiczeń, podzieliłam na następujące podgrupy: gimnastyczną, lekkoatletyczną, wioślarską, pływacką, ciężkoatletyczną i bokserską.

Tablica I.

Rodzaj sportu	Wiek	Liczba zbadanych	Mężczyźni Pojemność życiowa płuć	Liczba zbadanych	Kobiety Pojemność życiowa płuć	Liczba zbadanych	Mężczyźni Czas bezdechu w sekundach	Liczba zbadanych	Kobiety Czas bezdechu w sekundach
Niestale ćwiczący się	14—18	38	2990	10	2390	12	35	8	31
	18—21	28	4050	11	2900	12	42	6	22
	21—25	27	4537	43	2800	18	44	32	30
	25—30	30	4210	14	2743	18	44	10	30
	30—40	8	4187	10	3040	8	44	4	44
Gimnastyka	15—18	13	3253	23	2552	9	36	20	25
	18—21	8	3750	19	2732	3	36	14	26
	21—25	20	4025	15	2820	13	55	12	26
	25—30	11	4318	19	2950	6	52	6	26
Lekka atletyka	15—18	10	3620	12	2933	4	42	8	27
	18—21	30	4203	14	3064	18	44	8	29
	21—25	41	4485	20	3800	26	56	14	54
	25—30	19	4331	2	2600	10	45	1	45
	30—35	13	4346	3	2766	8	52	1	27
Wioslarstwo	18—21	11	4413	9	3211	5	42	6	28
	21—25	25	4680	41	3139	17	56	25	32
	25—30	11	4173	29	2976	5	49	17	30
	30—40	18	4866	20	3015	15	54	9	28
Pływanie	18—25	22	4236	14	3264	12	63	11	29
Ciężka atletyka	18—30	16	4000	—	—	13	49	—	—
Boks	18—21	13	3546	—	—	7	37	—	—
	21—30	15	4360	—	—	12	56	—	—
		427		328		251		212	

W grupie pierwszej osób, uprawiających ćwiczenia różne i niestale, pojemność życiowa wahała się zależnie od wieku u mężczyzn od 2990 do 4537, u kobiet zaś od 2390 do 3040 cm<sup>3</sup>. W następnych grupach osób, uprawiających stale gimnastykę, lekką atletykę, wioslarstwo, pływanie, boks, ciężką atletykę, pojemność życiowa nie jest ani jednolicie, ani wybitnie powiększoną w stosunku do grupy pierwszej, a w pewnych grupach tego powiększenia nie widać wcale. W grupie gimnastycznej tak u kobiet, jak i u mężczyzn widoczne jest nieznaczne powiększenie pojemności życiowej tylko u najmłodszych i najstarszych wiekiem. W grupie lekkoatletycznej u mężczyzn pojemność życiowa jest większa w stosunku do ćwiczących się niestale we wszystkich grupach, z wyjątkiem grupy lekkoatletów między 21—25 rokiem życia, u kobiet jest ona wyraźnie powiększona w trzech młodszych grupach. W grupie wioslarskiej powiększenie pojemności życiowej stwierdza się u męż-

czyzn w dwóch najmłodszych grupach (18—25 lat) i w grupie najstarszej (30—40 lat), a u kobiet w trzech młodszych grupach (od 18—30 roku). W grupie pływackiej u mężczyzn powiększenia pojemności życiowej nie stwierdza się, natomiast jest ono zaznaczone w grupie kobiecej. Pojemność życiowa nie jest powiększona w stosunku do grupy ćwiczących się niestale ani u ciężkoatletów, ani u bokserów. Z tych spostrzeżeń, zdawałoby się, można wysnuć wnioski, że 1) stałe uprawianie tylko pewnych ćwiczeń, choć w nieznacznym stopniu, powiększa pojemność życiową płuc, 2) to powiększenie najwyraźniej zaznacza się w wieku młodym, 3) z pośród sportów, które uprawiali badani, gimnastyka wywiera najmniejsze działanie na powiększenie pojemności życiowej, a lekkoatletyka i wioślarstwo, zdaje się, najwyraźniej w tym kierunku oddziaływać. W badaniach uderza ponadto, że grupa pływacka nie ma większej pojemności życiowej, niż grupa osób ćwiczących się niestale. Jest to spostrzeżenie dość niezwykle, gdyż właśnie ten sport, więcej niż inne ćwiczenia, powinienby wpływać na powiększenie pojemności życiowej. Ponieważ badani byli zdrowi, nie można przypuszczać, żeby otrzymane tu liczby były wyrazem zmian chorobowych, przy których pojemność życiowa może się zmniejszać; nie zdały się one być również wyrazem przetrenowania. Pozostaje tylko przypuszczenie, że liczby te nie są miarodajne, gdyż zbadanych było zaledwie 22 pływaków i 14 pływaczek. Z tego też względu, chcąc jednak wyciągnąć pewien wniosek o działaniu pływania na pojemność życiową płuc, uczyniłam jeszcze inne zestawienie. Nie mając do rozporządzenia więcej pływaków i pływaczek, uprawiających tylko ten sport, zestawiłam w dwóch grupach pewną liczbę osób (201 mężczyzn i 143 kobiety), z których jedni uprawiali kilka sportów z pływaniem włącznie, inni uprawiali też sporty, ale bez pływania. Jak widać z załączonej tabliczki II, we wszystkich grupach wieku mężczyzn, uprawiających kilka sportów z pływaniem włącznie, pojemność życiowa płuc, w stosunku do tych, którzy pływania nie uprawiają jest wyraźnie powiększona.

To samo dotyczy i wszystkich grup kobiecych, z wyjątkiem grupy między 21—25 rokiem życia. Wynika więc z tego, że pływanie należy również do kategorii ćwiczeń sportowych, które powiększają pojemność życiową. W innej jeszcze grupie

## Tablica II.

## Pojemność życiowa płuc

Sportowców, uprawiających kilka sportów i pływanie.

Sportowców, uprawiających kilka sportów bez pływania.

## Mężczyźni

Wiek	Liczba badanych	Pojemność życiowa płuc w cm <sup>3</sup>	Wiek	Liczba badanych	Pojemność życiowa płuc w cm <sup>3</sup>
x—18	30	3676	x—18	9	3544
18—21	46	4182	18—21	25	3816
21—25	34	4541	21—25	21	4352
25—30	28	4357	25—30	8	4125
	138			63	
Kobiety					
x—18	4	2600	x—18	9	2500
18—21	30	3353	18—21	17	2788
21—25	42	3141	21—25	21	3171
25—30	15	3214	25—30	5	3080
	91			52	

zestawiłam pojemność życiową u mistrzów poszczególnych specjalności sportowych, kobiet i mężczyzn. Z natury rzeczy badań tych jest niewiele, gdyż zdołałam zbadać tylko 21 mężczyzn i 5 kobiet. 5 mistrzów lekkiej atletyki miało pojemność życiową 4740 cm<sup>3</sup>, jeden z olimpijskiej grupy gimnastycznej 4800, 4 wioślarzy 5100, 2 pływaków 5100, 4 bokserów 4300, 5 ciężkoatletów 4000, u 4 mistrzyń lekkiej atletyki pojemność życiowa wynosiła 3400, u jednej pływaczki 3500 cm<sup>3</sup>. I w tej więc grupie wioślarze i pływakcy mieli największą pojemność życiową, a w stosunku do niećwiczących się pojemność życiowa była wogóle powiększona. Jednakże trudno jest w tych przypadkach z zupełną pewnością powiedzieć, czy uprawiany sport wpłynął na powiększenie pojemności życiowej, czy też z natury rzeczy większa pojemność życiowa płuc badanej jednostki dała jej korzystne warunki do osiągnięcia dobrych wyników w sporcie. Zdarzają się bowiem nie tylko między mistrzami, ale i między zwykłymi sportowcami, uprawiającymi sport dla przyjemności, osoby, mające pojemność życiową bardzo wielką, czasami przekraczającą 6 litrów, co jest w tych przypadkach najczęściej wyrazem doskonale rozwiniętej klatki piersiowej i równie doskonalej ruchomości przepony. Jednakże doświadczenia,

które wykazały, że po dłuższym okresie uprawiania ćwiczeń cielesnych poprawia się pojemność życiowa płuc, przemawiają istotnie za tem, że systematyczne ćwiczenia ją powiększają. Według Bohra, u ludzi, wyćwiczonych sportowo, doskonale wyrobienie mięśni jamy brzusznej i przepony zmniejsza powietrze zalegające, i z powodu tego wydech staje się doskonalszy. Wyrazem tego stanu jest powiększenie pojemności życiowej.

Pojemność życiową bada się również dla określania stanu zmęczenia, gdyż u osób przetrenowanych ma być ona zmniejszona. Zmniejszenie to znaleziono także po ciężkich wysiłkach fizycznych (Bohr). Na tej podstawie Wachholder opracował próbę badania sprawności cielesnej, polegającą na oznaczaniu pojemności życiowej po określonym wysiłku. Zgodnie z tą próbą, jeżeli pojemność życiowa się zmniejsza po ciężkim wysiłku (bieg 150—200 metrów) mniej więcej około  $250\text{ cm}^3$  i wraca do normy po 2—3 minutach, to reakcja jest dobra, i badani są zdolni do cięższych wysiłków. Jeżeli pojemność życiowa zmniejsza się o 0,5 litra, ale wraca szybko do poziomu zwykłego, jest to również reakcja korzystna. Natomiast jeżeli zmniejszenie wynosi więcej niż pół litra, i trwa dłużej, niż kilka minut, wtedy reakcja jest wyraźnie zła, osoby które ją wykazują, są nietylko niezdolne do ciężkich wysiłków, ale można u nich podejrzewać zaburzenia narządu krążenia lub oddychania.

Próba czynnościowego badania pojemności życiowej, wprowadzona przez Achar'da i L. Bineta, polega na określaniu pojemności życiowej kilkakrotnie z przerwami 3 minutowymi między każdym określeniem. Osoby o czynnościowej równowadze oddechowej wykazują przy każdym określeniu te same objętości pojemności życiowej. Próbę tę zmodyfikował w Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego Missiuro, wykonując badanie pojemności życiowej 5 razy z rzędu z 5 sekundowymi odstępami czasu. Okazało się, że u osób z doskonałym stanem zdrowia wyniki poszczególnych pomiarów wykazują nieznaczne wahania, nie przekraczające  $300\text{ cm}^3$ . Te osoby mają się szczególnie nadawać do ćwiczeń trwałych. Osoby, które mają wahania większe, niż  $300\text{ cm}^3$ , do takich ćwiczeń się nie nadają. Wreszcie, ludzie, u których pojemność życiowa się zmniejsza stopniowo przy każdym badaniu, lub u których wahania pojemności życiowej są znaczne, do-

chodząc do litra, do cięższych wysiłków mają się wcale nie nadawać. Prawdopodobnie zmiany pojemności życiowej, występujące przy próbie tak Bineta, jak i Missiury, należy przypisać wahaniom wrażliwości ośrodka oddechowego, podobnym do tych, które wywołują zmiany średniej ustawienia i modyfikują rytm oddechowy u osób nerwowych.

W swej monografii o duszności zwrócił Gorecki uwagę na to, że u osób nerwowych rytm oddechowy jest zmienny. U osób, oddychających prawidłowo, w spokoju wdech odpowiada wydechowi, i dlatego też krzywa, przedstawiająca ruchy oddechowe, mieści się między dwiema równoległymi linjami. Często jednakże, jak znalazł Gorecki, osoby nerwowe oddychają nierównomiernie, wdechy są większe od wydechów, co czyni, że korzystają one z powietrza uzupełniającego, a więc powiększają powietrze oddechowe. W tych warunkach zmienia się średnia ustawienia płuca w pojęciu Plescha (średnia ustawienia = powietrze zalegające + zapasowe + połowa powietrza oddechowego). Często sposób oddychania u osób nerwowych staje się zupełnie niemierny, wdechy i wydechy są nierówne, tak że zostaje naruszona nie tylko średnia ustawienia Plescha ale i Bohra (powietrze zalegające + powietrze zapasowe). Te wahania średniej ustawienia nie są rzeczą obojętną dla wymiany gazowej ustroju, gdyż średnia ustawienia właśnie nie dopuszcza do większych wahań  $\text{CO}_2$  w powietrzu pęcherzykowem. Stała zawartość powietrzna płuca jest bowiem jakby zewnętrznym tłumikiem, który zmniejsza i sprowadza do prawidłowego poziomu nagłe powiększenie napięcia  $\text{CO}_2$  we krwi.

Krzywa oddechowa człowieka oddychającego prawidłowo pokazuje, że sposób oddychania u osoby, panującej nad swoją czynnością oddechową, jest bardzo równomierny. Średnia ustawienia oddechowego nie zmienia się ani ku górze, co by się wyraziło w uszczupleniu powietrza zapasowego, ani ku dołowi, co znowu oznaczałoby zaczerpnięcie z powietrza uzupełniającego. Ten sposób oddychania przystoi naogół sportowcom, którzy są zrównoważeni i nie wykazują oznak przetrenowania. Natomiast zmęczenie, któremu towarzyszy najczęściej i stan wzmożonej pobudliwości nerwowej, wyrazić się może i w waniach średniej ustawienia. Pracy fizycznej towarzyszy naogół powiększenie średniej ustawienia, wywołane potrzebami wzmożonej prze-



miany gazowej ustroju. Najprawdopodobniej działa tu nietylko większe zapotrzebowanie tlenu, ile konieczność zmniejszenia wzmożonego napięcia  $\text{CO}_2$  w powietrzu pęcherzykowem. W tym przypadku powiększenie średniej ustawienia szczególnie wyraźnie pokazuje, że zawartość powietrzna płuca działa na sposób tłumików, gdyż, ułatwiając oddawanie  $\text{CO}_2$  z krwi do powietrza, zawartego w płucach, przeciwdziała, podobnie jak to czynią tłumiki, obniżeniu Ph krwi.

Wszystkie wspomniane dotychczas badania w dużej mierze określały warunki, wywołujące zmiany pobudliwości ośrodka oddechowego. Warunki te są niezmiernie różnorodne, gdyż należą do nich nietylko powiększenie ciśnienia  $\text{CO}_2$  we krwi, brak tlenu, zachowanie się tłumików w mięśniach, we krwi i w tkankach, lecz i przemiana materji, krążenie krwi i limfy w samym ośrodku oddechowym. Oprócz tych warunków, wpływa na skład krwi, który kieruje pobudliwością ośrodka oddechowego, jeszcze i sam sposób oddychania, zależny ze swej strony także od sprawności mięśni oddechowych, od średniej ustawienia, od rozwoju klatki piersiowej i płuc, a więc i od pojemności życiowej. Wszystkie te czynniki mają swe znaczenie przy próbie dowolnego bezdechu, która z tego względu jest najdoskonalszą próbą czynności oddechowych w najszerszem tego słowa znaczeniu. Dlatego też próba ta powinna znaleźć jak najszersze zastosowanie w szeregu badań czynnościowych w klinice, a także musi być szeroko uwzględniana w badaniach czynnościowych wydolności fizycznej. W tem ostatniem znaczeniu znalazła ona już duże zastosowanie w lotnictwie, gdyż dopuszczanie kandydatów do służby lotniczej zależy także i od wyniku próby dowolnego bezdechu.

Próba bezdechu może być wykonana w sposób różny. W najprostszej formie tej próby badany po uprzednim głębokim wdechu wstrzymuje oddech tak długo, jak długo potrafi wytrwać bez oddechu. W swoich badaniach, wykonanych (Tablica I) u 251 zdrowych mężczyzn i 212 kobiet, znalazłam, że próba bezdechu wykazywać może pewne wahania, w zależności nietylko od wieku i od stanu zdrowia, ile od uprawianego sportu. Wszystkie moje próby dowolnego bezdechu wykonane były u osób zdrowych. Osoby te, tak kobiety, jak i mężczyzn, podzieliłam na grupy, w zależności od rodzaju uprawianego spor-

tu i od wyrobienia sportowego. W grupie pierwszej, która obejmowała 68 mężczyzn i 60 kobiet od 14—40 roku życia, uprawiających niestale różne sporty, czas bezdechu wahał się od 35 do 44 sekund u mężczyzn, od 22 do 44 sekund u kobiet. Czas bezdechu, który otrzymałam w tej grupie, służy jako sprawdzian, dla oceny stanu czasu bezdechu u osób badanych w grupach następnych. Gorecki otrzymał wprawdzie w swych badaniach nieco dłuższy czas bezdechu, który uznał za prawidłowy, ale, zdaje się, że liczby Goreckiego są dla ludzi przeciętnych nieco za wysokie, gdyż badania swoje Gorecki przeprowadzał między innymi i na wytrenowanych sportowcach, których czas bezdechu, jak wynika z badań przytoczonych poniżej, jest dłuższy. W moich badaniach w grupie gimnastycznej u mężczyzn od 15—21 lat czas bezdechu wynosi 36, od 21—30 lat 52—55 sekund. W tejże grupie u kobiet bezdech trwa 25—26 sekund. W grupie lekkoatletycznej u mężczyzn bezdech waha się od 42—56, u kobiet od 27—54 sekund, w grupie wioślarskiej u mężczyzn od 42—56, u kobiet wahania bezdechu są znacznie mniejsze, bo wynoszą tylko 28—32 sekund. W grupie pływackiej bezdech u mężczyzn jest najdłuższy z pośród wszystkich badanych, gdyż trwa 63 sekundy, u kobiet tylko 29 sekund. U 13 ciężkoatletów bezdech wynosił średnio 49 sekund, u bokserów młodszych 37, u starszych (21—30 lat) 56 sekund.

Ze spostrzeżeń tych, zdaje się, wynika, że uprawianie pewnych sportów przez mężczyzn wpływa u nich na przedłużenie czasu bezdechu. Występuje to najwyraźniej w grupie pływackiej, zaznacza się jednak również, w porównaniu z niestale ćwiczącymi się, i w grupie gimnastycznej w wieku między 21—30 rokiem życia i prawie we wszystkich grupach wieku lekkoatletów, a także i w trzech starszych grupach wioślarskich i w starszej grupie bokserskiej. Możliwe jest, że to przedłużenie czasu bezdechu, które spotyka się głównie w grupach starszych wiekiem, związane jest z lepszym wytrenowaniem sportowców, ćwiczących się od dłuższego czasu, chociaż przedłużenie czasu bezdechu u osób starszych zaznacza się także i w grupie niestale ćwiczących się. U kobiet ani w grupie gimnastycznej, ani w grupie wioślarskiej, ani w grupie pływackiej nie stwierdza się przedłużenia czasu bezdechu, zaznacza się ono tylko w grupie lekkoatletek między 21—30 rokiem życia. Należy to może przy-

pisać temu, że tylko lekkoatletki należały z pośród badanych kobiet do dobrze wytrenowanych.

Podobnie, jak i przy badaniu pojemności życiowej, chcąc się przekonać, czy pływanie ma specjalne jakieś działanie na wyrobienie odporności ustroju w stosunku do czasu bezdechu, obrachowałam, jaki był przeciętny czas bezdechu 124 mężczyzn, z których jedni (83) uprawiali kilka sportów z pływaniem łącznie, inni (41) zaś uprawiali mniej więcej te same sporty, ale bez pływania. Z załączonej tablicy III widać, jak wyraźnie u osób z pierwszej grupy czas bezdechu jest przedłużony w stosunku do osób drugiej grupy. U mężczyzn do lat 18 przedłużenie to wynosi 5 sekund, od lat 18—21 6 sekund, od lat 21—25 aż 22 sekundy, od lat 25—30 20 sekund. W tych grupach również wyraźnie zaznacza się równoległe do wieku przedłużenie bezdechu do 25 roku życia, które w późniejszym wieku nieznacznie się zmniejsza. U kobiet jest to znacznie mniej wyraźnie zaznaczone, może dlatego, że zaprawa ich nigdy tak dobra nie jest, a poza tem są one bardzo nerwowo pobudliwe. W grupie 20 mistrzów różnych dziedzin sportu czas bezdechu był bardzo różny. U lekkoatletów wyniósł przeciętnie 57 sekund, u ciężkoatletów 49, u wioślarzy 59, u pływaków 65, u bokserów 51 sekund. W stosunku więc do liczb normalnych widoczne jest również i u nich wyraźne przedłużenie bezdechu. Trzeba jednak dodać, że między mistrzami zdarzali się i tacy, których czas bezdechu był bardzo krótki, np. u jednego lekkoatlety wyniósł on tylko 18 sekund, podczas gdy byli i tacy, u których czas bezdechu był bardzo przedłużony, np. u innego lekkoatlety 90 sekund, a u jednego doskonałego, pierwszej klasy pływaka nawet 2 minuty.

Tablica III.

Czas dowolnego bezdechu u mężczyzn.

Uprawiających kilka sportów i pływanie			Uprawiających kilka sportów bez pływania		
Wiek	Liczba badanych	Czas bezdechu w sekundach	Wiek	Liczba badanych	Czas bezdechu w sekundach
x—18	20	44	x—18	4	39
18—21	28	54	18—21	17	48
21—25	21	77	21—25	16	55
25—30	14	62	25—30	4	42
	<u>83</u>			<u>41</u>	

Zastanawiając się nad czynnikami, które przyczynić się mogą do przedłużenia czasu bezdechu u osób, ćwiczących się sportowo, należy uwzględnić cały ich szereg. Doświadczenie pokazuje, że poza ćwiczeniem sportowym na przedłużenie czasu dowolnego bezdechu wpłynąć może specjalna zaprawa w tym kierunku. Przez dowolne systematyczne wstrzymywanie oddechu można bez zaprawy sportowej uczynić bezdech coraz dłuższym. Jest to doświadczenie, które każdy może sprawdzić na samym sobie.

Wspomina także o tem Gorecki, zwracając uwagę, że śpiewacy, a więc ludzie, nie ćwiczący się specjalnie sportowo, mają czas bezdechu dłuższy, niż się to przeciętnie spotyka. U wytrenowanych sportowców przedłużenie czasu dowolnego bezdechu może zależeć od przystosowania ustroju do wiązania większej ilości produktów kwaśnych przez powiększenie zasobu zasad. Jak to już wielokrotnie wspominałam, powiększenie zasobu zasad i większe napięcie  $\text{CO}_2$  w powietrzu pęcherzykowym stwierdzono u sportowców wysokiej klasy. Jednakże w swoich własnych badaniach nie mogłam tego wykazać, może być, dlatego, że zaprawa sportowa badanych przeze mnie osób nie była dostatecznie wysoka. Ponieważ osoby, u których badałam czas bezdechu, nie należały, prócz mistrzów, do specjalnie wytrenowanych sportowców, nie można więc przypuszczać, żeby przedłużenie czasu dowolnego bezdechu było spowodowane u nich większym zasobem zasad. Nie można także twierdzić, że przyczyną była specjalnie duża pojemność życiowa, gdyż i ta u badanych nie osiągała szczególnie wysokich liczb. Wobec tego najprawdopodobniejsze zdaje się przypuszczenie, że u ludzi, ćwiczących się systematycznie, przedłużenie czasu bezdechu zależy od osłabienia wrażliwości ośrodka oddechowego w stosunku do podwyższającego się w miarę trwania bezdechu napięcia  $\text{CO}_2$  w powietrzu pęcherzykowym i we krwi. Nie jest także wykluczone, że u wytrenowanych sportowców do dłuższego trwania bezdechu przyczynia się właściwość ich ustroju, pozwalająca na lepsze wyzyskanie tlenu. Ponieważ jednak ośrodek oddechowy jest wrażliwszy na nagromadzenie się  $\text{CO}_2$  niż na brak tlenu, prawdopodobnie stopniowe przyzwyczajanie się ośrodka oddechowego do większych ilości  $\text{CO}_2$  we krwi i w powietrzu pęcherzykowym jest najważniejszą przyczyną

dłuższego trwania bezdechu u osób ćwiczących się sportowo. Twierdzenie to znajduje potwierdzenie w badaniach Goreckiego, który wykazał większe napięcie CO<sub>2</sub> w powietrzu pęcherzykowem po wstrzymaniu oddechu u osób zdrowych, a nawet u chorych sercowych lub płucnych, niż u osób nerwowych.

Spostrzeżenia te, nasuwające myśl, że ćwiczenia cielesne, a w szczególności sporty, głównie wiosłowanie i pływanie, dają możliwość zmniejszenia pobudliwości ośrodka oddechowego, może mieć duże praktyczne znaczenie w leczeniu. Wiadomą jest rzeczą, że jedną z najczęstszych dolegliwości osób nerwowych, neurasteników, często także osób zmęczonych, jest podmiotowe uczucie duszności, któremu często towarzyszy i obiektywnie dające się stwierdzić przyspieszenie oddechu. Nie jest rzeczą wyłączoną, że duszność tych osób tak, jak i inne ich dolegliwości, jest wywołana wzmoczoną pobudliwością układu nerwowego, a w szczególności ośrodka oddechowego, podobnie jak i często u nich występujące przyspieszenie czynności serca jest spowodowane większym napięciem układu nerwowego współczulnego. Ćwiczenia cielesne, systematycznie i umiejętnie stosowane, pozwalają zwalczać przeważające napięcie nerwu współczulnego, gdyż, wywołując większe podrażnienie układu nerwu błędnego, przyczyniają się do zrównoważenia zaburzonych czynności układu wegetatywnego. Wyrównawczo działają ćwiczenia cielesne i w przypadkach wzmoczonej pobudliwości ośrodka oddechowego, zmniejszając ją, może, i dzięki temu, że czynność ośrodka oddechowego reguluje się i przez bodźce dośrodkowe (odruch Breuer-Heringa), które przy ćwiczeniach takich, jak wiosłowanie i pływanie, drażnią w rytmicznych odstępach czasu ośrodek oddechowy i tą drogą przyczyniają się do uregulowania jego czynności.

### Źródła piśmiennicze.

Achard et Binet. Examen fonctionnel du poumon. Paryż. 1922.  
 — Achard, Binet et Lange. Influence de la marche sur la ventilation pulmonaire. Acad. de Méd. 1922. — Bard. L'emphysème. Paryż 1930. — Bayer G. Regulation der Atmung. Handbuch der norm. u path. Phys. Berlin. Springer. 1925. — Effimoff und Arschawski. Die Einwirkung der Hyperventilation bei sehr schwerer Arbeit auf die Erholung. Arbeitsphysiologie, t. 2. — Eppinger H. Allgemeine und spezielle Zwerchfellpathologie. Mohr und Stähelin. Handb. der inn. Med. Berlin, Springer 1928. — Gorecki. O duszności. Zagadnienie wentylacji płucnej. Lwów 1927. — Gorecki. Parę uwag o zachowaniu się CO<sub>2</sub> w powietrzu pęcherzykowem. Polska Gazeta Lekarska. N. 43. 1927. — Haldane. Oddycha-

nie. Warszawa 1927. — Kagan und Kaplan. Reaktion auf Einatmung von Luftgemischen mit gesteigerter CO<sub>2</sub> Konzentration als Index der Körperlichen Leistungsfähigkeit. *Arbeitsphysiologie* t. 3. zes. 1–2. — Kaup. Arbeit und Erholung als Atmungsfunktion des Blutes. *Arbeitsphysiologie* t. 3. — Knoll. Ueber äussere und innere Atmung beim Sport. Sportärztetagung. 1926. — Langlois, Chailley-Bert i Faillée. Sur le second souffle des coureurs. *Acad. de Sciences*. 1921. — Liljestränd. Chemismus des Lungengaswechsels. *Handbuch der norm. u. path. Phys.* Berlin, Springer, 1925. — Lindhard. *Archiv. f. d. ges. Phys.* 1915. — Margaria. Die Arbeitsfähigkeit des Menschen bei vermindertem Luftdruck. *Arbeitsphysiologie*, t. 2. — Missiuro i Kondratowicz. Ze studjów fizjologicznych nad wpływem lotu. *Przegląd Sportowo-Lekarski. Rocznik* 1. N. 1. — Missiuro. Współczesne metody selekcji lotników. *Medycyna*. 1928. N. 21. 22. 23. — Podkaminski. Kann schwere Arbeit Lungenemphysem hervorrufen? *Arbeitsphysiologie*, t. 2. — Rahn und Kleinknecht. Die Atemführung bei Riemenrudern. *Arbeitsphysiologie*, t. 3. — Richard A. G. La respiration dans l'exercice et le sport. Paryż. Legrand. 1927. — Schott. Emphysem und Kreislauf. *Klin. Woch.* 1928. N. 50. — Simonson E. Die Wirkung verstärkter willkürlicher Atmung auf die Geschwindigkeit der Erholung nach körperlicher Arbeit. *Arbeitsphysiologie*, t. 1. — Staehelin. Pathologie, Pathogenese und Therapie des Lungenemphysems. *Ergebn. inn. Med.* 1915. — Szulc i Zeki. Studja nad oddychaniem przy zmianie rytmu oddechowego. *Przegląd Sportowo-Lekarski. Roczn.* 1. N. 2. — Tendeloo. Studien über die Ursachen der Lungenkrankheiten. *Ergebn. inn. Md.* 1910. — Wachholder. Die Vitalcapazität als Mass der körperlichen Leistungsfähigkeit. *Klin. Woch.* 1928. — Winterstein. Die Reaktionstheorie der Atmungsregulation. *Klin. Wochenschrift.* 1928. N. 6.

Dr. Klemens Sokal,  
Warszawa.

## Walka z alkoholizmem a szkoła.

(Rzecz, wygłoszona na posiedzeniu lekarzy szkolnych w Min. W. R. i O. P., d. 18. XII. 1930 r.)

(Dokończenie.)

Nigdy się nie zdarzyło, aby dziecko w ciągu tych kilku dni od przyrzeczenia do Świąt o swoim zobowiązaniu zapomniało. Zdarzało się jednak, na szczęście rzadko, że dziecko złamało przyrzeczenie, namówione przez rodziców lub przez kogoś innego ze starszego otoczenia. Fakty zmuszania dzieci do picia napojów alkoholowych mimo złożonego przyrzeczenia, a także fakty zabraniań dziecku składania przyrzeczenia lub zakazu należenia do zrzeczenia abstynenckiego ze strony rodziny, najczęściej ze strony ojca lub starszego brata, nie powinny u nas ani przez chwilę wywoływać najmniejszego wahania. Wobec tak daleko posuniętej niesumienności opieki domowej, nie powinniśmy mieć jakichkolwiek wątpliwości wychowawczych i wszelkie teoretyzowanie jest wtedy niedopuszczalne. Z po-

wodu złej woli jednostki nie wolno nam rezygnować z metod jedynie słusznych i jedynie prowadzących do celu. Przeciwnie taki postępek powinien być bodźcem dla szkoły do tem intensywniejszej walki z alkoholizmem młodzieży i nieświadomością rodziców. Nie należy zatem żądać zgody rodziców na należenie dziecka do koła abstynenckiego i na przyrzeczenie, bo daleko tą metodą nie zajdziemy. W wypadkach późniejszych zastrzeżeń rodziców, uda się łatwo przekonać ojca o jego błędnem stanowisku i wymusić na nim cofnięcie jego weta. Bardzo dobrym momentem dla propagandy abstynencji młodzieży wśród rodziców i ułatwienia tej pracy są zebrania rodzicielskie. Apel, by dzieciom nie dawać pić, spotyka się, choć corocznie powtarzany, zawsze z ogólnem uznaniem ze strony rodziców, gdyż jest wyrazem troski o ich dzieci i co ważne, nie dotyka ich samych. Zresztą nie widzę w takich pojedynczych faktach sprzeciwu rodziców załamania się duszy dziecka i groźnych następstw życiowych, jak je sobie przedstawiają niektórzy pedagodzy. Przeciwnie widzę najgorszą ohydę życia, jaką tylko mogę sobie wyobrazić: alkoholizm młodzieży, który tolerowany przez tych samych pedagogów, jest ich największym błędem wychowawczym. Przyznaję, że metody walki i propagandy muszą być rozważane i przemyślane z punktu widzenia wychowawczego. Ale teoretyzowanie, niezaradność i brak stanowczości w walce z alkoholizmem niweczy każdy wysiłek, każde zamierzenie wychowawcze, jak w żadnym innym wypadku.

Próbowałem także stosowanie przyrzeczenia — cprawda w małym zakresie — w szkole specjalnej wśród dzieci umysłowo i moralnie upośledzonych. Nie spotkałem się tam z ani jednym złamaniem przyrzeczenia — starałem się o utrzymanie stosunku z dziećmi, jak najbardziej szczerego. Nie spotkałem się także — rzecz charakterystyczna — z ani jednym sprzeciwem rodziców.

Młodzież oddziałów 5-go do 7-go jest już pod dobrem kierownictwem zupełnie dojrzała do stwarzania kółek abstynenckich. W ciągu jednego niespełna roku, bezpośrednio po powstaniu kół seminarjalnych, zorganizowałem na 21 szkół powszechnych w Lublinie, w 14 szkołach koła abstynenckie, a w całym okręgu powstało 50 kół z 3000

członków, nie wliczając luźnych kół abstynenckich, które już przedtem były stwarzane przez pojedynczych ideowych nauczycieli.

Ponieważ forma organizacyjna zrzeszeń abstynenckich nie może być traktowana jednostronnie, gdyż cel sam, walka z alkoholizmem, jako treść wypełniająca życie organizacji i wymianę myśli, jest dla żywych, młodych umysłów, jednostronny, przykry i monotony, postanowiłem dać tej organizacji formę bardziej żywą, urozmaiconą i ujmującą, o pewnej zewnętrznej krasie, o ile możliwe pogodną i radosną, by moment smutku i przygnębienia, wypływający z zagadnienia alkoholizmu, usunąć z duszy dziecka.

Wybrałem, miły dla oka i dla wyobraźni, kolor błękitny, kolor pogodnego, słonecznego nieba. Organizacje abstynenckie otrzymały nazwę „Kół Młodzieży Błękitnej”. Każdy nowy członek nosi miano żaka. Po dwóch latach wytrwania w błękitnym kolorze otrzymać może stopień juniora. Do tego stopnia wymagane są jeszcze zasadnicze wiadomości z nauki o alkoholu i o ruchu przeciwalkoholowym, przy czem wymagania zmieniają się stosownie do wieku. Po sześciu latach uzyskuje Błękitny stopień seniora. Do tego stopnia jest wymagana umiejętność samodzielnego przeprowadzenia pogadanki o alkoholizmie i umiejętność obrony stanowiska abstynenta. Na czele każdego koła stoi przodownik. Odznaka M. B. na tle błękitnem, prawo wstęgi błękitnej dla klasy, która cała jest błękitna, księga błękitna, do której ma prawo wpisać się członek Koła, który conajmniej rok jest błękitny, sztandar błękitnych, w końcu hasło błękitnych „Wytrwaj” jędrne, silne, wielomówiące, używane obowiązkowo w listach, zbiórkach i wzajemnem powitaniu, podobnie, jak „czuwaj” w harcerstwie, uzupełniły zewnętrzną szatę organizacji. Rada Błękitnych wszystkich kół błękitnych miasta Lublina, która zbierała się raz na 2 tygodnie, omawiała wszelkie sprawy, związane z rozwojem kół i własnego wydawnictwa, które wychodziło pod tytułem „Młodzież Błękitna”.

Cel, do którego zmierzałem, osiągnąłem w pełni. Młodzież ustosunkowała się do organizacji pozytywnie. Zapał młodzieży był olbrzymi. Odrazu w pierwszych miesiącach istnienia organizacji, jako dowód żywotności, powstaje pieśń Błękitnych,



choć niedoskonała w formie, lecz z duszy dziecka podana, w której błękit zdrowej i pogodnej myśli znalazł swój najlepszy wyraz.

Na szarą ziemię rzućmy zdrowe ziarno,  
By plon obfity zbierać w skwarny dzień.  
Na naszym polu będzie rojno, gwaro —  
Nie zaćmi nam błękitu żaden cień.  
Błękitnym cześć!

Radosny będziemy nucić śpiew  
I pieśń popłynie w jasną dal...  
Echem odpowie gęstwa drzew  
I pracy naszej nie będzie żal.  
Błękitnym cześć!

To przyszłość — dziś nas trud i praca czeka!  
Więc wnieśmy z sercem w nią słoneczny żar,  
Niech nigdy sił nie zbraknie, bo daleka  
Jest nasza droga po błękitu dar.  
Błękitnym cześć!

Zedrżemy wnet zastonę z ocz,  
Złamiemy też przesadu mur.  
Lazur zabłyśnie blaskiem zórz  
I rzuci wkrag złocisty sznur.  
Błękitnym cześć!

„Dzień Młodzieży Błękitnej” w rok po założeniu pierwszego Koła Błękitnych i ekspozat Błękitnych na P. W. K. w Poznaniu w Pałacu Wychowania Fizycznego, samodzielnie rękami Błękitnych stworzony, były najlepszym probierzem siły promieniowania samej idei.

Tak, jak w założeniu form organizacyjnych, tak i w pisemku, redagowanym przez Młodzież błękitną Sem. Męsk. i Żeńsk. i jednego gimnazjum, ominięto szczęśliwie jednostronność, którą zawsze wywoła wyłączone omawianie tematu abstynenckiego. Wada ta obniża zawsze żywotność każdej organizacji abstynenckiej. Młodzież uważała pisemko, jako wyraz swoich dążeń nietylko społecznych, ale i duchowych, walka z alkoholem była dla niej tylko łącznikiem materialnym. Słusznie zauważył jeden z Błękitnych, że powinniśmy jak najmniej pisać o alkoholu, gdyż on dla nas nie istnieje.

Opodatkowanie młodzieży było tylko formalne, 20 gr. rocznie. Zebrania dyskusyjne i organizacyjne najwyżej raz na miesiąc, pozatem kilka razy miesięcznie kilkuminutowe zbiórki w czasie przerwy dla przypomnienia swego hasła „wytrwaj” lub zawiadomienia członków o uchwałach Rady Błękitnych.

Przyrzeczenie, które składa Błękitny przy wstąpieniu, brzmiało: „Ja..... dając dowód miłości Ojczyzny, przyrzekam nie pić alkoholu w jakiegokolwiek postaci i pod żadnym pozorem”. Regulamin krótki, określał zadania Koła i jego organizację, zaś w ostatnim 10-tym paragrafie wspominał o wystąpieniu i o złamaniu przyrzeczenia. W ostatnim wypadku zgłasza członek Koła swoje wystąpienie. Tym sposobem nie czyni się z tego wielkiej tragedji, dziecku ułatwia się uzgodnienie postępowania ze swoim sumieniem. Pozostawia się więc zupełną swobodę czasu i wytrwania w abstynencji.

Wydatną pomoc w swojej pracy miałem ze strony wielu nauczycieli. Nigdy lepszym sposobem nie trafi się do nauczyciela i przyciągnie się nawet w szeregi abstyntenckie, jak zainteresowaniem dla sprawy alkoholizmu młodzieży i propagandy abstynencji wśród młodzieży, nie dotykając jego własnej osoby. Przeważnie w każdej szkole, zwłaszcza powszechnej, znajdzie się, choć jeden nauczyciel-abstynent, który, o ile lekarz szkolny sam nie może lub nie zamierza kierować kółkiem abstyntenckim, zaopiekuje się chętnie kołem tem bardziej, że takie koło obciąża opiekuna minimalną pracą. Obecność zaś lekarza i jego współpraca, pomoc lekarza, jako autorytetu naukowego jest zawsze dla nauczyciela poważnym bodźcem i zachętą do zajęcia się i organizowania takich kół. Taka współpraca lekarza szkolnego i nauczyciela jest nawet pożądana. Żadna z higienicznych czynności lekarza w szkole nie stwarza tyle harmonji współpracy, jak propaganda przeciwalkoholowa ze wszystkimi jej akcesorjami. Dzięki niej wytwarza się u nauczyciela zrozumienie dla zagadnień higienicznych, lekarz zaś szkolny nagina się i ujmuje częściej zagadnienia zdrowotne i zapobiegawcze z punktu widzenia wychowawczego. Koło Młodzieży Błękitnej staje się samą siłą faktu także w wielkiej mierze ośrodkiem propagandy higienicznej. Łączność zaś lekarza z młodzieżą abstyntencką stwarza z niej czynnik pośredniczący między lekarzem szkolnym, a resztą młodzieży i gronem nauczycielskim.

Młodzież Błękitną organizowałem na terenie ściśle szkolnym, uważając, że łączenie młodzieży szkolnej z po-

zaszkolną, a tembardziej z organizacjami abstynenckimi starszych nie jest pożądane. Ta izolacja wpłynęła korzystnie na szybki i większy rozwój organizacji Błękitnych.

Muszę się zastrzec, że cała ta akcja skryształizowania idei o pewnej ściśle określonej postaci, była tylko próbą, która, jako dowód eksperymentalno-społeczny, miała wykazać słusność w założeniu wypowiedzianej tezy. Próba wypadła pozytywnie. W społeczeństwie szkolnem powszechna abstynencja, a więc stan „prohibicyjny” jest możliwy, jest zarazem naturalnem przygotowaniem do prohibicji starszego społeczeństwa.

Jeżeli spotkałem się z poważniejszą krytyką ze strony szeregu pedagogów, to tylko z powodu różnicy zapatrywań co do tempa propagandy i rozwoju organizacji. Byli to zwolennicy wolnego, nie zbyt spieszego tempa wychowawczego, pedagodzy stosujący zbyt jednostronnie zasady psychologii wychowawczej do praktycznego życia. Tempo ich, przesadnie wolne, tak samo nie prowadzi do celu, jak i zawrotne tempo zwolenników prohibicji, jako metody wychowawczej. Musiałem w przeciwieństwie do tych zastrzeżeń, uważać swoją metodę za słuszną i dopuszczalną, gdy na mój apel poważna ilość młodzieży, a nieraz i wszystkie dzieci zgłaszały swoje przystąpienie do Koła Młodzieży Błękitnej. Choć bowiem dziecko czyni to pod pierwszym wrażeniem, a za miesiąc lub za kilka miesięcy odstąpi od swego przyrzeczenia, to nawet i z tych kilku miesięcy świadomej abstynencji i z tej krótkiej walki o swoją abstynencję pozostanie coś w duszy dziecka, tego przyszłego nauczyciela, lekarza, pracownika-obywatela, ojca, matki, a nieraz i przyszłego alkoholika czy przystępcy, może nawet z decydującym wpływem na losy dalszego życia. Jeśli nawet zwabiony błękitem wstęgi, szarfi, odznak, błękitem idei, a nie ideą samą, pociągnie za tłumem błękitnych, to niosąc w ustach hasło błękitnych „wytrwaj” przez wiele lat, stanie się często w dalszym życiu najgorętszym przyjacielem błękitnych i ich sztandaru. A tacy są także pożyteczni. Ewolucja resztę zrobi.

Po szeregu lat pracy propagandowej i organizacyjnej w szkołach powszechnych, będzie praca i pozycja lekarza szkół

Przyrzeczenie, które składa Błękitny przy wstąpieniu, brzmiało: „Ja..... dając dowód miłości Ojczyzny, przyrzekam nie pić alkoholu w jakiegokolwiek postaci i pod żadnym pozorem”. Regulamin krótki, określał zadania Koła i jego organizację, zaś w ostatnim 10-tym paragrafie wspominał o wystąpieniu i o złamaniu przyrzeczenia. W ostatnim wypadku zgłasza członek Koła swoje wystąpienie. Tym sposobem nie czyni się z tego wielkiej tragedji, dziecku ułatwia się uzgodnienie postępowania ze swoim sumieniem. Pozostawia się więc zupełną swobodę czasu i wytrwania w abstynencji.

Wydatną pomoc w swojej pracy miałem ze strony wielu nauczycieli. Nigdy lepszym sposobem nie trafi się do nauczyciela i przyciągnie się nawet w szeregi abstyntenckie, jak zainteresowaniem dla sprawy alkoholizmu młodzieży i propagandy abstynencji wśród młodzieży, nie dotykając jego własnej osoby. Przeważnie w każdej szkole, zwłaszcza powszechnej, znajdzie się, choć jeden nauczyciel-abstynent, który, o ile lekarz szkolny sam nie może lub nie zamierza kierować kółkiem abstyntenckim, zaopiekuje się chętnie kołem tem bardziej, że takie koło obciąża opiekuna minimalną pracą. Obecność zaś lekarza i jego współpraca, pomoc lekarza, jako autorytetu naukowego jest zawsze dla nauczyciela poważnym bodźcem i zachętą do zajęcia się i organizowania takich kół. Taka współpraca lekarza szkolnego i nauczyciela jest nawet pożądana. Żadna z higienicznych czynności lekarza w szkole nie stwarza tyle harmonji współpracy, jak propaganda przeciwalkoholowa ze wszystkimi jej akcesorjami. Dzięki niej wytwarza się u nauczyciela zrozumienie dla zagadnień higienicznych, lekarz zaś szkolny nagina się i ujmuje częściej zagadnienia zdrowotne i zapobiegawcze z punktu widzenia wychowawczego. Koło Młodzieży Błękitnej staje się samą siłą faktu także w wielkiej mierze ośrodkiem propagandy higienicznej. Łączność zaś lekarza z młodzieżą abstyntencką stwarza z niej czynnik pośredniczący między lekarzem szkolnym, a resztą młodzieży i gronem nauczycielskim.

Młodzież Błękitną organizowałem na terenie ściśle szkolnym, uważając, że łączenie młodzieży szkolnej z po-

zaszkolną, a tembardziej z organizacjami abstynenckimi starszych nie jest pożądane. Ta izolacja wpłynęła korzystnie na szybki i większy rozwój organizacji Błękitnych.

Muszę się zastrzec, że cała ta akcja skryształizowania idei o pewnej ściśle określonej postaci, była tylko próbą, która, jako dowód eksperymentalno-społeczny, miała wykazać słusność w założeniu wypowiedzianej tezy. Próba wypadła pozytywnie. W społeczeństwie szkolnem powszechna abstynencja, a więc stan „prohibicyjny” jest możliwy, jest zarazem naturalnem przygotowaniem do prohibicji starszego społeczeństwa.

Jeżeli spotkałem się z poważniejszą krytyką ze strony szeregu pedagogów, to tylko z powodu różnicy zapatrywań co do tempa propagandy i rozwoju organizacji. Byli to zwolennicy wolnego, nie zbyt spieszego tempa wychowawczego, pedagodzy stosujący zbyt jednostronnie zasady psychologii wychowawczej do praktycznego życia. Tempo ich, przesadnie wolne, tak samo nie prowadzi do celu, jak i zawrotne tempo zwolenników prohibicji, jako metody wychowawczej. Musiałem w przeciwieństwie do tych zastrzeżeń, uważać swoją metodę za słuszną i dopuszczalną, gdy na mój apel poważna ilość młodzieży, a nieraz i wszystkie dzieci zgłaszały swoje przystąpienie do Koła Młodzieży Błękitnej. Choć bowiem dziecko czyni to pod pierwszym wrażeniem, a za miesiąc lub za kilka miesięcy odstąpi od swego przyrzeczenia, to nawet i z tych kilku miesięcy świadomej abstynencji i z tej krótkiej walki o swoją abstynencję pozostanie coś w duszy dziecka, tego przyszłego nauczyciela, lekarza, pracownika-obywatela, ojca, matki, a nieraz i przyszłego alkoholika czy przystępcy, może nawet z decydującym wpływem na losy dalszego życia. Jeśli nawet zwabiony błękitem wstęgi, szarf, odznak, błękitem idei, a nie ideą samą, pociągnie za tłumem błękitnych, to niosąc w ustach hasło błękitnych „wytrwaj” przez wiele lat, stanie się często w dalszem życiu najgorętszym przyjacielem błękitnych i ich sztandaru. A tacy są także pożyteczni. Ewolucja resztę zrobi.

Po szeregu lat pracy propagandowej i organizacyjnej w szkołach powszechnych, będzie praca i pozycja lekarza szkół

średnich znacznie ułatwiona. Wśród tak przygotowanej młodzieży, znajdzie lekarz szkół średnich więcej zrozumienia dla swojej działalności. Wśród takiej młodzieży spotkają się lekarz szkolny i nauczyciel - abstynent ze zdrowym odruchem, nacechowanym miłą, dziecięcą powagą i szczerością, właściwą temu wiekowi. Wobec apelu do niej zwróconego zajmie ona stanowisko kulturalne, bez tego rażącego cynizmu, jaki dziś często zaznacza się u starszej młodzieży, nieraz nawet wybitnie, w stosunku do zagadnienia alkoholizmu. Cynizm ten, który jest w swoim rodzaju opilstwem duchowym, po którym łatwo przychodzi opilstwo prawdziwe, „przystoi” dziś z racji dominującego obyczaju starszemu społeczeństwu. Trudno się jednak pogodzić, gdy się to widzi już w tak młodym wieku, wieku wzlotu ducha i piękna ideałów.

Szczupłe kółka abstyntenckie, jakie dziś spotykamy w nielicznych szkołach średnich, stać się muszą przy takiej propagandzie bardzo poważnym ośrodkiem idei abstyntenckiej, dobrym i zachęcającym przykładem dla młodszych. Równolegle powinna się rozwinąć akcja abstyntencka wśród młodzieży pozaszkolnej na wzór akcji księdza Kuznowicza w Krakowie, gdyż będzie wtedy koniecznością społeczną.

To jest jedyna droga, która może przenieść rozważanie na temat alkoholizmu na forum sumienia publicznego. Pierwszy głos w tym sądzie należy do lekarza-higienisty, a zwłaszcza, jak wynika z zasady ewolucji do lekarza szkolnego. Od niego musi wyjść inicjatywa. Jeżeli lekarz szkolny i wspólnie z nim nauczyciel-wychowawca nie zapoczątkują idei powszechnej abstynencji młodzieży szkolnej, to ruch abstyntencki w poważnym stopniu, jako ruch ogólnopństwowy, nigdy w Polsce w zdrowej i skutecznej formie nie dojrzeje.

Żadna organizacja abstyntencka starszego społeczeństwa, żadna organizacja pozaszkolna nie powinna, tak ze względów pedagogicznych, jak i praktycznych mieć łączności i kierować organizacją abstyntencką młodzieży szkolnej. Z czynności tej może skutecznie wywiązać się tylko lekarz szkolny i nauczyciel-wychowawca. Ręka ich, tyłoma więzami z życiem szkolnym

złączona, może jedynie wyczuć, jak należy młodzieżą pokierować, umysł ich, wrażliwy na potrzeby szkoły, odczuje, co należy dać tej młodzieży. Dlatego wierzę w powodzenie sprawy, potężny rozwój organizacji błękitnych czy złotych, mniejsza o nazwę, póki kierują młodzieżą te dwa główne czynniki wychowawcze.

Zorganizowanie lekarzy szkolnych i nauczycieli-abstynentów, zrozumienie przez wszystkich lekarzy szkolnych, nauczycieli i władze szkolne potrzeby narodowego zapanowania idei abstynencji nad szkołą i młodzieżą szkolną, drogą organizacji kół abstynenckich o jednolitej formie — to jest zadanie na najbliższą metę. Do takich Kół, do takich organizacyj Minist. Ośw. nabędzie zaufania, poprze je i usunie p. 4 okólnika 183.

A wtedy zespolenie młodzieży abstynenckiej szkół całego kraju będzie początkiem prohibicyjnego prawa młodzieży, które starsze społeczeństwo będzie musiało uznać i uszanować. W takiej atmosferze złamanie tego prawa młodzieży przez starszych, będzie tak ciężką zbrodnią w pojęciu ogółu, że nikt na taki postępek się nie odważy.

Siła idei, oparcie jej o zwarte młode społeczeństwo szkolne, które samo będzie strażnikiem swoich haseł i bez policji prohibicyjnej uszanuje swoje prawo — jest najlepszą gwarancją, że idea będzie promieniować nietylko na młodzież, ale i na starsze społeczeństwo w sensie wychowawczym, że idea taka może się stać potężnym czynnikiem twórczym o daleko sięgających konsekwencjach kulturalnych i społecznych.

Jakkolwiek się ukształtują dalsze losy alkoholizmu i walki z nim, tak w naszym kraju, jak i w całej Europie, śmiem dziś twierdzić, że bez propagandy abstynenckiej przez szkołę i jej wykonawców przy najwyższym udziale lekarza szkolnego, bez organizacji abstynenckiej młodzieży szkolnej, nie zbliżymy społeczeństwa nawet po długich latach do uznania idealnego stanu państwowego, jaką jest bezwzględna prohibicja dla wszystkich napojów alkoholowych.

A więc prohibicja młodszego pokolenia nienakazana, nieprzymuszona, prohibicja uzna-

na i szanowana przez wszystkich. Będzie ona najlepszą miarą powodzenia w przyszłości prohibicji ogólnopństwowej, prohibicji ustawowej.

Do sytuacji polityczno-gospodarczej Europy, jak i do psychiki Europejczyka, tem samem i Polaka, nie można przykładać tej miary, jaką przykładamy do oceny prohibicji St. Zjedn. Am. Półn. Rozwiązanie problemu alkoholizmu Europy jest znacznie trudniejsze. Jedyną długą, ale pewną drogą jest kierunek wychowawczo-ewolucyjny.

Konkretyzując, możemy w całym zagadnieniu ustalić następujące wytyczne działalności lekarza szkolnego i nauczyciela-wychowawcy w walce z alkoholizmem.

1. Alkoholizm — musi być na terenie szkolnym tak samo, jak na terenie pozaszkolnym, pojmowany, jako zagadnienie ogólnopństwowe.
  2. Lekarz szkolny — głoszący zasady higieny, nie może ominąć w swojej pracy szkolnej zwalczania obyczaju picia napojów alkoholowych wśród młodzieży i uświadomienia młodzieży i nauczycieli o szkodliwości i następstwach alkoholizmu.
  3. Lekarz szkolny — powinien prócz pracy propagandowej dążyć do powstawania Kół abstynenckich wśród młodzieży z pomocą nauczycieli-wychowawców bez względu na to czy jest sam abstyntenem czy nie.
  4. Lekarz szkolny-abstynent — powinien, dla poparcia i rozwoju akcji abstynenckiej wśród młodzieży, stwarzać w większych skupieniach Koła Lekarzy szkolnych — Abstynentów.
  4. Lekarz szkolny-abstynent — powinien popierać stwarzanie miejscowych organizacji Kół Nauczycieli-Abstynentów i brać w nich czynny udział dla szczytnego celu walki z alkoholizmem wśród młodzieży i dla podtrzymania swoją współpracą autorytetu Kół Nauczycieli-Abstynentów wobec ogółu nauczycielskiego.
  5. Póki Okólnik 183 z r. 1927 jest w mocy i nie będzie zmieniony, należy z pomocą organizacji abstynenckich lekarzy szkolnych i nauczycieli-abstynentów propagować ujednostajnienie form organizacyjnych wszystkich Kół abstynenckich młodzieży szkolnej i zainicjować wydawnictwo abstynenckie, które odpowiadałoby treścią duchowi młodzieży szkolnej i organizacji.
  6. Organizacje abstynenckie lekarzy szkolnych i nauczycieli-abstynentów powinny uzyskać jak największe poparcie materialne, jak i moralne ze strony władz państwowych.
-



## Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Walerjan Sikorski.

### Młodzież szkolna a kluby sportowe.

W ostatnich czasach zaczynają pojawiać się coraz częściej na łamach prasy artykuły, mogące wywołać błędne mniemanie, jakoby władze szkolne przeciwdziałały usportowieniu młodzieży szkolnej, gdy zabraniają jej należeń do klubów sportowych i uczestniczenia w zawodach w barwach tych klubów. Ze swej strony pragnąłbym zapoczątkować dyskusję rzeczową t. j. taką, któraby mogła oświetlić właściwą wartość sportu i być z równą korzyścią dla klubów i naszej młodzieży, a także z korzyścią ogólnopanaństwową. Będę więc mówił o wartościach indywidualnych i społecznych, o które następnie oprę wnioski. Podkreślam zgóry, że nie będą to wywody czysto teoretyczne, lecz oparte o życie, gdyż o własne spostrzeżenia, oraz *spostreżenia nauczycieli i lekarzy szkolnych, a także lekarzy wojskowych*. Nie da się zaprzeczyć, że wartościami jakie powinniśmy uzyskiwać przez wychowanie fizyczne jest zdrowie, sprawność oraz wzmocnienie charakteru. Czy o wartości te dbają kluby sportowe naprawdę? Wszak nie o zdrowie chodzi podczas zawodów, lecz wyłącznie o zwycięstwo i zbliżenie się do rekordów. To też lekarze szkolni stwierdzają coraz częściej osłabienie mięśnia sercowego u młodzieży, biorącej udział w zawodach poza obrębem szkoły, podobnie jak lekarze w komisjach poborowych, którzy nawet stwierdzają niejednokrotnie u sportowców wadę serca. *Sport zawodniczy* bowiem nie ma na celu podtrzymywania zdrowia, lecz ma wykazać stopień osobistej wytrwałości, wytrzymałości, a zarazem sprawności. A zatem chodzi tu o sprawność, wszak jest ona również wartością. Tak, lecz jest ona najczęściej jednostronna, a wobec zaniedbywania podstawowej wartości t. j. zdrowia *bardzo krótkotrwała a zarazem zależna od chwilowego nastroju*. O dowody na to nie trudno. Wystarczy zbadać organizmy wycofujących się z życia sportowego zawodników, a przyczyna wystąpi aż nadto wyraźnie.

Pozostaje trzecia i to już bezsprzeczna wartość, jaką daje sport t. j. charakter. Czyż zdecydowanie i wytrwałość konieczna do odniesienia zwycięstwa nie są jedną z cech mocnego charakteru? Czyżby w zwycięstwach, odnoszonych na boiskach nie tkwiły zarodki zwycięstw, jakie w przyszłości przypadną nam w udziale na polu chwały? Czyż jedno zwycięstwo jednego z naszych asów za granicą nie jest więcej warte niż kilkumiesięczna praca dyplomatów?

Jakkolwiek odpowiedzie na powyższe pytania dała już dawno dobrze zorganizowana prasa sportowa, sądzę, że dobrze-

by było je rozważyć dodatkowo, gdyż zachodzi obawa, że kryjące w sobie zbyt wiele pierwiastku uczuciowego, będącego jakgdyby odtworzeniem nastroju przypatrujących się tłumów publiczności w momencie zwycięstwa.

Wszak znamy zwycięzców sportowych, którzy wcale nie odznaczają się wytrwałością i wytrzymałością w spełnianiu swych obowiązków zawodowych, a zwłaszcza na pewien okres przed zawodami, a także bezpośrednio po zawodach. I nic dziwnego. Muszą oni najpierw skupiać swą energję, by móc ją skutecznie wyładować, gdy zaś wyładują, potrzeba czasu na nowe jej nagromadzenie się. Jakżeż więc pogodzić z zawodami konieczność i ciągłość w pracy umysłowej. Chybabyśmy dostosowywali naukę w szkole do treningów i zawodów klubowych, a to jest rzeczą niemożliwą. Czyżby naprawdę wszyscy zwycięzcy w zawodach sportowych byli bardziej dysponowani do zwycięstw podczas zawodów krwawych? Wiemy, że też nie każdy dobry oficer, podoficer i szeregowiec zwyciężał przed wojną na boiskach sportowych. Decydowała w tym względzie raczej rasa oraz zawód (gajowi, przemytnicy, leśni i t. p.) Konieczna zatem w tym względzie dyspozycja wrodzona lub nabyta podczas niektórych zajęć codziennych, a także ćwiczeń lecz raczej ćwiczeń stosowanych i w walce wręcz (pokonywanie przeszkód stałych w zmiennych warunkach), niż zawodów sportowych (pokonywanie przeszkód w tych samych warunkach).

Pozostaje sprawa propagandy. Nie da się zaprzeczyć, że pierwiastek uczuciowy obok trzeźwości umysłowej odgrywa nawet u dyplomatów poważną rolę lecz nie zapominajmy, że u nas większą, niż u narodów trzeźwiej myślących. Miło nam odczuć chwilowy entuzjazm zagranicznych tłumów oklaskujących okazanie się na maszcie drogich nam barw naszego sztandaru. Są to przytem momenty dla nas ważne. One mówią: jesteście, rozwijamy się, nabieramy tężyzny — licząc się z nami. To też zwycięstwa w zawodach międzynarodowych, a w szczególności zwycięstwa w pięcioboju nowoczesnym będą odgrywały w naszym życiu sportowem bardzo ważną rolę. Lecz jak dojść do tych zwycięstw wymagających tak wielkiej wszechstronności o wartościach ogólnopństwowych (bieg, pływanie, jazda konna, szermierka, strzelanie)? Jaką obrać drogę w dążności do usportowienia młodzieży, by uzyskać zwycięzców w tych trudnych zawodach, a zarazem podtrzymać w nich uzyskaną sprawność jak najdłużej. Na to jest jedna odpowiedź. Pójść podobną drogą, jaką obrali bezkonkurencyjnie zwycięzcy w pięcioboju nowoczesnym t. j. Szwedzi. Tą drogą poszły również nasze szkoły średnie i seminarja nauczycielskie. Rozpoczęły zaprawę sportową, zmierzającą do wszechstronnego usportowienia, lecz rozłożoną nie na miesiące ale lata (5—7). Młodzież rozpoczyna ją już w 10-tym roku

życia. Przeznacza się na nią 4—5 godzin tygodniowo oprócz zajęć w P. W. Prócz tego młodzież, której organizm wymaga więcej ruchu, ma możność dodatkowego ćwiczenia się w kole sportowym w dalszych 2 godzinach tygodniowo, czyli, że zaprawa jest codzienna i systematyczna przez szereg lat. Prócz tego propaguje się obecnie w szkołach bardzo rzetelnie państwową odznakę sportową P. O. S. i stawia się jako zasadę, że każdy uczeń od kl. VI. taką odznakę powinien posiadać. Ona bowiem daje widoczny dowód wszechstronnej sprawności.

Lecz czy naprawdę ten czas przeznaczony w szkołach na wychowanie fizyczne jest należycie wykorzystany? Wszak widzimy na ulicach młodzież, której już sama budowa i ociężały ruch świadczy o niewystarczającej sprawności fizycznej. Zapewne, że jest pewien procent młodzieży, którą lekarze szkolni zwalniają z powodów mniej lub więcej słusznych, niekiedy nawet za staraniem rodziców z obowiązku uczęszczania na ćwiczenia cielesne. Zapewne, że mamy jeszcze poważny procent nauczycieli ćwiczeń cielesnych, którzy tylko nie zupełnie stoją na wysokości swego zadania i czasu przeznaczonego na wychowanie fizyczne nie potrafią należycie wykorzystać. Także warunki pracy w bardzo wielu jeszcze zakładach są niewystarczające. Pomimo tego i pomimo ciężkiego stanu gospodarczego, który utrudnia (w szkołach nawet bardzo), postęp w wychowaniu fizycznym, postęp ten z roku na rok jest widoczny i wszechstronny. W tych zakładach bowiem, w których młodzież jest prowadzona systematycznie już obecnie może około 50% młodzieży od kl. VI. począwszy odpowiedzieć warunkom P. O. S.

To też kluby sportowe, mając dobry wywiad, bawią się w wojnę podjazdową i wrywają z ugrupowania klasowego najsprawniejszych, którzy później występują w ich barwach i przyczyniają się do ich zwycięstw na boiskach sportowych. Natomiast nie dbają niemal zupełnie o młodzież pozaszkolną, która przedewszystkiem tej organizacji potrzebuje. I nic dziwnego, wszak tu ma się młodzież przygotowaną a tam dopiero trzeba by żmudnie wybierać z mas tych, nad którymi trzeba by było dopiero popracować.

Stszczając się, muszę niestety stwierdzić, że kluby sportowe obrały drogę fałszywą. Zamiast bowiem organizować swych członków z pośród mas młodzieży pozaszkolnej i ćwiczyć ją przez szereg lat również w większych grupach, z których następnie wyłoniłyby się najsprawniejsi, idą one drogą treningów eliminacyjnych w grupach małych i rekrutujących się rzekomo z najsprawniejszych. Jest to praca krótkowzroczna, obliczona wprawdzie na wyniki w krótkim czasie, lecz wyniki krótkotrwałe, a także u tych samych zawodników niewystarczające i kapryśne. To też treningi takie są zbyt drogie ze względów osobistych i społecznych, gdyż niszczą największe dobro, jakie po-

siadamy t. j. zdrowie naszej młodzieży, nie dając wzamian żadnych wartości. Bo czyż można nazwać poważną wartością nieznaczne poprawienie się w formie, częstokroć dzięki nadmiernej ambicji osobistej, a ze szkodą swego zdrowia — kilku lub kilkunastu zawodników, podczas, gdy poprawa taka u mas dałaby w sumie poważną w państwie energię?

Trenujemy więc, ale starajmy się o to, by każdy zwycięzca był zarazem człowiekiem w najkorzystniejszym dla społeczeństwa tego słowa znaczeniu. Starajmy się o stałe pomnożenie ilości członków i starajmy się o zwycięzców ale z pośród ludzi o organizmach rozwiniętych i dobrze do treningów sportowych przygotowanych. Takich członków dostarczą klubom w najbliższej przyszłości absolwenci szkół średnich i seminarjów nauczycielskich. Nie niszczy my jednak przedwcześnie ich sił fizycznych i duchowych i nie rozbijajmy zżytych ze sobą i związanych węzłem koleżeństwa zespołów klasowych.

Zofja Wandelt-Kwaśnicowa.

## Śpiew i muzyka na usługach lekcji gimnastyki.

Nauczyciele śpiewu i muzyki z zadowoleniem stwierdzają fakt, że element śpiewu i muzyki zostaje stosowany podczas lekcji różnych przedmiotów w szkole ogólnokształcącej, a więc na lekcjach gimnastyki, języków obcych, oraz poza lekcjami na terenie przedstawień szkolnych.

Zjawisko to dowodzi, że poza nauczycielami „umuzycznienia” i inne warstwy naszych wychowawców nauczycieli uznały muzykę za tak ważny moment wychowawczy, iż zwróciły się do niej jako do pomocniczego środka podczas przeprowadzania swych lekcyj.

Najczęściej daje się słyszeć o stosowaniu śpiewu i muzyki podczas gimnastyki. Dlatego to przede wszystkim obowiązkiem naszym jest rozpatrzyć szczegółowo sprawę śpiewu i muzyki w związku z lekcją gimnastyki co znów konsekwentnie wymaga postawienia następujących pytań:

- I. Dlaczego tak chętnie wprowadza się muzykę do lekcji gimnastyki?
- II. Jakim czynnikiem dla tejże lekcji powinna być ta muzyka?
- III. Kiedy wpływ jej na tok lekcyjny jest dodatni, a kiedy może nawet i ujemny.
- IV. Jakim powinno być wykształcenie muzyczne nauczyciela gimnastyki stosującego śpiew i muzykę podczas lekcji.
- V. Jakim powinien być program tego wykształcenia.

VI. Jakim powinien być stosunek gimnastyków do muzyki jako do środka pomocniczego przy przeprowadzaniu lekcji.

Rozpatrzmy kolejno każde z powyższych zagadnień.

### I.

Wiadomem jest powszechnie, że łatwiej maszeruje się przy muzyce t. j. akompaniamencie fortepianu, orkiestry lub nawet śpiewie aniżeli w ciszy bez towarzyszenia dźwięków; również łatwiej jest wykonywać inne jeszcze rodzaje ruchów także przy muzyce aniżeli bez jej pomocniczej roli. — Dlaczego? Szukamy na to pytanie odpowiedzi, a znajdujemy ją w studjach nad historją tańca.

Taniec pojęty jako ruch zapoczątkowany z muzyki jest przede wszystkim ruchem zapoczątkowanym z rytmu.

Pierwsze tańce odbywały się przy rytmicznym klaskaniu, stukaniu, wreszcie przy dźwiękach instrumentów perkusyjnych.

Już więc u pierwotnego człowieka ruch zewnętrzny, wyraz nastroju, poddawał się chętnie uporządkowaniu przez rytm, który jest odpowiednikiem rytmu naszego wewnętrznego życia.

Przyroda nie znosi chaosu i nieporządku. Ruch „chce” jeśli się tak można wyrazić, przejawiać się w odpowiednim czasie, w odpowiednim porządku.

Jest to prawo przyrody, prawo zdrowego ustroju. Nie stawiamy przecież kroków w sposób: jeden i pół kroku, ale krok jeden w następstwie znów tylko jednego kroku, serce nam bije rytmicznie i również oddychamy w określonym rytmie.

Ruch dyktowany na lekcji gimnastyki, a więc narzucony przez nauczyciela gimnastyki pragniemy odczuwać zgodnie z nawykniętymi ruchowemi naszego organizmu również jako ruch uporządkowany.

Dlatego to muzyka i system muzyczny tak cudownie oparty na miarowości stanowi tę pomocniczą siłę, odpowiadającą naszym potrzebom przy wykonywaniu ruchów, dlatego to nauczyciele gimnastyki stosują tak chętnie śpiew i muzykę podczas swoich lekcyj.

### II — III.

Muzyka w lekcji gimnastyki powinna być czynnikiem pobudzającym do ruchu i ułatwiającym jego wykonanie. W tej sprawie interesować nas będzie przede wszystkim to, do jakich ćwiczeń muzyka jako miara czasu będzie się nadawała, ażeby wywołać dodatni swój wpływ na ćwiczącego.

Zgodnie z tem, co powyżej stwierdzono o rytmie ruchu, ustalić należałoby, iż warto muzykę stosować tylko do takich ćwiczeń, które mogą lub powinny być wykonane w określonym czasie, *jednakowym dla wszystkich ćwiczących z zespołu i nie*

wymagają uwzględnienia indywidualnego tempa ruchu osoby ćwiczącej się, a więc: przy marszach, ćwiczeniach rąk, nóg, niektórych ćwiczeniach tułowia, głowy, przy podskokach, niektórych ćwiczeniach równoważnych, płaśach, tańcach i ćwiczeniach uspakajających.

Natomiast zwisy, skoki, przygotowania do skłonów napiętych, niektóre ćwiczenia równoważne, oddechy, należałoby wykluczyć z ćwiczeń, wymagających jednakowego wykonania w czasie, a więc z ćwiczeń wymagających tem samem akompanjamentu muzyki.

Zdaniem mojem nieuwzględnienie indywidualnego tempa jednostki ćwiczącej przy powyższych ćwiczeniach przez wprowadzenie muzyką określonej miary czasu mija się z celem danego ćwiczenia, może wywołać nawet wpływ szkodliwy na ustrój jednostki, która w danym ćwiczeniu powinna przejawić się w swobodnym ruchu niekrępowanym w czasie jego trwania.

Uświadomiwszy sobie przyczynę, dla której śpiew i muzykę tak chętnie stosujemy w lekcji gimnastyki, oraz uwzględniwszy te momenty, w których muzyka powinna podczas lekcji i zamilczeć — stajemy wobec następnego zagadnienia, którym jest: umuzykalnienie nauczycieli gimnastyki.

#### IV.

Nauczyciel gimnastyki powinien być umuzykalniony. Czy każdy?

Bezsprzecznie taki, który stosuje elementy muzyczne podczas swoich lekcyj. Stajemy przeciw faktowi już dokonanego: w naszych szkołach ogólnokształcących ćwiczący na lekcji gimnastyki śpiewają podczas marszu, liczne zastępy nauczycieli gimnastyki grają osobiście na fortepianie podczas swych lekcyj, inni proszą akompanjatorów o współpracę, gry i zabawy ze śpiewem wchodzi w program wychowania fizycznego, system Bertram, oparty jest całkowicie na muzyce, system Björkstén częściowo i t. p.

Trzeba po pierwsze postawić pytanie jakim powinno być wykształcenie muzyczne tych wszystkich, którzy stosują elementy muzyczne podczas swoich lekcyj, po drugie wyciągnąć wniosek, że bez takiego wykształcenia szerzymy dyletantyzm, obniżając tem poziom ogólnej kultury społeczeństwa przez obniżenie kultury muzycznej.

Coprawda celem pracy nauczyciela gimnastyki nie jest bynajmniej umuzykalnienie młodych pokoleń, zajmują się tem specjaliści, nauczyciele śpiewu i muzyki, nie mniej jednak nauczyciel gimnastyki jeśli stosuje muzykę podczas swych lekcyj musi być umuzykalnionym o tyle, aby nie przeszkadzać muzykom w ich pracy a raczej wylworzyć z nimi zgodną współpracę.

Podczas wykształcenia więc przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego w odpowiednich Instytutach specjalnie do tego powołanych jesteśmy obowiązani według określonego programu „umuzycznienia” zastosowanego odpowiednio do potrzeb nauczyciela gimnastyki, wprowadzić go w dziedzinę muzyki w ten sposób, ażeby go nauczyć rozumieć muzykę i zapoznać z różnymi możliwościami stosowania *elementów ruchowo-muzycznych w lekcji gimnastyki*.

Dotychczas szczegółowo ustalonego programu „umuzycznienia” dla kształcących się nauczycieli gimnastyki nie posiadamy.

Program umuzycznienia powinien zawierać po pierwsze: dział ćwiczeń dla osobistego przeszkolenia nauczyciela, po drugie zasób materiału ćwiczebnego przeznaczony do stosowania ćwiczeń na terenie przyszłej samodzielnej pracy nauczycieli gimnastyki.

Stosowanie elementów muzyczno-ruchowych do lekcji gimnastyki jest możliwe: przez wprowadzenie do lekcji:

- a) ćwiczeń ruchowo-rytmicznych,
- b) śpiewu 1) w ruchu marszowym, 2) w ruchu różnym, t. j. w grach ze śpiewem oraz w piosenkach inscenizowanych,
- c) ćwiczeń ruchowo-muzycznych z akompanjamentem muzyki,
- d) ćwiczeń tanecznych tak zw. płaśów,
- e) wreszcie tańców narodowych.

(C. d. n.)

Oskar Ż a w r o c k i, Rydzyna.

## Z metodyki wodnych wycieczek.

Jednym z najwspanialszych środków jakimi rozporządza wychowanie fizyczne są wycieczki i obozy. Dobrze przeprowadzona wycieczka lub obóz w ciągu kilku tygodni może przynieść więcej pożytku uczniom, niż cały rok ćwiczeń cielesnych, ujętych w 3 godziny gimnastyki tygodniowej i ćwiczeń popołudniowych. Stały, bliski i żywy kontakt wychowujących i wychowywanych, połączony wspólnymi przeżyciami i serdecznością, wytwarza atmosferę, w której każda chwila wychowuje. Ciągłe przebywanie na świeżym powietrzu, racjonalny tryb życia, odpowiednio dawkowany ruch, słońce i woda hartują młode rozwijające się organizmy.

Z pośród różnego rodzaju wycieczek: pieszych, górskich, kolarskich — na specjalne wyróżnienie, ze względu na korzyści jakie one przynoszą, zasługują wodne. „Niewiele ćwiczeń cielesnych może mierzyć się z tą gałęzią sportu pod względem głębi i wielostronności oddziaływań na ustrój ludzki” mówi prof. P i a s e c k i w swoim „Zarysie teorii wychowania fizycznego”.

Wycieczki wodne wymagają przede wszystkim odpowiedniego sprzętu i dobranej załogi.

Łodziami, nadającymi się do wędrowek po naszych rzekach będą kajaki, składaki, płaskodenki i kilówki, mniej — żaglówki. Wszystkie te łodzie mogą być wykonane we własnym zakresie. Książek w języku polskim o budowie łodzi prawie niema, wyjątek stanowią kajaki, o których ukazywały się artykuły w „Harcerzu”, „Iskrach” i „Wych. Fiz.”, a ostatnio ukazał się podręcznik T. Fonferko „Jak zbudować kajak” (W-wa, Gł. Ks. Wojsk. 1930 r.).

Kajak, mała łódeczka jedno lub dwuosobowa, poruszany za pomocą wiosłowania dwupiórkowem wiosłem, posiada wiele zalet przy wodnych wędrowkach. Szybki, zwrotny, niegłęboko zanurzający się i lekki pozwala na podróże po rzekach zarówno płytkich jak głębokich, rwących i spokojnych. Wytwórnę takich kajaków, wyrabianych z dykty, a mimo to bardzo mocnych posiadamy w Suwałkach\*).

Składaki są właściwie temiż kajakami z tą różnicą, że dają się rozbierać na części, które, zmieszczone w odpowiednich plecakach, łatwo można przenosić lub przewozić koleją. W Polsce wyrabia je wytwórnia „Mewa” w Miłostawie.

Płaskodenki i kilówki należą do zwykłych spacerowych łodzi. Doskonale nadają się one na dłuższe wycieczki. Posiadają tę zaletę wobec kajaków, że wioslarz mniej się męczy, mając dogodniejszą postawę przy wiosłowaniu i względną możność swobodniejszego poruszania się, poza tem są pakowne. Pierwsze natomiast łodzie tem górują nad płaskodenkami i kilówkami, że w razie katastrofy nie toną, a więc mogą służyć jako miejsca ratunkowe ze względu na swoje t. zw. komory powietrzne.

Łodzie przed wyruszeniem w drogę powinny być gruntownie naprawione i wypróbowane. Mimo to, do niezbędnej części wyekwipowania ogólnego należy zaliczyć materiał i przybory do reperacji.

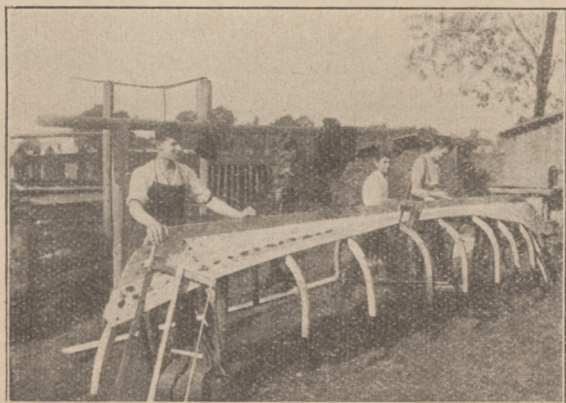
Na wodne wędrowki należy dobrać wyłącznie młodzież, umiejącą pływać. Mimo wszelkich środków ostrożności niebezpieczeństwo wywrócenia się, zalania przez fale, kurczu podczas kąpieli i t. d. zawsze istnieje, dlatego też warunek ten musi być bezwzględnie spełniony — uczuć się pływać podczas wędrowki nie można, można jedynie pogłębiać już posiadaną umiejętność. Następnym warunkiem, poza doбором młodzieży, powinien być wybór kierownika. Musi to być człowiek, który postawą swoją, zachowaniem, wiekiem czy urzędem zapewni bezwzględny posłuch całej, powierzonej sobie gromady. Ani obóz pod namiotami, ani kolarska, piesza czy góraska wędrowka nie wymagają tak wielkiej ostrożności przy wyborze komendanta, jak tury-

\* Obecnie posiadamy już takie wytwórnie w szeregu szkół na terenie kilku kuratorów O. S.



styka wodna. Jeśli młodzież sama wybudowała łódzie, czy kajaki i planuje podróż — zawsze należy wyznaczyć jej takiego kierownika, któryby całkowicie odpowiadał swemu stanowisku. Lepiej jest wycieczkę zaniechać, niż narazić młodzież, nawet umiejącą pływać, na ewentualność utraty życia.

Szlak wycieczkowy nie powinien przekraczać 2—3 tygodni, licząc średnio dla młodzieży szkolnej około 35—40 km wiosłowania dziennie. Pobyt na rzece ponad kilka tygodni nuży i z przyjemności staje się przykrością. Wiosłowanie nie zawsze trzyma się podanej granicy dziennych odcinków; zależy ono od budowy łodzi, siły prądu, wiatru, nastroju wiosłarzy, możliwości noclegowych jak również od usprawnienia załogi, — w każdym bądź razie pożyteczniej jest wyznaczać trasy krótsze, niż dłuższe ze względu na to, że rytmiczny miarowy ruch przy wiosłowaniu powoduje zmęczenie odczuwane dopiero później po pewnym czasie, a więc istnieje obawa przetrenowania.



Wybór terenu winien być uzależniony od wyrobienia uczestników wycieczki. W pierwszym roku wędrowkę należałoby odbyć na szlaku spokojniejszym, a więc na rzece nizinnej, wolno płynącej, w następnych dopiero — na rzekach większych lub górskich.

Mapkę wodnych terenów sportowo turystycznych podaje M. Dorywański w „Wych. Fiz.” (1930 r. zes. 7—9).

Wybrany teren należy gruntownie przed wycieczką opracować krajoznawczo, inaczej wycieczka wiele straci na swojej wartości. Liczenie na dorywcze przygotowanie w drodze zupełnie zawodzi. W ciekawszych miejscach można przewidzieć jedno a nawet dwudniowe przerwy, służące jednocześnie dla wypoczynku i pogłębienia wiadomości o kraju. Dobrze jest zwiedzać nie tylko zabytki przeszłości, lecz również fabryki, warsztaty, folwarki i inne ośrodki twórczej pracy godne widze-

nia — o tem nie wolno zapominać przy układaniu szczegółowego planu. Najlepiej powołać do współpracy wszystkich uczestników wycieczki, poruczając każdemu jakiś dział, przez co wszystkich wciągnie się do pożytecznej i obliczonej na przyszłość pracy.

Wyekwipowanie osobiste wędrowników, wobec tego, że przeważnie mają na sobie tylko spodenki kąpielowe, powinno być skromne. Jednak nie należy zapominać o wygodach tembardziej, że zwiększenie obciążenia tylko nieznacznie odbija się na stracie szybkości w posuwaniu się.



Znacznie ważniejszą rzeczą jest wyekwipowanie ogólne. Zależnie od wybranego szlaku, najlepiej jednak bez względu na to, wycieczka powinna posiadać wszystkie niezbędne naczynia do szykowania posiłków, nie licząc zbytnio ani na kluby wiosłarskie, w których będzie się zatrzymywać, ani na gościnność wieśniaków. Wycieczkowicze przeważnie sami gotują albo na kuchniach polowych harcerskich, albo w domach, nie zawsze jednak mogą otrzymać potrzebne naczynia u przygodnych gospodarzy. Małe namiociki również doskonale się przydają, co prawda najczęściej nocuje się w stodołach, jednak czy dla wartowników, czy dla całej załogi, zmuszonej lądować nieraz zdala od wioski, namioty zawsze są potrzebne. Wspomniane już poprzednio materiały i przybory do reperacji łodzi, oraz przyrządy ratownicze i apteczka uzupełniają konieczny ekwipunek.

Najdroższą rzeczą podczas wodnej wycieczki jest przewóz łodzi kolejną do punktu wyruszenia lub z punktu końcowego. Nie istnieją specjalne ulgowe taryfy dla transportu łodzi i to

w znacznej mierze utrudnia rozwijanie się jednego z najpiękniejszych sportów — turystyki wodnej. Władze wojskowe zwykle chętnie przychodzą w tym wypadku z pomocą organizacjom urządzającym wodne wędrówki, życzyć jednak należy, by opłaty zostały niższe.

Rozkład dnia uzależniony jest od wyznaczonego na ten dzień odcinka drogi, pogody i innych aktualnych czynników. Zwykle na wymarsz przeznaczają się godzinę 7-ą. Wcześniejsza jest utrudniona z powodu przygotowywania porannego posiłku. Płynięcie w godzinach 11,30—14,30 zwykle jest męczące ze względu na upał, z tego też powodu nie należy zbyt późno wyruszać. Przedpołudniowy odcinek drogi mieści się zwykle w 3—4 godzinach niemęczącego wiosłowania, kąpeli i spożycia drugiego śniadania. Kąpiel winna być otoczona baczną opieką, nigdy nie wolno zbyt ufać pływającym — warta na brzegu i dyżurny kajak muszą stale towarzyszyć kąpielom. Czasami drugie śniadanie można spożyć na łodziach, puściwszy je wolno z prądem.

Obiad zajmuje dużo czasu: wyszukanie jarzyn, zbudowanie kuchni lub wynalezienie odpowiedniego gospodarza, później gotowanie i inne czynności kucharskie zajmują około trzech godzin. Okres ten wykorzystują wolni od zajęć wycieczkowicze na osobiste zajęcia (pisanie dzienniczka, obserwacje i zbiory) oraz na odpoczynek.

Najczęściej czas największego upału 11,30—14,30 przeznaczają się właśnie na obiad. Podczas wodnych wędrówek odżywianie zwykle szwankuje. Wpływa na to przygodność rynku zakupu, wciąż zmieniające się i różne gospodarskie kuchnie oraz często — niewyszkolenie samych kuchmistrzów.

Po godzinie 15-tej płynąć można aż do 19-tej, poświęcając pozostały czas na przygotowanie kolacji i ewentualne ognisko. Dzień tak jak na każdej wycieczce zaczyna i kończy zbiorowa modlitwa.

Na higienę snu wielką należy zwrócić uwagę. Trwać powinien przynajmniej 8½ godzin od 21,30 do 6-tej. Bez wątpienia nie wolno pozwalać spać w dziennych koszulach a tembardziej w ubraniu lub butach. Długi koc, w który można się zawiąć służy jednocześnie jako prześcieradło i kołdra, a plecak zastępuje poduszkę. Sen każdego dnia winien dać ciału zupełny wypoczynek.

Podczas wiosłowania co pewien czas na wspólny sygnał zarządza się zmiany przy wiosłach. Najlepiej czynić to co godzinę, wymagając ostrożności przy przesiadaniu się.

W nocy wystawianie współczuwających wart przy łodziach we wielu wypadkach staje się koniecznością.

Poza zdrowotnym i wychowawczym znaczeniem, mają jeszcze wodne wycieczki znaczenie ogólnopństwowe — oto

wdrażają one naszą młodzież do przeżyć, związanych z wodą i nieodparcie ciągną ku morzu, rośnie w ten sposób przywiązanie do niego i zrozumienie jego znaczenia.

## OCENY KSIĄŻEK.

Prof. Wł. Dzwonkowski. **Polska w Krajobrazie i Zabytkach.** Zeszyt XIII i XIV. Warszawa, wyd. Tad. Złotnickiego, 1930, str. 124 in 4<sup>o</sup> i 211 ilustr.

Ostatnie dwa zeszyty ukończonego już dzieła przedstawiają trzynasty Wilno i okolice, czternasty województwo Wileńskie i Nowogrodzkie. Krótkie a treściwe monografie J. Remera i Ad. Wisłockiego dają ogólny pogląd na te ziemie, a arch. Karczewski objaśnia jak i w innych zeszytach, tak i w ostatnich część ilustracyjną, która wypadła równie dodatnio jak poprzednio. Niestety niektóre tłumaczenia napisów pod ilustracjami (zwłaszcza niemieckie) są tak samo nieudolne, jak to krytykowano już w poprzednich recenzjach tego bardzo pożytecznego i ładnego wydawnictwa.

Dr. T. Smoluchowski.

Mjr. Chodowiecki. **Przystępny podręcznik jeździecki.** Warszawa (Wojsk. Inst. Nauk.-Wyd.) 1930, str. 373, ilustr.

Chciałem przejrzeć nadesłaną mi do oceny nową książkę polską z zakresu mego ulubionego sportu — i przeczytałem ją od deski do deski z prawdziwą rozkoszą. Jest to najlepsza pod każdym względem rzecz w tym rodzaju, jaką kiedykolwiekbydź miałem w ręku.

Począwszy od cytaty na wstępie a kończąc niezmiernie ciekawymi szczegółami i zdjęciami w ostatnich rozdziałach książki — wszystko w niej jest przepojone tym duchem radości życia, tężyzny moralnej i fizycznej, i tem zamiłowaniem do konia i jazdy konnej, jakie Polaka, jako hodowcę, właściciela i sportsmana cechują.

Powinszować społeczeństwu polskiemu takiego miłośnika i znawcy konia, jakim w dziele swem wykazał się mjr. Chodowiecki, a rodzimej literaturze sportowej — tak pięknej i tak cennej praktycznie książki, o tak starannem i wytwornem wydaniu.

Każdemu początkującemu jeźdźcowi radzę zacząć od nabycia tej książki — prawdziwej skarbnicy wiedzy praktycznej we wszystkim co konia dotyczy. Uchroni go to od wielu niespodzianek i wielu kłopotów.

Gen. St. Sochaczewski, Wice-Prezes Polsk. Zw. Jeźdz.

Inż. Wł. Nekrasz, kom. Chorągwi Wołyńskiej Z. H. P. **Harcerze w bojach w latach 1914—1921.** Warszawa (Gł. Księg. Wojsk.) 1931, str. 215, ryc. 23.

Wszyscy harcerze niewątpliwie z wielką radością przyjęli to cenne w historii harcerstwa wydawnictwo, ilustrujące i barwnie opisujące cały szereg momentów dziejowych, których niedejańd obecnie żyjących był naczynym świadkiem. P. Nekrasz, jako dzielny bojownik o niepodległość, przedsięwziął bardzo poważną misję stworzenia podwalin historii harcerstwa polskiego, które od chwili swojego powstania za czołowy punkt programu postawiło wolność i niepodległość Ojczyzny, drogą stworzenia idei powszechnej, wskrzeszenia cnót rycerstwa polskiego, czy to jako pracowników społecznych, czy też jako żołnierzy. W wyniku tej dążności, harcerstwo zdołało zdobyć sobie wśród licznych organizacji, biorących udział w walce o niepodległość, zaszczytne miejsce. I tak, w tym obecnie wydanym tomie I-ym czytamy, że harcerze w zmaganiach o niepodległość naszej Ojczyzny wzięli liczny udział: W legionach. Poczta harcerska, w I korpusie wschodnim Dowbora-Muśnickiego. Obrona Lwowa. Harcerze

Jarosłowcy w walkach o niepodległość Polski 1914-18. Rozbrajanie Niemców i Austriaków. Bataljon harcerski w Warszawie. Na Rusi. Walki o niepodległość w Wielkopolsce w latach 1912-19. Grupa harcerska przy 2 dywizji legionów. W tych 10 rozdziałach autor uwzględnił nie tylko opis bojów, lecz i akcję pomocniczą harcerzy. Zadaniem tej książki, jak w przedmowie twierdzi, jest „przedstawić młodzieży naszej ten przeogromny i krwawy wysiłek zbrojny, jaki był dokonany przez naród polski w ciągu kilku lat ostatnich dla osiągnięcia i utrwalenia swego niepodległego bytu...”; w tem też jest i część harcerska. Całość jest ujęta chronologicznie z uwzględnieniem akcji jednostkowych i zbiorowych organizacji harcerskiej. Ponadto czytelnika-harcerza krzepi na duchu, podnosi wiarę w siłę organizacji. Barwność stylu, żywość opowiadań mimowolą przenosi czytelnika w te czasy, porywa go ta żywiołowa ofiarność poległych i dotychczas żyjących harcerzy-żołnierzy. Wprawdzie autor skromnie domaga się uwag i krytyki, lecz biorąc pod uwagę trudności, jakie musiał zwalczyć, zestawiając posiadane materiały, trzeba mojem zdaniem druhowi Nekraszowi okazać wielką wdzięczność za ten trud, oraz nabyć to dzieło do swojej biblioteki.

Wł. Czarniecki.

## STRESZCZENIA.

Dr. Władysław Hibił. **Upośledzenie nauczania anatomji i fizjologii ciała ludzkiego oraz higieny w szkołach średnich i powszechnych w Polsce.** („Nowiny Społ.-Lek.”. 1930. Nr. 23.)

Zbytecznym jest podkreślać znaczenie wykładów o zasadach zdrowotności, wygłaszanych systematycznie młodzieży szkolnej. Tymczasem programy nauczania wykazują ogromne braki w tym względzie. Szkoły powszechne nie posiadają żadnego planu w tym kierunku. Jedynie seminarja nauczycielskie miały dotychczas w programie naukę anatomji, fizjologii i higieny. Liczba godzin została jednakże rozporządzeniem ministerjalnem z 1926 r. zredukowana. Rok 1927 zdawał się być pewnym zwrotem ku lepszemu; wprowadzono bowiem na rok szkolny 1927/28 w VII klasie państw. szkół średnich ogólnokształcących systematyczne nauczanie nauki higieny i ratownictwa po 1 godzinie tygodniowo. Lektje prowadzili lekarze szkolni. Równocześnie władze szkolne wydały odpowiedni podręcznik, zarządziły zakup tablic, wykresów i t. p. pomocy naukowych. Uczniowie zwiedzali zakłady użyteczności publicznej, jak zakłady wodociągowe, przychodnie przeciwgruźlicze, ośrodki zdrowia i t. p. Zaznajamiali się z zagadnieniami różnych kłesk społecznych, jak gruźlicą, alkoholizmem, chorobami wenerycznymi i t. p. Niedługo trwał ten stan, gdyż po dwóch latach zniesiono naukę higieny na korzyść gimnastyki.

Autor uważa zarządzenie to jako cofnięcie się wstecz. Nowy bowiem program przewiduje lektje z higieny w VII klasie w związku z przyrodą. Lektje te nie mogą zastąpić systematycznej nauki w VII klasie, gdzie można poruszać tematy odpowiednie dla dorastającej młodzieży.

W pełnem zrozumieniu doniosłości sprawy XIII Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich w Wilnie w 1929 r. uchwalił domaganie się wprowadzenia obowiązkowych wykładów higieny we wszystkich szkołach wyższych i niższych w Polsce. Na uchwale tej nie można poprzestać. Zrzeszenia lekarskie, jak Izby, Związki, Towarzystwa Przeciwgruźlicze i t. d., są najbardziej do tego powołane, by dopominały się wprowadzenia w życie postulatów Zjazdu w Wilnie.

„Nie jest prawdą — pisze autor — że do polepszenia stosunków higienicznych w kraju, trzeba podniesienia stosunków ekonomicznych; trzeba tylko pracy nad młodem pokoleniem w kierunku przyswajania pojęć higienicznych i oddziaływania na wołę młodych osobników w wykonywaniu

postulatów zdrowotnych. Gdy praca ta się rozpocznie, przestaniemy być narodem brudasów, wtykanych palcami przez obcych." Dr. W. De ga.

Dr. O. Stracker. **Piękna stopa, jej pielęgnowanie i prawidłowe obuwie.** Stuttgart (Enke) 1929. 68 str., 73 ryc.

Stopa jest wciąż jeszcze jednym z najbardziej zaniedbanych narządów naszych, na który nie zwraca się wielkiej uwagi do chwili, gdy odmówi posłuszeństwa. Przeglądając wystawy sklepów obuwia stwierdzić możemy z łatwością, że większość trzewików ma budowę wadliwą, bo dostosowaną do najczęściej spotykanej nieprawidłowości stopy, jaką jest koślawość stępów ze spłaszczeniem sklepień stopy. Żurnale mód przedstawiają modelki o stopach z cechami wybitnej koślawości; widocznie ma to być wyrazem modnej wiotkości. Kopując często spotykany typ nogi, rysownik nie zdaje sobie sprawy, że przedstawia stopę zniekształconą, jak nie zdaje sobie sprawy fabrykant obuwia, że obuwie jego jest skrojone według stopy wadliwej; nie wie również kupujący, że nosząc takie obuwie naraża stopę swoją na zniekształcenie.

Nic więc dziwnego, że osób szukających porady lekarskiej z powodu dolegliwości stóp jest coraz więcej, zwłaszcza, że warunki nowoczesnego życia zawodowego z jego współzawodnictwem stawiają coraz większe wymagania pracy nóg, równocześnie usuwając dużo możliwości normalnego ich rozwoju, zwłaszcza w miastach (twardy bruk ulic, dogodne warunki lokomocji i t. d.). To też pojawienie się prac, które zapoznają ogół z zasadami prawidłowej budowy stopy i z warunkami normalnej jej funkcji jest wielce pożądane. Broszurka autora wprowadza czytelnika w zagadnienie, wykładając mu krótko i jasno wszystkie dane anatomiczne i fizjologiczne, które są potrzebne dla zrozumienia budowy stopy, przyczem autor nie ominął omówienia właściwości stopy dziecięcej. Szczegół ten jest nader ważny, gdyż wiek dziecięcy jest okresem, w którym liczne zniekształcenia stopy biorą swój początek, a co najważniejsze, że bardzo często przyczyniają się do tego sami rodzice lub wychowawcy, nie umiejący się obchodzić z dzieckiem. Czytelnik znajdzie zasady profilaktyki zniekształceń stóp, znajdzie program ćwiczeń stóp i liczne wskazówki dotyczące pielęgnowania. Poznaje kolejno najczęstsze cierpienia stóp i równocześnie dowiadyuje się o możliwości wyleczenia ich sposobami, którymi nowoczesna ortopedia rozporządza.

Ostatni rozdział autor poświęca sprawie obuwia, opisując poszczególne fazy powstania buta, zasady prawidłowej budowy zwykłego trzewika oraz zasady i cel buta ortopedycznego. Wywody autora są jasne i proste; liczne ryciny i fotografie pozwalają łatwo wniknąć w temat nawet czytelnikowi nieprzygotowanemu. Dr. W. De ga.

Dr. Albert Govaerts. **Charakterystyka morfologiczna i patologiczna ludności belgijskiej** („Bruxelles-Médical", 1930, 24).

Autor daje charakterystykę morfologiczną i patologiczną Belgii, opierając się na materiale dotyczącym poborowych z r. 1926 belgijskiego królestwa. Materiał ten, obejmujący 66.653 poborowych, opracowuje przy pomocy średnich dla poszczególnych 9 prowincji, dając w ten sposób interesujące i szczegółowe kartogramy całego państwa. Opracowuje w ten sposób wzrost, ciężar ciała, obwód piersi, kategorie poborowe oraz niektóre schorzenia i braki fizyczne, notowane przez lekarzy poborowych. W rezultacie analizy kartograficznej tak pięknego materiału stwierdza autor dość poważną jednolitość terytorjum belgijskiego. Obserwowane różnice ujmuje jako różnice regionalne, nie mające żadnego związku z narodowościowym podziałem Belgii. Okazuje się przy tych badaniach, że prowincja Brabant jest najstarsza i najmniej podatna pod względem wojskowym, podczas gdy najlepiej zbudowanego i najbardziej podatnego materiału dostarczają prowincje Luxenburg i Namur. Dr. K. Stojanowski, doc. Uniw. Pozn.

Ludwik J a x a B y k o w s k i. **O ustrój naszego szkolnictwa.** („Szkoly akademickie” N. 8/9. Poznań 1930).

Autor rozpatruje projekt ustawy o jednolitej siedmioklasowej szkole powszechnej, wraz z objaśnieniami do niej. Wychodzi z zasadniczych warunków przebudowy każdego szkolnictwa i krytykuje program, zarzucając mu przedewszystkiem zapomnienie o obowiązkach szkoły wobec Boga i Ojczyzny.

Żeby wielkie siedmioklasowe szkoły były typem ilościowo poważnym, trzeba 10 do 15 lat czasu, a w tym okresie zjawi się wiele nowych dążeń i potrzeb, czyniąc reformę nieaktualną. Przy budowaniu dla kilku wsi jednej wielkiej szkoły, musi się jednak dla małych dzieci zostawić szkoły jednoizbowe, co powiększy ogólny budżet. Zwijanie szkół jednoizbowych gasi ogniska kultury dla wsi. Na terenach narodowo mieszanych prowadzi taka komasacja do wynaradawiania dzieci polskich. Skupienie dzieci spowoduje łatwe rozszerzanie się chorób zakaźnych. W zimie z powodu złych dróg i ubóstwa większość dzieci nie będzie korzystała z nauki. Zwinienie trzech niższych klas gimnazjum jest dla wyników nauki bardzo niebezpieczne. Wiek lat 11 stanowi pewną granicę w rozwoju, nadaje się więc na przejście do szkoły o wyższym typie lepiej, niż rok 14—15, kiedy młodzież jest osłabiona fizycznie, umysłowo i nerwowo. W siedmioklasowej szkole 10% dzieci najzdolniejszych, dla których gimnazja są przeznaczone, będzie się marnować, rozleniwiać i czas tracić, bo program jej musi być do 90% pozostałych dostosowany. Dla dzieci wiejskich i wogóle uboższych zdanie konkursowego egzaminu do gimnazjum będzie utrudnione. Wiejskie dzieci ze względu: na poziom szkół niższy od miejskich, na złe warunki pracy i odległości będą gorzej przygotowane. Młodzież wiejska w krytycznym wieku przechodząc do miasta łatwiej zejdzie na bezdroża. Polska młodzież będzie przez 7 lat w utrakwistycznych lub mniejszościowych szkołach, zamiast 4 lata szkoły powszechnej przed pójściem do gimnazjum. Poziom uczniów gimnazjalnych obniży się przez gorsze uposażenie wielkiej ilości szkół powszechnych w porównaniu do uposażenia niewielkiej liczby gimnazjów i wskutek gorszych kwalifikacyj nauczycieli. Skrócenie gimnazjum utrudni selekcję i przesunie w górę wiek oddalanych z gimnazjum, co ze względów społecznych jest niepożądane. Projekt w szczególności zwraca się przeciw młodzieży wiejskiej i uposledza ją w stosunku do miejskiej. Żeby jednostkom uzdolnionym we wsi ułatwić możliwość kształcenia się, należy stwarzać tanie i liczne bursy. Dla dzieci opóźnionych w rozwoju, a wybitnie zdolnych można stwarzać specjalne gimnazja, gdzieby w 5 czy 6 latach przerabiano materiał 8 lat. Gimnazja te w liczbie jednego na województwo byłyby zupełnie wystarczające. „Unikanie zbytej specjalizacji” w szkołach zawodowych na korzyść wykształcenia ogólnego stworzy dyletantyzm, a nadzieja przejścia do szkół uniwersyteckich, nowe rzesze wykołofnięców. Wykształcenie zawodowe w „warsztatach produkcji” czyli u „majstra” jest cofaniem się. Projekt reformy sięga aż do wyższego szkolnictwa. Tu lansuje się ograniczenie autonomji i inne zmiany, prowadzące w konsekwencji do bolszewickich robfaków.

Autor zarzuca projektowi niejasność i tendencyjne operowanie frazami, co uzasadnia długim szeregiem przykładów. Program przeświecony ideałem Robespierre'a: niweluje wyżyny, miast podnosić niziny. Na zakończenie autor przestrzega przed oderwaniem się od kultury łacińskiej Zachodu przez zbyt pośpieszne wprowadzanie rewolucyjnych reform, nieprzemyślanych i niewypróbowanych.

Artykuł powyższy, napisany w 1927 r., wydany został w r. 1930. Nie stracił jednak nic ze swego doniosłego znaczenia i aktualności.

Wanda S t o j a n o w s k a.

St. B o g d a n o w i c z. **Praca pozaszkolna młodzieży** (Warszawa 1931. Nr. 4. tygodnika „Przegląd Pedagogiczny”).

Autor rozwiązuje w powyższej rozprawce pytanie, czem się różnią budżety czasu młodzieży 1) z różnych miast, 2) z żeńskich i męskich szkół

Opiera się na ankiecie przeprowadzonej w kl. VIII-nych szkół humanistycznych; z trzech grup miast. Pierwszą grupę stanowi Warszawa, drugą miasta średnie (25 000 — 100 000) trzecią miasta małe (10 000 — 25 000). Ogółem uwzględnił autor 54 szkół a 1014 odpowiedzi.

Pod budżetem czasu rozumie się rozkład pracy i odpoczynku ucznia, poza godzinami obowiązującymi w szkole. Najmniej pomyślny jest on w miastach średnich. Tam młodzież śpi najmniej (7,7 — 7,5 godz.), a pracuje zarobkowo najwięcej. Traktując oddzielnie chłopców i dziewczęta, autor taki formuluje wniosek: Budżet czasu kształtuje się dla obu płci najkorzystniej w Warszawie, dla młodzieży męskiej najniekorzystniej w miastach średnich, dla młodzieży żeńskiej w miastach małych.

Potwierdzają ten wniosek fakty znane dawniej, że w Warszawie młodzież kl. VIII., ze względu na konkurencję akademików, daje mniej lekcji, niż ich koledzy z miast prowincjonalnych. Wogóle budżet czasu młodzieży żeńskiej jest wszędzie korzystniejszy niż męskiej i korzystniejszy niż w roku 1923. U chłopców w tym samym czasie ilość pracy wzrosła, ilość snu zmalała. Autor kończy zastrzeżeniami przeciw przecenianiu wniosków, jednak podkreśla, że dowodzą one niezbitie bardzo złego rozkładu pracy i wypoczynku u młodzieży.

W. S t o j a n o w s k a.

## Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

### Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

Posiedzenie z dnia 19 lutego 1931 r. Osób obecnych 48. Przewodniczący Dr. St. K o p c z y ń s k i, sekretarz Dr. J u r j e w i c z o w n a. Po przeczytaniu i przyjęciu protokołu z poprzedniego zebrania przewodniczący informuje zebranych, iż Ministerstwo wystąpi wkrótce do dyrekcji szkół średnich z ankietą, w której znajduje się również rubryka higieny szkolnej i opieki lekarskiej w szkołach. Przewodniczący prosi o staranne wypełnienie tej rubryki. Wizytator Dr. M i t k i e w i c z informuje o propozycji byłego dyrektora szkół średnich p. R y d z e w s k i e g o przesyłania do posiadłości jego Broku nad Bugiem w miejscowości zdrowotnej grup młodzieży — po 10 osób, które miałyby zapewniony pobyt w warunkach sanatoryjnych. Dojazd do Broku z Łachowa autobusem. Następnie wizytator Dr. M i t k i e w i c z zawiadamia obecnych o akademii przeciwalkoholowej urządzanej przez Towarzystwo „Trzeźwość” w najbliższą niedzielę o godz. 5 po poł. w sali Towarzystwa Higienicznego. Dr. M i t k i e w i c z zachęca do wzięcia udziału w akademii, która ma na celu przedstawić szerszym kołom społeczeństwa sprawę obrony istniejącej dotychczas Polskiej Ustawy Przeciwalkoholowej; ustawa ma ulec zasadniczym zmianom, które zdaniem Towarzystwa „Trzeźwość” odbiłyby się na zwalczaniu alkoholizmu w Polsce.

P. insp. Stanisław B o g d a n o w i c z wygłasza referat na temat „Przeciążenie w szkole na zasadzie ankiety”.

W związku z XII międzynarodowym kongresem nauczycielskim, który był poświęcony zagadnieniom przeciążenia młodzieży, Towarzystwo Nauczycieli Szkół Średnich i Wyższych rozesało w r. ub. ankietę do szkół, skierowaną do młodzieży, mającą na celu wyświetlenie stanu przeciążenia w Polsce. Ankieta dała około 30 000 odpowiedzi indywidualnych tj. objęła 156 szkół (82 humanistyczne, 30 klasycznych, 16 matematyczno-przyrodniczych, 28 seminarjów, w tem 84 męskie, 53 żeńskie i 19 szkół koedukacyjnych). Dane, uzyskane z kart indywidualnych, zostały zestawione przez Główny Urząd Statystyczny w Karty Klasowe. Te ostatnie opracowywane są w kierunku uzyskania odpowiedzi na pytania: czem różnią się budżety



czasu młodzieży a) uczęszczającej do różnych typów szkół, b) zamieszkującej miasta różnej wielkości, c) różnej płci (dziewcząt i chłopców). Opracowanie ankiety nie jest ukończone, uzyskane są jedynie częściowe wyniki.

W świetle pierwszych wyników odpowiedzi na zadane pytania zdają się kształtować w sposób następujący: a) młodzież szkół staroklasycznych posiada korzystniejszy układ czasu od swych kolegów, młodzież zaś szkół humanistycznych najmniej korzystny. (Seminarja nie zostały uwzględnione). Dla potwierdzenia tej odpowiedzi referent przytacza czas tygodniowy pracy 7 dni (szkolnej, domowej, kształcącej, zarobkowej) w typie klasycznym i humanistycznym.

klas	klasycy	humaniści
8	62,9	71,5
7	62,0	64,4
6	60,2	61,6
5	59,5	57,3
4	55,9	55,8
	300,5	310,6

Jedynie klasa piąta wykazuje korzystniejszy czas humanistów. W V-iej klasie u klasyków przybywa nowy przedmiot — grecki język.

b) Budżet czasu młodzieży kształtuje się dla obu płci najkorzystniej w Warszawie; najniekorzystniej dla młodzieży męskiej w miastach średnich, dla dziewcząt miasta małe zdają się raczej posiadać gorszy układ czasu niż średnie (odpowiedź oparta jedynie na wynikach dla 8-ch klas).

c) Budżet czasu młodzieży żeńskiej jest korzystniejszy od budżetu młodzieży męskiej. Jako argument przytaczamy odpowiednie czasy pracy (klasa 8-a):

	chłopcy	dziewczęta
Warszawa	66,3	63,6
Miasta średnie	71,5	65,6
Miasta małe	67,9	67,4

Kończąc na tem zwięźle przedstawienie referatu, referent usilnie się zastrzega przeciwko przecenianiu wyników. Mają one wyraźnie charakter prowizoryczny: o ile dalsze opracowanie ankiety je potwierdzi, o ile (co ważniejsza) dodatkowe badania niezależnie od ankiety je ugruntują. Ankieta i jej wyniki powinny służyć punktem wyjścia dalszych badań inną metodą prowadzonych (metodą kart czasu). Wartość ankiety polega na tem przedewszystkiem, że przypomina i zachęca do podjęcia badań nad ustaleniem, jaki jest układ czasu młodzieży.

Dr. St. K o p c z y ŋ s k i zabierając głos podkreśla jako wielki błąd ankiety, skierowanej do młodzieży szkół średnich, nierozróżnianie młodzieży pracującej w internatach i w środowisku domowym; zazwyczaj stwierdza się lepiej zorganizowaną pracę ucznia w przygotowaniu do lekcji w internacie, niż w domu rodzinnym. Drugim błędem ankiety jest pominięcie wieku, a więc stopnia rozwoju fizjologicznego młodzieży, co ma, jak wiadomo, duże znaczenie dla czynionych przez młodzież wysiłków. Dr. K o r s a k ó w n a mówi o ankiecie, którą przeprowadzała na terenie 30 seminarjów na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej; dała ona bardzo ciekawe wiadomości o czynnikach, okrawających budżety młodzieży, jak dojazdy z domu do szkoły, niepomysłna atmosfera moralna w domu, ciasnota mieszkań, brak spokoju i ciszy w zamieszkiwanych dzielnicach i domach. Dr. K o r s a k ó w n a uważa, że w ankiecie powinna figurować rubryka dla odpowiedzi rodziców, którzyby mogli stwierdzić lub sprostować i uzupełnić odpowiedzi dzieci. Dr. T r e n k n e r uważa za brak ankiety pominięcie środowisk, t. j. sfer społecznych, z których dzieci pochodzą, oraz pominięcie o której godzinie młodzież przystępuje do odrabiania lekcji, często bowiem młodzież zabiera się do lekcji natychmiast po spożytym obiedzie, co rzecz oczywista, wywołuje nadmierne i przedwczesne zmęczenie. Dr. N i w i ŋ s k i

podnosi wartość zainteresowania, jako bodźca budzącego zapał do pracy. Dr. Niwiński posuwa się do przypisania tego zainteresowania systemowi stopni-ocen, zdaniem dr. Niwińskiego, młodzież szuka stopni odznak na boiskach sportowych. Dr. Jan Bogdanowicz stwierdza, że o ile dane ankiety są ścisłe, wykazują one zmniejszenia liczby godzin snu, zwiększenie liczby godzin pracy domowej, co wykazuje, że starania lekarzy szkolnych, dążących do ułatwień w pracy i warunków życia młodzieży, nie osiągają celu. Dr. Szepelska podnosi, że nauczycielstwo nie interesuje się, czy i o ile młodzież napotyka trudności w przygotowaniu lekcji i zadanych prac domowych, oraz znaczenie uzdolnień pedagogicznych nauczycielstwa. Dr. Łapińska przytacza dane ankiety przeprowadzonej przez siebie na terenie gimnazjum Królowej Jadwigi, na które otrzymała przeszło 400 odpowiedzi i wykazuje małą ilość godzin snu. Dr. Drabczyk przypisuje małą wartość zbierania ankiet dorywczych, gdyż stwierdził rozbieżność odpowiedzi rodziców i ich dzieci, natomiast uważa, że wartościowe odpowiedzi otrzymamy od rodziców na konferencjach ustnych. Dr. Drabczyk żąda układania programów szkolnych przy udziale nauczycieli-praktyków i lekarzy szkolnych.

Prelegent w odpowiedzi streszcza trzy zagadnienia, wyłonione w dyskusji: Przyznaje wskazane 1) braki ankiety, 2) przyznaje, że nauczycielstwo jest współwinnie przeciążeniu, jednak nauczyciel jest pociągany do odpowiedzialności za niewypełnianie programu i jest sam przeciążony pracą, na skutek czego nadzwyczaj trudną jest indywidualizacja ucznia przez nauczyciela. Następnie prelegent uważa za niewskazany nadmiar imprez rozrywkowych i uroczystości, któremi są szkoły zarzucane; 3) co do metody badania, prelegent zgadza się z d-r'em Drabczykiem i jest za metodą rosyjskiego Instytutu Pedagogicznego w Moskwie, która uznaje tylko dowolność w uczestniczeniu w ankiecie i powtarzalność ankiety, koniecznym jest również zachowanie anonimowości jej, aby młodzież miała pewność, że odpowiedzi dostaną się do rąk osób, które nie mogą wpłynąć na jej życie szkolne. Prelegent chwali „Chronokartę” rosyjskiego Instytutu, która skłania ucznia do zdawania sobie sprawy z użycia swego czasu.

Posiedzenie zamknięto o godz. 22,30.

## **Walne Zebranie Sekcji Autonomicznej Wych. Fiz. i Higj. Szk. T. N. S. W. odbyte dn. 7. IV. br. w Katowicach.**

Piątę z kolei Wal. Zeb. Sek. Aut. W. F. i H. S. przy T. N. S. W. otwiera przewodniczący Prezydium Głównego dr. med. T. Drabczyk o godz. 11.30 rano, stwierdzając prawomocność Walnego Zebrania. Obecnych 19 osób, w tem 7 członków Zarządu Głównego, 9 delegatów i 3 członków zwykłych. Na pierwszy punkt porządku dziennego wysunięto referat prof. E. Piaseckiego p. tyt. „Zagadnienie zabiegów fizyczno-wychowawczych z punktu widzenia zdrowia”. Zmianę pierwotnego referatu „Niektóre zagadnienia wychowania fizycznego w świetle badań antropometrycznych”, jako nieco specjalnego, a zatem ograniczającego ramy dyskusji, prof. Piasecki uważał za celową wobec w ostatnich czasach podawanych przez świat naukowy w wątpliwość korzyści zdrowotnych i rozwojowych, osiąganych przez zabiegi, któremi się posiłkuje wychowanie fizyczne. Walne Zebranie przyjęło wniosek referenta. Prof. Piasecki w 2-godzinnej przemówieniu poddał szczegółowej analizie zapytrwania dwu przeciwnych sobie obozów: zwolenników sprawy wychowania fizycznego i przeciwników tj. tych, którzy nie widzą potrzeby uprawiania dla zdrowia specjalnych zabiegów ćwiczebnych. W szczególności referent wyodrębnił wartości racjonalnej postawy i ćwiczeń oddechowych według najnowszych zdobyczy w naukowych dociekaniach. W wywodach swoich oparł się na fizjologji, statystyce i praktyce życiowej, na podstawie których wyprowadził wniosek, że laboratoryjne wywody przeciwników nie są w stanie pokonać twierdzeń zwolenników wartości wycho-

wania fizycznego dla zdrowia. Po ożywionej dyskusji Walne Zebranie, widząc w metodach badania, w środkach i celach, w kierunkach i założeniach rozbieżności i sprzeczności, streszcza się, jako wyraz walki ciała a ducha, t. j. moralnych, a materialnych wartości, związanych ze zdrowiem człowieka. Drugi punkt: odczytanie protokołu poprzedniego Walnego Zebrania związaną z trzecim punktem — sprawozdaniem Prezydium Głównego, jako wywiązaniem się z zadań. Szczegółowe sprawozdanie Prezydium Głównego punkt po punkcie według protokołu poprzedniego Walnego Zebrania i działalności za rok bieżący. Walne Zebranie przyjęło do wiadomości, udzielając Zarządowi po krótkiej dyskusji absolutorjum. W streszczeniu działalności Prezydium Głównego sprowadza się: 1) Przesłano do M. W. R. i O. P. streszczony referat prof. Piaseckiego: „Reorganizacja kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego” i wnioski, przyjęte na Walnym Zebraniu w Gdańsku. Otrzymaliśmy przychylną odpowiedź popierania wniosków na odpowiedniej drodze i w odpowiednim czasie. 2) Zabiegi o ożywienie Sekcji i powiększenia liczby Okręgów dały rezultaty nikłe: Okręg Pomorski rozpadł się i nie udało się wskrzesić go. Okręg Lubelski odmówił. Okręg Wileński organizuje się. Powstał i przyłączył się Okręg Poleski. 3) Dla Okręgu Krakowskiego wyjednano subsydjum dla 3-ch nauczycieli wychowania fizycznego na wyjazd do Szwecji oraz ulgowe bilety na kolejach niemieckich i szwedzkich i okrętach. 4) Wskutek okoliczności niezależnych od Prezydium nie udało się zorganizować zespołu gimnastycznego na zlot do Belgradu. Zaproszenie wysłane z Belgradu dn. 10. IV. r. b. otrzymaliśmy dn. 21. V. r. b. na zlot, który się miał odbyć dn. 7 i 8. VI. r. b. 5) Sprawa zwalniania młodzieży szkolnej od gimnastyki z trudnością posuwa się naprzód. W 5-ym punkcie porządku dziennego t. j. w sprawozdaniach poszczególnych Okręgów brzmiała minorowa nuta opieszałości w Sekcjach i nikłego zainteresowania. Wyróżnił się ruchliwością i pożyteczną dla sprawy wychowania fizycznego pracą Okręg Krakowski. W 6-ym punkcie porządku dziennego Walne Zebranie postanowiło przystąpić jako członek do „Wszczęstłowskiego Związku Nauczycieli (lek) gimnastyki”, którego siedzibą jest Belgrad.

7-my punkt wybory do Zarządu Głównego: Wł. Czarniecki, Z. Dobrowolski, dr. m. T. Drabczyk (prezes), prof. Dregiewicz, prof. J. Fięna (vice-prezes), Frankiewicz (sekretarz), Wac. Kulesza, M. Kulik, J. Magryta, Włodz. Markowski, H. Olszewska, prof. E. Piasecki, H. Sieciński, Ferd. Trójnicki. Ostatni punkt wnioski: 1) Wyjednać subsydjum dla czasopisma „Wychowanie Fiz.”. 2) W sprawie zwalniania młodzieży szkolnej od gimnastyki obowiązkowej wyjednać zastosowanie przepisów z dn. 7. VI. 1929 (Wych. Fiz. 1930, Nr. 2, str. 79, r. 1930, Nr. 10, str. 375). 3) Zwołać ogólnopolski Zjazd nauczycieli (lek) wychowania fizycznego do Poznania w 1931 r. lub w 1932 przed terminem Walnego Zebrania T. N. S. W. O godz. 17-ej obrady zakończono.

## Z Sekcji Wych. Fiz. przy T. N. S. W. w Warszawie.

Sprawozdanie z działalności Sekcji za r. 1930/31. W początku ubiegłego okresu Zarząd Sekcji stanowili p. wizytatorka Helena Olszewska (przewodnicząca), p. instruktor Marjan Krawczyk (vice-przewodn.), p. Lech Górski (sekretarz), p. Adam Kalinowski (skarbnik) i p. Lucyna Kobylińska. Do Komisji Rewizyjnej wybrani byli: p. Al. Biernacki, p. H. Sieciński, p. A. Żółtowska. Wskutek nadmiaru pracy przewodniczącej p. H. Olszewskiej i vice-przewodn. p. N. Krawczyka działalność Sekcji uległa przerwie na czas dłuższy. Na zebraniu w dniu 14 października 1930 r., wyżej wymienieni złożyli mandaty. Na miejsce ustępujących, do Zarządu wybrano: p. Józefę Gebethner (przewodnicząca), p. Feliksa Frankiewicza i p. Zygmunta Orłowicza.

Dnia 25 listopada 1930 r. zwołane było zebranie, na którym po uczczeniu pamięci zmarłego tragicznie dawnego kolegi, śp. dr. Alojzego Pawełka, p. wizytatorka H. Olszewska wygłosiła referat: „Metody pracy wychowania fizycznego w szkolnictwie Danji i Szwecji”, w którym przedstawiła wrażenia i uwagi ze swej wizytacji uczelni skandynawskich, wiosną ub. r. Na temże zebraniu opowiedziała swe „Wrażenia z kursu wakacyjnego dla nauczycielek w Wągrówcu w r. 1930”, p. Rewerska, a pan Z. Orłowicz omawiał „Sprawę dokształcania wychowawców fizycznych”.

Następne zebranie odbyło się d. 28 lutego 1931 r. z referatem p. Lecha Górskiego „Bołaczki wychowawców fizycznych”. Po dyskusji nad referatem, członkowie Sekcji Wych. Fiz., łącznie z Klubem Absolwentów P. I. W. F., postanowili wystąpić do Ministerstwa W. R. i O. P. z memorjałem, w którym ujęte byłyby w szereg wniosków sprawy, poruszone w referacie. Opracowanie memorjału powierzono Zarządowi Sekcji i Klubu Absolwentów, wspólnie z referatem.

Na Walnem Zebraniu d. 17 marca 1931 r., po uczczeniu przez powstańców pamięci zasłużonego działacza na polu wychowania fizycznego, dr. Władysława Świątopyłk-Zawadzkiego, odczytano i przyjęto sprawozdanie z działalności Sekcji, oraz dokonano wyborów do nowego Zarządu, do którego weszli pp. Józef Flisak, Feliks Frankiewicz, Florjan Francikowski i Adam Pilich z prawem dokooptowania większej ilości członków, o ile praca będzie tego wymagała. Komisja rewizyjna pozostała w dawnym składzie.

### **Okręg. Konferencja dla naucz. ćwicz. cielek w Poznaniu.**

W dniach 26 i 27 b. m. odbyła się w Poznaniu konferencja dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych Kuratorjum O. S. P. z następującym programem: *Pierwszy dzień.* — Lekcja gim. w państw. gim. im. Dąbrówki dla dziewcząt przed 9 rokiem życia (naucz. M. Walicka-Neumanowa), lekcia gimn. dla dziewcząt po 10 roku życia (naucz. Pigoniówna), lekcia gimnastyki dla dziewcząt we wieku przejściowym (naucz. Pigoniówna), wykład „Dobór ćwiczeń dla wieku 6—14 lat” (wizytator Sikorski), dyskusja nad lekcjami i wykładem (wiz. Sikorski), pląsy i tańce dla dziewcząt do 14 lat w Studium Wychowania Fiz. Uniwers. Poznańskiego (naucz. Nożyńska), ćwiczenia przygotowawcze do szermierki i grenażki (naucz. Czarniecki), lekcia gimnastyki dla uczestników konferencji (naucz. Pigoniówna), wykład „O podziale ćwiczeń” (prof. Un. Pozn. dr. Piasecki), dyskusja nad wykładem (prof. dr. Piasecki).

*Drugi dzień.* — Lekcja w sali gimnastycznej Ośrodka W. F. dla chłopców po 10 roku życia (naucz. Sagański), lekcia w gimn. im. Jana Kantego dla chłopców w wieku przejściowym (naucz. Fazanowicz), lekcia w gimnazjum im. Jana Kantego dla chłopców po wieku przejściowym (Fazanowicz), wykład i dobór ćwiczeń dla młodzieży męskiej i żeńskiej po wieku przejściowym (wiz. W. Sikorski), dyskusja nad lekcjami i wykładem (wiz. Sikorski), lekcia w Studium Wychowania Fizycznego z kandydatami 4 i 5 kursu seminarjum nauczycielskiego (naucz. Czarniecki), „O emulacji sportowej”, wykład prof. dr. Piaseckiego, dyskusja nad lekcją i wykładem (prof. dr. Piasecki).

W konferencji wzięło udział 74 nauczycieli i nauczycielek.

### **Sprawozdanie z Walnego Zebrania Sekcji Wych. Fiz. Pozn. Okr. T. N. S. W.**

Łącznie z dwudniową konferencją nauczycieli wychowania fiz. zorganizowaną przez Kuratorjum Poznańskie odbyło się dnia 28 marca b. r. Walne Zebranie Sekcji Wych. Fiz. Poznań. Okr. T. N. S. W. pod przewodnictwem prezesa prof. Piaseckiego w obecności p. wizytat. Sikorskiego i 35 członków

Zebranie zaszczycił p. naczelnik Wydziału W. F. Min. W. R. i O. P., Błoński. Po powitaniu zebranych w krótkim sprawozdaniu przedstawił prof. Piasecki działalność Sekcji i stan jej liczebny dodając objaśnienie, że członkiem Sekcji może być tylko członek T. N. S. W. Następnie w imieniu skarbnika odczytał sprawozdanie kasowe za rok ubiegły prof. Piasecki. Informuje zebranych o Walnym Zebraniu T. N. S. W. w dniach 9 i 10 kwietnia w Katowicach, połączeniem z obchodem plebiscytu na Śląsku. Na Zjazd wybrano delegata. Z kolei omawiano w żywej dyskusji sprawę czasopisma „Wychowanie Fizyczne” podając środki zyskania większej ilości abonentów, a temsamem polepszenia stanu finansowego i zatrzymania Redakcji czasopisma w Poznaniu. Prof. Piasecki poruszył następnie sprawę P. O. S. Dyskusja potoczyła się w kierunku zdobywania P. O. S. przez nauczycieli wych. fiz. Wkońcu przystąpiono do wyboru Zarządu. Po zreferowaniu przez sekretarkę stanu obecnego Zarządu wysunęto wnioski, by Zarząd obecny wybrać przez akklamację z prawem dokooptowania ustępujących członków. Wniosek jednogłośnie przyjęto. Na zakończenie apeluje prof. Piasecki aby grupy lokalne rozwijały żywszą działalność i zajęły się w najkrótszym czasie organizowaniem prób P. O. S.

J. P i g o n i ó w n a, sekr.

### Obozy letnie p. w. w 1931 r.

Celem należytej i w porę organizacji obozów letnich, w zakresie przygotowania uczestników, przeprowadzenia niezbędniejszych inwestycji i t. p. P. U. W. F. i P. W. wydał ogólny plan akcji obozów letnich w bieżącym roku, który w szczegółach tylko może ulec zmianom, podyktowanym względami budżetowymi. Plan ten obejmuje:

I. Obozy p. w. męskie: 2-tygodniowe — na zakończenie II stop. p. w. dla wszystkich członków p. w. hufców szkolnych z cenzusem szkół średnich i bez cenzusu, oraz tygodniowe kursy dla tych członków p. w. młodzieży pozaszkolnej, którzy w czasie trwania kursów mogą uzyskać zwolnienie od tych zajęć zawodowych.

Dla wszystkich pozostałych kursy te mają się odbyć w terminie pozaobozowym. Obozy i kursy p. w. odbędą się od początku lipca w dwóch do trzech turnusach.

6-cio i 8-tygodniowe obozy letnie dla Legji Akademickiej wszystkich środowisk pracy p. w. na wyższych uczelniach na ogólną ilość 840 uczestników. Warunki obestania i terminu podane zostaną dodatkowo.

Obozy p. w. specjalne: 1) 4-tygodniowy obóz p. w. elektrotechniczny na terenie O. K. I, dla uczniów niższych szkół technicznych budowy maszyn rzemieślniczych i t. p. dla 120 uczestników ze świadectwem I stopnia p. w. oraz po dwu latach pracy w p. w. ogólnem, przy baonie elektrotechnicznym. Obóz ten obeśią wszystkie O. K. po 10 uczestników, zaś D. O. K. I — 30 uczestników. 2) 4-tygodniowy obóz p. w. radiotelegraficzny dla uczniów szkół średniotechnicznych i krótkofalowców, operatorów ze świadectwem I stop. p. w. oraz po 2 latach pracy w p. w. ogólnem, na 80 uczestników.

Na terenie O. K. III 4-tygodniowy obóz p. w. geograficzny dla uczniów Państwowej Szkoły Technicznej w Wilnie z ukończonym I stop. p. w. ogólnem, wyjątkowo w r. b. — na 30 uczestników.

Na terenie O. K. IV i V 2 obozy p. w. lotniczego na 100 uczestników po 30 dni w Łodzi i N. Targu. Terminy i szczegółowe zarządzenia wyjdą w planie obozów letnich.

II. Obozy — kursy w. f. męskie: organizowane przez M. W. R. i O. P. przy pomocy P. U. W. F. i P. W.: 1) Kurs w. f. dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych szkół średnich ogólnokształcących, seminarjów nauczycielskich i średnich szkół zawodowych dla 80 uczestników, przez 28 dni, w miesiącu lipcu w Wolsztynie na terenie O. K. VII. 2) Kurs w. f. dla nauczycieli szkół powszechnych kuratorjum lwowskiego, w lipcu dla 40 uczestników przez 28 dni w Szczepieszynie na terenie O. K. II. 3) Kurs w. f. dla

nauczycieli szkół powszechnych kuratorjum lwowskiego w m. lipcu dla 40 uczestników przez 28 dni w Rudniku nad Sanem na terenie O. K. X. 4) Kurs w. f. dla nauczycieli szkół powszechnych kuratorjum poleskiego w lipcu dla 40 uczestników przez 28 dni w Pińsku, na terenie Okręgu Korpusu IX. 5) Kurs w. f. dla nauczycieli szkół powszechnych kuratorjum warszawskiego w lipcu dla 40 uczestników przez 28 dni w Wymyślinie na terenie O. K. VIII. 6) Kurs w. f. dla nauczycieli szkół powszechnych wydziału oświaty publicznej województwa śląskiego w lipcu dla 40 uczestników przez 28 dni w Bielsku Śląskim na terenie O. K. V. 7) Kurs w. f. dla nauczycieli kuratorjum łódzkiego w sierpniu dla 40 uczestników przez 28 dni w Kaliszu na terenie O. K. VII. 8) Kurs w. f. studjum w. f. Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków dla 59 uczestników przez 30 dni w m. lipcu i sierpniu na terenie O. K. V. 9) Kurs w. f. studjum w. f. Uniwersytetu Poznańskiego dla 60 uczestników przez 30 dni w m. lipcu i sierpniu, miejsca nie ustalono. 10) Kurs w. f. dla słuchaczy Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego dla 120 uczestników w m. lipcu, miejsca nie ustalono.

### III. Kursy — obozy wychowania fizycznego kobiet

A. Obozy. 1) Obóz instruktorski w. f. uzupełniający dla przodowniczek ćwiczeń cielesnych — 6-tygodniowy na ogólną ilość 100 uczestniczek w lipcu i pół sierpnia w Gostyninie na terenie O. K. I. Obóz obsyłają wszystkie O. K. po 12—15 uczestniczek, absolwentek wstępnych kursów dla przodowniczek ćwiczeń cielesnych. 2) Obóz w. f. robotniczy, wypoczynkowo-propagandowy w dwóch turnusach po 2 tygodnie a 50 uczestniczek w m. sierpniu na terenie O. K. IV. Obóz obsyłają O. K. I, III, IV, V, VII i VIII. 3) Obóz wędrowny z nauką metodyki wycieczek krótkich ze stałą siedzibą w Rozłuczcu na terenie O. K. X dla 30 uczestniczek z pierwszeństwem dla nauczycielek. Czas trwania 3 tygodnie w m. lipcu. 4) Obóz wędrowny z nauką metodyki turystyki i obozownictwa dla 20 uczestniczek. Czas trwania 2 tygodnie w m. lipcu. B. Kursy: 1) Kurs gier i gimnastyki z pierwszeństwem dla nauczycielek szkół powszechnych, 4-tygodniowy na ogólną ilość 100 uczestniczek w m. lipcu na terenie O. K. IV, obsyłają wszystkie O. K. 2) Kurs przeszkoleniowy dla rezerwistek i instruktorek wych. fiz. i p. w. k. — 4-tygodniowy na ogólną ilość 25 uczestniczek w m. sierpniu. Obsyłają stowarzyszenia w. f. i p. w. 3) Kurs treningowo-sportowy dla członkiń związków sportowych 4-tygodniowy na ogólną ilość 25 uczestniczek w m. sierpniu. Obsyłają zainteresowane związki sportowe. 4) Kurs w. f. słuchaczek Centralnego Instytutu w. f. dla 60 uczestniczek przez 30 dni w m. lipcu, miejsca nie ustalono. 5) Kurs w. f. studjum w. f. Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków dla 77 uczestniczek przez 30 dni w m. lipcu i sierpniu w Sromowcu Wyższym na terenie O. K. V. 6) Kurs w. f. studjum w. f. Uniwersytetu Poznańskiego dla 60 uczestniczek przez 30 dni w m. lipcu i sierpniu — miejsca nie ustalono. C. Kursy organizowane przy współudziale i pomocy P. U. W. F. i P. W.: 1) Kurs dla nauczycielek szkół średnich w. f. organizuje M. W. R. i O. P. w lipcu w Wągrowcu, na terenie O. K. VIII. Zgłoszenia przez Kuratorjum Okręg. Szkol. 2) Kursy dla nauczycielek szkół powszechnych, organizuje M. W. R. i O. P. na terenach okręgów szkolnych — lubelskiego, lwowskiego, łódzkiego, poleskiego, warszawskiego i śląskiego. Zgłoszenia przez inspektoraty szkolne. 3) Kursy wyszkoleniowe dla członkiń stowarzyszeń w. f., organizują poszczególne stowarzyszenia.

## KRONIKA.

— **Odnaczenia.** Wizytator Walerjan Sikorski otrzymał komandorję szwedzkiego *orderu Wazów* II kl. *Złotym Krzyżem Zasługi* zostali m. i. odnaczeni: prof. T. Dręgiewicz (Lwów), prof. dr. W. Goetel (Kraków), radca K. Hemerling (Lwów) i red. R. Wacek (Lwów).

— **Polonica w prasie zagranicznej.** W zesz. 2 (luty) z 1931 r. czasopisma *Liječnički Vjesnik* (Zagrzeb) znajduje się tłumaczenie artykułu prof. dr. E. Piaseckiego p. t. „Wychowanie fizyczne narodowe” (odczyt wygłoszony na Sekcji medycyny społecznej i higieny Kongresu Lekarzy Słowiańskich w Splicie, październik 1930), który ukazał się w „Wych. Fiz.” zesz. 10 z 1930 r.

W zesz. 42 (z 18 października 1930) czasopisma norweskiego *Var Skole* (Oslo) ukazał się artykuł dyrektora Ottona Grennessa p. t. „Dr. med. Stanisław Kopczyński”; autor szczegółowo przytacza zaślugi jubilata, który niedawno obchodził trzydziestolecie swej działalności na polu higieny szkolnej. Rzecz osnuta na artykule „W. F.” (1930, październik).

— **Nowy Zarząd Z. Z.** Do zarządu weszli: płk. Ulrych (prezes), płk. Glabisz (I wiceprezes i przewodniczący Komitetu olimpijskiego), inż. Loth, dr. M. Orłowicz, radca Foryś, dr. Wojakowski, inż. Dąbski, dyr. Lesiewicz, mjr. Sterba, inż. Szymczyk, red. Sikorski, red. Muszałówna i kpt. Sośnicki.

— **Kolarska szkolna wędrowka turystyczna**, którą organizuje Państw. Urz. W. F. i P. W., potrwa od 8 lipca do 8 sierpnia b. r. W wędrowce mogą brać udział uczniowie szkół średnich, którzy ukończyli II stopień p. w. a poza tem posiadają odpowiednie warunki fizyczne oraz dobre postępy w nauce.

— **Nowe czasopismo.** *Droga do Zdrowia*. Czasopismo poświęcone ochronie zdrowia, sprawom opieki i ubezpieczeń społecznych. Adres red. i adm. Kraków, ul. Szlak L. 6, I.

— **Tydzień Dziecka** organizuje Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem (Warszawa, Jasna 11) na terenie Rzeczypospolitej od dnia 24 do 31 maja r. b. P. K. O. D. już po raz czwarty organizuje akcję, która ma za zadanie trafić do każdego i przypomnieć mu o obowiązku opiekowania się dzieckiem potrzebującym pomocy, zarówno biednym, jak i bogatym. Popularyzacja hasła odbywać się będzie w ciągu „Tygodnia” za pośrednictwem odczytów, pokazów, akademii i t. p. W związku z powyższem P. K. O. D. przygotował cały szereg materiałów propagandowych z najrozmaitszych dziedzin życia dziecka. Niektóre z tych materiałów zawierają najważniejsze przepisy z dziedziny wychowania niemowlęcia, inne w formie przystępnej zwracają uwagę na sprawę wychowania dziecka starszego i poza wskazówkami higienicznymi, omawiają ważniejsze podstawy wychowania moralnego. Materiał ten dostarczany będzie lokalnym Komitetom „Tygodnia Dziecka”.

— **Wakacyjny kurs gimnastyczny w Lund.** Powyższy kurs organizuje Prezydjum Okręgowej Sekcji Wychowania Fizycznego i Higieny Szkolnej T. N. S. W. w Krakowie w czasie od 10.—26. VII. b. r. dla nauczycieli wych. fiz. i studentów wych. fiz. ew. lekarzy szkolnych w Południowo-Szwedzkim Instytucie Gimnastycznym w Lund, pod kierownictwem Dyrektora Instytutu mjr. J. G. Thulina. Kurs będzie miał charakter polskiego i zastosowany do naszych potrzeb i warunków. Prezydjum postarało się o pomoc instr. Studium W. F. w Krakowie p. T. Biernakiewicza, który będzie w czasie kursu tłumaczył wykłady, wyjaśnienia i uwagi i pomagał przy ćwiczeniach w systematyce i metodyce ćwiczeń gimnastycznych i gier ruchowych. Gimnastyka panów i pań odbywać się będzie oddzielnie; gimnastyka kobieca prowadzona będzie przez instruktorki Instytutu z uwzględnieniem muzyki i rytmiki. Kurs nie obejmie sportów, natomiast będzie można uczestniczyć w nieobowiązkowych lekcjach tańców narodowych szwedzkich. Dzielne zajęcia obejmą pięć do sześciu godzin. Ogólne koszta kursu wyniosła około 600 zł. (z ulgowym paszportem). Zgłoszenie należy nadesłać do 10 maja b. r., zaś wpisowe 10 kor. szw. do dnia 30 maja b. r. pod adresem Prezydjum (Kraków, Kopernika 12).

— **Międzynarodowa Wystawa Wychowania Fizycznego i Sportów** oraz Międzynarodowy Kongres Przyjaciół Wychowania Fizycznego odbędzie się w czasie od 1 do 31 maja 1931 roku w Wenecji. Wystawa będzie obejmowała całość dziedziny wychowania fizycznego i sportów. Wystawiany będzie bogaty zbiór projektów hal gimnastycznych, placów i parków zabaw, stadionów, pływalni i t. d. Poszczególne organizacje jak państwowe, komunalne, szkolne i t. d., będą wystawiały swe wyniki, statystyki, fotografie, publikacje techniczne i naukowe, czasopisma, stroje gimnastyczne i t. d. Reprezentowane będą wszystkie dziedziny sportu wraz z ich przyrządami i systemami. Wystawa obejmie również dział nagród i oznak sportowych. Będzie to pierwsza międzynarodowa wystawa tego rodzaju. Umożliwi ona porównanie postępów pracy na polu wychowania fizycznego w poszczególnych państwach.

(Rivista di scienze applicate all'educazione fisica e giovanile.)

— **Wycieczki do Gdańska i nad Polskie morze.** Gmina Polska w Woln. Mieście Gdańsku stworzyła w r. z. nową, a bardzo pożyteczną placówkę, mianowicie Biuro dla Spraw Wycieczkowych i Turystycznych na Dworcu Głównym. Biuro to, rozszerza w tym roku swą działalność, pragnąc ściągnąć do Gdańska, na wybrzeże Polskie, jak i do Kaszubskiej Szwajcarii jak największą liczbę turystów. Biuro opiekuje się przede wszystkim wycieczkami zbiorowymi, dając im tani nocleg w kwaterek masowych, wyżywienie w Domu polskim lub innych restauracjach, jak również zaopatrując je w fachowych przewodników, stawiając do dyspozycji autobusy i statki do wycieczek po morzu i porcie. Informacji udziela Biuro dla Spr. Wyc. i Tur. Gminy Polskiej w Gdańsku na Dworcu Głównym.

— **W sprawie gier i zabaw ruchowych.** (Okólnik Min. W. R. i O. P. z dn. 21. I. 1931, Nr. I. W. F. 7489/30 — Dz. Ust. z dn. 31. I. 1931, Nr. 1, poz. 11). Liczba godzin poświęconych na gry i zabawy na welnem powietrzu w szkołach średnich i seminarjach wynosi 6 godz. tygodniowo. Wynagrodzenie za te godziny jest płatne przez cały rok. Godziny, opuszczone z powodu niepomysłnych warunków atmosferycznych, winni nauczyciele uzupełnić, poświęcając więcej czasu w dni pogodne (na poczet tych godzin mogą być również zaliczane wycieczki szkolne). Wyżej wymienione godziny gier i zabaw mogą być nauczycielom ćwiczeń cielesnych wliczane do etatu.

— **W sprawie organizacji przysposobienia wojskowego w szkołach średn. ogólnokształc., sem. naucz. i szkołach zawod.** Rozp. Min. W. R. i O. P. z 4. II. 1931, Nr. I. W. F. 637/31. — Dz. Ust. Nr. 3 z 31. III. 1931, poz. 86). Przyp. wojsk. w szkołach jest prowadzone w hufcach szkolnych, które noszą nazwę danej szkoły. Zajęcia z zakresu p. w. są obowiązkowe dla uczniów najwyższych dwóch klas. W sprawie zwolnień, organizacji ćwiczeń, kierownictwa i t. p. daje rozporządzenie szczegółowe instrukcje. Kierownictwo pedagogiczne winny Dyrektorze zlecić z zasady nauczycielom ćwic. ciel., którzy m. i. wykonują w porozumieniu z komendantem powiatowego p. w. program, ustalony przez Min. Spr. Wojsk. (P. U. W. F.). Kierownik pedagogiczny otrzymuje za kierownictwo wynagrodzenie w ilości 4 godzin tygodniowo.

Program właściwego p. w. jest 2-letni (stopień I i II). Warunkiem uzyskania stopnia II p. w. jest odbycie przez ucznia 2—3-tygodniowego kursu wyszkolenia polowego w obozach p. w. W szkołach należy przeznaczyć na p. w. 2 godz. tyg. przez cały rok oraz 2 dni w ciągu roku na całodienne ćwiczenia i gry polowe; zkońcem zaś roku 3 dni na jednorazowe ćwiczenia z biwakowaniem. Zajęcia p. w. powinny odbywać się z reguły w godz. po południowych. Inne kwestje, stojące w związku z p. w. w szkołach, jak dodatkowe zajęcia, zmiana godzin, nadzór, kary dyscyplinarne i t. p. zostały przez wyżej wymienione rozporządzenie dokładnie uregulowane.



Celem umożliwienia Pp. Prenumeratorom nabycie dawniejszych

## roczników oraz kompletów „Wychowania Fizycznego”

sprzedaje je Administracja po minimalnych cenach (patrz niżej) dopóki zapas starczy

Cena wraz z kosztami  
opakowania i przesyłki

Rocznik I-VIII (1920-1927)	z małymi brakami z powodu wyczerpania	25,— zł
„ IX (1928)	kompletny . . .	10,— „
„ X (1929)	„ . . .	10,— „
„ XI (1930)	„ . . .	12,— „
komplet Rocznika I-XI do końca 1930 r.	. . .	50,— zł

---

Pojedyńcze zeszyty i roczniki kosztują odpowiednio mniej.

---

Pieniądze prosimy przekazać **czekiem P. K. O.** na nr. 200 822 z wyraźnym zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę uskuteczniamy **odwrotnie** po nadejściu pieniędzy.

**WŁADYSŁAW URBANIAK**

Tel. 33-54.

STOCZNIA ŁODZI

Tel. 33-54.

Poznań, Droga Dębińska nr. 10

Wykonuje i poleca łodzie wszelkich typów jak: Motorówki, żałówki, łodzie wioślarskie itd., oraz wszelkie przybory wioślarskie.

# S T A R T

ilustrowany dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania fizycznego, higieny i sportów kobiecych pod redakcją **Kazimierzy Muszałówny** wychodzi systematycznie w pierwszej i drugiej połowie każdego miesiąca.

Prenumeratorki „Kobiety Współczesnej” korzystają z ulgowej opłaty, która wynosi mies. 60 gr. (zamiast normalnej 1.— zł). W sprzedaży ulicznej i w księgarniach „START” będzie do nabycia jedynie jako pismo oddzielne po cenie 50 gr za numer.

## „S T A R T”

edyne w Polsce czasopismo, poświęcone kulturze fizycznej kobiety, uwzględni w treści swej wszystkie zagadnienia, wchodzące w zakres sportów, wychowania fizycznego i higieny. Obszerne działy aktualności krajowych i zagranicznych.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: Warszawa, Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14350

Prenumerata: Miesięcznie 1 zł. — Kwartalnie 2 zł 70 gr.

Numery okazowe — bezpłatnie na żądanie.

## Ministerstwo Wyznań Rel. i Oświecenia Publ. PRAWIDŁA GIER DRUŻYNOWYCH

Przepisy obowiązujące we wszystkich szkołach

	Cena:	Z przesyłką:
Zesz. 1 Kwadrant . . .	0,30 zł +	porto 0,05 zł Razem 0,35 zł
„ 2 Palant . . .	0,30 zł +	„ 0,05 zł „ 0,35 „
„ 3 Siatkówka . . .	0,30 zł +	„ 0,05 zł „ 0,35 „
„ 4 Koszykówka . . .	0,50 zł +	„ 0,05 zł „ 0,55 „
„ 5 Szczypiorniak . . .	0,35 zł +	„ 0,05 zł „ 0,40 „
„ 6 Jordanka . . .	0,35 zł +	„ 0,05 zł „ 0,40 „
Komplet zesz. 1—6	2,10 zł +	porto 0,25 zł Razem 2,35 zł

Do nabycia w Administracji miesięcznika

### „WYCHOWANIE FIZYCZNE”

Poznań, Park Wilsona.

Pieniądze prosimy przekazać **czekiem P. K. O.** na konto nr. 200.822 z wyraźnym zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę skuteczniamy odwrotnie po nadejściu pieniędzy.

## PRENUMERATA

### „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO”

wynosi od 1. 1. 1931 r. rocznie **14** — zł, półrocznie **7** — zł  
(dla szkół powszechnych 12.— zł.)

Pp. Prenumeratorów, którzy już odnowili prenumeratę uprzejmie prosimy o **dotację** różnicy **czekiem P. K. O.** (nr. 200.822).

Nakładem Komitetu Wydawn. (przew. Prof. Uniw. P. Gantkowski.

Redaktor odpowiedzialny: **Wiz. Walerjan Sikorski.**

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu na papierze z własnej fabryki papieru Malta.