

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIwersYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIwersYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZNEGO I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

K. MUSZAŁÓWNA

Miernik wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Na trzecim plenarnem posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, odbytem w dniu 22 czerwca 1929 roku, Pan Marszałek PIŁSUDSKI, Przewodniczący Rady, omawiał sprawę — aktualnych postulatów wychowania fizycznego.

W referacie swym główny nacisk położył Pan Marszałek na konieczność stworzenia określonej miary w wychowaniu fizycznym młodzieży szkolnej, miary, która stwarzałaby nie tylko podstawy poziomu pracy, ale zarazem i kryterja jej postępu. Tę miarę nazwał Pan Marszałek miernikiem powodzenia pracy w wychowaniu fizycznym, a zastanawiając się nad jego koncepcją, wysunął następujące tezy zasadnicze:

1) miernikiem tym nie może być zdrowie, gdyż inne warunki w silniejszym niż w. f. stopniu wpływają na zdrowie.

Poprawa zdrowia za pomocą wychowania fizycznego i osobny pewien miernik, dający się uzyskać przez określenie medycznego stanu przedtem i stanu potem, jest niemożliwy do znalezienia.

2) próba zdolności do wykonywania pewnych ruchów, których przedtem wychowanek nie mógł, a teraz może wykonać, jest już związana z wychowaniem fizycznym i może stanowić pewien miernik powodzenia pracy w wychowaniu fizycznym.

Miernik winien stworzyć cele i normy, stawiane wychowawcom do osiągnięcia w okresie jednego roku. Według tego miernika winna być możliwa do przeprowadzenia — kontrola osiąganych rezultatów, kontrola postępu. — Odszukanie takiego miernika, aby mógł być stosowany w szkole, byłoby wielkiem zwycięstwem dla szkoły.

W myśl powyższych wskazań powołana została do życia na wspomnianem plenarnem posiedzeniu Rady Naukowej specjalna Komisja Miernika, a zarazem Komisja Minimów.

Na pierwszym wspólnem posiedzeniu obu Komisji zdecydowano, że wobec licznych punktów stycznych w zagadnieniach miernika i minimum, praca obu Komisji musi być połączona i wspólnie prowadzona.

Na szeregu posiedzeń, na których rozważano możliwości ustanowienia miernika, Komisja doszła do wniosku, że miernik wyników wychowania fizycznego winien wyrażać się w cyfrach, dających się porównywać, a składać się winien z elementów prostych i nielicznych.

Zastanawiając się nad wyborem ćwiczeń, które stanowić mogłyby miarę postępu wyników, osiągniętych przez młodzież z biegiem lat, Komisja doszła do wniosku, że wybrać należy takie ćwiczenia, które stanowią najcelniej o usprawnieniu jednostki, a zarazem — posiadają cechy najbardziej życiowo przydatne, stanowiące niejako o sprawności życiowej, mającej stałe w życiu zastosowanie i zarazem będące same przez się miarą tej sprawności.

Za takie ćwiczenia Komisja uznała trzy podstawowe elementy ruchu, a mianowicie — bieg, skok i rzut. Te trzy ćwiczenia stanowić miały próbę sprawności, natomiast dla uzyskania miernika w odniesieniu do wieku i konstytucji młodzieży dołączono konieczność określenia wieku, wagi i wzrostu. Zdecydowano przytem wziąć pod uwagę wiek metrykalny, wobec tego, że t. zw. wiek fizjologiczny daje w przecięciu masowem małe odchylenia od wieku chronologicznego, a wprowadza komplikacje w obliczeniach.

Wytknąwszy w ten sposób elementy, na podstawie których miało nastąpić określenie miernika, Komisja przystąpiła do badań wstępnych na terenie szkół. Badania takie przeprowadzono trzykrotnie. Pierwsze, dokonane na wiosnę 1930 roku, obejmowały cztery szkoły średnie męskie i żeńskie w Bydgoszczy, przytem cyfra zbadanych wyniosła 1820. Na zasadzie tych badań opracowano tabele próbnych cyfr miernika oraz instrukcje. W roku 1931 nastąpiły badania w kilku wybranych okręgach szkolnych, obejmujące 10 szkół, z tego — 5 męskich z 2137 uczniami i 5 żeńskich z 2203 uczenicami, razem 4340 jednostek młodzieży.

Materiał ten został przepracowany statystycznie w jesieni 1931 roku, poczem na podstawie uzyskanych danych wizytator Wyrobek opracował referat, który dał możność przeprowadzenia dalszej korektury instrukcji i tabel cyfrowych. Zarazem ustanowiony został tymczasowy miernik oraz tymczasowe minimum wyników wychowania fizycznego, — dla poszczególnych kategorii wieku i płci.

Nowe normy poddano jeszcze jednej, tym razem bardzo obszernej próbie życiowej. Na wiosnę 1932 roku Ministerstwo Oświaty zarządziło przeprowadzenie pomiarów i prób sprawności na terenie całego kraju, wybierając w tym celu z każdego kuratorjum po dwa gimnazja męskie i dwa żeńskie, po 2 seminarja nauczycielskie (jedno męskie i jedno żeńskie) oraz po dwie szkoły zawodowe (męska i żeńska). Wychowawcy fizyczni w wybranych szkołach dokonali pomiarów i prób w okresie tych samych wyznaczonych dwóch tygodni, mając w rękach szczegółową instrukcję wyjaśniającą, jakiemu celowi służyć mają pomiary i jak je przeprowadzać, a ponadto — posiadając w swojej dyspozycji wyczerpujące tabele z normami miernika i minimum dla trzech poziomów w każdej kategorii wieku i płci młodzieży (słabi, średni i silni).

Te trzecie z kolei badania objęły 18.821 młodzieży żeńskiej i męskiej w całej Polsce. Przeprowadzone dotąd badania tego samego rodzaju zagranicą (Niemcy, Skandynawja) opierały się na mniejszej liczbie badań, stąd pod względem przebadanego materiału cyfrowego młodzieży — badania przeprowadzone w Polsce w roku 1932 stoją na pierwszym miejscu.

Jeśli chodzi o granice wieku — badania objęły młodzież od 10 do 22 roku życia. Ze względu jednak na to, że roczniki wieku od 20 lat w górę dały tylko bardzo niewielkie liczby osobników, Rada

Naukowa zrezygnowała z ustalenia miernika dla tych kategorii wieku, ograniczając się na rocznikach od 10 do 19 lat życia włącznie.

Obliczone dane cyfrowe, stanowiące miernik wychowania fizycznego dla młodzieży polskiej, przeliczone zostały dla terenu całego kraju. W ten sposób otrzymano niejako miernik państwowy, nieuwzględniający różnic rasowych i regionalnych. Obecnie Biuro statystyczne Rady Naukowej pracuje nad określeniem rozwoju fizycznego i związanej z tem sprawności poszczególnych typów rasowych w różnych środowiskach społecznych.

Dziwnem wydać się może, że do prób sprawności, mających służyć wytyczeniu miernika w wychowaniu fizycznym młodzieży szkolnej, nie włączono ćwiczeń gimnastycznych, stanowiących — jak wiemo — podstawę w szkolnym wychowaniu fizycznym. Stało się to dlatego, że po szczegółowem sprawy tej zanalizowaniu Komisja Miernika uznała, iż wprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych do prób sprawności stanowiłoby jedynie obciążenie, nie dające nic więcej ponad to co można stwierdzić za pomocą rzutu, biegu i skoku.

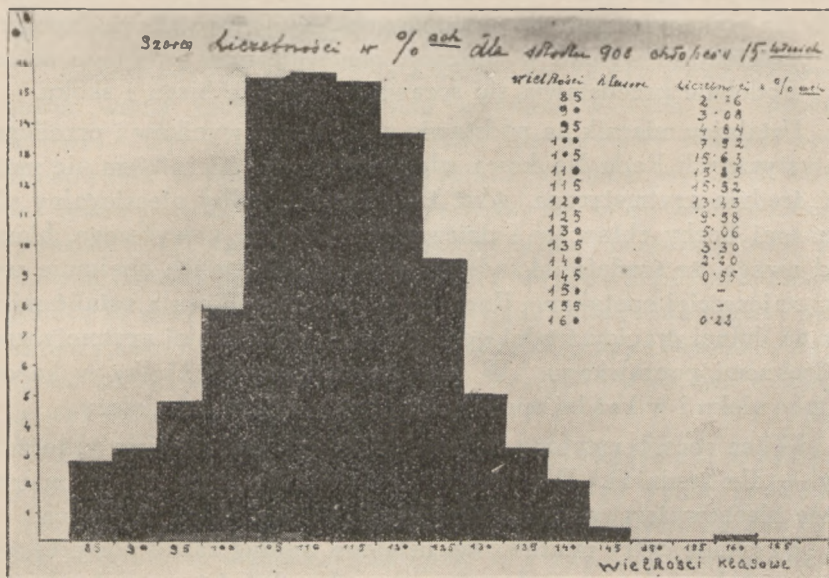
Przystępując do omówienia samego miernika, to znaczy — przeprowadzonych badań, uzyskanych wyników i na tło tych wyników wyprowadzonego miernika, należy przedewszystkiem zaznaczyć, że badania w szkołach objęły: wagę, wzrost i wiek młodzieży, oraz próby sprawności: bieg na 60 metrów, skok wzwyż, oraz rzut piłką palantową dla każdego wieku obojga płci, ponadto — dla chłopców od lat 15 — rzut granatem, a dla dziewcząt od lat 15 — rzut piłką dętą.

Biuro statystyczne Rady na podstawie uzyskanych danych obliczyło dla każdego wieku i płci oddzielnie: średnią arytmetyczną, średnie odchylenie oraz wskaźnik zmienności, a ponadto — sporządzone zostały dla każdego wieku i poszczególnych kategorii sprawności przejrzyste wykresy graficzne w postaci wieloboków liczebności, na których przedstawiono procentowo dla każdego wieku, liczebności wyników wzrostu i wagi, jak też wyczynów w biegu, rzucie i skoku (zał. Nr. 1).

Średnia arytmetyczna mówi nam, jaki jest, statystycznie obliczony, przeciętny wynik w danej sprawności dla danego wieku i płci. Średnie odchylenie wskazuje nam granice (maksymalną i minimalną) wyników, w których zamykają się najczęściej w danym wieku i u danej płci uzyskiwane wyniki. Np. w rzucie piłką palantową dla chłopców piętnastoletnich przeciętny wynik wynosi 62.27 metrów, średnie odchylenie — 12 mtr. 60 cm. Znaczy to, że w tym wieku rzuty piłką

palantową najczęściej trafiają się w granicach: o dwanaście metrów dalej i o 12 metrów bliżej w stosunku do średniej arytmetycznej.

Wskaźnik zmienności ma nam wykazać, czy w danym wieku są duże czy też małe różnice w wynikach danej wartości, np. czy są większe różnice indywidualne dla 15-latków w rzutach, biegach czy skokach, albo też — czy w danym wieku różnice indywidualne, np. w skoku, są większe, niż w wieku starszym czy młodszym.



W demonstrowanym wieloboku słupkami przedstawiono wyniki osiągnięte w skoku przez chłopców 15-letnich. Cyfry u podstawy wieloboku oznaczają miarę wyniku, t. zn. rozpiętość skoku u chłopców w tym wieku sięga od 85—160 cm. W linii pionowej mamy procent chłopców, którzy dany wynik osiągnęli. Np. widzimy, że największy procent chłopców skacze na 110 cm., czyli że to będzie przeciętny skok w tym wieku, skok na 85 cm. osiąga tylko 2.76% na 160 cm. jeszcze mniej, bo tylko 0,22%.

Zebrany przez Radę Naukową materiał statystyczny daje znakomite wgląd w stosunki rozwojowe młodzieży, jeżeli chodzi o wzrost i wagę. Na podstawie tych danych, które będą przepracowane naukowo, uzyskamy znakomite wskazówki odnośnie różnic w wadze danego wieku, spadku czy wzrostu wagi w postępie wiekowym i t. d.

Jeżeli idzie o same wyniki sprawności, a więc o konkretne wy-

tyczne, jakie miały służyć dla ustalenia miernika, skonstatowano, że największe indywidualne różnice i to we wszystkich latach napotkano w zakresie rzutów, natomiast wahania te są znacznie mniejsze w skoku i biegu. Ogólne wnioski, jakie możemy wysnuć z przeprowadzonych badań nad wynikami sprawności, dadzą się sprowadzić do następujących obserwacji generalnych:

Średnia arytmetyczna skoku podnosi się stale u dziewcząt wraz z postępowaniem lat, załamuje się w wieku lat 17 i 18, poczem znowu się podnosi. Podobne zjawisko obserwujemy w rzutach, natomiast opadu tego nie wykazuje bieg. U chłopców obserwujemy stałe podnoszenie się przeciętnego wyniku w skokach, obniżenie mamy dopiero od lat 20. Podobnie przedstawia się sprawa w zakresie biegu i skoku.

Ustalając miernik na podstawie uzyskanych wyników i przeliczeń statystycznych Rada Naukowa zdecydowała, że miernikiem nie może być średnia arytmetyczna, gdyż taki miernik byłby nieosiągalny dla znacznej liczby chłopców i dziewcząt. W myśl powyższego, biorąc pod uwagę, że średnie odchylenie w granicach swoich obejmuje wyniki najczęściej spotykane, Rada Naukowa zdecydowała ustalić miernik na dolnej granicy średniego odchylenia od średniej arytmetycznej z drobnymi poprawkami. W ten sposób miernik objąłby w każdej grupie wieku i w każdej sprawności około $\frac{2}{3}$ całej młodzieży.

W ten sposób ustalono miernik dla grupy 2-ej młodzieży, to znaczy — dla średnich. Dla grupy 1-szej (silni) ustalono cyfry miernikowe nieco wyższe, a niższe dla grupy 3-ciej, t. j. najslabszych.

Uzyskane cyfry miernikowe, ustalone według zasad powyżej wyliczonych, dają nam obecnie w myśl założeń pracy, konkretne wskaźniki, określające poziom (czyli miernik) wyników sprawności możliwych do osiągnięcia, a zarazem stanowiących granicę wymagań, w odniesieniu do młodzieży danego wieku i płci. Jednocześnie uwzględnienie i wyznaczenie wzrostu wyników równoległe do wzrostu lat daje nam miarę postępu i rozwoju sprawności fizycznej młodzieży. W ten sposób nakreślony został i zarazem w cyfrach ustalony, zrozumiały dla każdego i stanowiący podstawę pracy w szkole — miernik w wychowaniu fizycznym młodzieży szkolnej.

Cyfry miernikowe, które wkrótce podane zostaną w tabelach specjalnych, przepracowanych szczegółowo dla każdego wieku (dla każdej granicy wieku — trzy grupy) i płci oraz dla każdej z trzech sprawności, stanowiąc winny podstawę pracy w wychowaniu fizycznym. Rada Naukowa Wychowania Fizycznego dla oceny ogólnego postępu

w w. f. młodzieży szkolnej w całym państwie, oraz dla udoskonalenia cyfr miernikowych — przeprowadzać będzie co kilka lat nowe badania miernikowe, oparte na pomiarach w terenie pracy. Pomiarzy te, dokonywane przy pomocy nauczycieli wych. fiz., winny być dokonywane z największą skrupulatnością, w żadnym razie nie powinny być sztucznie windowane w górę dla pochwalenia się większym niby poziomem sprawności danej szkoły. Tęgo rodzaju ambicja byłaby najzupełniej niewłaściwa i wyrządziłaby szkodę samemu zadaniu — dalszego precyzowania nowego miernika, który musi się opierać na rzeczywistym stanie sprawności młodzieży.

Rada Naukowa zaznaczyła z naciskiem, że cyfry miernikowe stanowić winny jedynie kryterjum wyników w wych. fiz. młodzieży szkolnej. Cyfry te w żadnym razie nie powinny obudzić ambicji uzyskiwania w poszczególnych szkołach wyników wyższych od górnej granicy miernika i w żadnym razie nie mogą być bodźcem do rywalizacji cyfrowej pomiędzy nauczycielami poszczególnych szkół. Miernik określa między innymi granicę wysiłku młodzieży i zarazem granicę tę wskazuje nauczycielowi. Nigdy jednak nie może i nie powinien stanowić odskoczni dla prowadzenia pracy rywalizacyjnej pod kątem widzenia uzyskiwania efektów lepszych i wyższych w imię fałszywej rekordomanji.

Nie ulega wątpliwości, że w miarę pogłębiania i rozszerzania pracy w wych. fiz. młodzieży szkolnej przeciętne wyniki podniosą się i pozwolą dzięki temu polepszyć normy miernikowe. Będzie to jednak naturalnym wynikiem postępów w pracy, naturalnym skutkiem zwiększania sprawności fizycznej młodzieży. Nie może i nie powinno być wynikiem walki niezdrowych ambicji w osiąganiu maksymalnych efektów cyfrowych za cenę przemęczenia młodzieży, czy też niedokładnych notowań wyników, niepotrzebnie nastawionych na maxima.

W ten sposób Rada Naukowa zwróciła uwagę na konieczność posługiwania się miernikiem przez nauczycielstwo w sposób właściwy i dla celów właściwych.

DR. MIECZYŚLAW ORŁOWICZ

Domy wycieczkowe dla młodzieży w Polsce i zagranicą.

W 1912 r. zetknąłem się poraz pierwszy ze szkolnymi domami wycieczkowymi. W towarzystwie kilku kolegów z Akademickiego Klubu Turystycznego we Lwowie odbyliśmy wycieczkę po Czechach i Morawach, a że dysponowaliśmy skromnymi funduszami, musieliśmy naturalnie oglądać się za jak najtańszymi noclegami. Od kilku przygodnie poznanych w wagonie kolejowym turystów czeskich dowiedzieliśmy się, że w wielu miejscowościach Czech i Moraw, gdzie istnieją jakiegokolwiek godne widzenia osobliwości, jak np. ruiny zamków, pałace, muzea, stylowe ratusze i kościoły i t. p., oraz w okolicach górskich, urządzono w budynkach szkolnych na okres lipca i sierpnia tanie noclegi dla młodzieży szkół średnich i akademickiej, odbywających wędrówki turystyczne po Czechach. Naturalnie skorzystaliśmy skwapliwie z tych wiadomości, a zrobiony w ten sposób wyjazd okazał się wręcz bezcenny dla ubogich kieszeni akademickich. Wystarczy powiedzieć, że jeden z kolegów spędził w Czechach i Morawach 6 tygodni i wydał w tym okresie zaledwie 40 koron austriackich, posługując się od tego czasu wyłącznie tylko noclegami w szkolnych domach wycieczkowych. Ja korzystałem z noclegów w tych domach tylko przez kilka dni, gdyż resztę wakacji spędziłem w Zakopanem. Przypominam sobie jedynie ten szczegół, że za nocleg razem ze śniadaniem złożonym z dużej szklanki mleka i butki płaciło się 20 halerzy t. j. przy dzisiejszej wartości pieniądza około 35 gr. Naturalnie korzystając z tych domów nie wiedziałem wówczas, że są to

jedne z pierwszych tego rodzaju prób w Europie, konstatowałem tylko wraz z kolegami niejednokrotnie, że bardzo pożyteczną rzeczą dla niezamożnych turystów z pośród młodzieży szkolnej, byłoby założenie tego rodzaju instytucji w Polsce.

W pierwszych latach powojennych zaprzątnięcie uwagi społeczeństwa odbudową po wojnie, nieświetny stan środków komunikacyjnych, przepełnienie pociągów i t. p. nie sprzyjały rozwojowi ruchu turystycznego wogóle, co odbijało się również ujemnie na ruchu wycieczkowym szkolnym.

Młodzież nasza w minimalnej ilości odbywała wówczas wędrowki po kraju, to też brak tego rodzaju domów nie dał się jeszcze odczuć.

Od 1922 r. na czele wycieczek Polskiego Tow. Krajoznawczego i Pol. Tow. Tatrzańskich złożonych zazwyczaj z kilkunastu lub dwudziestu kilku osób, odbywałem corocznie wycieczki na Spisz, Liptów, Orawę i Śląsk Cieszyński, po stronie czeskiej, i korzystaliśmy stale z tanich noclegów w szkolnych domach wycieczkowych, urządzonych przeważnie w gmachach gimnazjów w Rożemberku, Liptawskim Mikułaszu, Kežmarku, Kubinie, Orawskich Zamkach, Jabłonkowie, i innych miasteczkach w pasie pogranicznym. Przekonałem się wówczas, że schroniska te pozostają w zarządzie i ewidencji Klub Czeskosłowackich Turystów, że młodzież ma w nich pierwszeństwo, że jednak że w razie wolnego miejsca mogą z nich korzystać także dorośli. Uznając przykład ten za godny naśladowania starałem się o zapoczątkowanie tego rodzaju domów w Polsce.

Inicjatywa znalazła pewien oddźwięk dopiero w 1926 r. W szczególności na zarządzenie Min. Robót Publicznych powołano do życia przy poszczególnych urzędach wojewódzkich, Wojewódzkie Komisje Turystyczne. Organem porozumiewawczym ministerstw w sprawach dotyczących rozwoju turystyki była od marca 1925 r. Międzypaństwowa Komisja Turystyczna, istniejąca przy Min. Robót Publicznych. Na posiedzeniach tej komisji poruszałem kilkakrotnie celowość zakładania w Polsce szkolnych domów wycieczkowych dla młodzieży. Komisja podzieliła moją opinię i uznała zakładanie domów za pożądane. Terenem doświadczalnym zostało woj. Śląskie, gdzie już w 1926 r. z inicjatywy ówczesnego prezesa Wojewódzkiej Komisji Turystycznej, a zarazem naczelnika Wydziału Szkolnego przy Urzędzie Wojewódzkim p. Dobiji-Dziubczyńskiego założono pierwszy 11 szkolnych domów wycieczkowych w Polsce,

używając na ten cel budynków szkół i burs. O fakcie organizacji domów poinformowano młodzież specjalnie dla tego celu wydanymi afiszami.

Doświadczenie okazało się pomyślne, to też już w 1927 r. *Min. Oświaty* ujęło inicjatywę w swoje ręce i przystąpiło do organizowania szkolnych domów wycieczkowych w całej Polsce.

Sukces ten należy zawdzięczyć życzliwemu ustosunkowaniu się do tej sprawy zarówno ówczesnego naczelnika Wydziału Hygieny Szkolnej dr. Stanisława Kopczyńskiego, jak i stworzonej dla popierania ruchu wycieczkowego młodzieży szkolnej, Komisji Międzydepartamentowej.

Rozszerzenie sieci szkolnych domów wycieczkowych znalazło też od r. 1929 gorliwego rzecznika w osobie naczelnika Wydziału Wychowania Fizycznego p. Józefa Błońskiego.

Od 1927 r. ilość szkolnych domów wycieczkowych wzrastała corocznie, a frekwencja wzrastała nieproporcjonalnie do ilości domów i ilości łóżek, dzięki temu, że skutkiem umiejętnej propagandy i spopularyzowania domów wśród młodzieży korzysta z nich coraz większa liczba osób, przede wszystkim młodzieży szkolnej.

I tak w 1927 r. posiadała *Polska* 41 schronisk, mających 800 łóżek, z których korzystało 2172 osób (2448 noclegów). Przeciętna frekwencja jednego schroniska wynosiła zatem 60 osób, przeciętne wykorzystanie jednego łóżka 6 noclegów rocznie. Cyfry zatem bardzo skromne. W 1928 r. liczba schronisk wzrosła do 50, łóżek do 1000, korzystało z nich 16.090 osób, a ilość noclegów wynosiła 24.447. Widzimy zatem, że podczas gdy ilość schronisk wzrosła tylko o 20%, ilość noclegów wzrosła pięciokrotnie, przeciętnie wynosiła 24 noclegi. W 1929 r. liczba schronisk zmniejszyła się do 45 zachowując 1000 łóżek, noclegów udzielono 21.560. Niewielki spadek frekwencji spowodowany był kierowaniem ruchu wycieczkowego młodzieży na wystawę w Poznaniu, gdzie w 30 schroniskach o 4500 łóżkach przyjęto 2.285 wycieczek liczących 153.000 uczestników. W 1930 r. posiadała *Polska* 92 schronisk wycieczkowych dysponujących 2.175 łóżkami, noclegów wydano 42.000. W 1931 r. w 113 schroniskach o 3.223 łóżkach wydano 64.305 noclegów. W 1932 r. w 140 schroniskach o 3.488 łóżek, nocoowało 66.286 osób (106,260 noclegów).

Jak zatem widzimy w ciągu 6-lecia liczba schronisk wzrosła blisko 5-cioкратно, liczba łóżek 4-krotnie, natomiast frekwencja podniosła się 45-krotnie. W ubiegłym roku wypadało na jedno schronisko

przeciętnie 700 noclegów, na jedno łóżko przeciętnie 30 noclegów. Są to cyfry, które świadczą o bardzo silnym wzroście ruchu wycieczkowego młodzieży. Ze schronisk korzystała w 75% młodzież szkolna, w 25% nauczycielstwo, studenci szkół wyższych, i wycieczki pozaszkolne. Wśród młodzieży szkolnej przeważa młodzież ze szkół średnich (47%), drugim miejscu młodzież ze szkół powszechnych (27%), na trzecim uczniowie seminarjum nauczycielskich (17%), i wreszcie uczniowie szkół zawodowych (9%).

Dane powyższe wyjąłem z wydanego w kwietniu r. b. Informatora „Szkolne schroniska wycieczkowe”, wydanego podobnie jak w latach ubiegłych przez Min. Oświaty. Zaznaczyć bowiem należy, że Ministerstwo wydaje od 1927 r. corocznie obszerny Informator, zawierający nietylko wykaz szkolnych domów wycieczkowych, ale także bibliografię literatury turystycznej, i szereg uwag dotyczących ruchu wycieczkowego młodzieży, który spełnia znakomicie swoje zadanie informacyjne i propagandowe.

Przypatrmy się teraz, jak wygląda odnośna akcja zagranicą.

Gdy zakładaliśmy pierwsze szkolne domy wycieczkowe w 1926 r. miałem wrażenie, że jesteśmy jednym z ostatnich krajów, w którym przystąpiono do zakładania tego rodzaju domów. Po bliższem jednakże rozpatrzeniu się w sytuacji w danej sprawie w innych krajach europejskich, przekonałem się, że wręcz przeciwnie, należymy w tej dziedzinie do grupy państw przodujących, i wyprzedziliśmy nawet tego rodzaju kraje jak Francja, Anglja, Belgja, Holandja i t. p.

Z prawdziwą przyjemnością przekonałem się o tem, na pierwszej Międzynarodowej Konferencji w sprawie szkolnych domów wycieczkowych, która odbyła się w Amsterdamie w październiku 1932 r., a na której miałem zaszczyt reprezentować Polskę, obok p. Józefa Błońskiego, naczelnika Wydziału Wychowania Fizycznego w Min. Oświaty.

Najbardziej interesującą częścią konferencji w Amsterdamie było zaznajomienie się, ze stanem akcji w rozmaitych krajach europejskich. Ze sprawozdań tych dowiedziałem się, że akcja tworzenia specjalnych domów dla młodzieży jest stosunkowo świeża. Zapoczątkowały ją Niemcy w 1907 r., tworząc dwa pierwsze domy wycieczkowe dla młodzieży w Westfalji z inicjatywy nauczyciela Schirrmanna. Za przykładem Niemiec poszły wkrótce Czechy i Austrja, gdzie jeszcze w latach przedwojennych istniały domy wycieczkowe dla młodzieży.

W pozostałych krajach akcja ta zaczęła się rozwijać dopiero w latach powojennych, i to specjalnie w ostatnich trzech latach.

Na pierwszym miejscu kroczą naturalnie Niemcy, gdzie istnieje specjalny związek dla budowy domów wycieczkowych dla młodzieży (Reichsverband für Deutsche Jugendherbergen, mający siedzibę w miasteczku Hilchenbach in Westfalen). Niemcy są klasycznym krajem turystyki młodzieży, której wędrówki po kraju „Wandern“ mają starą tradycję. Akcję zakładania domów wycieczkowych dla młodzieży rozpoczął w 1907 r. obecny prezes Związku p. Riszard Schirrmann, będący wówczas nauczycielem w Gelsenkirchen w Westfalji. Ideę tą powziął on widząc w okręgu górniczym westfalskim biedną młodzież dużych miast, która nigdy nie ma sposobności urządzania wycieczek i nie miała też żadnych ułatwień przy organizacji tych wycieczek. Początkowo jego idea nie znalazła oddźwięku wśród nauczycielstwa, życzliwiej odniosła się do niej młodzież t. zw. Wandervogel. W 1910 r. powstało 3 schroniska, w 1911 r. było już 17 schronisk, w 1913 r. 83 schronisk, w których nocowało 21.000 młodzieży. Wojna przerwała pracę. Żywiółowo zaczęła się ona rozwijać w latach powojennych. Od 1919 r. zaczęto też pewne szkoły na miesiące wakacyjne przeznaczać na domy wycieczkowe dla młodzieży. W 1919 r. powstał specjalny związek dla domów wycieczkowych młodzieży „Reichsverband für deutsche Jugendherbergen“ z siedzibą w mieście Alten w Westfalji, gdzie mieszka prezes Związku p. Schirrmann. Podczas gdy w 1921 r. Związek miał 83 oddziałów miejscowych i 11.000 członków, w 1930 r. liczba wzrosła do 1057 oddziałów miejscowych i 127.300 członków. W chwili powstania w 1919 r. Związek posiadał 300 schronisk (60.000 noclegów). Liczba ta podwyższała się niemal corocznie, aż wreszcie w 1931 r. liczba domów wycieczkowych wzrosła do 2.200, a ilość noclegów wynosiła 4.200.000. Łóżek w schroniskach istnieje przeszło 90.000, noclegów rezerwowych na siennikach i na słomie na 20.000 osób. Wśród korzystających ze schronisk młodzież szkolna stanowi tylko 54%. Na każde schronisko przypada przeciętnie 2.000 noclegów. Są to cyfry imponujące do jakich nie dochodzą wszystkie pozostałe kraje Europy razem wzięte, a które świadczą o żywiółowym wzroście ruchu wycieczkowego młodzieży w Niemczech. W Niemczech domy wycieczkowe młodzieży w miastach, są też ogniskami życia towarzyskiego młodzieży. Nie wolno w nich palić ani pić alkoholu.

Związek niemiecki podzielony jest na okręgi krajowe, którym

podlegają oddziały miejscowe. Oddziały te prowadzą budowę schronisk. Oprócz dochodów powstałych ze składek członków, które wynoszą 3 marki rocznie, otrzymuje Związek pewne subwencje od rządów krajów, magistratów miast, i zakładów przemysłowych, ze względu na młodzież okręgów fabrycznych. Niektóre niemieckie domy wycieczkowe budowane są specjalnie dla tego celu. Inne mieszczą się w szkołach, ruinach zamków, gospodach (co z natury rzeczy uważane jest za niezbyt pedagogiczne). Z władz państwowych pewną subwencję daje Min. Opieki Społecznej. Związek niemiecki posiada własne czasopismo „Die Jugendherberge“, miesięcznik wychodzący w nakładzie przeszło 100.000 egz.

Na drugim miejscu co do dawności istnienia domów wycieczkowych dla młodzieży, a na pierwszym co do ich ilości w stosunku do liczby ludności, stoi *Czechosłowacja*, gdzie akcja w tej dziedzinie rozdwojona jest na półurzędową akcję czeską i prywatną niemiecką. Kiedy założono pierwsze domy wycieczkowe w Czechach nie wiem, w każdym razie wiem z własnego doświadczenia, że istniały one już w 1911 r. Po wojnie kierownictwo szkolnymi domami wycieczkowymi, które tu noszą nazwę „Nocleharne pro mladež“ z upoważnienia Min. Oświaty prowadzi Klub Czechosłowackich Turystów. (Klub Ceskoslevenskych Turistu, Praha II, Mikulandska 7). Klub ten liczący obecnie przeszło 100.000 członków, zgrupowanych w przeszło 400 oddziałach, posiada około 600 schronisk wycieczkowych dla młodzieży, dysponujących ilością około 10.000 łóżek. Większość tych schronisk mieści się w budynkach szkolnych, inne w bursach, w gospodach, schroniskach turystycznych, względnie w budynkach specjalnie dla tego celu budowanych. Statystyki frekwencji tychże domów nie mam, przypuszczam jednakże, że jest ona stosunkowo bardzo wysoka, wnosząc z zapełnienia tych domów wycieczkowych, które znam na Słowaczynie i Śląsku Cieszyńskim. Klub Czechosłowackich Turystów wydaje corocznie spis domów wycieczkowych dla młodzieży p. t. „Seznam Nocleharne pro Mladež“.

Młodzież niemiecka w Czechosłowacji naogół z czeskich domów wycieczkowych nie korzysta, a zakładaniem dla niej domów wycieczkowych zajmował się początkowo Związek „Jugendgemeinschaft“, mający siedzibę w mieście Aussig nad Łabą. Związek ten powstał w 1922 r. a dopiero w 1925 r. przystąpił do zakładania domów wycieczkowych dla młodzieży. Gdy akcja ta natrafiła na podatny grunt, założono w 1929 r. specjalny Związek, którego adres

opiewa: „Verband für deutsche Jugendherbergen“, Usti nad Labem (Aussig)—Spitalplatz 3. Związek ten rozwija się bardzo dobrze. W 1932 r. posiadał 250 schronisk z tego 120 dobrych, pozostałe dość prymitywne. 30 z nich mieściło się w specjalnie dla tego celu wzniesionych budynkach. Umowy wzajemności z organizacjami czeskiemi, Związek niemiecki nie ma.

Jak z tego wynika, Czechosłowacja, państwo o 14 milionach mieszkańców posiada ogółem 850 szkolnych domów wycieczkowych tak czeskich, jak niemieckich. W stosunku do liczby ludności, jest to najwyższa proporcja w Europie.

Na trzecim miejscu stoi *Austria*, gdzie pierwsze domy wycieczkowe dla młodzieży powstały również w latach przedwojennych. Ich budową i utrzymywaniem zajmuje się tutaj kilka stowarzyszeń. Instytucją opiekującą się ruchem turystycznym młodzieży z upoważnienia Min. Oświaty jest „Oesterreichische Mittelstelle für Jugendwandern“ (Wien I, Mülkerbastei 3). Posiada ona w zarządzie 158 schronisk i domów wycieczkowych, należących do władz szkolnych, samorządowych, oraz różnych stowarzyszeń.

Na czwartym miejscu stoi *Szwajcaria*, gdzie w 1924 r. powstał specjalny Związek dla domów wycieczkowych pod nazwą „Schweizerischer Bund für Jugendherbergen“ (Zurich I, Seilergraben 1). Działalnością swoją obejmuje Związek przedewszystkiem niemiecką Szwajcaryę, gdyż młodzież niemiecka chętniej wędruje, niż francuska i włoska. Członkami Związku są lokalne stowarzyszenia młodzieży o odrębnych statutach, i one są też przeważnie właścicielami schronisk. Ze 181 schronisk, jakie Związek posiadał w 1931 r. tylko 3 należały do Związku, 178 do stowarzyszeń związkowych. W roku tym wydano w nich 72.000 noclegów dla 43.000 osób, a 40^o/_o gości stanowili cudzoziemcy. Jest rzeczą charakterystyczną, że władze szwajcarskie nie dają związkowi żadnych subwencji, przedewszystkiem skutkiem zarzutów organizacji hotelarskich, że schroniska te dając tanie noclegi cudzoziemcom są niepożądaną konkurencją dla hoteli szwajcarskich. Statystyką powyższą nie są objęte dość liczne schroniska wycieczkowe dla młodzieży, które posiada w Szwajcarii socjalistyczne stowarzyszenie „Naturfreunde“.

W *Bułgarii* ruchem wycieczkowym młodzieży opiekuje się „Junaczewski Turisticzewski Sojuz“ (Sofja ul. Solun 23), liczący około 12.000 członków i będący Sekcją młodzieży Towarzystwa „Bułgarsko-Turisticzesko Druzestwo“ w Sofji. Towarzystwo to założone w 1895 r.

mające 5000 członków, posiada 7 schronisk górskich i 7 domów wycieczkowych dla młodzieży w miastach. Bliższych szczegółów dotyczących frekwencji tych domów, oraz daty kiedy rozpoczęto ich zakładanie, nie posiadam.

W *Holandji* Związek dla zakładania schronisk dla młodzieży powstał dopiero w 1929 r. Jego adres opiewa: „Nederlandsche Jeugd-Herberg Centrale“ Plantage Franschelaan 14, Amsterdam, Holland. Związek ten jest Federacją stowarzyszeń młodzieży, towarzystw turystycznych, szkół. gmin i t. p. W 1931 r. Związek jednoczył 400 towarzystw, instytucji i samorządów, oraz 20.000 osób. Związek rozwijał się szybko. W 1929 r. posiadał tylko 8 schronisk, w 1932 r. już 43 schronisk, posiadających 2.700 łózek. Większość tych schronisk mieściła się w specjalnych budynkach, nie rzadko w starych pałacach lub zamkach. W 1932 r. wydano 80.000 noclegów, a w porównaniu z rokiem poprzednim jest to wzrost 3-krotny. Związek otrzymuje duże subwencje od miast i powiatów, a niektóre z nich budują domy wycieczkowe na koszt własny. Domy wycieczkowe buduje się przede wszystkim przy pomocy funduszy lokalnych. Natomiast karty legitymacyjne upoważniające do korzystania ze schronisk wydaje tylko centrala w Amsterdamie.

W *Anglii*, która jest ojczyzną campingów, i gdzie ruch wycieczkowy młodzieży jest bardzo silny, akcję organizowania schronisk dla młodzieży podjęto stosunkowo bardzo późno, bo dopiero w 1930 r. W roku tym powstał specjalny Związek pod nazwą Jouth Hostels Association“, którego adres opiewa: 18 Bridge Road, Welwyn Garden City, Herts. Związek otrzymał subwencję Carneggiego w wysokości 10.000 funtów szterl., pozatem przystąpiło do niego 41 stowarzyszeń i organizacji, zwłaszcza młodzieży i nauczycielstwa. Podstawą finansową są składki członków i dary. Związek miał w 1932 r. 17.000 członków, podzielonych na 18 okręgów, nie licząc Szkocji i Irlandji, które mają własne organizacje. W 1932 r. miał Związek 134 schronisk o 1.200 łózkach. Tylko kilka należało do Związku, większość mieściła się w wynajętych w tym celu hotelach.

Odrębną organizację i odmienny nieco typ schronisk posiada S z k o c k i Z w i ą z e k, którego adres opiewa: „Scottish Youth Hostels Association“ dr. Alan Forthergill, 10 Harrison Road, Edinburg. Związek ten posiada 20 schronisk.

W *Irlandji* istnieje od 1931 r. osobna organizacja dla domów wycieczkowych młodzieży, której adres opiewa: „An Oige C.

E. Trench 6, Fleet Street, Dublin". Pierwsze schronisko w 1931 r. założono w przerobionej na ten cel stodole, dalsze przeważnie w wynajętych chatkach wiejskich. W 1932 r. posiadał Związek zaledwie 5 schronisk, posiadających 85 łóżek, a w 1932 r. nocowało w nich 1000 osób, z czego widać, że akcja odnośna w Irlandji dopiero w stadium początkowym. Związek własnych budynków nie posiada z braku funduszy. Subwencji od nikogo nie otrzymuje, i ma zaledwie 440 członków, niemal wyłącznie z Dublina. Delegaci irlandzcy na konferencji w Amsterdamie nie przewidywali wielkiego rozwoju swej instytucji, wobec tego, że wędrowniki po kraju są w Irlandji mało rozwinięte. Miast jest niewiele, a ludność rolnicza nie czuje potrzeby wędrowek. Brak jest organizacji młodzieży popierających wędrowniki natomiast organizacje katolickie, które w Irlandji są decydujące wędrowek młodzieży nie popierają, uważając, że w niedzielę należy raczej uczęszczać na nabożeństwa.

Ciekawem było sprawozdanie delegata *Francji*. Specjalny Związek dla domów wycieczkowych młodzieży powstał tam dopiero w 1930 r. i to jako instytucja o tendencjach pacyfistycznych zbliżenia młodzieży rozmaitych narodów ze sobą. Adres Związku opiewa: „Ligue Francaise pour des Auberges de la Jeunesse” 34 Bld. Raspail. Paris VIIe. Inicjatywa Związku powstała na Międzynarodowym Zjeździe młodzieży pacyfistycznej w Beauville, odbytym w 1930 r. przy udziale 6000 młodzieży z całego świata. Związek rozwija się bardzo powoli, a w 1932 r. miał dopiero 15 schronisk i jeden oddział miejscowy. Delegat francuski zaznaczył, że młodzież francuska, w odróżnieniu od niemieckiej, nie ma tendencji do wędrowek, pozatem żenuje się korzystać ze schronisk dla młodzieży, aby nie być posądzoną o ubóstwo. To też jest rzeczą bardzo charakterystyczną, że z domu wycieczkowego w Paryżu, posiadającego 200 miejsc, który jest stale zapełniony, tylko w 20% korzystają Francuzi, 80% gości stanowią cudzoziemcy, wśród których na pierwszym miejscu stoją Niemcy, na drugim Anglicy, na trzecim Holendrzy.

Niechęć francuskiej młodzieży do wędrowek daje się zauważyć także w *Belgji*, gdzie schroniska wycieczkowe dla młodzieży istnieją tylko w części flamandzkiej, nie ma ich natomiast w części francuskiej. Akcję prowadzi Flamandzkie Stowarzyszenie w Antwerpii, założone w 1930 r., którego adres opiewa: „Vlaamsche Jeugdherbergcentrale”, Leemutstraat 1, Berchem Antwerpen. Związek ma 10 domów wycieczkowych, opiera się tylko na dochodach ze składek, gdyż subwencji od państwa, ani od miast nie otrzymuje.

W *Danji* z inicjatywy harcerstwa i kilku związków sportowych posiadających własne domy wycieczkowe powstał w 1930 r. specjalny Związek dla schronisk wycieczkowych młodzieży w Kopenhadze, którego adres opiewa: „Herbergs-Ringen”, Studiestraede 30. Köbenhavn. Do Związku tego należą rozmaite towarzystwa jednoczące młodzież i popierające jej ruch wycieczkowy. W 1932 r. posiadał związek 134 schronisk, mających około 2.000 łóżek. Zarejestrowano blisko 30.000 noclegów. Dwie trzecie schronisk jest własnością związku, reszta — poszczególnych towarzystw. Do korzystania ze schronisk potrzeba legitymacji, wydawanych na zasadzie referencji towarzystw związkowych.

W *Norwegji* powstał w 1930 r. Związek schronisk dla młodzieży z siedzibą w Trondheim, którego adres opiewa: „Norges Ungdoms-Herberger”, Bratørgt 3 BIII. Trondheim. Związek posiada 60 schronisk, z nich dwa po 50 łóżek, inne mniejsze (4—20 łóżek). Przeważnie znajdują się one w miastach i należą do rozmaitych związków młodzieży, należącej do Związku Centralnego. Związki te zajmują się też organizacją wycieczek. Delegaci norwęgscy na konferencji w Amsterdamie stwierdzili, że młodzież norwęgska wędruje naogół w małych grupach, przyczem nauczyciele chodzą więcej niż uczniowie. Z niektórych schronisk korzysta więcej młodzież zagraniczna (Niemcy, Anglicy, Duńczycy, Szwedzi), niż sami Norwegowie.

W *Finlandji* opieka nad ruchem turystycznym młodzieży należy do specjalnego wydziału międzyministerjalnego, którego organem jest „Szkolne biuro podróży” w Helsinku, Ratakatu (Bangatan) Nr. 2.

O pozostałych krajach nie mam wiadomości. Nie były one bowiem reprezentowane na konferencji w Amsterdamie, skąd wyciągnięto wniosek (nie wiadomo o ile słuszny), że w krajach tych akcja domów wycieczkowych dla młodzieży nie jest dotychczas zupełnie prowadzoną. Należą do nich w szczególności Węgry, Rumunja, Jugosławia, Szwecja, Łotwa, Litwa, Estonia, Grecja, Turcja, Włochy, Hiszpanja, Portugalja i kilka mniejszych. Przypuszczam jednakże, widząc duży ruch wycieczkowy młodzieży np. we Włoszech, na Węgrzech i Jugosławji, że także i w tych krajach istnieją domy wycieczkowe dla młodzieży.

Jak widać z powyższego zestawienia Polska zajmuje wśród krajów, posiadających domy wycieczkowe dla młodzieży, miejsce wyjątkowe, gdyż u nas organizację tych domów nie zajmują się stowarzyszenia, jak w państwach zagranicznych, ale władze szkolne t. j.

Ministerstwo Oświaty. Przykład ten uznano na konferencji w Amsterdamie z wielu względów jako zasługujący na naśladowanie.

Widać też, jak już zaznaczyłem poprzednio, że nie znajdujemy się w dziedzinie domów wycieczkowych dla młodzieży, bynajmniej na szarym końcu. Jesteśmy, jak okazują cyfry i daty j e d n y m i z p i e r w s z y c h, zarówno co do czasu, jak co do ilości domów i ich frekwencji. W miejskim domu wycieczkowym w Krakowie posiadamy też instytucję, która wytrzymuje porównanie z najlepszymi tego rodzaju wzorami zagranicą.

A. K.

Gabinet Terenoznawstwa

C. I. W. F.

Kilka uwag o nauczaniu terenoznawstwa na wycieczkach i obozach szkolnych i praktyczne wskazówki przy posługiwaniu się mapą w terenie.

Kilka wskazówek poniższych, zebrałem w tym celu, aby skierować uwagę wędrowca, a zwłaszcza nauczyciela w. f., na proste sposoby orjentowania się w terenie, przy pomocy mapy, nawet wtedy, gdy osoba znajdująca się w terenie, nie jest dostatecznie przygotowana teoretycznie do swobodnego czytania mapy. Przy tej sposobności chciałbym zwrócić uwagę na pewne zjawisko, które mnie uderzyło przy przygodnych spotkaniach z osobami wędrującymi dla własnej przyjemności, oraz z wycieczkami szkolnymi i harcerskimi. Oto prawie zawsze trzymają się wędrowcy dróg wielkich, jak szosy i trakty. Niezmiernie rzadko można spotkać wycieczkę, lub samotnego wędrowca zdala od większych dróg lub na bezdrożach. Uderza to zwłaszcza w odniesieniu do wycieczek szkolnych. Jak się o tem mogłem niejednokrotnie przekonać, przyczyną tego zjawiska jest obawa przed przed zabłądzeniem i niepewność psychiczna wędrowca, który opu-

ścił drogę, — niepewność wyływająca z wątpliwości czy aby zdoła on idąc naprzecią dojść do zamierzonego celu. Niepewność ta jest główną według mnie przyczyną, utrzymującą wędrowca na szosie lub drodze, która jest dla niego jedyną pewną nicią przewodnią w dojściu do celu. Zjawisko to jest wysoce niepożądane, a w odniesieniu do młodzieży szkolnej jest bardzo szkodliwe, zarówno doraźnie jak i na przyszłość; doraźnie jest ono szkodliwe bo w tych warunkach staje się wycieczka bezmyślnym i nudnym „marszem na wytrzymałość” po zakurzonej szosie, zaś marsze takie, uprawiane stale odciągają młodzież od właściwego terenu, nie dając jej możliwości nauczenia się orientacji terenowej. Rzecz prosta, że w tych warunkach nie może być mowy o tem, by młodzież mogła się nauczyć swobodnego czytania mapy i posługiwania się nią w terenie.

Aby orjentować się w terenie i móc swobodnie posługiwać się mapą i kompasem, trzeba mieć nieco wiadomości i dużo wprawy. Wprawy tej można nabyć tylko w terenie, za pomocą częstych ćwiczeń. Sądzę, że nie popełnię błędu, twierdząc, że umiejętność posługiwania się busolą Bezarda powinna być wśród młodzieży szkolnej tak powszechna jak znajomość zegarka; bez znajomości kompasu i mapy nie może być mowy o orjentowaniu się w terenie. Znajomość terenu jest obecnie nakazem chwili, tak ze względów obrony kraju, jak ze względów ogólnowychowawczych. Jak wielką uwagę poświęcają państwa znajomości terenu, widać z programów wycieczek i obozów szkolnych w Anglii i Niemczech.

W Anglii organizowane są jedno i dwudniowe obozy i wycieczki mające na celu zaznajomienie młodzieży kolejno z różnymi odcinkami i rodzajami terenu. Wycieczki takie, wchodzić jako ważny punkt do ogólnego programu wychowawczego i naukowego szkoły i odbywają się nawet w dziennych szkołach dokształcających nie mówiąc już o szkołach średnich. Tak n. p. C. A. Harrison w książce p. t. *Capms and Tours for Industrial workers* — Publication Department Bournville works — informuje obszernie o takich wycieczkach i obozach. Uczniowie wychodzą w lasy, obozują w lesie, odbywają marsze naprzecią nie tylko w dzień, ale i w nocy i muszą zaznajomić się nie tylko z charakterem leśnego terenu, ale poznać najważniejsze czynności gospodarcze z nim związane, a więc eksploatację lasu, sadzenie, przecinanie duktów, pomiary w lesie i t. d. Takie same wycieczki i obozy odbywają się na rzekach, nad morzem i w górach i uczniowie muszą z wycieczek tych przedstawiać sprawozdania ze szkicami, opi-

sami i t. p., przyczem opisy te muszą mieć charakter konkretny i nie mogą się ograniczać jedynie do literackiego opisu wrażeń. W Niemczech. nauka terenoznawstwa poszła zdecydowanie w kierunku użyteczności wojskowej, a w Leibesbungen Nr. 9 z 1933 r. K. Schwerdtfeger w artykule Karte und Kartenlesen, zaznajamia czytelników z podziałem busoli na tysiączne, czyli zaleca przerabianie na obozach letnich busoli artyleryjskiej i topografii artyleryjskiej. Te dwa przykłady świadczą, jak wysoko stoi nauka terenoznawstwa zagranicą; zwłaszcza drugi z tych przykładów powinien dać kierownikom wycieczek i obozów szkolnych w Polsce dużo do myślenia. Bodaj najodpowiedzialniejszym i najszczytniejszym zadaniem w. f. jest wychowanie i przygotowanie narodu do obrony kraju na wypadek obcej napaści, a do osiągnięcia tego celu potrzebna jest w pierwszym rzędzie doskonała orientacja w terenie i jego znajomość. Potrzebne do tego jest nie tylko sprawne i zahartowane ciało, ale i pewien zasób wiadomości, który pozwoli również łatwo i sprawnie odnaleźć swą drogę, oznaczyć swe stanowisko, przeprowadzić wywiad, sporządzić szkic zbadanego terenu, jak wdrapać się na strome zbocze górskie, lub przebyć wpław rzekę, czy jezioro. Z rozważań tych wynika, że wszelka wycieczka i każdy obóz bez nauki orientacji w terenie, czyli bez używania map, kompasu i t. d. nie tylko nie spełnia swego zadania, ale przeciwnie, przynosi pod względem wychowawczym i zaprawowym szkodę. Z chwilą, gdy się uznaje, że uczniowie mogą brać udział w dalszych wycieczkach, trzeba również uznać, że są oni zdolni do nauki terenoznawstwa i trzeba ich do orientowania się w terenie wdrażać za pomocą odpowiednich ćwiczeń. Mały zbiór takich ćwiczeń zmierzających specjalnie w kierunku ułatwienia nauczania nieprawnych w posługiwaniu się mapą i kompasem zamieszczam poniżej. Zaznaczam przy tem, że ćwiczenia i wskazówki te, tylko wtedy spełnią swe zadanie, gdy będą przerabiane stale, przy każdej sposobności jak najczęściej. Rzeczą nieodzowną przy nauce orientacji w terenie jest przerabianie zadań na mapie w domu, przed udaniem się na wycieczkę i korygowanie w terenie błędów popełnionych w domu. Najlepiej wykonać to ćwiczenie w następujący sposób: przed wybraniem się na wycieczkę powinni uczniowie zrobić na podstawie mapy (oczywiście po wyjaśnieniu im przedtem zasady mapy i zapoznaniu ich z kompasem) o ile możliwości dokładny opis trasy wycieczki i przylegającego terenu, z wyliczeniem odległości, z zaznaczeniem na mapie postojów i t. p.

Po wyjściu na wycieczkę należy stale sprawdzać opis z rzeczy-

wistością, korygując błędy. Bardzo dobrze jest równie przeprowadzić korektę starej mapy. W tym celu bierze się stare wydanie mapy i na pewnej trasie przeprowadza się w terenie jej korektę, to znaczy zaznacza się na niej zmiany, jakie zaszły w terenie od czasu wydania tej mapy (lasy zaznaczone na starej mapie mogły zostać wycięte, mogły powstać nowe drogi i t. d.). Po nauczeniu uczni swobodnego posługiwania się mapą i kompasem można przystąpić do sporządzania łatwych szkiców terenu. Przystępowanie do nauki szkicowania terenowego przed poznaniem mapy daje złe rezultaty, głównie dlatego, że przy szkicowaniu niezbędny jest kompas (należy zawsze unikać szkiców niechlujnych — szkice mogą być pod względem rysunkowym i artystycznym wykonane gorzej, ale muszą być co do skali i kierunków wierne; do tego należy wdrażać uczniów od początku). Zaś opanowanie kompasu musi iść równocześnie z posługiwaniem się mapą.

Co to jest mapa pod względem praktycznym?

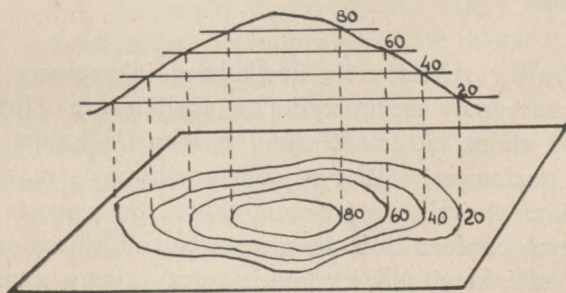
Gdyby ktoś; znajdujący się w lesie lub górach, zdala od dróg i osiedli mógł stale widzieć miejsce, z którego wyszedł i miejsce do którego dąży, nie zbłądził by nigdy — zawsze bowiem wiedział by dokładnie, gdzie się w danej chwili znajduje; mógł by zawsze w porę powrócić do domu, lub przybyć do celu i nigdy nie był by zmuszony do mimowolnego spędzenia nocy w lesie lub w górach. Czy jednak naprawdę nie możemy zawsze widzieć miejsca, z któregośmy wyszli i dokąd idziemy? Rzecz prosta, że tak nie jest, o ile jesteśmy zaopatrzeni w mapę. Mapa jest to praktycznie rzecz biorąc nic innego, jak tylko kawałek terenu, który z sobą nosimy i na który spoglądając zawsze możemy znaleźć miejsce skąd wyszliśmy, i dokąd dojeść zamierzamy, oraz punkt w którym się znajdujemy, trzeba tylko umieć patrzeć.

Z tego cośmy powiedzieli wynika, że orjentować się w terenie znaczy to móc w każdej chwili odnaleźć kierunek na żądany, a niewidoczny cel. Kierunek ten wyznaczyć możemy jedynie odnośnie do rozpoznanych stron świata, albo za pomocą mapy. Za pomocą mapy zrobić to najłatwiej. Mapa jest to rysunkowe, wierne przedstawienie w zmniejszeniu pewnego odcinka terenu za pomocą umówionych znaków — ściślej rzut terenu na płaszczyznę w pewnej skali. Podstawą do zdjęcia topograficznego stolikowego jest triangulacja krajowa. W tym celu cały kraj pokrywa się siecią trójkątów. Wierzchołki trójkątów i punkty na ich bokach, są to specjalnie wybrane

dobrze wydzielające się z otoczenia punkty naturalne, jak n. p. szczyty górskie, wieże i t. p., których położenie, a więc szerokość, długość geograficzną oraz wyniesienie ponad poziom O określa się jaknajdokładniej. Trójkąty takiej sieci triangulacyjnej I rzędu mają długość boków od 40—50 km. Długość podstawy trójkątów mierzy się w terenie, boki oblicza się teoretycznie. Punkty triangulacyjne są zaznaczone w sposób trwały w terenie. Sieć triangulacyjna stanowi punkt wyjścia dla pracy topografa w polu, który opierając się na tych podstawowych punktach wykreśla plan podstawowy, z którego po sprawdzeniu, uzgodnieniu i t. d. powstaje plan podstawowy dla całego kraju. Cała sytuacja na planie jest przedstawiona symbolicznie za pomocą umówionych znaków, w pewnej skali, która wyraża stosunek zmniejszenia planu do terenu. N. p. skala 1 : 25000 znaczy, że jednostka miary na planie jest w terenie 25000 razy większa, czyli odległość 1 cm na planie w terenie wynosi 25000 cm, czyli 250 m. Rzecz prosta, że pewne szczegóły na mapie i planie muszą być pominięte jako nieistotne, i inne znów przedstawiane są co do skali nieściśle n. p. szerokość linii kolejowych, lub dróg z powodu technicznych trudności. Budynki, lasy, drzewa, łąki, wsie, miasta, kościoły, młyny, krzyże przydrożne i t. d., czyli przedmioty terenowe oznaczane są na planach i mapach specjalnymi znakami, które dobrze jest pamiętać. Zwykle na mapach 1 : 100000 podany jest wykaz najważniejszych oznaczeń. Najłatwiej nauczyć się odczytywać te znaki w ten sposób, że w domu robi się z mapy lub planu opis przedmiotów na podstawie znaków, a potem sprawdza się taki opis w terenie; po kilkakrotnem podobnem ćwiczeniu czytanie znaków nie przedstawia już żadnych trudności.

Oprócz oznaczeń przedmiotów terenowych, przedstawiona jest zawsze na planie lub mapie rzeźba terenu. Swobodne czytanie z mapy rzeźby terenu wymaga już większej wprawy i tylko drogą wielokrotnie powtarzanych ćwiczeń w domu i w terenie nabiera się odpowiedniej wprawy. Rzeźba terenu przedstawiona jest na planach i mapach rozmaicie. Najdokładniejsze i najwierniejsze przedstawienie ukształtowania terenu osiągnięte jest na mapach warstwicowych. Sposób tego przedstawienia jest następujący. Cała rzeźba terenu przedstawiona jest za pomocą linii zwanych warstwicami lub izokypсами — są to linje, które łączą wszystkie punkty wyniesione jednakowo nad poziom O . Tak więc na jednej warstwicy mogą się znajdować tylko punkty jednakowo wysokie. Zasadę warstwicowego przedstawienia najlepiej jest uzmysłowić sobie na następującym

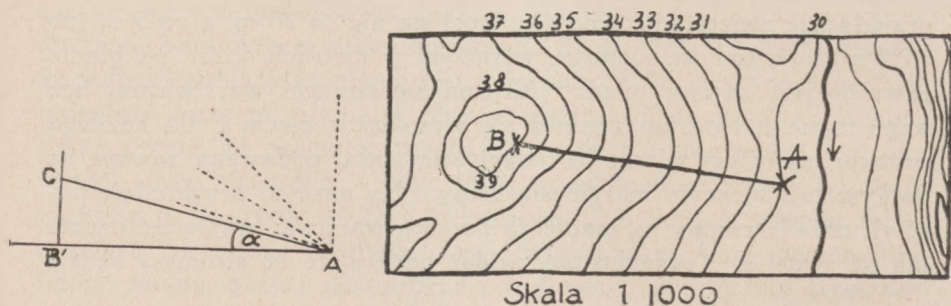
przykładzie: Wyobraźmy sobie, że jakaś wyniosłość n. p. pagórek jest wyspą otoczoną przez wodę; zwierciadło wody otaczającej tę wyspę stanowi poziom O. Gdyby teraz to zwierciadło wody podnosiło się regularnie n. p. stale o 20 m. i gdybyśmy przeprowadzali stale w tych miejscach linię brzegu, wtedy otrzymalibyśmy szereg linii zaznaczających taką samą ilość poziomów. Gdybyśmy te poziomy rzutowali na płaszczyznę, to znaczy na poziomo umieszczony papier, to otrzymamy szereg linii krzywych, łączących punkty położone na jednakowej wysokości ponad poziom O i dowolny odstęp pomiędzy dwiema sąsiednimi warstwicami wynosiłby zawsze w kierunku pionowym 20 m. Rzecz prosta, że możemy sobie wyobrazić, że w naszym przykładzie zwierciadło wody podnosi się nie co 20 m, a co 5 m lub co 2 m, ta wysokość pionowa wyrażona w metrach, która na planie zawarta jest zawsze między dwiema sąsiednimi warstwicami bez względu na ich odstęp nazywa się wysokością cięcia i dla każdego rodzaju mapy czy planu jest wartością stałą, podawaną zawsze na dolnym lub bocznym marginesie mapy. Na naszym przykładzie pagórek przedstawiony na mapie za pomocą warstwic, wyglądać będzie jak na rys. 1-a, z rysunku tego widać od razu, że im stromszy będzie



Rys. 1

w terenie stok pagórka, tem bliżej obok siebie będą przebiegały na mapie warstwice, im łagodniejszy stok tem dalej będą od siebie warstwice odsunięte. Na mapach polskich przyjęto wysokość cięcia zasadniczą na 20 m, — czyli zasadnicze warstwice mają wartość pionową 20 m, zaś pomocnicze stopniowo 10 m, 5 m, 2,50 m i 1,25 m.

Warstwice odpowiadające poszczególnym wymienionym tu wysokościami cięć wykreślane są na mapach w taki sposób, że łatwo dają się odróżnić. Zwykle na marginesie mapy podawane są wzory warstwicy dla tych pięciu wysokości cięcia. Na mapie warstwicowej możemy więc zawsze oznaczyć wysokość każdego punktu nad poziomem O , czyli znaleźć z warstwicy wysokość bezwzględna jak też i różnice wysokości różnych punktów odejmując wysokości bezwzględne od siebie. Równie łatwo możemy określić z mapy stromość dowolnego stoku czy zbocza. Najprostszy jest następujący sposób graficzny: rys. 2.



Rys. 2.

Przypuśćmy, że chcemy się dowiedzieć jak stromy jest w terenie stok ku rzece na naszym rysunku, czyli innymi słowy jaki jest kąt nachylenia stoku (stromość stoku mierzy się kątem jaki tworzy linja stoku z poziomem). W tym celu kreślimy na mapie pomiędzy dwoma punktami A i B, o które nam chodzi linję prostą (ołówkiem) i obok na kartce papieru linję prostą $A_1 B_1$, na której odcinamy odcinek równy odcinkowi AB następnie odczytujemy z mapy za pomocą warstwicy o ile wyżej od A leży punkt B czyli znajdujemy wysokość względną punktu B w stosunku do punktu A, przypuśćmy, że na rysunku naszym wysokość cięcia warstwicy jest 1 m, a skala naszego planu jest 1 : 1000 — wobec tego wiemy już że punkt B leży wyżej od A o 9 m w rzeczywistości — to znaczy w terenie. Musimy teraz wrysować naszą wysokość na kartkę papieru — musimy to zrobić w odpowiednim zmniejszeniu, czyli w danym wypadku w zmniejszeniu 1.000-krotnym, czyli że wysokość na naszym rysunku musi

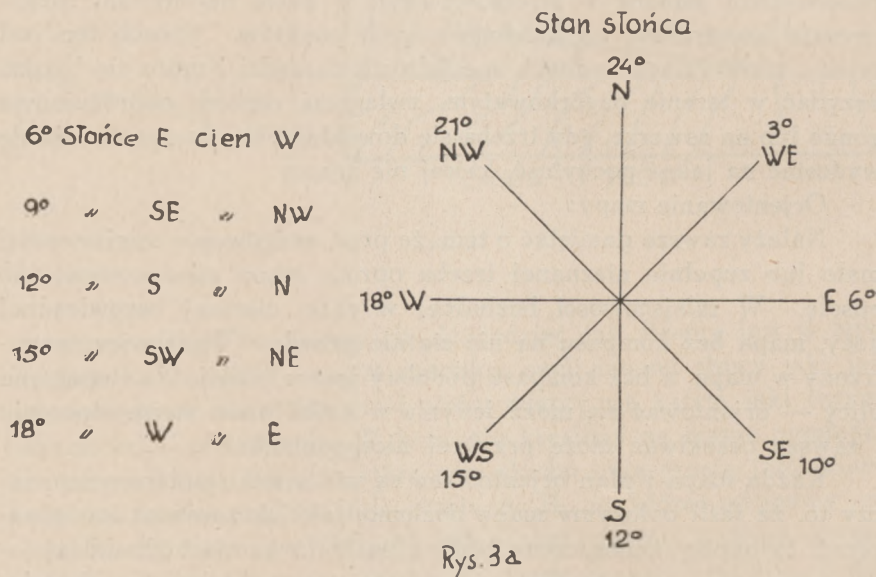
być od 9 cm 1.000 razy mniejsza, a więc wynosi 9 mm, tą wysokość musimy wnieść na rysunek — w tym celu w punkcie B_1 , który odpowiada punktowi wyższemu B na planie, wystawiamy prostopadłą i na tej prostopadłej odcinamy 9-cio milimetrowy odcinek, kończący się w punkcie C; łączymy teraz punkt C z punktem A_1 otrzymując trójkąt C A_1 B_1 , w którym kąt C A_1 B_1 — a jest właśnie kątem nachylenia stoku pomiędzy punktami A i B. Kąt ten możemy zmierzyć kątomierzem, a gdy go nie mamy, to możemy go dość dokładnie ocenić na oko, wystawiając prostopadłą w punkcie A_1 i dzieląc otrzymamy kąt prosty na pół — każdy z tych połówek tworzy kąt 45° , teraz dzielimy kąt półprosty na 3 części równe (na oko) otrzymując kąty po 15° , skąd łatwo można w przybliżeniu określić kąt, o który nam chodzi. Gdyby nasz stok nie był wszędzie jednakowo stromy, to musimy powtórzyć naszą konstrukcję tyle razy, w ilu punktach obserwujemy zmianę w stromości czyli w kącie nachylenia, rozpoczynając konstrukcję od każdego z tych punktów. Sposób ten jest prosty, nie wymaga żadnych specjalnych narzędzi i może się bardzo przydać w terenie pagórkowatym, zwłaszcza osobom podróżującym konno lub na rowerze, gdy trzeba się dowiedzieć czy można będzie się wydostać na jakąś pochyłość, której nie znamy.

Orientowanie mapy:

Należy zawsze pamiętać o tem, że przy wędrowce w miejscowości mało lub zupełnie nieznaney trzeba oprócz mapy mieć kompas lub busolę. W miejscowości bezludnej w razie ciemnej bezgwiazdnej nocy, mapa bez kompasu na nic się nie przyda. Wędrowiec zaopatrzony w mapę, a bez kompasu podobny jest w terenie do ślepego na ulicy — orjentować się może jedynie w najbliższem swem otoczeniu i zawsze oczekiwać może przykrej niespodzianki.

Każda mapa i plan orjentowane są w kierunku północnym; znaczy to, że jeśli położymy mapę poziomo, tak jak zapisaną kartę papieru, to napisy umieszczone będą z zachodu na wschód, dalszy — górny brzeg mapy jest północny a bliższy nas — dolny — południowy. Zorjentować mapę, znaczy to tak ją umieścić w stosunku do terenu, który ona przedstawia, aby północny brzeg mapy zwrócony był w kierunku północnym (przy dokładnem orjentowaniu mapy należy pamiętać o tem, że igła kompasu wskazuje na biegun magnetyczny, który nie leży na biegunie geograficznym, zaś mapa orjentowana być musi na biegun geograficzny — trzeba wtedy uwzględnić poprawkę). Gdy północny brzeg mapy skierowany jest na północ, wtedy wszystkie kierunki na mapie są równoległe do odpowiednich kierun-

ków w terenie. Istnieje szereg sposobów orjentowania mapy. Najdokładniej można zorjentować mapę za pomocą kompasu lub busoli (busola jest to ulepszony kompas). W tym celu umieszczony na mapie kompas tak aby linja północ-południe kompasu zgadzała się z wschodnią lub zachodnią ramką mapy — czyli z południkiem — litera N (północ), na kompasie zwrócona musi być ku górze mapy, — poczem obracamy mapę nie ruszając leżącego na niej kompasu tak dłużej, aż strzałka kompasu pokryje linję północ-południe — N S — przy dokładnem orjentowaniu należy uwzględnić poprawkę na biegun magnetyczny czyli deklinację właściwą danej miejscowości. Po takim zorjentowaniu mapy musimy odrazu znaleźć na mapie punkt, w którym się w terenie znajdujemy. Przy orjentowaniu mapy za pomocą kompasu należy pamiętać, że większe przedmioty żelazne jak



n. p. szyny kolejowe, mosty żelazne i t. d. wpływają ujemnie na igłę kompasu, wywołując jej zboczenie i wtedy kompas wskazuje wadliwie.

Może się zdarzyć, że musimy orjentować mapę bez kompasu; można to zrobić w słoneczny dzień przy pomocy słońca. W pewnych okresach i godzinach znajduje się słońce ściśle i stale w jednym kierunku, czyli można orjentować się podług czasu. rys. 3-a.

Największy błąd wynosi w tym sposobie 4^o czyli 16 minut — błąd ten wyrównuje się, gdyż zegarek w połowie lutego spieszy się w stosunku do słońca blisko o 15 min., zaś w połowie października o tyleż się późni. Sposobem tym łatwo orjentować mapę w gęstych lasach i t. d., ustaliwszy północ orjentujemy mapę za pomocą ołówka, lub patyczka.

Można również posługiwać się zegarkiem: kierujemy małą wskazówką zegarka ku słońcu — południe będzie dokładnie na dwusiecznej pomiędzy godziną 12 a małą wskazówką — przed południem w kierunku ruchu wskazówek, po południu odwrotnie. Przyłożywszy do tego kierunku źdźbło trawy, umieszczamy wschodnią, lub zachodnią ramkę mapy równoległe do źdźbła i mapa jest zorjentowana.

W nocy najłatwiej i najdokładniej zorjentować mapę według gwiazdy polarnej — północnej — która wskazuje dokładnie północ. Gwiazda ta znajduje się w gwiazdozbiornie małej Niedźwiedzicy. Łatwo ją odszukać przy pomocy gwiazdozbioru Wielkiej Niedźwiedzicy — czyli Wozu. Przez dwa „tylne koła wozu“ prowadzimy myślowo linię prostą do góry i na odległości 5 razy większej niż odstęp kół najjaśniejsza gwiazda, będzie gw. Polarna, wskazująca północ — celujemy na gwiazdę Polarną ołówkiem, lub patyczkiem i umieszczając ramkę wschodnią lub zachodnią mapy równoległe do tego kierunku mamy mapę zorjentowaną.

O ile znajdziemy w terenie jakies przedmioty, które możemy niewątpliwie zidentyfikować na mapie (najlepiej linje kolejowe, drogi wysokie wieże i t. d., wtedy obracając mapę tak długo aż układ ich na mapie i terenie zgodzą się — będziemy mieli mapę zorjentowaną.

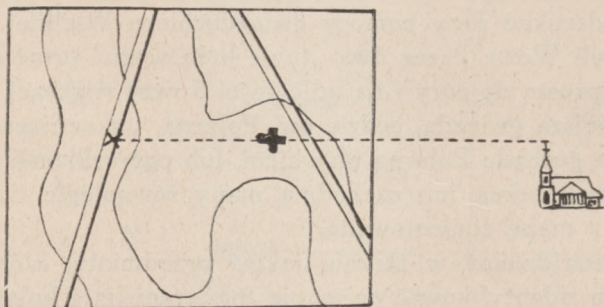
Mając już mapę zorjentowaną musimy zawsze znaleźć na mapie punkt, w którym w danej chwili się znajdujemy. Możemy to zrobić rozmaitymi sposobami; tutaj podajemy najprostsze i najłatwiejsze:

Sposobem domiarowym. — Jeżeli znajdujemy się w terenie na drodze, na brzegu rzeki i t. d., czyli na jakimś miejscu, które rozpoznać możemy łatwo i chodzi nam o wyznaczenie dokładne miejsca, gdzie stoimy, wówczas szukamy wzdłuż tej drogi czy rzeki w terenie jakiegoś wyraźnego przedmiotu, jak n. p. krzyża przydrożnego, mostka i t. d. i przekonawszy się, że jest on zaznaczony na mapie wymierzamy krokami odległość od naszego stanowiska do tego przedmiotu. Otrzymaną odległość odkładamy w podziałce mapy, na drodze, czy rzece (na mapie) w odpowiednim kierunku i mamy określony punkt, w którym się znajdujemy.

2. Sposobem „wcięcia w bok“, rys. 3. Jeżeli wzdłuż drogi czy rzeki, obok której stoimy niema żadnego wyraźnego punktu orientacyjnego, a mamy taki punkt gdzieś poza nią, wówczas nie poruszając zorjentowanej mapy, układamy na mapie patyczek lub źdźbło trawy tak, by krawędzią znalazło się w punkcie, na który się orientuje i celujemy na ów przedmiot w terenie, poczem wykreślamy otrzymany kierunek; przecięcie się tego kierunku z drogą lub rzeką, nad którą stoimy wyznaczy nam dokładnie punkt, gdzie się znajdujemy.

Sposób ten możemy stosować jedynie wtedy, gdy jeden kierunek, gdzie znajduje się stanowisko jest już dokładnie określony.

3. Sposobem wcięcia na dwa punkty, rys. 4. Wybieramy w terenie jakieś dwa wyraźne przedmioty, zaznaczone na mapie i przez punkty na mapie celujemy na punkty w terenie linijkę lub patycz-



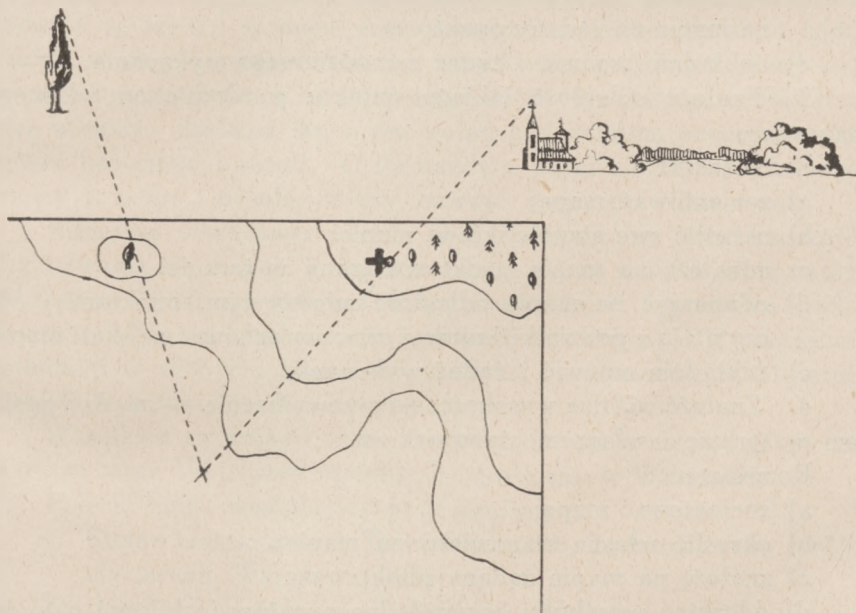
Rys. 3

kiem, jak poprzednio, raz na jeden punkt, poczem wykreślamy otrzymany kierunek na mapie, drugi raz na drugi punkt i kierunek również wykreślamy — przecięcie się dwóch kierunków na mapie wyznaczy punkt, gdzie stoimy. Wybierając punkty w terenie, trzeba je tak wybrać, aby nie były one zbyt blisko siebie, to znaczy, by kierunki nie tworzyły zbyt ostrego kąta.

Wyznaczenie kierunku marszu i utrzymywanie się na nim w drodze naprzęta.

Najłatwiej jest to zrobić posługując się busolą Bezarda. Łączymy na mapie punkt wyjścia z punktem, do którego chcemy dojść,

linją i przykładamy do niej dolny brzeg wieczka busoli Bezorda, paczem obracamy kapslem aż do chwili, gdy napis „Patent Bezard“ będzie równoległy z napisami mapy; wskaźnik, lub czerwony znaczek, wskaże wówczas żądany kąt czyli kierunek. Celem utrzymania tego kierunku w marszu (wyraża się ten kierunek wyżej wspomnianym kątom kierunkowym), bierze się husolę w prawą rękę w ten sposób, by wskazujący palec przylegał do wieczka; kontrolując by igła kompasu stale zwrócona była na znak N — wskazuje wówczas palec wskazujący kierunek marszu. O ile mamy zwykły kompas, postępować musimy nieco inaczej. Wykreśliwszy na mapie kierunek marszu,



Rys. 4.

celujemy na cel linją północ-południe kompasu i notujemy odchylenie igły od tej linii w stopniach, poczem odejmujemy wskazaną przez igłę liczbę stopni od 360° . Idąc, zachowujemy stale taki kierunek, aby igła wskazywała te właśnie ilości stopni.

Zadania, które należy stale przerabiać na każdej wycieczce z młodzieżą szkolną:

1. Znaleźć w terenie punkt wskazany na mapie.

Rozwiązanie:

- a) zorjentować mapę;
- b) znaleźć na mapie własne stanowisko w terenie;
- c) wyznaczyć kierunek, wzdłuż którego znajduje się poszukiwany przedmiot;
- d) wyjaśnić uczniom jak najdokładniej każdą czynność i żądać samodzielnego wykonania w podanym porządku.

2. Znaleźć na mapie punkt wskazany w terenie.

Rozwiązanie:

- a) zorjentować mapę;
- b) określić na mapie własne stanowisko;
- c) wycelować linijką lub przeziernikiem busoli przez stanowisko na mapie na żądany punkt;
- d) dokładnie omówić i żądać samodzielnego wykonania.

3. Znaleźć odległość jakiegoś punktu w terenie od własnego stanowiska.

Rozwiązanie:

- a) zorjentować mapę;
- b) określić swe stanowisko na mapie;
- c) odnaleźć na mapie punkt wskazany w terenie;
- d) odmierzyć na mapie odległość między tymi punktami i odczytać ją z podziałki linijowej oraz wyrachować ze skali mapy;
- e) dokładnie omówić i żądać wykonania.

4. Znaleźć różnicę wysokości — przewyższenie — między punktem w terenie i własnym stanowiskiem.

Rozwiązanie:

- a) zorjentować mapę;
- b) określić własne stanowisko na mapie;
- c) znaleźć na mapie żądany punkt;
- d) odczytać wysokości bezwzględne punktów i obliczyć różnicę;
- e) omówić i żądać wykonania.

5. Znaleźć kąt nachylenia stoku w terenie przy pomocy mapy.

Rozwiązanie:

- a) zorjentować mapę;
 - b) znaleźć na mapie własne stanowisko;
 - c) znaleźć na mapie wskazany szczyt;
 - d) odnaleźć kąt pochylenia stoku sposobem graficznym;
 - e) omówić i kazać wykonać.
6. Wykonać marsz na przełaj przez las:

Rozwiązanie:

- a) przestudjować mapę i opisać teren z mapy;
- b) wykreślić na mapie kierunek;
- c) znaleźć busolą kąt kierunkowy;
- d) marsz z kątem kierunkowym;
- e) porównywać podczas marszu mapę z terenem;
- f) przybywszy na miejsce sprawdzić stanowisko z zamierzonym celem;
- g) zanalizować ewentualny błąd;
- h) omówić dokładnie każdą czynność i żądać od jednego z uczni objęcia przewodnictwa w marszu następnym.

Po kilkakrotnem powtórzeniu z uczniami marszu na przełaj w dzień, wykonać to samo w nocy. Po kilkakrotnem przerobieniu zadania w dzień i w nocy, rozesać uczni w różne punkty i żądać zbiórki w określonym punkcie i o określonym czasie, tak, żeby każdy uczeń przebył drogę samotnie; ćwiczenie to należy przerobić również w nocy. Zadania Nr. 6 nie wolno pod żadnym pozorem wykonywać bez mapy i busoli. O ile każdy z uczni nie może być zaopatrzoney w mapę i busolę, należy tworzyć grupy po kilku uczni.

Niniejsze wskazówki i rady mają głównie na celu nauczanie posługiwania się mapą i kompasem i bynajmniej nie obejmują całego zakresu nauki terenoznawstwa, którą nauczyciel w. f. powinien z młodzieżą szkolną na wycieczkach i obozach przerobić. Dla ułatwienia orjentacji w zdobyciu map i zaopatrzenia się w niezbędną literaturę zamieściłem poniżej kilka informacji:

Wszelkich informacji co do zaopatrzenia się w mapy i plany dostarczyć może Wojskowy Instytut Geograficzny w Warszawie.

Polecić mogą następujące podręczniki:

1. Stefan Gąsiewicz. — Terenoznawstwo, kartoznawstwo i zdjęcia terenu, Warszawa, 1926.
2. Józef Kreutziger. — Topografja, Warszawa, 1928.
3. Bagiński Henryk — Terenoznawstwo.
4. Lewakowski Jerzy. — Terenoznawstwo i kartografja wojskowa.
5. Niezbrzycki I. — Nauka o terenie.
6. Zienkowicz. — Ocienka miestnosti.
7. Stavenhagen. — Grundriss der Feldkunde.
8. Larminat. — Topographie pratique de reconnaissance.

Parę uwag o typach obozów.

Przekonywanie kogokolwiek dzisiaj o wartości wychowawczej obozów to wybijanie drzwi otwartych. Obozowanie i wędrowka znalazły się już w nowych programach szkolnych — przeświadczenie więc ich wartości wychowawczej zostało usankcjonowane przez najwyższe miarodajne czynniki. A jednak analiza tego zagadnienia wydaje mi się konieczną, nie dlatego, żeby utarte przekonanie zwalczyć, ale dlatego, żeby wprowadzić niezbędne korektywy.

W dziedzinie poglądów na wychowawcze znaczenie sportu operuje się tak wieloma niezanalizowanymi frazesami, że mimowoli przychodzi na myśl, iż poglądy nasze urobiła nie myśl pedagogiczna, a pióro dziennikarskie. Poglądy te to najczęściej słowa: tężyzna, zaradność, dyscyplina, łono natury... i wiele innych bezkrytycznie dorzuconych rzeczowników.

Tymczasem analiza zagadnienia wymaga przede wszystkim zastanowienia się, jaką treść nadajemy słowu „obóz”. Przecież „obóz” w naszym języku to zarówno oddziały kilkuset ludzi, umieszczonych w wielkich namiotach, jak zespół kilku jednostek, spędzających wakacje gdzieś w głębi lasu, w małych namiotkach czy szałasach. A między jednym typem a drugim szereg form przejściowych, szereg wychyleń zależnie od zróżniczkowania celów. Jasnym więc jest, że dopóki nie wzbogacimy naszego słownictwa wyraz obóz jest poprostu wieloznacznikiem, a poszczególne jego znaczenia nie będą posiadały jednakowych atrybutów. Tymczasem utartym błędem stało się mówienie o walorach obozu „wogóle” — gdy taka abstrakcja nie istnieje, a przenoszenie cech jednego pojęcia na inne nie jest niczem uzasadnione.

Przystąpmy zatem do omówienia osobno głównych typów obozów. Najdawniej przyjęły się w Polsce obozy harcerskie, wprowadzone wraz z metodą Baden-Powellowską w 1911 roku. Nie mogę sobie odmówić przyjemności małej dygresji i przypomnę, że to, co dziś jest nakazane programem ministerjalnym, było namiętnie zwalczane przez wielu dyrektorów a zwłaszcza przełożonych szkół. Pionierzy tego obozownictwa nieraz wpadali w konflikty z sumieniem postępując wbrew zakazom rodziców i przełożonych. Dziś na szczęście przeciwnicy obozowania to „rasa ginąca”.

Obozy harcerskie najbardziej zbliżają się do metod indywidualnego campingu. Tę nazwę cudzoziemską wprowadziłam tylko dlatego, że to samotne obozowanie na odludziu najczęściej spotykamy w Anglii, a wyraz ten nabrał charakteru prawie międzynarodowego.

Jakież są cele zwykłego obozu harcerskiego i płynące stąd jego właściwości? Złośliwi twierdzą, że harcerze na obozach ciągle gotują i na nic innego nie mają już czasu. Ta przesadna opinia ma jednak trochę uzasadnienia i trafia właśnie w sedno metody. Celem obozu harcerskiego jest wprowadzenie człowieka w jaknajprymitywniejsze warunki, aby organizując w nich swoje życie musiał rozwinąć jaknajwiększą aktywność. Ujemny wpływ cywilizacji na wychowanie, nad którym tak już biadał Rousseau, powiększył się od jego czasów tak znacznie, że grozi wprost katastrofą. Bogata młodzież amerykańska, niezaradna, nieprzygotowana zupełnie do zwalczania jakichkolwiek trudów życiowych jest najlepszym dowodem tego ujemnego wpływu. Tym złym wychowawczym skutkiem rozwoju techniki i cywilizacji ma przeciwdziałać prymityw obozu harcerskiego. Drugim jego celem będzie niewątpliwie zbliżenie młodzieży do natury, nauczanie obcowania z nią, co poza znaczeniem czysto praktycznym, może mieć wpływ na rozwój duchowy. Niejednym starganym nerwom przyroda dała ukojenie, jeżeli w młodości został nawiązany ów magiczny kontakt między nią a człowiekiem. Te dwa cele wydają mi się zasadnicze i wspólne wszystkim obozom harcerskim. Jeżeli bowiem chodzi np. o podniesienie zdrowotności młodzieży przez obozy, to jest to raczej nieodłączny wynik metody stosowanej do osiągnięcia celów poprzednich, a nie cel odrębny. Pozaatem poszczególne rodzaje obozów harcerskich mogą mieć swoje cele jak np. pracę społeczną na wsi, lub opanowanie sportów wodnych, rozpatrywanie jednak tych wszystkich szczegółów rozszerzyłoby znacznie ramy artykułu a nie wprowadziłoby rzeczy zasadniczych.

Metoda obozów harcerskich wypływa konsekwentnie z podanych wyżej celów. Metodę tę można ująć w kilka zasad: 1. Całe życie w obozie harcerze organizują bez niczyjej pomocy, korzystają jaknajmniej z gotowych urządzeń, wszelkie prace, począwszy od zbudowania dachu nad głową, wykonywują sami (stąd owo gotowanie), 2. obozy normalnie nie przekraczają liczby 30-stu osób, a praca odbywa się w małych gromadkach (zastępach), 3. uczestnicy pełnią kolejno wszelkie prace obozowe (gotowanie, zmywanie, rąbanie drwa, zakup prowiantów), tak, że każdy zapoznaje się z całokształtem życia obozowego, 4. ogranicza się do minimum wszelkie rozkazy z góry, a po-

budza samodzielną inicjatywę wszystkich uczestników, 5. rozkłada się obóz w miejscu pięknem, pozwalającym na blizkie obcowanie z przyrodą.

Do zasad tych życie wprowadza pewne korektywy. I tak np. zastosowanie w całej rozciągłości zasady nie korzystania z gotowych urządzeń doprowadziłoby do absurdu. Czasu czterech tygodni nie wystarczyłoby na obłupanie kamiennej siekiery czy noża, oraz na rozpalenie ognia za pomocą tarcia kawałków drzewa. Dla celów wychowawczych wystarczy jeżeli trzeba będzie samodzielnie rozstawić namioty (szafasy buduje się rzadziej ze względu na ochronę drzewostanu), zbudować stoły jadalne, kuchnię na ziemi, i t. p. przy pomocy znanych współcześnie narzędzi. Natomiast samodzielnie wykonane widelce, świeczniki lub solniczki mają nieopisany urok.

Podane wyżej zasady owej metody harcerskiej pozwolą nam już na omówienie znaczenia wychowawczego tych obozów. Powinny one w założeniu swoim wyrobić w jednostce inicjatywę, samodzielność, przedsiębiorczość, zaradność, dokładność, poczucie odpowiedzialności, umiejętności pracy fizycznej (tak rzadką u inteligencji), i jej poszanowanie, podobne znoszenie trudów i niewygód, umiejętność pracy zespołowej, wreszcie zrozumienie i umiłowanie przyrody. Powstawanie lub doskonalenie tych cech odbywa się przez pracę, a nie przez pouczanie słowne. Pogadanki moralne nie wyrobiły w nikim solidności i dokładności, natomiast najbardziej niesolidna i niedokładna osoba musi systematycznie co wieczór kontrolować linki namiotu, gdyż najmniejsza niedbałość zemści się srodze na całym zastępie. Niedomyty garnek odpląci przypalonym mlekiem, a nieschowane przed deszczem drzewo — spóźnionem śniadaniem.

Nie można twierdzić, że we wszystkich uczestnikach obozów powstaną wymienione cechy. Są jednostki, w których nic nie wyrobi przedsiębiorczości lub inicjatywy. Są też jednostki leniwe a sprytnie, które będą usiłowały wykręcić się od pracy, podział jednak na małe gromadki utrudnia to w znacznym stopniu.

Jeżeli natomiast przejdziemy do krańcowo innego typu obozów masowych, to sprawa będzie przedstawiała się inaczej. Celem tych obozów jest zazwyczaj jakieś wyszkolenie, będą je więc nazywała obozami „wyszkoleniowemi”. Poza tym pierwszym celem wyszkolenia, a więc przerobienia za wszelką cenę określonego programu, istnieje również cel zdrowotny i cel wychowawczy — one to sprawiają, że wyszkolenie odbywa się nie w mieście, a pod namiotami. W rozważaniu swoim wezmę pod uwagę typ jaknajbardziej krańcowy, a więc

taki, gdzie przerobienie programu wyszkolenia (np. kurs przodowniczek w. f.) jest a tamte są mu podporządkowane celem dominującym. Obóz taki ma charakter masowy, stąd też i dyscyplina musi być osiągnięta zupełnie innemi środkami. W masie rozkaz władzy musi być podstawą pracy. Samodzielna inicjatywa i przedsiębiorczość mogą czasem nie tylko nie być pożyteczne, ale nawet szkodliwe. Samodzielne organizowanie życia przez poszczególne grupki jest tu niemożliwe. Konieczność wykonania programu nie pozwala na takie zajęcia jak gotowanie, drobiazgowo urządzenie wnętrza namiotów i całego obozu. Wszelkie urządzenia muszą być wykonane w czasie jaknajszybszym, a więc według podanego z góry szablonu, na wprowadzanie własnych korektów niema czasu. W pracach nad urządzeniem obozu niema miejsca dla wszystkich. Gdy w namiocie mieszka sześć osób, wszystkie muszą pracować nad jego rozstawieniem i urządzeniem, gdy mieszka 22, połowa może się doskonale wykręcić od jakiegokolwiek przy nim roboty. Urządzenia pomocnicze, jak kuchnie, umywalnie i t. p. dla masowego obozu muszą być tak duże, że siłami uczestników nie dadzą się wykonać. Uczestnicy nie mogą kolejno pełnić różnych funkcji, gdyż jest ich za wielu, a sprężystość tak wielkiej maszyny wymaga raczej fachowości i rutyny w pełnieniu tych funkcji, stąd też pola do pracy fizycznej jest niewiele. Znalezienie miejsca na rozłożenie takiego masowego obozu jest o wiele trudniejsze, dowóz żywności i transport sprzętu wymaga zazwyczaj bliskości szosy, to też miejsce niezawsze może być piękne, a napewno będzie mniej „na łonie natury“ niż obóz harcerski. Zresztą i zbliżenie do przyrody w masie ludzkiej jest trudniejsze niż na samotnych wywiadach lub w małej gromadce.

Będą natomiast istniały inne walory, których obozy harcerskie nie posiadają. W obozie masowym dyscyplina musi być większa niż w małej gromadce, stąd też karność w sensie wypełniania rozkazów i regulaminów niewątpliwie będzie większa. Może nie będzie to ta karność wewnętrzna płynąca z przemyślenia swego stosunku do zbiorowości, ale niemniej przeto karność dająca rękojmię dużej dyscypliny, bardzo w życiu nieraz potrzebna. Obóz masowy nauczy jednostkę przekreślenia własnych pragnień a nieraz i własnej inicjatywy dla podporządkowania się nakazom płynącym z góry. W życiu bywa to również nieraz potrzebne. W obozie masowym uczy się człowiek być tylko pionkiem — wykonawcą, niewątpliwa to dziś konieczność utilitarna. Obóz masowy daje umiejętność życia w dużej gromadzie, czego obóz harcerski w tym stopniu dać nie może. Obóz masowy uczy też większej punktualności. Posiłki mogą być zawsze punktualnie, gdyż

kuchnia pod dachem pali się zawsze, prawie jednakowo, kucharz jest rutynowany, niepunktualność zaś w rozkładzie dnia mściłaby się bardzo na programie wyszkolenia. W obozie harcerskim dąży się do punktualności, osiągnięcie jej bywa jednak czasem trudne.

Niewątpliwie niektóre cechy będą wspólne obydwu typom obozów. I tu i tam uczy się człowiek znoszenia trudów i niewygód, hartuje się fizycznie i duchowo.

Oba te typy obozów są potrzebne. Walory ich są nieporównywalne: wyszkolenie może być równie ważne jak wychowanie. Nie należy tylko oceniać znaczenia tych obozów błędnie, nie można jednym przypisywać cech drugich. Obóz, który jest wyłącznie np. kursem ćwiczeń ruchowych nie rozwinie w jednostce inicjatywy i przedsiębiorczości, tak jak obóz zastępu harcerskiego nie wyrobi umiejętności współżycia z dużą gromadą.

Między temi krańcowemi typami a więc obozem normalnym drużyny harcerskiej, a obozem, który czasem jest bardziej „koszarami letniami” niż obozem, istnieje, jak wspomniałam, szereg typów pośrednich. Bodajże duża część obozów w Polsce do tych pośrednich typów należy. W miarę uwzględniania większego tych czy tamtych celów i tych czy tamtych metod, znaczenie wychowawcze będzie się zmieniało, będzie bliższe jednemu krańcowi lub drugiemu. Należy jednak zdać sobie sprawę, że wieloznacznemu terminowi „obóz” nie odpowiada żaden jednolity zespół walorów wychowawczych.

A. K.

Obozownictwo w U.S.A. i w Anglii.

Obozownictwo w krajach Anglo-saskich rozwinęło się w ciągu ostatnich lat kilkunastu na tak ogromną skalę, że obecna tak Anglja jak Ameryka Północna zajmują pod tym względem stanowisko bezkonkurencyjne. Jest rzeczą ciekawą, że i w Anglii i Stanach Zjednoczonych jest obozownictwo ruchem zorganizowanym i posiada określony program; jednak organizacja sama w obu tych krajach wygląda zupełnie odmiennie, a i zadania, których rozwiązanie przez obozownictwo oczekuje społeczeństwo Angielskie i Amerykańskie są inne. W Anglii koncentruje się prawie cały ruch obozowniczy w dziennej szkole doksztalcającej i w szkole średniej, w których obozownictwo wchodzi jako programowe uzupełnienie kursu naukowego, przyczem

wprowadzone są obozy dwu typów. 1-o krótkie jedno i dwudniowe obozy na rzekach i 2-o dłuższe obozy letnie. Jedno i dwudniowe obozy mają za zadanie raczej uzupełnienie wykształcenia młodzieży w takich dziedzinach jak geografia, geologia, zoologia, botanika, terenoznawstwo i t. d. i odbywają się planowo w coraz to innych specjalnych warunkach terenowych, n. p. w lesie, na wrzosowiskach szkockich, na wybrzeżu morskiem i t. d. i mają na celu wszechstronne zaznajomienie młodzieży z całokształtem warunków naturalnych pewnego terenu. Przytem istnieje w tym typie obozów pewna gradacja, stosowana do wieku młodzieży — najdłużej trwa taki obóz tydzień. Klasycznym typem tego rodzaju obozownictwa jest Obozowa Szkoła w Bournville, która pojęta jest jako dopełnienie kursu szkolnego w dziennej szkole dokształcającej. R. W. Ferguson B. Le, — Education in the Factory. Na obozie tego typu n. p. w lesie muszą uczniowie zaznajomić się z florą danej okolicy, muszą poznać teoretycznie i praktycznie prace związane z eksploatacją, ochroną i gospodarstwem w lesie, muszą zaznajomić się z fauną i t. d., pozatem muszą orjentować się w danym środowisku i umieć sobie w nim radzić. A więc odbywają marsze dzienne i nocne na przełaj, wybierają miejsca odpowiednie na noclegi, uczą się zakładać ogniska, zwalczać pożary leśne i t. p. Uzupełnieniem takiego obozu są normalne lekcje szkolne na świeżem powietrzu.

Drugim typem obozownictwa angielskiego, zorganizowanego, są obozy letnie, przyczem szkolnictwo pracuje tu w ścisłym związku ze skautingiem. Obozy te są dłuższe, trwają od 2-u do 6-ciu tygodni i są raczej nastawione na zaprawę fizyczną i przysposobienie wojskowe. Poza obozownictwem zorganizowanym istnieje w Anglii obozownictwo niezorganizowane (przynajmniej niezorganizowane programowo) — obozownictwo o typie włóczęgi pod wszelkimi postaciami, a więc włóczęga automobilowa, cyklistyczna, wodna, piesza, a nawet w specjalnych wozach konnych. Obozownictwo tego typu jest z natury rzeczy obozownictwem raczej indywidualnem, zaś amatorzy tego rodzaju włóczęgi zorganizowani są dla ułatwienia sobie tego sportu w klubach. Kluby włóczęgi turystycznej i obozownictwa wędrującego istnieją również i w szkołach, głównie w dziennych szkołach dokształcających w większych ośrodkach robotniczych, n. p. w Bournville. Rzecz prosta, że obozownictwo tego typu uprawiane jest jedynie przez młodzież trochę starszą i przez dorosłych.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej zorganizowało się obozownictwo odmienne. Jak zawsze w U. S. A. wyszła inicjatywa

w tym kierunku od wielkich organizacji społecznych i przez organizacje te jest prowadzona. Początkowo ruch camping'owy rozwijał się w rozmaitych częściach kraju niezależnie od siebie, tak pod względem organizacyjnym jak i programowym, raczej jako reakcja przeciwko sportowi widowiskowemu, zaznaczając swą działalność głównie wśród młodszej dziatwy szkolnej, której przez obozownictwo starano się dać odpoczynek od życia miejskiego — obozy te miały raczej charakter obozów wypoczynkowych. W miarę rozwoju i krystalizowania się poglądów na zadania i cele wychowania fizycznego następowała stopniowa koordynacja w poczynaniach obozowniczych poszczególnych organizacji społecznych, kolegów i uniwersytetów, przyczem dostosowywano poszczególne programy obozowe do programów wielkich organizacji jak Boy Scouts, Girl-Scouts, Y. W. C. le Y. M. C. A., Wooderaft League (Liga leśna), Camp. Fire Girls (Dziewczęta Ogniska Obozowego).

Organizacje te posiadały specjalnych Dyrektorów Obozownictwa, których ogólnokrajowa konferencja w 1910 r. doprowadziła do utworzenia Stowarzyszenia Dyrektorów Obozowych. Organizacja ta zajęła się wypracowaniem ogólnych wytycznych programowych obozownictwa Amerykańskiego. W 1919 roku rozpoczęły się w Kolegium Nauczycielskiem Uniwersytetu Columbia kursy kierownictwa obozowego. Kursy te wywarły ogromny wpływ na organizację całego obozownictwa w Stanach Zjednoczonych. Obecnie kursy te przekształciły się w 8 dorocznych wieczorów dyskusyjnych, niejako zjazdów naukowych w tej dziedzinie, gdzie wygłaszane są i dyskutowane specjalne referaty na tematy ogólne. Zagadnienia specjalne powierzane są do opracowania specjalnym komitetem. W roku 1919 Narodowa Asocjacja Dyrektorów Obozowych organizacji the Camp Fire Girls zorganizowała specjalny obóz informacyjny obozownictwa wodnego — Camp Takoma — gdzie kierownicy obozów przechodzili specjalny kurs pływania, ratownictwa wodnego i wypracowywali ogólny program wodny dla obozów. Obóz ten odbywał się co roku do 1930 r. i przyczynił się walenie do unifikacji programów wodnych w obozach dla całego kraju. Od tego czasu Asocja Dyrektorów organizuje co roku dla kierowników obozów specjalny obóz doświadczalny, na którym przerabia się specjalne działy obozownictwa, jak wycieczki na canoe, życie obozowe, przyrodznawstwo, jazda konna. Doświadczenia tych obozów znajdują wyraz w programach obozowych i programach nauczania poszczególnych działów działalności obozowej. W roku 1931 C. D. A. przyjęła ostatecznie program pływacki i ratowniczy Amery-

kańskiego czerwonego krzyża, który więc obecnie jest programem powszechnym w tej dziedzinie w obozach w Ameryce.

Obecnie przedstawia się obozownictwo w U. S. A. pod względem organizacyjnym w następujący sposób.

1-o. Od trzech lat organizują prywatne firmy sprzedające sprzęt obozowy, specjalne kursy o wyekwipowaniu technicznym obozowem i używaniu praktycznym sprzętu obozowego poczynając od siekierek i namiotów, a na łodzi i canoe kończąc.

2-o. Zarówno prywatne obozy jak publiczne szkolne, czerwonego krzyża, uniwersyteckie i t. d.), prowadzą przedobozowe kursy dla kierowników obozów, gdzie uzupełniają swe przygotowanie nie tylko kierownicy ogólni obozów, ale i instruktorzy poszczególnych działów jak podróże na canoe, konna jazda i t. d.

3-o. Niektóre obozy prywatne prowadzą równoległe z normalnym obozem, specjalny obóz instruktorski dla doświadczonych obozowników.

4-o. W większych ośrodkach obozowych utworzyły instytucje i przedsiębiorstwa, organizujące obozy Federację Obozową, która czuwa nad kształceniem instruktorów obozowych dla wszystkich zrzeszonych obozów.

5-o. Kolegja, uniwersytety i szkoły zawodowe prowadzą kursy obozowe, kursy te prowadzone są przez wydziały uniwersyteckie wychowania fizycznego.

6-o. Amerykański Czerwony Krzyż zorganizował w ubiegłym roku szereg szkół łodziowych (turystyki na łodziach i canoe) i szereg Instytutów Obozowych.

7-o. Specjalną działalność obozowniczą rozwija skauting amerykański. Skauting amerykański uprawia przeważnie obozownictwo małozespołowe (od kilku do kilkunastu osób) w postaci obozów jedno i dwudniowych oraz dłuższych wypraw letnich, czyli obozów, połączonych z przenoszeniem się z miejsca na miejsce. Uczestnicy takich obozów, doszkoleni na kursach dla kierowników dają doskonale praktycznie przygotowany materiał dla kierownictwa obozów.

Z tego, cośmy tu przedstawili wynika, że obozownictwo w Ameryce jest dwójakiego typu. 1-o, obozownictwo organizowane przez przedsiębiorstwa obozowe, które jednak pracują pod kontrolą wielkich organizacji społecznych, przyczem jednolitość nastawień obozowych osiągnięta jest nie przez kontrolę kompetencyjną, a przez jednolite wykształcenie kierowników obozów.

2-o. Obozownictwo organizowane przez wielkie stowarzyszenia społeczne działające w porozumieniu ze szkolnictwem publicznem.

3-ci typ obozownictwa amerykańskiego, to obozownictwo wędrujące, włóczęgowskie, podobne do angielskiego.

Interesujących się bliżej tą kwestją odsyłam do artykułu Training Courses for Camp leader schip by Barbara Ellen Joy Director of the Joy Camps Wisconsin. — The Journal of Health and physical education vol. IV, Nr. 5, May 1933, oraz do artykułów w School Hygiene and Phys. Educ. London — za rok 1932 i 1933. Bliższe informacje o organizacji obozownictwa w dziennej szkole kształcącej w Anglii znajdzie czytelnik: The Factory recreation. Publication Department Cadburg Brsd. Bournville Works and its Institutions, Camps and Fours for Industrial Workers C. A. Harrison B. A. zaś o Ameryce w The Camp Magazine za rok 1932 i 33 red. Marjorie Camp of the University of Jawa.

Pływanie w obozie.

Rokrocznie Państw. Urz. Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. oraz liczne organizacje społeczne urządzają obozy letnie dla młodzieży obojga płci. Na obozach tych wychowanie fizyczne poza innymi zajęciami zajmuje czołowe miejsce. Jednym ze środków wychowania fizycznego są sporty wodne, które w okresie letnim są ulubioną rozrywką młodzieży. Pływanie więc powinno się stać w obozie główną osią świadczeń cielesnych.

Wiemy o tem dobrze jak mało ludzi w Polsce umie pływać i ile osób ginie rokrocznie „mokrą śmiercią” przez utonięcie, spowodowane właśnie nieumiejętnością pływania. Niechże więc na obozie nieumiejący pływać nauczą się czy też zaznajomią z pływaniem zaś umiejący już pływać niech nadal rozwijają posiadaną sprawność w tym kierunku.

Krótko wspomnę o wartościach i znaczeniu pływania. Ruch, woda, powietrze i słońce to są czynniki, które wywierają dobroczynny wpływ na organizm człowieka i hartują ciało przyzwyczajając je do ustawicznych zmian temperatury otoczenia. Woda oczyszcza powierzchnię naszej skóry, wzmacnia system nerwowy, wpływa dodatnio na obieg krwi, pracę serca i płuc, wyrobienie mięśni i postawy

oraz na przemianę materji. Pływanie ma też znaczenie bardziej praktyczne i użyteczne, czem różni się od innych rodzajów ćwiczeń cielesnych. Kto umie dobrze pływać i nurkować zabezpieczony jest od wypadku utonięcia, jeśli ponadto rozporządza potrzebną siłą ciała i znajomością ratowania tonących, może nieść pomoc bliźniemu, gdy ten znajdzie się w niebezpieczeństwie utraty życia i ocalić go od śmierci. Na wypadek zaś służby żołnierskiej w polu w czasie wojny przebywanie w pław przestrzeni wodnych umożliwia niejednokrotnie wykonanie zadania bojowego.

O warunki terenowe na obozie nietrudno. Obozy rozbija się prawie zawsze nad wodą lub w pobliżu wody. W naszym kraju obozy rozsiane są we wszystkich jego częściach, nad morzem, jeziorami, rzekami nizinami, górskimi a nawet potokami. Wszędzie więc można przygotować odpowiednie warunki do pływania.

Jak zorganizować naukę pływania w obozie.

Pierwszą rzeczą będzie wybór i przygotowanie terenu. Przy wyborze miejsca kierować się następującą zasadą. Wybierać miejsca płytkie o dnie równem stopniowo opadającym, możliwie piaszczystem, niezabagnionem i pozbawionem przedmiotów, które mogą łatwo spowodować uszkodzenia ciała. Wielkość miejsca przeznaczanego na naukę pływania zależeć będzie od warunków miejscowych i ilości uczniów. Miejsce, w którym będzie się odbywała nauka, dokładnie oznaczyć i odgraniczyć od miejsc głębokich. Granice zaznaczyć palikami, na których, dla lepszej orientacji, umieścić tabliczki, podające głębokość wody, będące równocześnie ostrzeżeniem dla nieumiejących pływać. Wybrane miejsce dokładnie zbadać. Chodzi głównie o zbadanie dna, czy niema w nim niespodzianek w postaci dołów, pali i t. p. Na rzekach unikać wirów. Przy pomocy ćwiczących oczyścić rejon pływania z kamieni, ostrych muszli, wodorostów, pali. Mając do dyspozycji materiał drzewny zbudować własnym przemysłem na głębszej wodzie pomost wysokości kilkudziesięciu cm, jako miejsce służące do skoków. Boki pomostu zanurzone w wodzie obić deskami dla nauki nawrotów. W dogodnych warunkach zbudować w odległości 25 m dwa pomosty ze ścianami bocznymi przeznaczone do startów i nawrotów wykonywanych w czasie biegów, które urządzać dla rozrywki i urozmaicenia ćwiczeń. Zwracać należy baczną uwagę na czystość wody. W miejscach przeznaczonych na naukę, niewolno zanieczyszczać wody myciem naczyń, mydłem i w jakikolwiek inny sposób. Zanieczyszczona woda budzi u ćwiczących odrazę, oraz może powodować choroby.

Rozpatrzmy teraz sprawę przygotowania terenu w różnych warunkach. O wybór miejsca nad morzem bardzo łatwo. Dno piaszczyste stopniowo opadające nadaje się znakomicie do nauki. Jediną przeszkodą będą fale morskie. Te przeszkody trudno jednak usunąć. Do nauki skoków zbudować na głębszej wodzie pomost. Budowa jego musi być bardzo mocna, gdyż w przeciwnym razie fale morskie zniosą go.

Na wodach stojących, jeziorach, stawach, łatwo o wybór dobrego miejsca. Tu warunki do nauki powinny być najlepsze. Unikać miejsc o dnie mulistym. W czasie brodzenia woda łatwo ulega zamąceniu i zanieczyszczeniu cząsteczkami znajdującymi się na dnie, co jest nieprzyjemnym dla kąpiących się. Zbudowanie pomostu czy kładki nie przedstawia zbyt trudności.

Trochę odmiennie przedstawia się sprawa z przygotowaniem terenu na rzece. Tutaj główną przeszkodę stanowić będzie siła prądu. Dlatego też musi się zwracać baczna uwagę na środki bezpieczeństwa. Najlepiej wybierać miejsce przy brzegach płaskich i nie na zakrętach, gdzie prąd jest zazwyczaj najsilniejszy. Dokładnie oznaczyć i odgraniczyć miejsce wybrane, badać od czasu do czasu stan dna i zwracać uwagę na wiry. W rzekach górskich niektóre tylko miejsca głębsze będą się nadawały do nauki pływania. Wybrane miejsce należy oczyścić z dużych ostrych kamieni.

Niektóre obozy z konieczności organizacyjnej położone są nad potokami. Zdawałoby się, że wskutek ograniczonego miejsca i płytkiej wody pływanie i kąpiel będą niemożliwe do przeprowadzenia. Można temu zaradzić w prosty sposób, budując w tym miejscu, gdzie potok przepływa małą pływalnię. Budowę takiej pływalni uskuteczniamy następująco. Oznaczyć boczne granice pływalni. Oczyścić dokładnie dno. Usypać po bokach wały odpowiedniej długości i szerokości. Wały te buduje się w ten sposób, że kopie się rowy a ziemię usypuje się po przeciwnej stronie rowu i mocno ubija. Jeśli grunt jest skalisty i kamienisty ułożyć wały z kamieni i przysypać ziemią. Wewnętrzne ściany wałów można pokryć darnią celem wzmocnienia i uniknięcia usuwania się ziemi. Wpoprzek koryta potoku i na całą szerokość pływalni zakłada się mocną tamę zbudowaną z materiału znajdującego się pod ręką. Głębokość wody zależeć będzie od wysokości tamy i bocznych wałów. W tamie robi się odpowiedni otwór tak by woda mogła ciągle odpływać. Jeśli potok posiada szerokie koryto i wysokie brzegi to wystarczy tylko założyć poprzeczną tamę celem podniesienia poziomu wody. W ten sposób otrzymamy pływalnię ze

stopniowo zwiększającą się głębokością wody. Umocniona tama na górnej powierzchni służyć może jako miejsce do nauki skoków. Po ukończeniu obozu należy znieść tamę, by potok mógł wrócić do normalnego łożyska.

Po przygotowaniu terenu instruktor rozpocznie właściwą pracę z wychowankami. Przedewszystkiem podzieli on ćwiczących na umiejących i nieumiejących pływać. Przy większej liczbie ćwiczących dla ułatwienia pracy stworzy jeszcze mniejsze grupy, które ćwiczyć będą pod kierunkiem przedowników wybranych z pośród umiejących dobrze pływać. Stosownie do ilości czasu przeznaczzonego na pływanie i ilości ćwiczących instruktor opracuje plan pracy i zadecyduje o wyborze stylu, którego będzie chciał nauczyć. Bezwzględnie uczyć należy stylu naturalnego na piersiach t. j. — cawla amerykańskiego. Jeśli czas pozwoli można uczyć również cawla na grzbiecie. Zasoób materiału dla cawla na piersiach i na grzbiecie znajdzie każdy zainteresowany w Wychowaniu Fizycznym z r. 1932 zeszyt 7—9 w artykule p. t. „Jak nauczyć pływać”. O wyborze tego stylu decydują jego właściwości. Crawl jest naturalnym sposobem pływania, który znano już przed kilku tysiącami lat. W ostatnich latach zapoznano się z nim na wyspach australijskich i odpowiednio udoskonalono w Europie szczególnie zaś w Ameryce. Crawl charakteryzują ruchy proste, swobodne, pozbawione sztuczności, tak jak to ma miejsce np. w żabce. Ponadto jest on najszybszym sposobem posuwania się w wodzie skutkiem czego zajął przodujące stanowisko w pływaniu sportowem. Mylnie jest istniejące mniemanie jakoby crawl był tylko stylem sportowym i trudnym do opanowania. Że tak nie jest świadczy o tem fakt, że wszędzie na Zachodzie naukę pływania rozpoczynają od nauki cawla. Uczą tego stylu nie tylko dorosłych ale i młodzież, tak chłopców jak i dziewcząt, ponieważ w tych okresach rozwojowych najłatwiej opanować pływanie. Pamiętać należy o ten, że początkujących mamy nauczyć nie sposobu utrzymywania się na wodzie, a poruszania się w wodzie, czyli stylu jakim w tym wypadku będzie crawl. Pływanie „po chłopsku” czy „po piesku” nie stanowi stylu. Takich wypadnie uczyć cawla narówni z początkującymi ale w osobnej grupie. W tym wypadku nauka pójdzie łatwiej, ponieważ ćwiczący do pewnego stopnia są już oswojeni z wodą. Grupę umiejących pływać podzielić należy na mniejsze grupy stosownie do stylu jaki mają opanowany i udoskonalać w dalszym ciągu ten styl. Jeśli mają ochotę na naukę cawla to wypada zachęcać ich i uczyć tego stylu.

Nauczyć się pływać znaczy to samo, co pozbyć się obawy przed

wodą oswoić się z nowym środowiskiem i żywiołem jakim jest dla nas woda. Stosując nowoczesne metody nauczania pływania osiąga się cel nauki zapomocą zabaw w wodzie, ćwiczeń oswajających z wodą, suchego pływania oraz właściwych ruchów w wodzie. Do tego dołączają się jeszcze ćwiczenia w nurkowaniu, skokach i ratowaniu tonących.

Zabawy w wodzie oraz ćwiczenia oswajające z wodą mają za zadanie zaznajomić ćwiczącego z istotą wody, oporem jaki woda stawia naszemu ciału i z naciskiem jaki wywiera na ciało. Zabawy ponadto wprowadzają pierwiastek swobody, przyjemności i zainteresowania skutkiem czego początkujący zapomina o trudnościach i bawiąc się łatwo je przewartościowuje. Do ćwiczeń oswajających z wodą zaliczymy jeszcze ćwiczenia postawy pływackiej w wodzie na piersiach i na grzbiecie. Ćwiczenia te są ważne i należy kłaść na nie duży nacisk, ponieważ budzą u uczniów przekonanie, że woda utrzymuje ciało na swojej powierzchni i że swobodna postawa jest już zaczątkiem pływania, do którego doda się później tylko pracę kończyn.

Ćwiczenia suche przeprowadza się na lądzie na początku każdej lekcji lub też w czasie lekcji gimnastyki. Ćwiczenia te pozwalają na opanowanie zasadniczej techniki ruchów.

Właściwe ćwiczenia przeprowadza się początkowo na wodzie płytkiej przechodząc stopniowo na głębszą. Wykonywa się je w miejscu, w podporze w posuwaniu się z pomocą i bez pomocy. Początkowo ćwiczy się osobno, ruchy nóg i ramion, poczem łączy się je w płynną pracę.

Dopóki uczeń nie przepłynie pewnej odległości spokojnie i bez nadzoru, nie można go puścić na głęboką wodę. Z tem należy postępować ostrożnie, by uniknąć nieszczęśliwego wypadku i późniejszych nieprzyjemnych skutków. Obok ćwiczeń w pływaniu pielęgnować również proste skoki do wody i nurkowanie. W miarę postępów przerażać na lądzie a później w wodzie chwytów ratownicze, sposoby uwalniania się od chwytów tonącego oraz zaznajomić ćwiczących ze sposobami ratowania topielców. Z umiędzonymi pływać przeprowadzać grę w piłkę wodną, która z pewnością budzić będzie duże zainteresowanie a dla słabo pływających stanie się niewątpliwie bodźcem do pracy.

Jeśli chodzi o przeprowadzanie lekcji to niema specjalnego schematu jak lekcja powinna być zbudowana. Zasadniczo powinna zawierać ćwiczenia z grupy tych, które omówiono wyżej. Jednakże stopień trudności i natężenia ćwiczeń dostosowywać należy do wieku, spraa-

wności ćwiczących oraz warunków terenowych. Lekcję pływania dobrze jest rozpoczynać ćwiczeniami łatwymi mającymi za zadanie rozruszanie i przygotowanie organizmu do ćwiczeń intensywniejszych. Ćwiczenia natężające muszą być przeplatane ćwiczeniami łatwiejszemi. Lekcję należy zakończyć ćwiczeniami uspokajającymi. Każda lekcja powinna się składać z ćwiczeń w pływaniu, nurkowaniu, skokach zarówno w formie zabawowej jak też i ścisłej w zależności od wieku ćwiczących. Lekcja nie może być nudna. Przeprowadzać ją należy z życiem, wesoło, nie dopuszczając do tego, by ćwiczący stali bez ruchu w wodzie i marzli. Pływanie ma być wesołą i radosną pracą. Prowadzący musi mieć wszystkich uczniów w każdej chwili w swoim ręku. Karność jest podstawą każdej lekcji. Mając do czynienia z dużą ilością ćwiczących trudno jest utrzymać porządek w czasie lekcji, wiele rzeczy utrudnia gładkie jej przeprowadzenie. Należą do nich zimna woda, silny wiatr, fale oraz hałas wody. Pomagać sobie w prowadzeniu lekcji należy gwizdkiem, gdyż głosem nie przekrzyczy się wszystkich. Celem ułatwienia sobie pracy i kontroli ćwiczących dobrze jest prowadzić lekcję z grupą nie przekraczającą 20 osób. Ćwiczących należy ustawić w kilku szeregach w takich odstępach i odległościach, by mieli duże swobody, zaś prowadzący mógł wszystkich widzieć nie tylko dla kontroli i poprawiania ale i uniknięcia nieszczęśliwego wypadku. W czasie prowadzenia lekcji na głębokiej wodzie należy wyznaczyć kilku umiejących pływać, by obserwowali kąpiących się i w razie wypadku natychmiast szli im z pomocą.

Dużo uwagi i miejsca w lekcjach należy poświęcać ćwiczeniom oddechowym. Oddychanie w wodzie sprawia zawsze dużą trudność ćwiczącym zwłaszcza początkującym. Drażnienie zimną wodą, ciśnienie jakie wywiera woda na klatkę piersiową i ściany jamy brzusznej utrudniają oddychanie. Do tego dołącza się trudność wykonania wydechu w wodzie i wdechu nad wodą, co powoduje obawa przed nieprzyjemnym uczuciem napicia się wody. Ćwiczenia oddechowe należy prowadzić w takiej formie, któraby pozwalała na podświadome opanowanie oddechu. Następnie należy zwracać uwagę na to, by pływający nie wstrzymywali oddechu. Zatrzymywanie oddechu przyczynia się do szybkiego zmęczenia. Błąd ten usunie cierpliwa praca samego ucznia.

Skoro ćwiczący opanują ruchy tak, że mogą bez pomocy i dozoru przepływać kilkanaście metrów, dalsza praca polegać będzie na usu-

waniu zasadniczych błędów i to takich, które powtarzają się regularnie. Błędy bowiem nieusuwane od początku pozostać mogą na stałe hamując dalsze postępy w pływaniu. Postępy w nauce będą zależały nie tylko od rutyny instruktora ale co ważniejsze od sprawności i pracy samych uczniów. Dużą rolę w sprawności pływackiej odgrywa budowa ciała i znajdują się tacy uczniowie, którzy pomimo ogromnego zapału, dużej sumy włożonej pracy albo wcale nie nauczą się pływać albo też bardzo słabo.

Zasadniczo w ciągu jednego dnia przeprowadzać należy jedną tylko lekcję, ale prowadzić ją systematycznie bez względu na pogodę. Najlepszą porą do pływania są godziny przedpołudniowe lub popołudniowe. Jeśli czas pozwala, to można prowadzić codziennie dwie lekcje, jedną przedpołudniem, drugą popołudniu lecz zato krótkie. Długość lekcji zależy od temperatury wody i powietrza. Początkowo czas trwania lekcji wynosić będzie 15 minut w miarę przyzwyczajania się do wody czas przedłużać można stopniowo do 40 minut. O czasie lekcji decydować winny wysokość temperatury wody i powietrza. Instruktor sam może ocenić jak długo ćwiczący może pozostawać w wodzie. Jeśli uczeń skarży się na zimno należy pozwolić mu wyjść z wody. Zbyt długie przebywanie w wodzie jest szkodliwe dla zdrowia i łatwo może spowodować przeziębienie. Oznakami alarmującymi ustrój o niebezpieczeństwie są dreszcze, gęsia skóra i sinawe zabarwienie skóry i błon śluzowych. Pamiętać należy o tem, że woda pochłania wielkie ilości ciepła z naszego ustroju. Pochłania więc tem samem dużo energii, którą organizm potem długo pokrywa. Zwrócić uwagi na jakość pożywienia odgrywać też będzie dużą rolę przy forsownej nauce pływania. Zwiększyć wypadnie w pokarmach ilość węglowodanów i tłuszczów.

Nie należy przeprowadzać lekcji i pływać bezpośrednio po obfitym posiłku. Zlekceważenie tej uwagi może się odbić bardzo niekorzystnie na stanie zdrowia. Nie wolno wchodzić również do wody będąc zziębniętym lub spoconym.

Pływanie na obozie związane jest ściśle z kąpielą powietrzną i słoneczną. Na te czynniki zwracać należy również uwagę przy nauce pływania. Po kąpeli w dniu zimne i wietrzne koniecznem jest wytrzeć się sucho i ciepło ubrać. Do działania promieni słonecznych należy przyzwyczajać skórę stopniowo unikając przykrych skutków oparzenia skóry, a po rozgrzaniu się na słońcu niewolno wchodzić bezpośrednio do zbyt zimnej wody.

W obozach przebywa nietylko młodzież męska ale też i żeńska. Na ogół organizm kobiety łatwiej znosi działanie wody aniżeli organizm męczyzny. Obfita tkanka tłuszczowa i wrodzona miękkość ruchów pozwalają kobiecie na dłuższe przebywanie w wodzie i łatwiejsze opanowanie pływania. Świadczą o tem choćby wyniki pływania sportowego, które u kobiet mało ustępują wynikom męskim. Pływanie więc należy postawić na czoło ćwiczeń cielesnych kobiet. W obozie powinno też ono stanąć na pierwszym planie. Jeśli chodzi o naukę pływania u kobiet, to z powodzeniem można stosować tę samą metodę, te same ćwiczenia co i dla młodzieży męskiej z tą różnicą, że dozowanie wysiłku i natężenia będzie znacznie mniejsze.

Obozy urządzone są zawsze w porze letniej i wakacyjnej. Wówczas nadarza się jedyna bodajże dla większości młodzieży okazja do opanowania pływania, które tak mocno pociąga wszystkich. Pomni tych wartości jakie daje pływanie tak jednostce jak i społeczeństwu poświęćmy pływaniu w obozach więcej czasu i pracy, aniżeli to było dotychczas. Skoro liczne rzesze młodzieży obojga płci będą umiały pływać zapobiegniemy tym licznym stratom jakie ponosi społeczeństwo wskutek wypadków utonięcia i nie pozostaniemy na szarym końcu poza społeczeństwami europejskimi.

R. Roszko.

Uwagi o sporcie kajakowym w obozie.

Wspaniały rozwój kajakarstwa w ostatnich latach znajduje silny oddźwięk w zajęciach obozowych. Przyczynia się do tego tani sprzęt, łatwy do sporządzenia i nabycia, łatwość w kierowaniu kajakiem i możliwość pływania na płytkich wodach.

Poniższa praca zawierać będzie wskazówki dotyczące organizacji nauki jazdy kajakiem na obozie.

Przed spuszczeniem kajaków na wodę należy dokładnie zbadać w jakim stanie znajdują się. Ewentualne uszkodzenia usunąć. Kajaki sztywne pokryte są dyktą. Jakkolwiek na pokrycie kajaków używa się dykty odpornej na działanie wody, konserwując ją jeszcze specjalnym lakierem, to jednak powinno się chronić kajaki przed niepo-

trzebne działaniem wody i promieni słonecznych. W obozie kajaki muszą mieć specjalne miejsce, w którym się je przechowuje. Może to być szopa lub namiot. Nie należy pozostawiać kajaków niepotrzebnie w wodzie. Po każdej jeździe kajaki winny być wynoszone na brzeg i ustawiane na piętrowych stojakach w przechowalni. Nie wolno pozostawiać nigdy kajaków opartych dnem o ziemię. Jeśli niema przechowalni można pozostawiać kajaki na brzegu odwracając je dnem do góry. Jak i kajaki troską muszą być otoczone również wiosła.

Przed rozpoczęciem nauki jazdy należy wybrać odpowiedni teren. Chodzić tu będzie w pierwszym rzędzie o dogodny dostęp do wody z płaskim brzegiem i płytką wodą. Jeśli woda przy brzegu jest głęboka należy zbudować niski pomost lub zwyczajną kładkę, tak by można było swobodnie spuszczać kajaki na wodę, wyciągać z wody, swobodnie wsiadać i wysiadać.

Zależnie od ilości kajaków i ćwiczących na początku każdej lekcji należy wyznaczyć osady, a przy większej liczbie ćwiczących ustalić zmiany osad. Jeśli warunki na to pozwolą osady powinny być dobierane tak, by w skład jej wchodził jeden umięjący już wiosłować i drugi początkujący. Przynajmniej jeden z osady powinien umieć pływać. W zasadzie dążyć należy do tego by wszyscy umieli pływać. Warunkiem do dłuższych samodzielnych wyjazdów i wycieczek powinna być umiejętność pływania. Osada wykonuje wszystkie czynności związane z przenoszeniem, spuszczeniem kajaka na wodę i odniesieniem go na miejsce po ukończeniu jazdy.

Początkujących należy zapoznać z budową kajaka i wiosła, nauczyć spuszczenia kajaka na wodę i wsiadania. Wsiadaniu i zajmowaniu miejsca poświęca się trochę czasu z uwagi, że kajak jest chwiejny i nieumiejętne wsiadanie może spowodować wywrócenie się i niepotrzebną kąpiel, połączoną często z niebezpieczeństwem utraty życia. Wsiadać do kajaka należy pojedynczo. Wpierw zajmuje miejsce siedzący w tyle i utrzymując kajak w równowadze, pomaga zająć miejsce pierwszemu.

Dalej należy nauczyć trzymania wiosła. Wiosła posiadają dwa pióra co pozwala na naprzemianstronną i ciągłą pracę. Wiosła trzymać na szerokość barków obejmując drążek palcami z góry, nigdy zaś od spodu. Nie wkładać pióra do wody pionowo lecz skośnie i skośnie przeciągać przez wodę. Ramiona pracują w ten sposób, że gdy zginając się ciągnie pióro przez wodę, drugie ramię prostując się wypycha wolne pióro wprzód. Praca więc rozłożona jest na obydwa ramiona, skutkiem czego unika się zbyt wczesnego znużenia mięśni.

Osada w czasie jazdy musi pracować zgodnie wiosłami. Nietylko rytm ale i siła pociągnięcia muszą być jednakowe. Zapewni to prostolinijne posuwanie się naprzód. W przeciwnym razie kajak posuwać się będzie nierówno ustawicznie zbaczając z drogi, nietylko hamując szybkość jazdy ale też niepotrzebnie drażniąc jadących.

Wiosłowania należy uczyć wprzód i wtył. Wiosłowanie wtył potrzebne jest do zatrzymania kajaka oraz do wykonywania zwrotów. Celem zahamowania lub zatrzymania się w miejscu stawia się opór zanurzonem piórem. Szybkość kajaka można również zmniejszyć energicznym wiosłowaniem wtył.

Zwroty wykonywa się sterując jednym piórem lub też wiosłując wtył z jednej strony kajaka. Np. przy zwrocie wlewo sterować lub wiosłować wtył po lewej stronie kajaka. W osadzie dwójkowej zwroty skutecznie można znacznie szybciej w ten sposób, że pierwszy wiosłuje wprzód zaś drugi po przeciwnej stronie wtył. W podobny sposób wykonywa się zwroty wtył.

Zwracać należy uwagę na przybijanie do brzegu. Do pomostu zbliżać się wolno i ostrożnie, również powoli wjeżdżać na brzeg. Po wylądowaniu wysiada wpieryw siedzący na przodzie a potem drugi. Poczem wyciąga się kajak z wody, odwraca, wylewa się wodę, oczyszcza z piasku poczem wraz z wiosłami składa się na miejscu w przechowalni.

Przeprowadzać należy również ćwiczenia z całym zespołem w formowaniu kolumny dwójkowej, trójkowej, czwórkowej co będzie potrzebne w czasie wycieczki.

Skoro początkujący przyswoi sobie najprostsze zasady jazdy w towarzystwie umiejącego wiosłować, można pozwolić mu na samodzielną jazdę. Ponadto należy przeprowadzać ćwiczenia mające na celu opanowanie równowagi jak np. pojedynczo w postawie stojącej, kołysanie się w kajaku, wiosłowanie stojąc, wywracanie się z kajakiem i holowanie go do brzegu, wsiadanie z wody do kajaka i t. p. Wogóle wprowadzać należy rozmaite ćwiczenia celem których będzie opanowanie równowagi, zręczne manewrowanie kajakiem i zaradność w razie wypadku.

Podobnie jak przy nauce pływania początkowo ćwiczenia przerabiać należy na płytkiej wodzie i nie pozwalać na zbytne oddalanie się od brzegów. Instruktor powinien sam wyjeżdżać z grupą i kierować ćwiczeniami.

Teren, w którym prowadzi się będzie ćwiczenia, dokładnie zbadać. Przeszkody, które spowodować mogą uszkodzenie i zatopienie

kajaka o ile możności usunąć. Jeśli tego nie można zrobić, to oznaczyć je tak, by można było je omijać. Niedoświadczonym nie należy pozwalać na dłuższe wyjazdy bez kierownictwa doświadczonych kolegów lub instruktora. Mając do dyspozycji dużo wolnego czasu należy organizować wycieczki jedno lub kilku dniowe.

Przy organizowaniu wycieczki instruktor musi pamiętać o następujących szczegółach. Zbadać stan kajaków. Wyznaczyć stałe osady. Niedoświadczonym przydzielić do pomocy i opieki doświadczonych kolegów. Obliczyć dokładnie trasę. Ustalić jaką drogę należy przejechać w jednym dniu. Ustalić czas wiosłowania i odpoczynków. (Długość drogi, czas wiosłowania zależęć będą od wieku, płci i sprawności jadących). Rozdzielić na wszystkie kajaki potrzebny sprzęt w postaci namiotów, żywności, przyborów kuchennych. Zabrać podręczny warsztat do naprawy uszkodzeń jak również podręczną apteczkę. Oznaczyć kolejność i porządek marszu. Ustalić kolumnę marszową i tempo marszu. Na czoło i koniec kolumny wyznaczyć sprawniejszych, w pośrodku umieścić słabszych. Kierownik posuwać się będzie na czele kolumny, jego zastępca na końcu. Dobrze jest wyznaczyć jedną osadę wprawną, która posuwając się w pewnej odległości od czoła kolumny będzie miała za zadanie badanie i przeglądanie drogi dla unikania przeszkód, na których kajaki mogłyby doznać uszkodzenia. W razie napotkania i odkrycia przeszkody zawiadamiają kierownika, który stosuje odpowiednie środki ostrożności. Na odpoczynki wybierać należy miejsca dogodne do lądowania. Na odpoczynkach wszyscy powinni wysiąść na brzeg i trochę rozruszać się, by ożywić obieg krwi w nogach i dolnej części tułowia.

Przerabiając ćwiczenia na kajaku i układając wycieczki pamiętać należy o dozowaniu wysiłku odpowiednio do możliwości uczniów.

R. Roszko.

Oceny książek.

Higiena Szkolna. Podręcznik dla kierowników szkół, nauczycieli i lekarzy szkolnych pod redakcją *d-ra Stanisława Kopczyńskiego*, naczelnego wizytatora higieny szkolnej w Ministerstwie W. R. i O. P. Wydawnictwo M. Arcta w Warszawie.

W zeszytcie IX-y m znajdujemy dokończenie artykułu *prof. dra Jana Szmurły* o wadach wymowy i higienie mowy, przyczem autor podaje cenne wskazówki dla nauczycieli, w jaki sposób mają ochraniać organ głosu przed uszkodzeniem. W dalszym ciągu zeszytu znajdujemy wyczerpujący artykuł redaktora dzieła — *d-ra Stanisława Kopczyńskiego*, który pisze o lekarzu szkolnym i opiece lekarskiej w szkole. Cały ten rozdział stanowi vade-mecum dla każdego lekarza szkolnego: znajdzie on tam wszystkie przepisy, instrukcje, regulaminy, jakie obowiązują lekarza szkolnego podczas jego pracy na terenie szkoły, wzory schematów do notowania wyników badań młodzieży szkolnej oraz do układania sprawozdań dla władz szkolnych. Pisząc o opiece lekarskiej nad młodzieżą szkolną autor opisuje polikliniki szkolne, różnego rodzaju poradnie szkolne (dentystyczne, okulistyczne, w chorobach wewnętrznych, poradnie wychowania fizycznego, poradnie psychologiczne, psychotechniczne i t. p.).

W zeszytcie X znajdujemy dokończenie rozdziału *d-ra St. Kopczyńskiego*, przyczem autor specjalny ustęp poświęca rozpatrzeniu roli lekarza szkolnego w charakterze psychologa szkolnego oraz roli lekarza szkolnego, jako doradcy przy wyborze zawodu. Podanie piśmiennictwa przedmiotu kończy ten rozdział.

W dalszym ciągu X-go zeszytu *dr. Eleonora Reicher*, docent Uniwersytetu Warszawskiego, przedstawia na czem polegać winna racjonalna opieka lekarska nad wychowaniem fizycznym i sportem młodzieży szkolnej. Najpierw pisze o ćwiczeniach cielesnych i o sportach, jako ważnym dziale wychowania fizycznego, daje podział ćwiczeń ze względu na ich oddziaływanie fizjologiczne na organizm, dalej obszernie analizuje istotę trenowania, sprawę przemęczenia, sposób rozpoznawania tego objawu, głównie ze względu na objawy sercowe. Wkońcu daje poglądową tablicę ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do ćwiczeń cielesnych ze względu na schorzenie organów wewnętrznych, głównie serca, płuc i nerek. Tablica ta winna oddać dużą przysługę lekarzom szkolnym, chcącym spełniać należycie odpowiedzialną swą rolę podczas kwalifikowania młodzieży szkolnej do ćwiczeń cielesnych.

W końcu zeszytu mieści się początek artykułu *d-ra Kl. Sokala* o higienie pracy młodzieży w warsztatach szkół zawodowych.

W zeszytcie XI-y m znajdujemy dokończenie artykułu *d-ra Stefana Rottermunda*, który szczegółowo rozpatruje opiekę społeczną, w ustroju szkolnym ze stanowiska higieny i analizuje rozmaitego rodzaju świadczenia przymusowe i dobrowolne na rzecz dziatwy szkolnej normalnej i anormalnej w szkolnictwie powszechnem, średniem ogólnokształcącym i zawodowem. Autor, b. poseł na Sejm Ustawodawczy, zdaje jednocześnie sprawę z działalności w tej dziedzinie Rządu (Ministerstwa Opieki Społecznej), oraz instytucji samorządowych i społecznych.

W dalszym ciągu w tym samym zeszycie znajdujemy artykuł *dr. Ant. Jurjewiczówny*, lekarki szkolnej sem. państw. dla wychowaczyń przedszkoli w Warszawie, p. t. „H i g j e n a p r z e d s z k o l i”. Autorka opisuje szczegółowo urządzenie przedszkola ze stanowiska higienicznego, wykazuje doniosłą rolę wychowawczynie przedszkola, podaje na czym winno polegać wychowanie fizyczne dziecka w przedszkolu, w jaki sposób zabezpieczyć dzieci w przedszkolu od chorób zakaźnych. Artykuł zilustrowany został zdjęciami ze wzorowych przedszkoli, z ogródków Jordanowskich.

Wreszcie w końcu zeszytu rozpoczął *dr. Łyskawiński* artykuł p. t. „H i g j e n a i n t e r n a t ó w”. Autor najpierw podaje warunki, jakim odpowiadać winy urządzenia higieniczne internatów (rozplanowanie w terenie, rozkład pomieszczeń w internacie), następnie opisuje rozkład dnia wychowanków w internacie, opiekę higieniczno - lekarską i wychowawczą w internacie, walkę z chorobami zakaźnymi w internacie (infirmierję i jej urządzenie).

W z e s z y c i e XII-ym *dr. Łyskawiński* kończy opis urządzeń higienicznych internatów, a następnie *dr. Karol Mitkiewicz* w obszernym artykule podaje w jaki sposób należy propagować higienę w szkole i jak jej nauczać na różnych poziomach rozwoju umysłowego ucznia. Wielki nacisk kładzie na należyte postawienie tej sprawy w zakładach kształcenia nauczycieli, opisuje sposób propagandy higieny w szkołach amerykańskich, podaje literaturę propagandową i środki pomocnicze, plakaty, rysunki polskie, kładąc największy nacisk na wychowanie higieniczne, ra-

wdrażanie dziatwy i młodzieży do czystości, na przygotowanie jej zwłaszcza do walki z gruźlicą, z alkoholizmem i z chorobami zakaźnymi. Autor podaje wzory różnych tablic propagandowych krajowych i zagranicznych (wydawnictwa Państwowej Szkoły Higieny, Polskiego Związku Przewodniczącego), pisze o roli Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża i t. zw. „konkursach zdrowia” wśród dziatwy szkolnej, mających na celu wywołanie współzawodnictwa w dążeniu do zdrowia.

W dalszym ciągu zeszytu *dr. Tad. Strumillo*, b. przewodniczący Związku Harcerstwa Polskiego, rozpatruje w specjalnym dziale zagadnienie roli harcerstwa na terenie szkół n y m. Autor szczegółowo zastanawia się, jakie stanowisko winna zająć szkoła wobec wartości wychowawczych harcerstwa, rozpatruje stosunek harcerstwa polskiego do światowego ruchu skautowego. W specjalnych ustępach autor omawia postawienie wychowania fizycznego w harcerstwie, a liczne, piękne ilustracje i zdjęcia z różnych zlotów harcerskich świadczą, jak poza pogłębieniem charakteru i na rozwój fizyczny kładzie się nacisk w harcerstwie.

W końcu XII-go zeszytu znajdujemy początek artykułu *d-ra Karola Mitkiewicza* p. t. „H i g j e n a z a w o d u n a u c z y c i e l s k i e g o”, gdzie autor rozpatruje śmiertelność wśród nauczycielstwa, w porównaniu ze śmiertelnością w innych zawodach, a dalej opisuje choroby właściwe zawodowi nauczycielskiemu (choroby dróg oddechowych, choroby nerwowe) i sposoby, jakimi można i należy im zapobiegać.

Co szczególnie podkreślić należy, operuje materiałem swojskim, a statystykę zachorowań i śmiertelności oparł na statystyce związków zawodo-

wych nauczycielskich krajowych, oraz na urzędowych danych polskiej administracji szkolnej, co podnosi wartość argumentacji i wniosków autora. Szeręgi ilustracji ożywia treść artykułu.

W z e s z y c i e XIII-ym znajdujemy dokończenie artykułu *d-ra Karola Mitkiewicza* p. t. „H i g j e n a z a w o d u n a u c z y c i e l s k i e g o”. Autor rozpatruje tu sprawę doboru odpowiednich kandydatów na stanowisko nauczyciela, warunki pracy, jakie powinien mieć tał podczas studjów, jak podczas pracy zarobkowej, wreszcie higienę osobistą nauczyciela. Na końcu artykułu mamy spis prac polskich i obcych, traktujących o higienie zawodu nauczycielskiego.

Artykuł ten jest ostatnim z szeregu prac składających się na całość „H i g j e n y S z k o l n e j”.

Reszta zeszytu XIII-ego poświęcona jest ważniejszym rozporządzeniom i okólnikom Ministerstwa W. R. i O. P., wydanym w ciągu ostatnich 15 lat w sprawie higieny szkolnej. Okólniki te zgrupowane są w następujący sposób: Higiena budynku szkolnego, higienistki, lekarze i dentyści szkolni, dalej okólniki dotyczące zwalczania chorób zakaźnych i innych w szkole, higienę nauczania, nauczanie higieny, wreszcie rozporządzenia, omawiające dożywanie dziatwy szkolnej, kolonje letnie, oraz higienę zawodu nauczycielskiego.

W ten sposób ogromne dzieło *d-ra Kopczyńskiego*, obejmujące całokształt zagadnień związanych ze sprawami higieny wieku szkolnego, zostało ukończone.

K p t. J. B a r a n. *Lekka Atletyka*, wydanie III. Wyd. Zakładu Na-

rodowego im. Ossolińskich we Lwowie. Str. VIII + 240.

Jest to już trzecie wydanie podręcznika, na którem kształciły się szeregi pierwszych naszych lekkoatletów. Podręcznik ma swoje tradycje i oddał już uprzednio wiele usług instruktorom i zawodnikom lekkiej atletyki. Nowe wydanie poza pewnymi zmianami dotyczącymi techniki lekkiej atletyki wprowadza ponadto cenne tabele treningowe, obszerną zaprawę gimnastyczną, a przede wszystkim szereg rad praktycznych dla ubiegających się o POS.

Zamieszczenie tego ostatniego rozdziału podnosi wielce wartość podręcznika, a to z tego powodu, że większość „grup” ćwiczeń z POS oparta jest na lekkiej atletyce. Ubiegający się o POS, pozbawieni fachowych instruktorów, znajdują w podręczniku tym właściwy sposób przeprowadzenia zaprawy, uzasadnienie doboru ćwiczeń, zapoznają się z przepisami obowiązującymi w lekkiej atletyce i ponadto znajdują oni wskazówki co do sposobu przeprowadzenia próby o POS”.

W nowem wydaniu podręcznika lekkiej atletyki nie uwzględnił autor poprawek wniesionych przez PZLA w sprawie zmian przepisów, co może mieć ujemny wpływ dla organizatorów zawodów lekkoatletycznych.

Dobre zdjęcia i rysunki uzupełniają i ilustrują całość podręcznika.

Jan Skład C. I. W. F.

K p t. W. D o b r o w o l s k i — *Lekka Atletyka* — Warszawa, 1933. Wyd. Centr. Inst. Wyd. Zw. Strzeleckiego, stron 212.

Nasza literatura fachowa w dziedzinie lekkiej atletyki została wzboga-

cona nowym podręcznikiem opr. przez kpt. Wł. Dobrowolskiego.

Autor opierając się na długoletniem doświadczeniu i obserwacjach olimpijskich napisał podręcznik lekkiej atletyki dla trenerów i zawodników. Podręcznik taki w chwili obecnej jest bardzo aktualny i wypełni częściowo lukę jaką ostatnio wyczuwało się w tej dziedzinie.

W klubach i stowarzyszeniach, szeregi młodzieży ćwiczy bez fachowych instruktorów i bardzo często przekracza granicę dozwolonego wysiłku; popełnia wiele błędów, które uniemożliwiają jej osiągnięcie upragnionego wyniku. Książka ta, niesie wiele cennych uwag i wskazówek, ponieważ autor omawiając wszystkie działy lekkiej atletyki poświęca wiele uwagi stronie opisowej każdej konkurencji l. atletycznej, podaje metodykę nauczania, wymienia szereg błędów, które uniemożliwiają i utrudniają ruch, a co najważniejsze daje szczegółowy trening dla każdej konkurencji uwzględniając pory roku i różne okresy treningowe. Najbardziej szczegółowo opracował autor rozdział o biegach. Omawia wszystkie biegi płaskie na bieżni i leśne jak również biegi przez płotki i przeszkody. W zakresie biegów długich przytacza autor treningi fińskie, których wartości nie musimy chyba podkreślać. Na uwagę zasługują również rozdziały, poświęcone taktyce poszczególnych biegów. Tej umiejętności naszym zawodnikom bardzo brakowało dotychczas. W dziale skoków i rzutów podaje autor metodykę nauczania, i wymienia szereg błędów nie podając jednak sposobu zapobiegania im. Szkoda że autor zbyt pobieżnie potraktował wieloboje, te klasyczne konkurencje lekkiej atletyki. Dał wiele cennych uwag o treningu, ale nie dał całkowitego doświadczenia

w tych specjalnościach, a wieloboje są bardzo trudne i o przetrenowanie w nich jest dosyć łatwo.

W dziale metodyki nauczania autor nie wnosi nowych pierwiastków do „Zasad Nauczania Lekkiej Atletyki”, uzupełnia jednak brakujące tam działy jak skoki z miejsca, trójskok, młot i inne. Szereg dobrych zdjęć i rysunków ożywia podręcznik a czytelnikowi ułatwia znacznie jego zrozumienie.

Jan Skład C. I. W. F.

I n ż. Z w i e r i n c e w. — „Fizkulturnyje Sooruzienija”. (Budownictwo dla celów w. f.).

Podręcznik ten zawierający 290 stron druku stanowi niezawodnie duży dorobek dla sprawy wychowania fizycznego w Rosji Sowieckiej. Z pięciu rozdziałów podręcznika, drugi poświęcony został budownictwu dla celów w. f. na otwartem powietrzu, trzeci salom gimnastycznym, kręgielniom, zakrytym strzelnicom i basenom pływackim, czwarty urządzeniom pomocniczym jak kąpieliska, trybuny, urządzenia lekarskie i t. p. i wreszcie piąty kompletom budowli dla celów w. f. jak ośrodek w. f., domy użyteczności publicznej w zakresie potrzeb w. f. i szkoły w. f. Fachowiec znajdzie tu dużo ciekawego materiału opartego na wzorach dorobku wszechświatowego w dziedzinie budownictwa sportowego.

Z.

Fizkultura w F. Z. S.

(Wychowanie fizyczne w siedmioletnim planie fabryczno-przemysłowym). Leningrad 1933 Wydawnictwo Fizkultury i Turyzmu pod redakcją prof. Szachwerdowa w opracowaniu kolektywu metodyków państwo-

wego Instytutu Kultury Fizycznej imienia Leshafta.

Książka ta zawierająca 150 stron druku stanowi ściśle rzecz biorąc regulamin wychowania fizycznego w szkołach powszechnych. Przewodnia myśl tego regulaminu wynika z ogólnej zasady, że wychowanie fizyczne stanowić winno integralną część wychowania intelektualnego i ogólnopolitycznego. W części omawiającej cele wychowania fizycznego kładzie się nacisk na zapewnienie warunków rozwoju rosnącego organizmu i podniesienia ogólnej zdrowotności mas jak również na wpojenie działy szkolnej tych umiejętności natury ruchowej, które posiadają praktyczne znaczenie w pracy zawodowej i życiu wojskowym. Dużo uwagi poświęca się również wyrobieniu w wychowankach ruchliwości, zwinności, wytrzymałości, rytmu i celności, oraz inicjatywy zdecydowania, szybkiej orientacji i należytej oceny sił własnych. Wychowanie fizyczne, zdaniem autorów regulaminu ma również za zadanie wyrobić karność, uczucia społeczne, poczucie odpowiedzialności i obowiązku, a także

utrwalić w masach poczucie potrzeby, dbania o kulturę fizyczną i pogłębić niezbędne do tego wiadomości.

W podręczniku tym, przeznaczonym dla nauczycieli szkół powszechnych znajdujemy rozdział poświęcony właściwościom wieku dziecięcego i danym dotyczącym miernika sprawności fizycznej zaczerpniętym z prac Schiatta, Tamuridi i Jabłonowskiego. Główną część książki wypełniają wskazówki metodyczne i materiał do opracowania osnów i kursów lekcyjnych usystematyzowany według poszczególnych koncentrow szkoły i lat nauczania. W końcu podręcznika znajdujemy tabele wskazujące stopień usprawnienia działy i młodzieży szkolnej według grup odpowiadających latem nauczania, do osiągnięcia którego winien dążyć nauczyciel. Tabele te obejmują sprawności w zakresie marszów, biegów, skoków, wspinania, pełzania, pływania, narciarstwa, równowagi, rzutów, podnoszenia i przenoszenia ciężarów, czynności złożonych i obrony przeciwgazowej.

Z. G.

Z prasy obcej

La Médecine scolaire. Tome XXII. Nr. 5. 1 Mai 1933.

Rozwój higieny szkolnej wprowadził budownictwo szkolne w nową erę. Higiena zażądała mianowicie, sal szkolnych widnych, wysokich, zdala od zgiełku; szkodliwych wpływów miasta i innych skupień ludzkich, pedagogika natomiast dołączyła swe wymogi estetyczne i tak powstały t. zw. pałace szkolne.

D r. M. Maurice Grandjean w ostatnim numerze „La

Médecine scolaire”, w artykule p. t. „Grupa szkół przy ulicy Gorbier” — opisuje jeden z takich pałaców szkolnych m. Paryża.

Teren zajmowany przez omawianą szkołę jest całkowicie odizolowany od innych budynków i obejmuje 8.500 m². Budynki szkolne są dwupiętrowe o konstrukcji żelazo-betonowej, fasadach ceglanych. Wejścia do szkoły zdobią herby Paryża, ryte w kamieniu. Dachy kryte są dachówką.

Przedszkole obejmuje: a) na par-

terze: plac 24 m długi i 830 m szeroki, galerję zamkniętą, dającą przystęp do ustępów, umywalni, klasy i pokoju nauczycielskiego; b) na I piętrze: 4 klasy, kancelarię i sypialnię dyrektorki.

Pozatem oddzielny budynek mieści w sobie na parterze: dwa przedsionki wejściowe, gabinety lekarskie i mieszkanie dozorczy, a na I piętrze — mieszkania dla kierowniczek.

Szkoła dla dziewcząt obejmuje: a) na parterze: podwórko 28 m długie i 8,30 m szerokie, refektarz, dwie sale nauki gospodarstwa domowego, kuchnię, salę prania i prasowania oraz klasę; b) na I piętrze: pokój dyrektorki, gabinet pomocy szkolnych, 5 klas, bibliotekę szkolną, salę nauki; e) na II piętrze: 5 klas, salę rysunkową i salę dla kursu stenografji; d) w I podziemiu: szatnie, umywalnie, ustępy, wielką pracownię, salę zebrań, laboratorium; e) w II podziemiu: źródła ogrzewania i pomieszczenia na węgiel.

Szkoła dla chłopców obejmuje: podwórko około 29 m długie i szerokie, refektarz, warsztaty, 13 klas, salę rysunkową, biuro dyrektora, salę przyjęć i składnicę pomocy szkolnych. Pozatem w pawilonie wyjściowym znajdują się: poczekalnia, gabinet lekarza, mieszkanie dozorczy i dyrektora. Każda klasa posiada okno szerokości 5 m. Wentylacja jest mechaniczna i dostarcza świeżego powietrza, w zimie ogrzewanego. Podwórka szkolne obsadzone są drzewami. Przy szkole dla dziewcząt znajduje się ogródek botaniczny, przy przedszkolu — dół z piaskiem do zabaw. Cała budowa posiada oświetlenie elektryczne, ogrzewanie centralne i urządzenie do gazu.

W następnym artykule tegoż numeru „La Médecine scolaire” p. t. „*Wadliwe i skoliozytne postawy w*

wyższej szkole żeńskiej” dr. Hutinet opisuje poczynania danej szkoły w kierunku korekcji wadliwych postaw u uczennic. Przeprowadzając doroczne badania uczennic, uderzony był autor wielką ilością dziewcząt w wieku od 13—19 lat, posiadających skrzywienia kręgosłupa, (skolioza, kifoza, lub obie wady razem). W niektórych wypadkach deformacje kostne tak daleko były posunięte, że nie mogło być mowy o leczeniu w szkole. Skierowano je też do klinik, a resztę postanowiono leczyć przez gimnastykę. Z braku możliwości zajęcia się wszystkimi dziewczętami posiadającymi skrzywienia, wybrano 60 najmłodszych (30 z kifozą i 30 z skoljozą), jako najwięcej podatnych na odkształcenia. Wybrane dziewczęta podzielono na 4 grupy, po 15 dziewcząt w każdej. Każda grupa mogła mieć tylko 2 godz. ćwiczeń tygodniowo. By zwiększyć czas ćwiczeń, na 1-szą lekcję byli zaproszeni rodzice, którzy mieli zapisać ćwiczenia i w domu lekcję powtarzać. Dla każdej uczennicy zaprowadzono kartę gimnastyczną, na której notowano: wiek, ciężar, diagnozę skrzywienia, pojemność życiową płuc i obwód klatki piersiowej, a po każdym nowem badaniu — zmiany w związku ze stanem początkowym.

Po roku ćwiczeń wyeliminowano osoby u których skrzywienie zostało usunięte, resztę zaś wcielono do kursu następnego.

Podczas ćwiczeń lekarz czuwał nad tem, by przerwać ćwiczenia natychmiast u osób, u których zjawiały się oznaki zmęczenia jak: zadyszka, znużenie przedwczesne i t. d.

Ćwiczenia prowadzone były przez nauczycielkę gimnastyki pod kontrolą inspektora wych. fiz. Składały się one z ruchów gimnastyki zwykłej, kształtujących symetrycznie oraz ru-

chów specjalnych, dostosowanych każdorazowo do charakteru deformacji.

Rezultaty otrzymane po roku ćwiczeń wykazały celowość podjętej pracy i zachęciły do prowadzenia jej w latach następnych.

A oto one: 1) wzrost wagi, 2) rozwój mięśni, 3) wzrost pojemności życiowej płuc, 4) wzrost obwodu kl. piersiowej i 5) zniknięcie skrzywienia u kilku uczennic, złagodzenie — w przeważającej ilości i w końcu kilka rzadkich wypadków bez zmian.

O skrzywieniach kręgosłupa pisze też d r. E. L a m p a d a r i o s w artykule p. t. „*Skolioza w szkołach greckich*“. Podobnie jak wszędzie i w szkołach greckich skolioza związana jest z okresem szkolnym. Autor, badając uczniów, znalazł następujące liczby:

(Autor nie uwzględnił skoliozy, wynikającej z rachityzmu, jako b. rzadko w Grecji spotykanej).

Przyczyny skoliozy według autora są następujące: 1) pozycja siedzenia w ławce, przy szyciu, pisaniu, rysunku i t. p., 2) krótkowzroczność, która zmusza do skłaniania głowy nad kajetem i książką, przez co sprzyja wadliwej postawie, 3) złe lub niewystarczające oświetlenie, a pozatem: dziedziczność, wåtłość mięśniowa, zaburzenia rozwojowe okresu dojrzewania, blednica i anemja, syfilis i wszystkie choroby zakaźne.

Wiekowi skoliozy ściśle ustalić się nie da. Jedno tylko da się powiedzieć, że w wieku szkolnym, przypada maksimum skoliozy u dzieci, przyczem ilościowo więcej u dziewczynek niż chłopców.

Skolioza może być: pojedyncza piersiowa (lewa i prawa), lędźwiowa lub esowata. Najwięcej występuje sko-

lioza piersiowa prawa. Wykazują to zgodnie tacy autorzy jak: A d a m s, D a l l y, P a r o w, K e y, L e s p h a f t, D u f e s t e l, choć są i zdania przeciwne.

Środki zapobiegawcze skoliozie podaje autor następujące: O czuwanie nad postawą dziecka, szczególnie przy pisaniu i rysunku, 2) higieniczny sprzęt szkolny i najważniejszy 3) ćwiczenia fizyczne.

Wnioski ostateczne autora są następujące:

1. Skolioza u dzieci greckich jest zjawiskiem dość częstem;
2. Jest ona wadą wieku szkolnego;
3. Wzrasta wydatnie z wzrostem lat nauki;
4. Istnieje w Grecji skolioza przed-szkolna, lecz jest ona spotykana b. rzadko;
5. Skolioza rachityczna jest w Grecji niespotykana dzięki dobrej konstytucji fizycznej rodziców, dzięki dobremu i zdrowemu odżywianiu się ludności greckiej oraz dzięki klimatowi, który zapewnia dobre nasłonecznienie kraju.

W. Paczyński.

D r. R e n é e O d i e. — „*Opieka lekarska i stan zdrowia dzieci szkolnych*“. La Médecine scolaire. Tom XXII. Nr. 6 1 czerwiec 1933.

Autorka artykułu przedstawia wyniki swych spostrzeżeń nad zdrowiem dzieci, które poczyniła w ciągu trzechletniej pracy na stanowisku lekarza szkolnego. Dzieci należały do grupy szkół w Aubervilliers (przedszkole, szkoła I stopnia dla dziewcząt i chłopców). Badane były w latach 1930—31, 1931—32 i 1932—33.

Zestawienia wyników badań otrzy-

mane przez autorkę wyraźnie wskazuje na tem większą wydajność opieki lekarskiej, im wcześniej jest ona zorganizowana, czyli, im młodsze dzieci obejmuje.

A to one:

A. Przedszkole.

	1930 — 31	1931 — 32	1932 — 33
	%	%	%
Stan zdrowia ogólny: dobry	15	19	26
średni	65	57	52
zły	20	24	22

B. Szkoły I-go stopnia (w 1 roku nauki).

	Chłopcy:		Dziewczęta	
	z przedszk.	bez przedszk.	z przedszk.	bez przedszk.
Stan zdrowia ogólny: dobry	72 ⁰ / ₀	61 ⁰ / ₀	90 ⁰ / ₀	83 ⁰ / ₀
średni	28 „	26 „	10 „	14 „
zły	0 „	2 „	0 „	3 „
Niedomogi zdrowia:				
Odesłanych do szpitali	3	5	5	6
„ „ zakładów				
zdrowotnych	6	7	20	17
Cierpienia serca	3	0	0	0
Przerost migdałów	34	23	25	23
Bronchit	3	2	10	14
Zapalenie gruczołów	16	27	50	66
Próchnica zębów	19	32	45	60
Skolioza	6	5	5	6
Rachityzm	6	9	15	6
Wady wzroku	0	5	10	6
Cierpienia skóry	3	0	0	3
Razem	108	124	160	100.

Tabela ostatnia wskazuje wyżej pod względem zdrowotnym dzieci, które były w przedszkolu. Jest to oczywiście skutek opieki lekarskiej, interwenjującej w okresie, gdy dzieci najczęściej chorobom podlegają, i usuwającej cierpienia chorobowe w zarodku. To też konkluzja końcowa autorki brzmi: przedszkola winny stać się fundamentem budowl, której na imię opieka lekarska w szkole.

W. Paczyński.

Prof. J. Barsam. — Statut wychowania fizycznego w Bułgarii. (Legea Educatiei fizice in Bulgaria). Miesięcznik „Educatia Fizica”. Nr. 3 z ub. r.

Statut wychowania fizycznego w Bułgarii został opublikowany w monitorze oficjalnym rządu Bułgarskiego w Nr. 273. z dnia 10. III. 31 r. Jest to pierwszy statut tego rodzaju w Bułgarii i obowiązuje młode pokolenie obojga płci. Statut przewiduje wychowanie fizyczne w szkołach i w stowarzyszeniach pozaszkolnych. Obowiązuje on wszystkie szkoły wszelkiego typu w pewnych godzinach tygodniowo — zarazem czyni lekcje wychowania fizycznego godzinami obowiąz-

kowemi. Wobec braku szkoły wychowania fizycznego dla wykształcenia nauczycieli tego działu, statut przewiduje szkolenie nauczycieli na dorywczych krótkotrwałych 2—3 miesięcznych kursach.

Projekt stworzenia specjalnego instytutu W. F. do tej pory nie jest aktualnym w Bułgarii. W artykule III. tej ustawy wychowanie fizyczne po za szkołą powierza się klubom sportowym, jednakowoż nadzór nad pracami W. F. obowiązuje lokalne komisje W. F. Artykuł ten jest o tyle ważnym, że przeprowadzonym został przez organizację „Junaków” (Sokoli bułgarscy), która domagała się opieki ze strony rządu w formie statutowej, również na terenie pozaszkolnym.

Trzeba wspomnieć, że „Junacy tworzą w Bułgarii najsilniejszą organizację o zdecydowanym programie działalności idącym w kierunku uspołecznienia i uświadomienia narodowego. Jako teren tej szlachetnej działalności obrali zupełnie słusznie wych. fiz. Jednakowoż partje demokratyczne są do tej pory krytycznie nastrojone do działalności „Junaków” — dopatrując się w tem tendencyj politycznych.

Między innymi statut stwierdza, że wychowanie fizyczne jest jedynym czynnikiem koordynującym siłę fizyczną z stroną duchową urabiającym wysoko psychikę. W celu wyrobienia powyższych zalet u młodzieży bułgarskiej wych. fiz. winno się opierać na:

a) ćwiczeniach fizycznych, b) metodycznej gimnastyce, c) tańcach narodowych, d) sporcie, e) obozach letnich, f) wycieczkach krajoznawczych.

Wychowanie fizyczne obowiązuje całą młodzież bułgarską obojga płci do 21 roku życia. Oparte jest ono na programie wydanym przez Min. Ośw. Publicz. Program ten przewiduje zwolnienie od obowiązku uczęszczania

na w. f. tylko ułomnych, chorych, oraz kobiety zamężne.

Postanawia się: a) (prowadzić obowiązkowe w. f. we wszystkich szkołach tak o charakterze ogólnie kształcącym jak i zawodowym (powszechn. średnie i wyższe). b) Wszystkie organizacje pozaszkolne o charakterze w. f. obowiązuje posiadanie statutu zatwierdzonego przez Min. Ośw. Publ. Niezależnie od tego muszą przestrzegać i podporządkować się elaboratom w. f. wydanym przez wspomniane ministerstwo.

Statut każdej organizacji musi być przedłożonym do zatwierdzenia przez Min. Ośw. Publ. najpóźniej w 6 miesięcy po okazaniu się niniejszego rozporządzenia.

Wychowanie fizyczne w instytucjach szkolnych obejmuje:

a) jedna do 2-ch godzin tygodniowo lekcji gimnastyki,

b) w pozostałych dniach nieobjętych gimnastyką codziennie 25 do 30 minut gier sportowych na powietrzu,

c) jeden dzień w każdym miesiącu zimowym i 2 dni w każdym miesiącu letnim małe wycieczki krajoznawcze.

Studenci Uniwersytetu winni przechodzić w swych organizacjach sportowych, 2 godziny tygodniowo w. f. Przynależność do organizacji sportowych obowiązuje wszystkich studentów.

W szkołach powszechnych obowiązuje codziennie pół godziny gier ruchowych, oraz 4 godz. w tygodniu należy poświęcić wycieczkom przyrodniczym i krajoznawczym zwiedzanie muzeów, instytucji przemysłowych i t. p.

W gimnazjach: a) 1 godz. tygodniowo metodyczną lekcję gimnastyczną, b) w pozostałych dniach codziennie ½. godz. gier, c) 4 godz. w tygodniu

wycieczki przyrodnicze i krajoznawcze (zwiedzanie).

W gimnazjach 6-klasowych i wyższych wychowanie fizyczne prowadzą dyplomowani profesorowie w. f.

Profesorowie w. f. są zobowiązani pracować w dziedzinie w. f., w organizacjach sportowych pozaszkolnych conajmniej 2 do 4 godz. w miesiącu traktując to, jako zajęcie obowiązkowe.

Właściciele instytucji przemysłowych, którzy zatrudniają więcej jak 100 pracowników zobowiązani są urządzić salę gimnastyczną, oraz place sportowe z kompletnymi przyborami, celem umożliwienia w. f. swych pracownikom.

Zakłady przemysłowe o mniejszej ilości pracowników (mniej niż 100) łączą się w grupy i wspólnie pod miaręm stowarzyszenia sportowego fabrycznego. Urządzają również wspólną salę gimnastyczną i tereny sportowe. Wszystkie fabryki i zakłady przemysłowe powinny zakontraktować dla prowadzenia w. f. właściwych instruktorów płacąc im najmniej w stosunku rocznym po 36 lew za robotnika. Zakłady przemysłowe, które nie posiadają urządzeń sportowych mimo, że liczba pracowników przekracza 100, lub też z powodu mniejszej liczby, nie zrzeszyły się w wspólnym związku sportowym opłacają karę jednorazową 100 lew za każdego pracownika.

Wszystkie organizacje sportowe, które zrzeszają u siebie młodzież celem uprawiania sportów winne prowadzić w. f. na podstawie szczegółowych programów opartych na wytycznych elaboratów w. f. opracowanego przez ministra ośw. publ. Programy te winne być podane kontroli ministerjalnej.

Każde stowarzyszenie sportowe wino być zgłoszone do okręgowego

związku sportowego oraz do ogólnego związku sportowego bułgarskiego.

Młodzież powyżej lat 15, może należeć do związków sportowych, ogólnych, poniżej tego wieku tylko do związków sportowych szkolnych, o ile są uczniami.

Młodzież szkolna może należeć tylko do kół sportowych szkolnych.

Jednakowoż koła te mogą tworzyć sekcje sportowe pewnego stowarzyszenia sportowego. Wychowawca fizyczny, lekarz szkolny oraz wychowawca klasowy, winni zwracać uwagę, by powierzeni ich pieczy uczniowie uprawiali tą gałąź sportu, która im z uwagi na nastawienie fizyczne i psychiczne najwięcej korzyści przynieść może.

Organizacja i przeprowadzenie w. f. na terenie państwa.

Wychowaniem fizycznym w państwie kieruje i kontroluje minister ośw. publicznego. Jego kontroli — podlegają: organizacje w. f. pozaszkolne jak też prace w. f. we wszystkich szkołach. Dla pogłębienia studjów i przeprowadzenia racjonalnych prac w dziedzinie w. f. zwłaszcza z punktu widzenia zdrowotności minister powołuje komisję lekarską w. f. ministerjalną, której obowiązkiem jest szczegółowe opracowanie i przestrzeganie racjonalnych, wytycznych, zdrowotnych.

Do pomocy ministrowi ośw. publicznego zostaje dodana Wyższa Rada Naukowa w. f. w skład której wchodzi: sekretarz generalny ministra jako prezes tej Rady, jako członkowie: dyrektorowie średnich zakładów naukowych, główny inspektor w. f. przy Ministerstwie Ośw. Publ. naczelny lekarz sportowy przy wspomnianym ministerstwie, profesorowie higieny i fizjologii uniwersytetu, reprezentanci kościoła, przedstawiciel szefa sztabu głównego Armji, oraz wszyscy ministrowie — w razie potrzeby powyższa

Rada może dokompletować specjalistów w zakresie w. f. jako członków. Prezesem Rady Naukowej jest z urzędu sekretarz generalny, zastępcą główny inspektor w. f.

Rada Naukowa W. F. winna się zebrać co najmniej raz w roku w gmachu ministerstwa ośw. publ. celem uchwalenia programów, wytycznych prac, rezolucji i wniosków. Rada Naukowa w. f. ma za zadanie: 1) opracować elaborat unitarny w. f. dla całego państwa oraz wytyczne programów dla wszystkich organizacji sportowych tak szkolnych jak i pozaszkolnych. Przy układaniu elaboratu w. f. należy kłaść głównie nacisk na czynniki narodowe, które potęgują poczucie narodowości i idą po linii tradycji narodu bułgarskiego. Opracować oraz opublikować wytyczne prac w. f. dla nauczycieli i przodowników w. f.

Zachęcić do prac sportowo-lekarskich przede wszystkim lekarzy szkolnych oraz zająć się kontrolą zdrowotności.

We wszystkich powiatach winne się ukonstytuować komitety lokalne dla spraw w. f. w skład których wchodzi: a) w miastach burmistrz miasta jako prezydent, wizyt. szkolny jako wiceprezydent, zaś jako członkowie: prezes komitetu miejskiego szkolnego, lekarze szkolni względnie powiatowi, komendant garnizonu, względnie jego reprezentant, dyrektorzy szkół średnich po jednym z nauczycieli w. f. ze szkół żeńskich i męskich, po jednym z przedstawicieli miejscowych klubów sportowych oraz przedstawicieli komitetu opiekuńczego nad szkołami (komitet ten składa się z rodziców i nauczycieli uczniów). b) w powiatach burmistrz względnie wójt jako prezes, jako członkowie: kierownik danej szkoły, nauczyciel w. f., wychowawca kla-

sowy, lekarz szkoły (względnie powiatowy), przedstawiciel komitetu opiekuńczego nad szkołami, przedstawiciel miejscowego stowarzyszenia sportowego.

Do czynności powyższych komitetów należy: a) zorganizowanie młodzieży w stowarzyszenia sportowe o charakterze w. f. b) ułożyć listę wszystkich młodych obojga płci, którzy podpadają obowiązkowemu w. f. c) zająć się wyszukaniem i urządzeniem terenów sportowych bądź komunalnych względnie państwowych, d) urządzić salę gimnastyczną oraz zaopatrzyć w potrzebne przybory, e) wybraniem terenów, celem urządzenia basenów pływackich, domów wypoczynkowych, schronisk turystycznych, jak też uwzględnić w powyższych lokalach miejsca noclegowe.

f) wyszukaniem stałego źródła materialnego celem utrzymania wspomnianych ośrodków w. f.

Chorych i niezdolnych do ćwiczeń może zwolnić od obowiązku uczęszczania na w. f. w stowarzyszeniach pozaszkolnych komisja w składzie lekarza, nauczyciela w. f. oraz kierownika danego klubu.

Każda gmina jest obowiązana posiadać tereny sportowe urządzone i przeznaczone dla gier, gimnastyki jak też wybudować salę gimnastyczną, domy turystyczne i baseny pływackie. Tereny powyższe wraz z urządzeniami winne być przekazane komitetom dla spraw w. f. drogą aktów rejentalnych, przyczem za formalności urzędowe w związku z sporządzeniem powyższych aktów nie pobiera się żadnych opłat. Tereny te są wolne od wszelkich podatków.

W ośrodkach zamieszkałych winien być tylko jeden stadion przeznaczony wyłącznie do popisów sportowych, z

miejscami dla publiczności. W ośrodkach gęstszych w razie potrzeby wybudowania więcej aniżeli jednego stadionu zezwolenie wydaje minister oświecenia publicznego.

Organizacje, stowarzyszenia i klu-

by w. f. jak też sekcje wspomnianych organizacji stanowią prawną i legalną instytucję. Legalność ich akceptuje minister ośw. publicznego. Organizacje w. f. są zwolnione od opłat podatkowych. B.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Posiedzenie lekarzy szkolnych w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z dnia 20 kwietnia 1933 r.

Przewodniczący: Nacz. Błoński. Sekretarz: Dr Alina Chmielewska-Trenkner.

Osób obecnych 56.

Odczytano i przyjęto protokół z dnia 16. III. 33 r.

Sprawy bieżące: Naczelnik Błoński podaje do wiadomości, że:

I. Wyszedł nowy zeszyt Higjeny Szkolnej.

II. Na mocy rozporządzenia Ministra P. i O. S. na posady państwowe i samorządowe mogą być przyjęci kandydaci z ukończonym kursem Obrony Przeciwigazowej. Dla pracowników ostateczny termin ukończenia kursu wyznaczono na 1 maja 1934 r. Kursy będą 10 dniowe i będą się odbywały perjodycznie.

Dr. Mitkiewicz komunikuje:

I. Że na Zjeździe Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu, który odbędzie się w dniach 12—15. IX. 33, zorganizowano sekcję Higjeny Szkolnej W. F. Pożądane jest zgłaszanie referatów.

II. Wakuje kilka miejsc na kolonjach letnich dla dzieci szkolnych w Druskienikach. Koszt utrzymania dziennego wraz z zabiegami wynosi 3.80—3.50 zł. Zgłoszenia należy kierować do Okręgowego Związku Kas Chorych.

III. Wobec powiększenia się epidemii duru brzuszego proponuje przeprowadzenie szczepień ochronnych podskórnych — tabletki Besredki dają mniejsze uodpornienie — wśród młodzieży w szkołach szczególnie wyjeżdżających na kolonje, obozy przytem określa termin ukończenia szczepień na koniec maja. W dyskusji Dr. Niewiński widzi trudności szczepienia dzieci wynikające z niechęci rodziców oraz potępienia szczepionki doustnej kt. przedtem intensywnie propagowano.

Dr. Zborowski uważa, że rodziców przekonać łatwo, natomiast obawia się odczynu poszczepiennego w szkole oraz proponuje szczepić na kolonjach.

Dr. Szepelska uważa termin szczepień w maju za niewygodny wskutek skrócenia roku szkolnego i proponuje przeprowadzić szczepienie na stacjach zapobiegawczych.

Dr. Łapińska popiera opinię przedmówcy.

Dr. Zborowski zwraca uwagę na łatwiejszą kontrolę szczepień w szkole.

Dr. Mitkiewicz proponuje szczepić w szkole — lepsza znajomość ucznia. Wyjaśnia nieracjonalność szczepień na obozach (3 tygodniowe obozy) oraz podkreśla niemożność przeprowadze-

nia dokładnej kontroli przy szczepionce doustnej.

Dr. Al. Stępowaska-Mitrynowicz, asystentka kliniki neurologicznej psych. w Paryżu, wygłosiła referat: Wady wymowy w wieku szkolnym.

Jednym z najważniejszych zagadnień dotyczących zaburzeń mowy i słuchu jest zagadnienie profilaktyki tych zaburzeń, to jest przedwczesne rozpoznawanie i leczenie tych schorzeń. Wykład niniejszy poświęcony jest omówieniu głuchot częściowych oraz wynikających z tychże głuchot zaburzeń mowy.

W drugiej części omawiane jest w krótkości jąkanie. Częściowe głuchoty polegają na tem, że tylko pewne dźwięki i tony mowy ludzkiej są źle percypowane. Znaną rzeczą jest, że degeneracja nerwu słuchowego powoduje głuchotę na wysokie tony, podczas kiedy niskie tony mogą być dobrze słyszane. Do najwyższych tonów mowy ludzkiej należy s, z, c, sz, rz, cz, dż. Głuchota na te dźwięki odbija się w artykulacji tych dźwięków. W 30% seplenienie i szeplenienie jest spowodowane głuchotą na wysokie tony. Niejednokrotnie dzieci dotknięte tem cierpieniem zdradzają swój defekt także i w piśmie.

Jako skrajnie przeciwny przykład niech posłuży nam cierpienie ucha środkowego, prowadzące do degeneracji i zeszytywnienia kosteczek słuchowych. Głuchota związana z tym stanem jest głuchotą na niskie tony. Cierpienie o którym mowa występuje częściej u dziewczynek niż u chłopców. Pozostaje ono prawdopodobnie w związku z zaburzeniami gruczołów dokrewnych; niejednokrotnie już w wieku pokwitania. Badanie przemiany gazowej pozwala nam niejednokrotnie stwierdzić u dzieci dotkniętych tem cierpieniem, deficyt w wydzielaniu gruczołu tarczycowego t. z. hy-

pothyreozę. Poza tem stwierdzamy nieraz zaburzenia w miesiączkowaniu jako wyraz niedomogi jajnikowej.

Głuchoty częściowe rzadko są podawane, jako takie przez dzieci i wychowawców. To też dopiero dokładne kliniczne badanie ucha oraz bystrości słuchowej pozwala nam na rozpoznanie danego cierpienia.

Dzieci dotknięte głuchotą częściową są niespokojne, hałaśliwe, w ciągłym ruchu. Nieuważne, wyczerpują się szybko, niejednokrotnie nie biorą udziału w nauce. Czasem skarżą się na szum w uszach. „Peranalogiam” przypomnę o zaburzeniach wzroku i astygmatyzmie. Dzieci dotknięte tem cierpieniem skarżą się jedynie na bóle głowy. Dopiero dokładne badanie wzroku nasuwa nam rozpoznanie i przyczynę cierpienia o którym mowa.

Znaczenie *profilaktyki zaburzeń mowy i słuchu* polega na wczesnem rozpoznanie rozpoczynającej się głuchoty a przez odpowiednie leczenie i ćwiczenie słuchu uchronienie danego osobnika od ciężkiego kalectwa. *Badanie precezyjne słuchu powinno być wykonane z wielką skrupulatnością* przez lekarzy szkolnych.

Jąkanie jest nerwicą ruchową. Zaburzenia ruchowe manifestują się anomaljami ruchowemi mięśni wydechowych, krtaniowych oraz mięśni jamy ustnej. Anomalie te nie są skurczami. W zakresie mięśni spotykamy obniżenie pobudliwości elektrycznej, w surowicy krwi brak fosforu, podczas gdy gospodarka wapniowa nie ulega zaburzeniom.

Zaburzenia artykulacyjne w pierwszym okresie trwania tej nerwicy charakteryzują się powtórzeniem zgłosek „I”. *Okres kloniczny.* Im bardziej świadomość dziecka jest rozbudzona tem prędzej przechodzi do okresu parcia. II. okresu *tonicznego.* W trzecim okresie jąkania pacjent zaczyna

sobie pomagać mięśniami tułowia i kończyn. III. Okres *współruchów*. W okresie klonicznym interwencja lekarza powinna ograniczyć jedynie do pouczenia otoczenia jak postępować z dzieckiem, które zaczyna się jąkać.

Korygowanie dziecka lub co gorsze karanie go, zwracanie wogóle uwagi dziecka na jego błąd prowadzi do uświadomienia sobie przez dziecko, że ma jakąś trudność do zwalczania. Przychodzi do parcia i w końcu współruchów.

W pierwszym okresie należy dziecko zostawić w spokoju, zabronić wszelkich produkcji, powtarzania wierszyków i t. d. Im mniej dziecko mówi tem lepiej. Można zalecić śpiew lub opowiadania w powolnym tempie treści przedstawianych obrazków.

Należy poza tem przeciwdziałać uświadomieniu sobie przez dziecko mniejszej jego wartościowości. Prowadzi to bowiem do zahamowania życia afektywnego i t. z. intrewersji. Każdy jąkający się jest psychicznie zahamowanym, zamkniętym w sobie indywiduum.

W okresie tonicznym interwencja lekarza specjalisty jest niezbędna. Polega ona z jednej strony na stworzeniu synchronizmu między oddychaniem, fonacją i artykulacją, który to synchronizm ulega zaburzeniom. Z drugiej strony życie psychiczne danego osobnika wymaga wychowania w sensie uspołecznienia go, oraz uwolnienia go od jedynej myśli, którą jest poprostu sparaliżowany w życiu afektywnem, mianowicie myśli „ja nie mogę mówić i nie mogę mieć naturalnego kontaktu ze światem”.

Rozróżniamy 1) jąkanie ewolucyjne, powstające u dzieci szybko myślących i nerwowych bez rzekomo żadnej zewnętrznej przyczyny. Charakterystyczne trzy okresy; 2) jąkanie traumatyczne, połączone czasami z przejściową niemotą histeryczną; 3) jąkanie symptomatyczne. Najczęstsze przy śpiączkowym zapaleniu mózgu; 4) jąkanie bez jąkania. Po pewnym czasie trwania jąkania następuje zdolność adaptacji. Dany osobnik posiada zdolność ukrywania swego cierpienia.

Wśród dzieci powoli myślących, zamkniętych w sobie, dających spóźnione odpowiedzi znajduje się niejeden jąkacz.

Zaburzenia oddechowe charakteryzujące się: 1) skróceniem fazy wydechowej, 2) oddychaniem nosowem w czasie mówienia oraz zaburzeniami w synchronizmie oddychania, fonacji i artykulacji są bardzo znamienne.

Kompleksy psychiczne, zmniejszenie poczucia wartościowości, zahamowanie życia efektywnego towarzyszy prawie zawsze tej formie.

Jakkolwiek od szeregu lat wiele się mówi i pisze o zaburzeniach mowy i słuchu to jednak leczenie i profilaktyka zaburzeń tych pozostaje jeszcze w zawiązku.

Zaburzenia mowy i słuchu są stanami chorobowemi i jako takie muszą być traktowane i leczone.

Twierdzenie jakoby zaburzenia mowy były następstwem złego przyzwyczajenia, lenistwa lub złej woli dziecka, musi należeć już dziś do anachronizmów.

XIV Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu,

Sekcja Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego.

Sekcja Higjeny Szkolnej i Wycho-

wania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu podaje do wiadomości, że we-

dług dotychczasowych zgłoszeń w czasie obrad Sekcji od 12—15. IX. b. r. wygłaszane będą następujące referaty i wykłady:

A) Na temat główny: „Higjena szkolna w małych środowiskach polskich”:

1) Wizytator dr. K. Mitkiewicz, Warszawa: „Warunki higieniczno - szkolne w mniejszych miastach i wsiach”. 2) Naczelny Wizytator dr. St. Kopczyński, Warszawa: „Opieka higieniczno - lekarska w szkołach mniejszych miast i wsi”. 3) Dr. Łabędzki, Skierniewice: „Stan zdrowia dzieci powszechnych mniejszych miast i wsi”.

B) Na temat główny: „Wychowanie fizyczne w małych środowiskach polskich”:

1) Wizytator H. Olszewska, Warszawa: „Stan wychowania fizycznego w szkołach wiejskich i małomiastek”. 2) Wizytator W. Sikorski, Poznań: „Najpilniejsze zadania wychowania fizycznego w szkołach wiejskich i małomiastek”. 3) Wizytator Z. Wyrobek, Kraków: „Sprawa t. zw. usportowienia małego miasta i wsi polskiej”.

C) Posiedzenie wspólne z Sekcją Pedjatryczną. Na temat główny: „Warunki pracy dziecka w szkole”:

1) Prof. Nawroczynski, Warszawa: Część pedagogiczna referatu. Dr. Bogdanowicz, Warszawa: Część lekarska referatu. (Dalszych szczegółów udzieli Sekretariat Sekcji Pedjatrycznej).

D) Posiedzenie wspólne z Sekcją Fizjologiczną. (Szczegóły w programie Sekcji Fizjologicznej).

Dalej zgłoszono następujące wykłady na tematy dowolne, które podajemy w porządku alfabetycznym według nazwisk prelegentów:

1) Dr. Fr. Amałowicz, Poznań: „Korelacja między postawą a stanem

zdrowia u kandydatów do Szkoły Podchorążych Sanitarnych”. 2) Naczelnik J. Błoński, Warszawa: „Akcja domów i schronisk wycieczkowych dla młodzieży szkolnej w Polsce”. 3) Dr. J. Bogdanowicz, Warszawa: „Chorobowość wieku dojrzewania”. 4) Dr. J. Bogdanowicz, Warszawa: „Typy konstytucjonalne w wieku szkolnym”. 5) Dr. W. Değa, Poznań: „W sprawie zagadnienia postawy u dzieci w wieku szkolnym”. 6) Dr. M. Deżyna, Poznań: „Wyniki badań odczynów tuberkulinowych u dzieci szkół małomiastek i wiejskich”. Przynależność do sprawy zażurczenia dzieci szkolnych. 7) Dr. M. Deżyna, Poznań: „Zmiany dynamicznego profilu krwi w związku z ćwiczeniami cielesnymi”. 8) Doc. Dr. D. Dylewski, Wilno: „Higjena mowy i głosu na terenie szkoły”. 9) Prof. dr. W. Gądzikiewicz, Kraków: „Uwagi w sprawie organizacji i opieki lekarskiej w szkołach”. 10) Dr. St. Gutentag, Łódź: „Nosiciele zarazków błonicy w szkołach powszechnych m. Łodzi”. 11) Dr. W. Hibel, Przemyśl: „Reforma szkolnictwa a nauczanie higieny w szkołach średnich i powszechnych w Polsce”. 12) T. Lipkowska, Warszawa: „Nauczycielskie kursy męskie w C. I. W. F. pod względem antropologicznym”. 13) J. Michalski, Warszawa: „Szermierze polscy pod względem antropologicznym”. 14) H. Milicerowa, Warszawa: „Wyniki badań antropometrycznych nad skoki”. 15) H. Milicerowa, Warszawa: „Wyniki badań nad kursami żeńskimi w C. I. W. F.”. 16) Doc. dr. J. Mydlarski, Warszawa: „Rozwój sprawności fizycznej młodzieży polskiej na terytorjach rasowo-różnych”. 17) Naczelnik dr. M. Orłowicz, Warszawa: „Organizacja turystyki w Polsce”. 18) Naczelnik dr. M. Orłowicz, Warszawa: „Domy wycieczkowe dla młodzieży w

państwach europejskich". 19) Prof. dr. E. Piasecki, Poznań i prof. dr. Poniatowski, Warszawa: „Wyniki ankiety Rady Naukowej Wychowania Fizycznego w sprawie zabaw i gier tradycyjnych polskich". 20) Generał dr. S. Rouppert, Warszawa: „O zadaniach i działalności Rady Naukowej Wychowania Fizycznego". 21) Radca Ministerjalny dr. M. Skokowska-Rudolfova, Warszawa: „Stan zdrowotny i ograniczenie kolonij letnich według danych inspekcji sanitarnych". 22) Doc. dr. K. Stojanowski, Poznań: „Ważniejsze wyniki prac antropometrycznych Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego". 23) Prof. dr. J. Szmurło, Wilno: „Schorzenia górnego odcinka dróg oddechowych i uszu na terenie szkoły". 24) S. Tyłmanowa, Poznań: „Postępy ostatniego dziesięciolecia w zakresie wiedzy o polskich zabawach i grach tradycyjnych".

Prof. dr. E. Piasecki — przew.

Dr. M. Deżyna — sekr.

Sekcja Eugeniczna XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników. Rada Główna Polskiego Towarzystwa Eugenicznego zawiadamia, że najbliższy, doroczny Zjazd Delegatów Polskich Towarzystw Eugenicznych odbędzie się w Poznaniu, jako Sekcja Eugeniczna XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników w dn. 12—15 września 1933 r.

Tematy główne na Zjazd są następujące:

Doc. Trojanowski — „Rasa a małżeństwo".

Doc. Dr. med. Wł. Sterling — „Selekcja talentów i geniuszów".

Sędzia Sądu Najwyższego — Kazimierz Fleszyński — „Reforma prawa małżeńskiego".

Prezes, Dr. med. Leon Wernic — „Eugenika jako nauka i jej granice".

Zakończenie roku szkolnego w C. I. W. F.

W dniu 18 b. m. odbyło się w Centr. Inst. Wych. Fiz. uroczyste zakończenie roku szkolnego. Po mszy św. odbyły się na boiskach Instytutu pokazy ilustrujące szeregi momentów w dziedzinie wychowania fizycznego. Program tych pokazów obejmował: gimnastykę oddziału żeńskiego i oddziałów męskich, ćwiczenia rytmiczne, następnie gimnastykę, zabawy i gry dzieci, prowadzone przez absolwentów Instytutu i lekcje pokazowe, lekkiej atletyki, boks, walki wręcz, walki bagnetem, oraz tańce ludowe.

Po zakończeniu pokazów p. Premier Jędrzejewicz dokonał wręczenia stypendjów im. dr. E. Lewickiej dwom

sluchaczkom Instytutu pp. Halickiej i Hołyszewskiej.

Uroczystość tę zaszczylił swoją obecnością p. premier Janusz Jędrzejewicz, następnie d-ca O. K. I, gen. Jarnuszkiewicz, ze swoim zastępcą, płk. dypl. Parafińskim, dyrektor Państw. Urzędu W. F. i P. W., płk. dypl. Kiliński, z oficerami Urzędu, prezes Związku Związków Sportowych. płk. dypl. Ulrych, szef Korpusu Kontrolerów, płk. K. K. Wielowieyski, d-ca pułku radjo-telegraficznego, płk. Karaffa-Kraeuterkraft, zastępca d-cy 21 p. p., ppłk. dypl. Ryszaneck, kmtd. Szkoły Podch. Sanit. i zastępca komendanta Centrum Wyszakolenia Sanit.

tarnego, płk. dr. Maszadro, dyrektor nauk tejsze Szkoły, ppłk. dr. Garbowski, kierownik Okręg. Urzędu W. F. i P. W., mjr. Lewin, dyrektor Państwowego Instytutu Higjeny, płk. doç. dr. Szulc, sekretarka Rady Naukowej Wych. Fiz., p. Muszałowna, delegat Komisarjatu Rządu, p. Dlewski, rektor Uniwersytetu Warszawskiego, magnific.

Ujejski, naczelnik Błoński z Min. W. R. i O. P., kmdt. miasta, ppłk. Szajewski, inż. Znajdowski, prezes P. Z. L. A., oraz wiele osobistości ze świata wojskowego i sfer wychowawczych i sportowych. Bardzo licznie stawiła się doborowa publiczność, wśród której znaczną ilość stanowili rodzice i krewni wychowanków instytutu.

Studjum Wych. Fiz. przy Uniwersytecie Poznańskim. W roku akademickim 1933/34 będą czynne następujące kursy:

1) *Kurs trzyletni pelny*, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego” (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 10 września.

2) *Kurs trzyletni uproszczony* dla studentów (ek) Wydz. humanist. i mat.-przyrodn., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dn. 3 lutego 1927 r., Nr. O. Prez. 14252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział, do 10 września.

3) *Kurs medycyny szkolnej i sportowej* dla studentów Wydziału lekarskiego (5-letni), przygotowuje do czynności lekarzy szkolnych i sportowych.

4) *Kurs roczny*: wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia cielesne dla słuchaczy wszystkich Wydziałów, z pierwszeństwem dla Wydz. Human. i matem.-przyr., gdzie odpowiadają wymaganiom przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich.

Dla dopuszczenia do kursów 1—3, wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia (z załączeniem wypełnionego kwestjonarjusza z fotografią, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świadç zdrowia, życiorysu, ew. świadectw Państw. Odzn. Sport., sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. in. dodatni wynik badania lekarskiego, testy psychologiczne oraz próby sprawności fizycznej. W y m a g a n e: kurs 3 l. pelny — Państw. Odzn. Sport., nadto pływanie 50 m. (panie 25 m.) Kurs 3 l. upr. oraz k. med. szk. i sport. — możliwość uzyskania P. O. S. w ciągu roku. Kursy 1—3 — próbna lekcja gimnast.

Kandydatów (tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 10 września; do badań, które będą trwały od 21 do 24 września włącznie, należy zgłosić się dn. 21 września o godzinie 11; próby sprawności należy wykonać w ubiorze i obuwiu ćwiczebn. Dyrekcja zastrzeżę sobie zmianę terminów, minimów i t. d.

Kronika.

Ś. p. dr. Tadeusz Jaroszyński.

W dniu 20-ym b. m. w Dziekanco pod Cniezmem po kilkoletniej ciężkiej chorobie rozstał się z tym światem ś. p. dr. Tadeusz Jaroszyński. Wraz z nim ubył jeden z nielicznych u nas pracowników w dziedzinie psychologii i higieny wychowawczej.

Urodzony w r. 1880 w Lubelskiem, ś. p. dr. Jaroszyński szkoły średnie ukończył w Lublinie, studja uniwersyteckie rozpoczął w Warszawie, a ukończył w Kazaniu w r. 1905, poczem uzupełnia je w Krakowie pod kierunkiem prof. Piltza, a następnie w Berlinie i przez 3 lata w Paryżu pod kierunkiem prof. Babińskiego. Po powrocie do kraju poświęcił się studjom neurologicznym.

Pozatem rozpoczął teoretyczną i praktyczną działalność w dziedzinie psychologii wychowawczej. Wraz ze ś. p. Anielą Szycówną zorganizował Towarzystwo badań nad dziećmi i przez szereg lat był duszą tego Towarzystwa, inicjował poradnie wychowawcze dla dzieci z wadami charakteru. Wykładał higienę i psychologię wychowawczą w państwowym Instytucie Pedagogicznym, w państwowym Instytucie Pedagogiki Specjalnej, w Wolnej Wszechnicy Polskiej. Jego „Metody badań psychologicznych w szkole” oraz rozdział p. t. „Higiena wychowawcza” w zbiorowym podręczniku „Higieny szkolnej” były pierwszymi próbami syntetycznego ujęcia tych zagadnień i tak dla wychowawców, jak i dla lekarzy szkolnych by-

ły nieocenioną pomocą i wskazówką, jak dbać o zdrowie psychiczne młodzieży, w jaki sposób należy indywidualizować wychowanie.

Ś. p. dr. T. Jaroszyński był pierwszym kierownikiem pracowni psychotechnicznej, którą zorganizował przy sekcji higieny szkolnej wydziału kultury i oświaty magistratu m. st. Warszawy.

Posiadał łatwość pisania i miał duże zdolności popularyzatorskie. Pisał tematy z dziedziny higieny psychicznej.

Przetłomaczył kilka książek francuskich z dziedziny psychoterapii, dziś jeszcze poszukiwanych przez osoby, skłonne do depresji i neurastenji.

Fakt, że dzisiejsze programy szkolne coraz bardziej uwzględniają psychiczny rozwój dziecka, mamy niewątpliwie do zawdzięczenia ś. p. dr. T. Jaroszyńskiemu.

Wychowanie fizyczne zatrzymało go ze stanowiska psychologicznego. Napisał na ten temat kilka prac: „Z psychologii sportu i ćwiczeń fizycznych”, „Rola psychologa w wychowaniu fizycznym”, oraz artykuły drukowane w naszym miesięczniku w latach (rocznik I, 1920, VI z r. 1925).

Nieubłagane fatum, niestety, nie pozwoliło mu oglądać plonów, których ziarna zmarły siał przed laty. Miał jednak pełne prawo o sobie powiedzieć: *non omnis moriar*.

Cześć Jego pamięci!

Dr. St. Kopczyński

Kursy wakacyjne wych. fiz.

W okresie wakacyjnym 1933 r. Min. W. R. i O. P. organizuje nast. kursy wakacyjne wych. fiz.

I.

a) Kurs dla nauczycielek ćw. cielesnych szk. średnich w Wągrowie w czasie od 19.V. — 9.VII włącznie, pod kierownictwem okr. wizyt. szk. p. H. Olszewskiej.

b) Kurs dla naucz. ćw. cielesnych szk. średnich w Wągrowie w czasie od 10 — 30.VII. włącznie pod kier. wizyt. szk. Wal. Sikorskiego.

Temat zasadniczy kursów: realizacja programu ćwiczeń cielesnych w gimnazjum.

Pogram kursów:

1. Gimnastyka metodyczna: zasób

materiału świeczebnego dla uczniów względnie uczenie gimnazjum (wiek 13 — 16 lat) — 18 godzin.

ćwiczenia praktyczne — 14 godzin.

2. Gry drużynowe — metodyka, zasób gier — 18 godzin.

3. Pływanie, jako usprawnienie i metodyka nauczania — 18 godzin.

4. Wioślarstwo — opanowanie wiosłowania na łodziach zwykłych i kajakach — 18 godzin.

5. Ćwiczenia polowe: metodyka i zasób ćwiczeń, łącznie z wycieczkami — 25 godzin.

Ponadto wykłady: 1) wytyczne nowego ustroju i organizacji szkolnictwa — 3 godziny.

2) zagadnienia z psychologii pedagogicznej — 4 godziny.

Kursy dla nauczycielstwa szk. powsz.

II.

Wszystkie kursy będą trzytygodniowe i odbędą się w terminie od 5 do 26 lipca włącznie.

Rozkład kursów:

Okręg szkolny Brzeski — *Pińsk*. Kierownik kursu: okręg. inspektor w. f. p. Władysław Byszek. — Wykłady i ćwiczenia w gimnazjum państwowem, Pomieszczenie w budynkach szkoły powszechnej. Na miejscu tereny wodne do pływania i wiosłowania. Wycieczki łodziami i parostatkami.

Okręg Szkolny Krakowski — *Nowy Targ*. Kierownik kursu: okręg. instruktor w. f. p. Józef Magryta. — Wykłady i ćwiczenia w gimn. państwowem. Pomieszczenie w bursie. — Wycieczki w góry, kąpiele i nauka pływania na Dunajcu.

Okręg Szkolny Lubelski — *Puławy* (dojazd ze stacji kolej. autobusem). Kierownik kursu: okręg. instruktor w. f. p. Józef Maż. — Wykłady i ćwiczenia w państwowem gimnazjum, gdzie również mieszkanie i utrzymanie. Pływanie i wiosłowanie na Wiśle. Wycieczki do Bochatnicy, Kazimierza i Janowca.

Okręg Szkolny Lwowski — *Rudnik nad Sanem*. Kierownik kursu: okr. instruktor w. f. p. Bożydar Dąbrowski. Kurs w budynku poseminaryjnym. Internat i kuchnia wspólna na miejscu. Nauka pływania na Sanie.

Okręg Szkolny Łucki — *Łuck*. Kierownik kursu: okr. instruktor w. f. p. Jeremi Słowiński. — Wykłady i ćwiczenia w państwowem gimnazjum im. T. Kościuszki. Pomieszczenie w inter-

nacie. Pływanie i kajakowanie na Styrze.

Okrag Szkolny Poznański — *Wolsztyn*. Kierownik kursu: okrag. instruktor w. f. p. Władysław Czarniecki. — Kurs w państwowym seminarjum nauczycielskiem. Internat i kuchnia wspólna na miejscu. Nauka pływania i wiosłowania na jeziorze.

Okrag Szkolny Warszawski — *Wymyslin* (na linii kolejki Nasielsk-Sierpc — stacja kolej. Wioska lub Skępe — odległa 1 kl. od budynku seminarjum). — Kierownik kursu: okrag. instruktor w. f. p. Marjan Krawczyk. Kurs w państwowym seminarjum nauczycielskiem. Internat i kuchnia wspólna na miejscu. Nauka pływania i wiosłowania na jeziorze.

Okrag Szkolny Wileński — *Troki* (dojazd ze stacji kolej. Landwarów lub

autobusem z Wilna). Kierownik kursu: okrag. instruktor w. f. p. Romuald Czyżewski. — Kurs w państw. seminarjum nauczycielskiem. Internat i kuchnia wspólna na miejscu. Basen pływacki na jeziorze przy seminarjum.

Program kursów: Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej:

a) zabawy i gry dla dziatwy w wieku od 7 — 14 lat. (Znaczenie wychowawcze zabaw i gier, wskazówki metodyczne, zasób zabaw i gier dla dziatwy);

b) ćwiczenia gimnastyczne (wskazówki metodyczne, charakterystyka zasobu materiału ćwiczebnego, objętego programem szkoły powszechnej poparta przykładami);

c) ćwiczenia sportowe, rozrywkowe: gry i zabawy w wodzie, pływanie, wycieczki polowe, harcerstwo.

Kursy Harcerskie.

III.

Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego organizuje w czasie od 1 do 26 lipca następujące wakacyjne kursy dla nauczycieli i nauczycielek szkół średnich, opiekunów drużyn harcerskich:

a) Kurs dla nauczycieli w okolicy Muszyny, pow. Nowy Sącz — (kurs w obozie pod namiotami). Kierownik kursu: Dr. Władysław Szczygieł,

b) Kurs dla nauczycielek w Dąbkach na Pomorzu. Kierowniczką: p. Marja Krynicka.

Program kursu obejmuje uczestników (czek):

a) z psychologicznymi podstawami harcerstwa i jego pedagogicznymi wartościami z uwzględnieniem zastosowa-

nia metod harcerskich w ogólnem wychowaniu szkolnem;

b) z obozownictwa, prowadzeniem wycieczek i typowymi ćwiczeniami skautowemi;

c) z prowadzeniem drużyny harcerskiej w szkole średniej.

W okresie wakacyjnym bieżącego roku odbędą się: a) cztery kursy harcerskie pod namiotami dla nauczycieli oraz b) jeden kurs dla nauczycielek szkół powszechnych.

Program kursów obejmuje zaznajomienie uczestników:

a) z psychologicznymi podstawami harcerstwa i jego pedagogicznymi wartościami z uwzględnieniem zastosowania metod harcerskich i ogólnem wychowaniu szkolnem,

b) z obozownictwem, prowadzeniem wycieczek i typowymi ćwiczeniami skautowemi,

c) z prowadzeniem gromad zucho-
wych i drużyn harcerskich w szkole.

A. Kursy dla nauczycieli organizują:

1) Kuratorjum Okręgu Szkolnego
Krakowskiego w Beskidach w okolicy
Muszyny (pow. Nowy Sącz), w termi-
nie od 19 czerwca do 15 lipca.

2) Kuratorjum Okręgu Szkolnego
Lwowskiego w powiecie stryjskim w o-
kolicy górzystej, w terminie od 2 lip-
ca do 29 lipca.

3) Kuratorjum Okręgu Szkolnego
Poznańskiego w powiecie sanockim
(woj. lwowskie) w Karpatach, w ter-
minie od 2 lipca do 29 lipca,

4) Kuratorjum Okręgu Szkolnego
Wileńskiego nad jeziorem Narocz, st.
kol. Kobylniki, w terminie od 19 czer-
wca do 15 lipca.

B. Kurs dla nauczycielek organizuje
Kuratorjum Okręgu Szkolnego Kra-
kowskiego w Buczu harcerskiem, p.
Skoczów (woj. śląskie). Termin od 2
lipca do 29 lipca.

Kurs przeszkolenia higienicznego
dla nauczycieli (lek) szkół powsz. w
Warszawie w Państw. Szkole Higie-

ny w czasie od 3 lipca do 22 lipca
włącznie.

Program kursu obejmuje cztery
działy:

1) nauki przyrodnicze (biologia,
fizjologia, bakterjologia, higiena od-
żywania, higiena pracy umysłowej);

2) metodyka nauczania higieny i
wychowania higienicznego;

3) higiena publiczna;

4) higiena społeczna.

*Obozy Studjów Wych. Fiz. i Centr.
Inst. Wych. Fiz. w Braślawiu.* W
bierzącym roku trzy wyższe uczelnie
wychowania fizycznego odbędą obóz
łącznie z kursem sportów wodnych w
Braślawiu nad jeziorem Drywiaty w
czasie od 28 do 30 lipca b. r.

W związku z tem Centralny Insty-
tut Wychowania Fizycznego organizu-
je łącznie z obozami kurs eliminacyj-
ny dla kandydatów (tek) do C.I.W.F.
Obóz ten prowadzony metodą harcer-
ską jednocześnie stanowi część ogól-
nego programu dwuletniego studjum
C.I.W.F.

