

Lwowska Naukowa Biblioteka im. W. Stefanyka NAN Ukrainy

DZIAŁ CZASOPISM

Ż 36845

RUCH: miesięcznik poświęcony ćwiczeniom fizycznym,
higienie i reformie

Sambor (Kr)

1906



122000

III

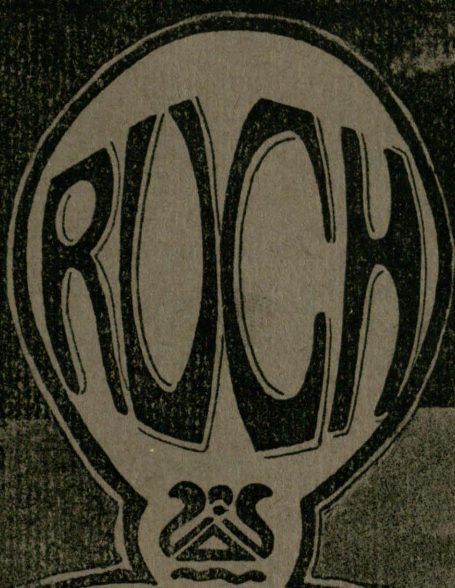
Ж

94

36845/1906

RUCH

1906



MIESIĘCZNIK

poświęcony ćwiczeniom fizycznym,
higienie i reformie szkolnictwa.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

ADRES REDAKCYI:
Dr. ALFRED WINOGRODZKI.

ADRES ADMINISTRACYI:
ZENON ECKHARDT, prof.
Sambor, gimnazjum.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką
pocztową 6 Kor. — hal.
półrocznie 3 „ — „
kwartalnie 1 „ 80 „

Pojedynczy numer 70 hal.

Numer drugi „Ruchu“ rozeszle administracja tylko tym, którzy uiszcza prenumeratę.

Dla unormowania nakładu prosi administracja uprzedzić o wczesne nadsyłanie prenumeraty.



~~128803~~

TREŚĆ:

Od Redakcyi	str. 1
<i>Dr. Winogrodzki</i> : Statystyka gimnastyki i zabaw w szkołach średnich Galicyi w r. 1905.	» 2
<i>Michał Ptaszyk</i> : Japońska samoobrona	» 4
<i>Piotr Z....ki</i> : Zmiana ćwiczeń w „Sokole”	» 7
<i>Piotr Z....ki</i> : Ski	» 8
<i>Zenon Krzywczycki</i> : Kwestya płciowa w wychowaniu	» 10
Kwestya płciowa w wychowaniu	» 15
<i>Piotr Z....ki</i> : Z węgierskich zabaw ruchowych	» 17
<i>Dr. A. Winogrodzki</i> : Higiena ulicy	» 21
<i>Piotr Z....ki</i> : Z gier i zabaw ruchowych polskich	» 27
Bieżące wiadomości	» 29
Bibliografia	» 32





MIESIĘCNIK

poświęcony ćwiczeniom fizycznym,
higienie i reformie szkolnictwa.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

ADRES REDAKCYI:
Dr. ALFRED WINOGRODZKI.

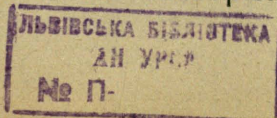
ADRES ADMINISTRACJI:
ZENON ECKHARDT, prof.
Sambor, gimnazjum.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką
pocztową 6 Kor. — hal.
półrocznie 3 „ — „
kwartalnie 1 „ 80 „

Pojedynczy numer 70 hal.

Od Redakcyi.

Jakie szkoły i jakie wychowanie, taką jest młodzież i przyszłe społeczeństwo. Tylko naród umysłowo i fizycznie zdrowy ma być zapewniony. »Hartuj ciało, hartuj ducha, bo świat tylko silnych słucha« głosi hasło Sokoła. Słusznie, bo zdrowie ciała i duszy, to najcenniejsze skarby, wiemy o tem wszyscy, a pomimo tego wychowanie fizyczne sporty, gry, zabawy i higiena szkolna znachodzą się u nas, w porównaniu z krajami Europy zachodniej w niemowlęctwie. To usprawiedliwia już w zupełności wydawnictwo czasopisma poświęconego tym sprawom.



~~128898~~

Prócz przewodnika gimnastycznego »Sokół«, poświęconego sprawom Sokolstwa i dorywczych sprawozdań z ruchu sportowego, umieszczanych w czasopismach codziennych, brak nam zupełnie czasopisma poświęconego gimnastyce i zabawom ruchowym.

Wypełnienia tej luki podjęła się redakcja, uważając pokrycie powszechnie odczuwanej potrzeby za rzecz pożyteczną i konieczną. Redakcja przystępuje do pracy z całą świadomością ważności i trudności dzieła, lecz zarazem z ufnością w powodzenie. Redakcja będzie się starała uwzględnić w pierwszej linii potrzeby nauczycieli gimnastyków i kierowników gier i zabaw ruchowych, a następnie podawać nauczycielstwu wiadomości higieniczne. Wypełnienie tych zadań będzie tylko wtenczas możliwe, jeśli towarzystwa gimnastyczne i zabawowe, jak również lekarze i nauczyciele gimnastyki nie odmówią swej pomocy, o którą do nich redakcja z usilną prośbą się wzraca. Najpożądaniem jest poparcie w formie współpracownictwa. Skład komitetu redakcyjnego i wykaz współpracowników, podamy w następnym numerze.

Statystyka gimnastyki i zabaw w szkołach średnich Galicyi w r. 1905.

(Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej, Dr. Winogrodzki).

Na 36 gimnazyów, liczących razem 21413 uczniów jest gimnastyka przedmiotem obowiązkowym tylko w 8 zakładach, liczących razem 4567 uczniów, czyli gimnastyka jest przedmiotem obowiązkowym tylko dla 21·32% uczniów gimnazjalnych.

Z tych było uwolnionych od obowiązkowych ćwiczeń 511 z powodu choroby, czyli 11·19%, a biorąc poszczególne zakłady pod uwagę najmniej 5·7%, najwyżej 18·6%. W rzeczywistości zatem bierze obowiązkowo udział w ćwiczeniach gimnastycznych 4056, co stanowi 18·9% uczniów gimnazjalnych.

Przedmiotem nadobowiązkowym jest gimnastyka w 28 gimnazyach. Liczby te należy jeszcze sprostować w ten sposób, iż w jednym z gimnazyów jest gimnastyka przedmiotem obowiązkowym tylko w czterech klasach niższych, a nadobowiązkowym w czterech wyższych. Zakład ten zaliczyłem do tych, w których gimnastyka jest przedmiotem obowiązkowym. I przedmiotem nadobowiązkowym jest zatem gimnastyka dla 16846 uczniów, z których wpisanych było na ćwiczenia 5729 czyli 34·09%.

Z ogólnej zatem liczby 21413 uczęszczało na gimnastykę 9785 czyli 45·69%.

Gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego udziela się w każdym oddziale każdej klasy po 2 godziny tygodniowo. Przy ćwiczeniach nadobowiązkowych ćwiczą uczniowie w 19 zakładach również po 2 godziny tygodniowo w każdym oddziale, natomiast w 9 zakładach tylko po 1 godzinie tygodniowo. W tych 9 zakładach wynosi liczba uczniów 4857. Dla wypośrodkowania liczby możemy przyjąć, że po 2 godziny tygodniowo ćwiczy 930 uczniów. Po uwzględnieniu tej ostatniej okoliczności okaże się, że z uczniów gimnazjalnych uczęszcza na ćwiczenia gimnastyczne 4153% tylko.

Na 7 szkół realnych liczących 2898 uczniów, było z powodu choroby uwolnionych od nauki gimnastyki 264, co czyni 9·11%.

Po zestawieniu liczb z gimnazyów i szkół realnych otrzymamy 51·6 jako procent uczniów szkół średnich biorących udział w ćwiczeniach gimnastycznych.

W szkołach galicyjskich zabawy młodzieży w liczbach przedstawiają się w następujący sposób:

W 9 zakładach zupełnie nie zorganizowano zabaw, bądźto z powodu braku kierowników, bądźteż w przeważnej części z powodu braku stosownego miejsca. W zakładach tych odbywają się tylko bardzo rzadko, bo zaledwie tylko kilka do roku, wycieczki uczniów pojedynczemi klasami. W 5 krakowskich zakładach są gry i zabawy ruchowe wzorowo zorganizowane i odbywają się pod osobistym kierownictwem lekarza i należycie wyszkolonych przewodników, przy dostatecznej liczbie przyborów i w miejscu idealnie urządzonem — w parku prof. Dra Jordana. Niestety drugiego takiego parku Galicya jeszcze nie posiada. W 8. szkołach średnich Lwowa odbywały się zabawy na placu powystawowym zupełnie nieprzygotowanym do takiego celu, z tych tylko w 2 zabawy były należycie zorganizowane i pozostawały pod kierownictwem odpowiednich nauczycieli, w 2 zaś odbywały się tylko przeważnie wycieczki. W pozostałych 21 zakładach na prowincyi tylko w 6 były gry i zabawy ruchowe zorganizowane, w 15 odbywały się dorywczo, często na odpowiednich miejscach. Jedna zabawa trwała przeciętnie we wszystkich zakładach 2 godz. Trzy zakłady wykazały w r. 1904/5 50 zabaw, 5 zakładów od 40—50, 2 zakł. 30—40, 7 zakł. 20—30, 6 zakł. 20 zabaw. 7 zakład 10—20, a 4 zakł. poniżej 10.

Przeciętna liczba uczniów biorących udział w zabawie wynosiła:

- w 1 zakł. ponad 300.
- w 5 « od 200—300.
- w 7 « « 100—200.
- w 8 « « 50—100.
- w 13 poniżej 50.

Z tego w 1 zakł. liczącym 76 uczniów brało udział przeciętnie w jednej zabawie 65·8⁰/₀.

w 3 zakładach	od 50—60 ⁰ / ₀ .
w 5 «	od 40—50 ⁰ / ₀ .
w 2 «	od 30—40 ⁰ / ₀ .
w 7 «	od 20—30 ⁰ / ₀ .
w 5 «	od 10—20 ⁰ / ₀ .
w 11 «	niżej 10 ⁰ / ₀ .

Najniższa liczba wynosi 3·9⁰/₀.

Poniżej 20 zabaw wykazało 26 zakładów, czyli 60·46⁰/₀, a biorących udział w zabawie mniej jak 20⁰/₀ uczniów wykazało 25 zakładów, co czyni 58·14⁰/₀ szkół.

Licząc przeciętnie na 43 zakładów galicyjskich wypada na jeden zakład w roku gier i zabaw z wycieczkami 20·79 z przeciętną liczbą 231 uczniów w jednej zabawie. Jeśli przyjmemy, że wszyscy uczniowie brali udział w zabawie, to na podstawie powyższych liczb dojdziemy, że każdy uczeń pojedynczo przepędził w jednym roku 17 godzin na ćwiczeniach ruchowych na świeżem powietrzu. Na jednego ucznia wypadłaby większa liczba, gdyby się uwzględniło czas jaki przepędza sam, poza obrębem szkoły na rozmaitych zabawach, szkoła jednak zajęła go na świeżem powietrzu tylko — 17 godzin w roku. Do podniesienia tej liczby przyczynił się znacznie Kraków i wycieczki uczniów, bez tych dwóch czynników liczba ta wynosi od 8—9 godzin rocznie na jednego ucznia.

Nauczycielami gimnastyki są: 8 lekarzy, 12 członków grona (stałych nauczycieli innych przedmiotów), 8. nauczycieli ludowych, 1 oficyał sądowy, 1 naczelnik straży ogniowej i w 13 zakładach „Sokół” — razem 43.

MICHAŁ PTASZYK.

Japońska samoobrona.

(dźiu — dźitsu).

Od Japończyków nauczono się w ostatnich czasach bardzo wiele. Od dawna podziwiano ich wytworną sztukę, od czasu wojny dowiedziano się również, jak niesłychanie wytrwałymi są w znoszeniu trudów. Już w roku 1900 w czasie wspólnej wyprawy sprzymierzonych wojsk europejskich i japońskich przeciw Chinom, japońscy żołnierze okazali się mimo małego wzrostu najbardziej wytrwałymi w znoszeniu trudów.

To zahartowanie i wytrwałość zawdzięczają oni swemu systemowi fizycznego wychowania t. z. dźiu—dźitsu; każdy żołnierz i marynarz obowiązany jest przejść kurs tych ćwiczeń, trwający kilka miesięcy. Obecnie wpro-

wadzano te ćwiczenia w szkołach wojskowych amerykańskich i angielskich policja londyńska obowiązana jest również do przerobienia kursu tych ćwiczeń. Bez wątpienia i u nas, mimo że nie brak nam systemów fizycznego wychowania, oddałaby japońska samoobrona wielkie przysługi, zwłaszcza, że główną ich zasadą jest nie wyrabianie surowej siły, lecz zręczności i gibkości, przytomności umysłu, zdolności korzystania z każdej słabej strony przeciwnika, by go niejako jego własną siłą pokonać. Mając wiele pokrewnych ruchów z zapasami, boksowaniem i szermierką jest przecież zupełnie czemś innem od tych sportów.

Wprawny w dźiu—dźitsu Japończyk pokonuje z łatwością znacznie silniejszego przeciwnika, albo też czyni go bezsilnym przez zręczne ujęcie w taki sposób, że ubezwładniony wszelkim ruchem pogorszyłby swoje położenie. Wogóle wyzyskuje on słabe w organizmie ludzkim miejsca z pewną znajomością anatomii, na dowód czego posłużyć może następująca próba z zakresu ćwiczeń japońskich, którą każdy na kimś znajomym z łatwością wykonać może, ująwszy swoją lewą ręką lewą rękę przeciwnika w przegubie, chwytając się prawą ręką mniej więcej w środku między łokciem a barkiem w ten sposób, że wielkim palcem przyciska się wewnętrzną stronę ramienia, końcami zaś innych wewnętrzną stronę, gdzie mięśnie najmniej osłaniają kości ramieniową. Takie ujęcie czyni ramię przeciwnika bezsilnym i powoduje dotkliwy ból.

Zupełny system japońskiego dźiu—dźitsu obejmuje jednak nie tylko szereg najrozmaitszych chwytów do pokonania przeciwnika, ale także zbiór reguł określających dokładnie sposób higienicznego życia i zbiór ćwiczeń przedwstępnych. Reguły higieniczne mają dla nas mniejszą wartość choćby dlatego, że przepisują ryż jako główny środek pożywienia, a pozwalają czasem na morskie ryby, co oczywiście może mieć wartość tylko dla Japonii. — Również ćwiczenia przedwstępne potrzebne są chyba dla tych, którzy wcale gimnastyki nie uprawiają. — Kto uprawia gimnastykę szwedzką jest należycie przygotowany do wszelkich sportów.

Do ważniejszych ćwiczeń przedwstępnych zaliczyć można tylko te, które zdążają do wyćwiczenia przedramienia, ma ono bowiem dla dźiu dźitsu także samo znaczenie, jak dla francuskich zapasów siła karku. Dla wzmocnienia mięśni przedramienia nakazują nauczycieli dźiu—dźitsu następujące ćwiczenie: wsparłszy obydwa ramiona o siebie przegubami, naciska się prawym ramieniem na lewe ku górze, stawiając równocześnie opór lewym, potem odwrotnie.

Ponieważ wielką część ciosów zadaje się w dźiu—dźitsu brzegiem ręki, dlatego też wskazanem jest przygotowanie ręki do tego przez uderzanie brzegiem dłoni o twardy przedmiot np. o stół. Nauczyciele japońscy polecają to czynić przez 15 minut dziennie w ciągu dwu tygodni przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Te przedwstępne ćwiczenia każdy sam wykonywać może, same zaś chwyt musi ćwiczyć wspólnie z drugim, ćwicząc się raz w ataku i raz w obronie. Przeważna część ćwiczeń musi być wykonaną szybko i dokładnie i wówczas tylko działanie ataku jest niezawodne. Już po tych przedwstępnych ćwiczeniach może wykonywać zwolennik dziu—dżitsu następujące ataki, które należą do niższego — że tak powiemy stopnia.

a). *Cios brzegiem dłoni*. Użyć go można wówczas, jeżeli przeciwnik widocznie ma zamiar nas atakować, ale jeszcze nie podniósł rąk ku górze; chwyciwszy wówczas za przegub dowolnej ręki przeciwnika, wykonuje się energiczny i nagły cios brzegiem ręki w krtań tegoż. Każdy, kto na to uderzenie nie jest przygotowany, pada na ziemię. Dodać należy, że chwyt za przegub jest wskazany, lecz nie konieczny.

b) *Rzut za rękę*. Objąwszy prawą rękę przeciwnika wraz z jej wielkim palcem swoją prawą w ten sposób, iż palce spoczywają na dłoni przeciwnika, naciska się równocześnie swoim wielkim palcem mięsień znajdujący się pomiędzy podstawą serdecznego i małego palca. Miejsce to można znaleźć po kilku próbach.

Schwyciwszy w ten sposób rękę, skręca się ją nagłym ruchem na zewnątrz: ku górze. Po takim ruchu przeciwnik pada na ziemię. Rzut ręką można jeszcze poprzeć podstawiając lewą nogę pod prawą przeciwnika, lub też zadając równocześnie cios swobodną ręką w podbródek. Użycie zbyt wielkiej siły może spowodować złamanie ręki w przegubie.

c). *Pójdź ze mną*. Ten również bardzo pojedynczy chwyt bywa używany głównie przez policję japońską, stąd też pochodzi jego nazwa. Ruch polega na tem, że atakujący przerzuca swoje prawe ramię szybko przez lewe ramię przeciwnika. swoją lewą ręką chwytając za przegób lewej ręki przeciwnika, prawą zaś ręką ujmując siebie za lewy przegub popod rzedramieniem atakowanego. W ten sposób można przeciwnika albo zmusić do pójścia ze sobą, albo też wysunawszy prawą nogę przed nogi atakowanego, przez szybkie nachylenie się naprzód przerzucić go przez podstawioną nogę na ziemię. I tutaj zbyt wielkie użycie siły może być niebezpieczne.

Atakowany ma przy tym chwycie łatwą obronę, oto chwyt wolną ręką za brodę atakującego i może go nie tylko uczynić nieszkodliwym, ale nawet rzucić na ziemię.

d) *Chwyt za pas*. Tego chwytu można się wyuczyć w kilku minutach; atakujący obejmuje nagłym ruchem tułów przeciwnika w pasie lewą ręką, a równocześnie prawą naciska silnie krtań lub podbródek, tak że głowę gwałtownie podnosi ku górze. Dla poparcia ataku używa Japończyk ale tylko w wypadkach, gdzie chodzi o śmierć lub życie, uderzenia kolanem w dolną część ciała. Od tego ostatniego ciosu niema wprost obrony. Od chwytu za krtań lub podbródek można się uwolnić przez silne zepchnięcie

ramienia w bok Lewa ręka atakującego musi się znajdować między prawą ręką a tułowiem przeciwnika i wówczas skutek chwytu jest niezawodny.

c). *Rzut przez głowę.* Ćwiczenie to nieco trudniejsze i wymagające dłuższego czasu najlepiej wykonywać na trawniku. Chwyta się przeciwnika za barki, szyję lub co najwygodniej, za kłapy surduta pod szyją, a równocześnie prawą stopę opiera się o górną część jego uda, przysunawszy się ile możliwości blisko do przeciwnika. Następnie rzuca się atakujący energicznym ruchem wstecz na plecy i prostuje zarazem zgiętą prawą nogę, która działając jak dźwignia, rzuca przeciwnika ogromnym łukiem daleko na trawnik. Dla atakującego nie pozostaje nic innego, jak wyciągnąć ramiona wprost przed siebie, by bez uszkodzenia dostać się na trawnik

f). *Rzut przez barki.* Jest to chwyt znany także we francuskich zapasach jako »tour de bras«. Polega na tem, że chwyta się prawe ramię przeciwnika lewą ręką za przegub, a prawą za górną część ramienia, następnie wykonuje się szybko półobrotu w prawo przeciągają ramię przeciwnika na swój prawy bark. Przez silne osiągnięcie i równoczesne nachylenie się wprzód, przeciwnik zakreślając półkole stopami pada na barki na ziemię.

Oczywista rzecz że wszystkie chwyt tutaj opisane można ćwiczyć tak w lewą jak i w prawą stronę.

C. d. illustrowny n.

Zmiana ćwiczeń w „Sokole“.

Wydział Związku »Sokoła« na posiedzeniu z dnia 4. lutego b. r. polecił następujący tok ćwiczeń fizycznych:

A. Ćwiczenia wspólne 20 minut.

Ćwiczenia wolne lub przyborami ze szczególnem uwzględnieniem ćwiczeń nóg, mniejszem ramion, a najmniejszym tułowia — tudzież głównych form musztry sokolej.

B. Ćwiczenia w zastępach.

I. 15 minut. Ćwiczenia w zwieszeniu, podporze, zmianach zwieszeń i podporu, mocowaniu, igrzyskach i t. p.

II. 10 minut. Ćwiczenia tułowia i równowagi:

a) skok napięty, b) ćwiczenia równowagi, c) tułowia.

III. 15 minut. Ćwiczenia nóg: w pochodach, biegach, płasach, podskokach, w skoku wolnym i mieszanym.

Wprowadzenie takiego toku ćwiczeń jest doniosłą zmianą w dotychczasowym systemie sokolim.

Nowy tok lekcyjny uwzględnia ćwiczenia wszystkich mięśni ciała na każdej godzinie ćwiczeń, a więc zapewnia równomierny ich rozwój i harmonijny i zapobiega nieprawidłowemu wybudowaniu pewnych grup mięśni

z uszczerbkiem innych. Ćwiczenia mięśni tułowia zapewniają w każdej godzinie ćwiczeń gimnastykę płuc i serca. Może być, iż nowy tok lekcyjny nie będzie tak zajmującym i ponętnym jak dawniejszy, lecz z pewnością dla organizmu o wiele korzystniejszym, wobec czego można mieć nadzieję, iż z zadowoleniem będzie powitany.

Zmiana toku lekcyjnego ćwiczeń fizycznych w szkołach średnich również jest pożądaną, od kilku już lat znajduje się na porządku dziennym i mamy nadzieję, że prędzej czy później nastąpi. Dla szkół średnich będzie jednak musiała być odmienną aniżeli w »Sokole«. Tok lekcyjny sokoli bierze w rachubę godzinę 60 minutową, obecna zaś godzina w szkołach wynosi tylko 50 minut, a w reformie ćwiczeń podnoszą się żądania lekcji codziennych półgodzinnych i to będzie powodem wprowadzenia zmiany odmiennej. Drugim powodem żądań odmiennej reformy jest znaczna liczba uczniów, dochodząca niekiedy 70. przypadająca na jednego nauczyciela gimnastyki. Trzeci powód, to obowiązkowość ćwiczeń. Na ćwiczenia obowiązkowe musi każdy uczeń uczęszczać, nawet słabszy i do wielu ćwiczeń niezdolny. Tych uczniów szczególnie nowy plan będzie musiał uwzględnić, gdyż właśnie dla nich ćwiczenia fizyczne są najpotrzebniejsze.

Piotr Z . . . ki.

SKI.

Ski (szki) są niezbędnym środkiem komunikacyjnym krajów północnych, pokrytych wielkimi masami śniegu. Ojczyzną ich jest Norwegia i Szwecja, a choć jazda na nartach jest sportem nie tylko przyjemnym, lecz i nader pożytecznym, pozostały narty dotychczas właściwością swojej ojczyzny. W Galicji pewien zwrot ku jeździe na nartach zaznaczył się dopiero podczas bieżącej zimy.

Jazda na nartach przedstawia o wiele więcej przyjemności i korzyści aniżeli jazda na łyżwach, a również i mniej niebezpieczeństw. Na nartach można urządzać dalekie wycieczki bez względu na okolicę, czy równa czy też górzysta, na łyżwach można się natomiast tylko kręcić na małej przestrzeni odpowiednio utrzymanego lodu. Jazda na nartach, to ruch na świeżem powietrzu, a zarazem gimnastyka wszystkich mięśni ciała.

Dziecko miasta zna szare mury kamienic, brudne chodniki i ulicę i brudny śnieg na nich; uroczy widok gór, lasów i pól, pokrytych grubym białym całunem śniegu, jest mu nieznany. Człowiek, ani zwierzę nie przejdzie, ugrzeźnie w grubym, miękkim śniegu, a narciarz z szybkością pociągu po wierzchu przejedzie i użyje gimnastyki na świeżem powietrzu i zapozna

się z nieznanymi dla siebie widokami. Żaden inny sport tych korzyści i przyjemności nam nie daje.

Upadek na torze łyżwiarskim i uderzenie głową o twardą powierzchnię lodu już nieraz spowodowały śmierć, upadek na nartach na miękką grubą warstwę śniegu to nawet przyjemność, wszak dzieci z przyjemnością odbijają swe kształty na miękkim świeżym śniegu.

Spadł pierwszy śnieg i spowił ziemię, otoczył ją swojemi białemi ramionami, narciarz przypiął sanki do nóg i pędzi w dal. Łyżwiarz idzie nad staw i rzekę, powierzchnia wody faluje, mróz mały jeszcze jej nie uwięził i łyżwiarz rzuca zazdrosnem okiem w dal za narciarzem.

Polowanie. Nagonka ugrzęzła w śniegu, psy po kilku daremnych skokach, brnąc z trudem wracają do myśliwych, którzy również brodząc w śniegu starają się dotrzeć do sań, by wrócić z niczem do domu. Sarna ugrzęzła w śniegu i biedz nie może, lecz czuje się bezpieczną, gdyż ani myśliwy, ani pies do niej nie dotrze. Nagle dwa cienie odrywają się od myśliwych i szybko po powierzchni śniegu zbliżają się do uwięzionego zwierzęcia i strach je ogarnia, to śmierć się zbliża, to lotni narciarze.

Zima — wojna. Namiot koło namiotu, a żołnierz tylko z trudem dostaje się z jednego do drugiego. W namiocie wodza rada. Twarze zasępione. Żywność się kończy, jeszcze dzień a głód roztoczy swe panowanie nad obozem. Co nieprzyjaciel robi, gdzie jest, w jakiej sile? Ani oddział pieszy, ani konny i sto kroków za obóz w śniegu się nie ruszy. I twarze smutne i nieme i nikt głosu nie zabiera — rady niema. Jakiś szmer koło namiotu, jakieś szepty i podnosi się zasłona namiotu i w drzwiach staje oficer nieznany. To dowódzca oddziału narciarzy, który z całym zastępem swych żołnierzy niby ptak w powietrzu, przeleciał po powierzchni śniegu, cicho, bez szmeru i przyniósł wiadomość o nieprzyjacielu, a w godzinę i żywność z pobliskiej wsi znalazła się w obozie.

Ski, to nie tylko sport przyjemny, ale często bardzo pożyteczny.

Norwegowie dzielą ski na trzy grupy :

1. Osterdall. Ski tego typu są na obu końcach wygięte, lewa sanką nieco dłuższa od prawej i są sporządzone z drzewa świerkowego, gruszkowego lub jasionowego.

2. Finnmark — obie sanki zupełnie równe co do długości, na obu końcach lekko zagięte, zawsze sporządzone z drzewa gruszkowego.

3. Telemark także Christiania. Obie sanki jednakowej długości, tylko z przodu wygięte, najszersze w miejscu wygięcia, skąd aż ku środkowi się zwężają. W środku, w miejscu umocowania buta lekko ku górze wypukłone, a u spodu zaopatrzone rynienką. Typ ten sporządzają z najrozmaitszego drzewa.

Z tych trzech typów najstosowniejsze dla Europy środkowej są Christiania.

Nie każdy stolarz i nie z każdego drzewa robi dobre ski. W Norwegii dobre ski i setki koron kosztują.

Szerokość sanek w środku powinna być taką, by stosunek jej do długości wynosił od 1:32 do 1:27.

Narty po każdej jeździe należy zawsze dokładnie i na sucho wytrzeć, a nigdy w cieple suszyć, przez lato zaś należy w miejscu chłodnym i ciemnym przechowywać.

Naukę jazdy na nartach jest najlepiej rozpocząć na równinie lub lekkiej pochyłości na grubym pokładzie śniegu. Jazda na śniegu topniejącym nastrocza dla początkującego narciarza wiele trudności, a jazda na zbyt uczęszczanym gościńcu prócz tego nawet niebezpieczeństwa. Ski nie służą do tego celu, lecz do pokonywania trudności komunikacyjnych, jakie nastroczają zawieje śnieżne. O tem początkujący narciarz zawsze pamiętać powinien.

Narty należy po śniegu posuwać naprzemian, zawsze tuż obok siebie i równolegle, a nigdy nóg nie należy od ziemi podnosić, ani też o siebie ocierać. Taka nauka jest początkowo trudną, a nawet niekiedy pot na czoło wywoła, lecz trud poniesiony wkrótce się opłaci.

Do nauki należy używać dwóch lasek i to naprzemian z nartami i tak: prawa noga wprzód i lewa laska i naodwrot. Lasek nie należy nigdy używać do odbijania się w celu posunięcia w przód, gdyż takie przyzwyczajenie utrudnia naukę. Narciarz używa tylko jednej laski i ta służy mu tylko do hamowania i kierowania.

Teren do nauki nie powinien być nigdy za stromy. Przy jeździe z góry nogi należy trzymać tuż przy sobie lub można też jedną nieco naprzód wysunąć. Nogi w kolanach lekko zgięte.

Szczególniejszej nauki wymagają skoki. Z początku wysokość skoku nie powinna przekraczać 1 metra i należy zawsze pamiętać o tem, że wykonuje się skok, a więc koniecznem jest odbicie, a nie zdanie się na łaskę chyżości.

Obecnie wiosna, do zimy i do jazdy na ski daleko. Tem lepiej — może tymczasem większe zastępy pomyślą o tym sporcie i zima przyszła ujrzy ich w znaczniejszej liczby od ubiegłej.

Piotr Z....ki.

ZENON KRZYWCZYCKI :

Kwestya płciowa w wychowaniu.

»Powaga wieków« jest ciężką kulą u nóg postępu. Najwyraźniejsza niedorzeczność, uświęcona przez tę wszechwładną panią, zwaną »powagą wieków«, tak się zakorzenia w umysłach ludzkich, że nawet najzdrowsza

myśl nowa, nie mająca za sobą tradycji, zwalczyć jej nie może. Wszelkie usiłowania rozbijają się, jak o mur, o twardą, nieskruszoną »powagę wieków« i biada każdej idei, każdej myśli nowej, która ma do zwalczenia przeciwniczkę, opierającą się na t. zw. »powadze wieków«.

Nie tu miejsce, wyliczać wszystkie przestarzałe przesady, zdania, za-patrywania i normy życiowe, utrzymujące się do dzisiaj tylko dzięki temu, że są odwieczne. Mogłoby to nam zabrać zbyt wiele czasu i zaprowadzić zbyt daleko, a nie chcemy odbiegać od tematu.

Wspomnę więc tylko o odwiecznych, a tak bardzo rozpowszechnionych błędach, popełnianych w wychowaniu dzieci, gdyż te wiążą się ściśle z naszym tematem. Mam tu na myśli tak częste okłamywanie dzieci przez rodziców i wychowawców.

Robi się dziecku podarek, n. p. w dniu św. Mikołaja, trzeba je zaraz okłamać, że to podarek nie od nas, ale od św. Mikołaja, jakgdyby ten dar był mniej droгим i miłym dziecku, wiedzącemu, że pochodzi od rodziców. Dziecko dopóki małe, wierzy w tę bajkę, zwłaszcza, gdy odbiera podarek z rąk przebranego świętego Mikołaja, ale gdy podrośnie nieco, poznaje że to bajka i przekonuje się, że rodzice kłamali, — rodzice, którzy dziecku powtarzają codziennie i przy każdej sposobności, że kłamstwo jest rzeczą brzydką, a nawet grzeszną¹⁾. Czy to może być dobre pedagogicznie? Odpowiedź zbyteczna.

Do takich błędów wychowania dzisiejszego należy także okłamywanie dzieci w sprawie, dotyczącej ich pochodzenia i ukrywanie przed dziećmi tak naturalnego objawu, jak życie płciowe. A te wszystkie bajki o bocia-

¹⁾ Niech mi będzie wolno zrobić tu uwagę, że wprowadzony w ostatnich czasach zwyczaj urządzania przez różne towarzystwa dla dzieci członków wspólnej uroczystości św. Mikołaja, podczas której przebrany św. Mikołaj rozdaje zgromadzonym dzieciom podarki, przysłane przez rodziców, jest bardzo nie pedagogiczny także z innego względu. Kłamstwo jest kłamstwem tak w lokalu towarzystwa, jak w domu prywatnym, ale taki św. Mikołaj, rozdający podarki *coram publico*, wpływa tem ujemniej na dzieciinne serca i umysły, że napełnia je goryczą i uczy powątpiewania o sprawiedliwości św. Mikołaja. Bo proszę tylko zwrócić uwagę na taki fakt: przed św. Mikołajem staje dwoje dzieci, wiedzących bardzo dobrze o tem. że są oboje równie grzeczne i żadno z nich nie jest gorsze od drugiego, Ale jedno ma rodziców bogatych i nie żałujących grosza na zabawki, a drugiego rodzice są średnio zamożni, albo nawet ubodzy, lub też oszczędni. Cóż się dzieje? pierwsze z tych dwojga dzieci dostaje od św. Mikołaja cały stos różnych zabawek, bo tyle przysłali zamożni rodzice — a dziecku uboższych rodziców dostaje się znacznie mniej. Stąd młode jego serduszek napełnia się goryczą i traci wiarę w sprawiedliwość św. Mikołaja, a co więcej, dziecko to doznaje upokorzenia, bo sądzi, że wszyscy obecni w sali goście uważają je za mniej grzeczne od pierwszego, skoro mniejszy dar otrzymało z rąk św. Mikołaja.

nach, albo o koszyku, płynącym po rzece, albo wreszcie o »takiej pani, co w torebce dzieci po domach roznosi«, są o tyle zgubniejsze, niż bajka o św. Mikołaju, że nie tylko przedstawiają nieco później dzieciom rodziców w roli kłamców, lecz nadto mają ten skutek, że dziecko, uświadomione o życiu płciowym nie przez rodziców, lecz pokątnie, przez organy nie powołane do tego, nabiera fałszywego przekonania, jakoby życie płciowe było jakimś tajemniczem, zakazanem, pełnem rozkoszy, misteryum, ale zarazem grzesznem, karygodnem i hańbiącym.

A ta tajemniczość życia płciowego pociąga umysł dziecka i przywiązuje tak, że dziecko wielką część chwil wolnych poświęca rozmyślaniom o tych zakazanych tajnikach i albo pograża się przedwcześnie w rozkoszach cielesnych i dopuszcza się różnego rodzaju nadużyć, niszczących młode zdrowie, albo w najlepszym razie przecierpi bardzo wiele, zanim po uświadomieniu odzyska równowagę umysłu i spokój.

A jednak, kiedy w ostatnich czasach poruszono publicznie (u nas w »Rodzinie i Szkole«, potem w »Świecie płciowym«) kwestyę uświadamiania dzieci o życiu płciowym, większość rodziców i wychowawców zajęła stanowisko przeciwne, a nawet wrogie wobec tej nowej myśli, powołując się na powagę wieków.

Zapominają o tem, że taka sama powaga wieków przemawia za zdaniem, iż — jak we wszystkich czynnościach i objawach życia ludzkiego, tak też przedewszystkiem w wychowaniu dzieci — *lepszą jest szczerłość i prawda, niż kłamstwo i obłuda*. Gdzie jest wychowawca, któryby temu zaprzeczył?

Jeżeli więc jest prawdziwą zasadą, że prawda lepsza od kłamstwa, to już z tego względu nie powinniśmy przenosić kłamstwa nad prawdę; nie oburzajmy się więc na tych, którzy prępagują myśl uświadamiania dzieci, nie wyklinaamy ich, lecz raczej starajmy się wykazać, że nasze kłamstwo, lepsze od ich prawdy, rozumie się, gdyby to było możliwe.

Ale obrońcy kłamstwa nie myślą wdawać się w żadne argumentacje: z grymasem pełnym politowania wzsuszają ramionami, albo z pełnem godności oburzeniem odwracają się od heretyków, którzy śmia targnąć się na kłamstwo i obłudę, powagą wieków uświęconę.

A jeżeli znajdzie się między nimi taki, który chce dać dowód wspinałomyślnęj uprzejmości względem heretyków i chce uzasadnić dotychczasową praktykę, posługującą się w wychowaniu dzieci kłamstwem, zdobywa się — co najwyżej — na taki argument: »Wiemy, jakie rezultaty osiąga wychowanie, posługujące się bajkami o bocianie i t. p. ale nie wiemy, do czego mogłoby doprowadzić wychowanie, uświadamiające dzieci o życiu płciowym; i dlatego lepiej jest, zostać przy dawnej metodzie, niż próbować dróg niepewnych«.

Ależ szanowni panowie i paniel! zważcie, że w takim rozumowaniu nie ma żadnej logiki. Gdybyśmy tak rozumowali we wszystkim, ludzkość nie rozwijałaby się, nie postąpiłaby ani o krok naprzód od pierwotnego stanu dzikości. Gdyby nasi ojcowie powiedzieli byli »wiemy, że dobrze jest i bezpiecznie jeździć wozem, ciągniętym przez konie a nie wiemy, jaką będzie jazda za pomocą siły pary«, nie mielibyśmy dróg żelaznych; gdybyśmy powiedzieli: »wiemy, jakie jest światło łojowej świecy i jakie jego korzyści i niebezpieczeństwa, a nie wiemy, jakie i jak niebezpieczne będzie światło inne«, nie mielibyśmy dotąd ani naftowego światła, ani gazowego, ani elektrycznego; gdyby rolnik powiedział: »wiem, jakie mam plony, uprawiając ziemię tak, jak ją uprawiali od wieków moi przodkowie, a nie wiem, jakie będą plony przy innej uprawie«, nie mielibyśmy żadnych ulepszeń w gospodarce rolnej, i t. d. i t. d. Zresztą na argument taki moglibyśmy zgodzić się od biedy, gdybyśmy przynajmniej widzieli, że rezultaty dotychczasowego wychowania są dodatnie, ale tak nie jest; dotychczasowe wychowanie doprowadziło do tak smutnego stauu, do takiego rozluźnienia obyczajów, że trudno być zadowolonym z takich wyników.

Oto przed oczyma naszymi snują się liczni tabetycy, oto widzimy szpitale, przepełnione umysłowo chorymi na tle nadużyć płciowych, oto na każdym kroku znieważanie wierności małżeńskiej tak przez mężczyzn, jak przez kobiety, oto co krok niemal spotykamy małoletnich syfilityków, oto w oczach naszych giną śmiercią samobójczą nieletni chłopcy, zużyci i przeżyci, — chłopcy, dla których po kilkunastu zaledwie latach życia, życie to nie ma już żadnego uroku, żadnej przyjemności, bo oni zbyt rychło wychylili czarę życia aż do dna, nawet mętów nie zostawiając. Bez żalu więc rozstają się z życiem, albo — jeżeli żyją — nie znają nic świętego, lekomyślnie zakładają rodzinę, goniąc ostatkami sił żywotnych i płodzą potomstwo chorowite, niedołężne.

A przyczyną tego smutnego stanu rzeczy nie jest nic innego, jak tylko system wychowania, osłaniający przed dziećmi tajemnicą życia płciowego, piętnujący wszelkie najniewinniejsze obnażenia ciała, jako coś zdrożnego i grzesznego, przedstawiający życie płciowe, jako coś takiego, czego wstydzic się należy nawet wtedy, gdy się te funkcje spełnia na mocy norm, przez społeczeństwo przyjętych. Wszak człowiek *nie powinien nigdy wstydzic się uczynków swoich*, to znaczy, nie powinien robić nic takiego, czegoby wstydzic się musiał, bo wstyd przynoszą tylko uczynki złe, niemoralne. Jeżeli więc wstydzimy się życia płciowego, wypływa stąd wniosek jasny, że życie płciowe jest czemś złem, niemoralnem; tymczasem tak nie jest, bo sprzeciwiałoby się to pojęciu rozumnego Boga, który przecież człowieka stworzył do życia płciowego. Ta tajemniczość, jaką osłaniamy przed dziećmi życie płciowe, tem bardziej pociąga je ku niemu, robiąc z naturalnego popędu i potrzeby jakieś tajemnicze, pełne uroku i czarów misteryum, a ten

brak logiki w tem, co robimy i co mówimy, wstydząc się tego, czego wstydzić się nie mamy powodu, to wreszcie okłamywanie dzieci, odbiera im wiarę w nauki, przez nas udzielane tak, że bez wahania i bez zastanowienia oddają się życiu płciowemu przedwcześnie, lub dopuszczają się różnych nadużyć płciowych, tem łatwiej, że nieznają grożących im niebezpieczeństw, bo fałszywy, niczem nieuzasadniony wstyd nie pozwala nam na to, byśmy pouczali dzieci o niebezpieczeństwach.

A zresztą, z chwilą, kiedy dziecko, uświadomione pokątnie, a zatem wyobrażające sobie życie płciowe w swietlanych barwach czaru i rozkoszy zakazanej, przekonało się, że je rodzice okłamali opowiadaniem różnych bajek, — z tą chwilą traci dziecko zaufanie do rodziców i *wiarę we wszystko, co rodzice o tym przedmiocie mówią*. Jeżeli więc ojciec poucza syna o groźnych niebezpieczeństwach, mogących wyniknąć ze stosunków płciowych (naturalnych, czy też przeciwnych naturze), syn rozumuje sobie mniej więcej tak: »Aha! ojciec przekonał się, że w bajkę o bocianie już nie wierzę, więc chce mnie nastraszyć nową bajką o niebezpieczeństwach«.

Skoro więc dotychczasowy system wychowania jest główną i — może jedyną — przyczyną tak smutnego stanu rzeczy, jaki nakreśliśmy wyżej, to nie możemy trwać przy nim nadal dlatego, że wiemy, do czego on doprowadził, a nie wiemy, do czego doprowadzić może nowy, ale mamy obowiązek, szukać systemu nowego, aby złe istniejące naprawić, lub usunąć, a to tem bardziej, że ten nowy system, — proponowany dopiero — opiera się na szczerej prawdzie, na prawach natury i na prawach psychologii i już przez to samo daje gwarancję, że będzie, bo musi być, lepszym, niż system dotychczasowy, posługujący się kłamstwem i obłudą, mieniający ciemnem to, co jest jasne jak słońce i nie liczący się wcale z psychologią dziecka, ani z psychologią w ogóle, ani z logiką.

1. Wstydlivość, jej pochodzenie i skutki.

»Na świętość, na wzniosłość nadludzką, rzucono zasłonę, aby ją uchronić od profanacji. A w ludzkości pospolitej wyrobiła się wiara, jakoby zasłonę rzucono w tym celu, by zakryć nieprzyzwoitość«.

Wilhelm Bölsche.

Powyższe zdanie głębokiego myśliciela określa jasno nieporozumienie, które z czasem zyskało prawo obywatelstwa i rozrosło się w prawdziwe »monstrum«, wyrządzające dzieciom naszym niezmierną szkodę.

(C. d. n.)

Kwestya płciowa w wychowaniu.

Kwestyą, którą szanowny nasz współpracownik p. Zenon Krzywczycki omawia, zajmuje bardzo wielu lekarzy i pedagogów. U nas dotychczas mało tą kwestyą się zajmowano. Dla porównania rozmaitych zapatrywań na tę gwestyę, podajemy w streszczeniu odczyt doc. Dr. K. Ullmanna wygłoszony we Wiedniu dnia 22. listopada 1905 i pogadankę, jaka się na ten temat po odczycie wywiązała.

Treść podajemy za artykułem: »Über sexuelle aufklärung der Schuljugend« umieszczonym w Monatschrift für Gesundheitspflege Nr. 1. z r. 1906.

Autor uważa siebie za powołanego do zajęcia się tem pytaniem, mając doniosłe znaczenie aktualne w wychowaniu i w utrzymaniu zdrowia społeczeństwa z trzech tytułów: jako lekarz specjalista wchodzi często w styczność z młodzieżą chorą, jako nauczyciel higieny, a w końcu jako ojciec trzech synów ma często sposobność do wyrażania swych zapatrywań w tym kierunku.

Nie ulega wątpliwości, że obecne wychowanie młodzieży w Austrii musi ulegz gruntownej reformie, jednak nie takiej, jakiej żądają: Forel, Oker Blom, Ellen Key, Emma Eckstein i w. i. Obecnie staramy się tylko zabezpieczać młodzież przed złymi wpływami, a gdy starsza i logicznie myśląca młodzież nie chce się zodowolnić bajką o bocianie, zabraniamy wprost dziecku myślenia i pytania w tym kierunku. Dlaczego? Może z tego powodu, iż lekarze i pedagogowie ociągali się dotychczas z podaniem sposobu, w jaki powinno się młodzież uświadamiać.

Lektura, zabawy, zdarzenia uliczne, spostrzeżenia we własnym domu rodzinnym, rozmowy starszych o naturalnych zdarzeniach rodzinnych, a nawet niektóre zdania biblij i modlitwy jak: owoc żywota, nasienie, zrodził, pożądanie żony bliźniego, muszą powodować myśli i pytania młodzieży nad znaczeniem tych rzeczy. Ponieważ starsi nie dają dostatecznych odpowiedzi i wprost pytań w tym kierunku zabraniają, udaje się młodzież do starszych uświadomionych kolegów, do służby lub podsłuchuje ukradkiem rozmowy starszych sądząc, że owoc zakazany musi być zarazem słodki.

Młodzież należy uświadamiać i to nie podległa dziś już żadnej dyskusji. Lecz zachodzą pytania, kto ma to uczynić, w jaki sposób, od jakiego wieku począwszy i z jakimi modyfikacyami stosownie do płci, wieku i inteligencji dziecka?

Obie płci należy uświadamiać i pod tym względem istnieje zupełna zgodność. Co do wieku istnieją już różnie. Blaschko i Epstein są przeciwni uświadamianiu młodzieży szkół średnich, natomiast większość nauczycieli i lekarzy przemawia zatem, a mianowicie żądają uświadczenia przed okre-

sem rozwoju (pokwitania) i wychodzą z założenia, że lepiej uświadomić rok wcześniej, aniżeli jeden dzień za późno. Uczynienie zadość życzeniu pani Emmy Eckstein, aby już małe dzieci uświadamiać, byłoby wtenczas możliwem, gdyby nadzór rodzicielski mógł być idealnie ścisłym i dzieci nie posyłało się do szkół publicznych.

Sigmund wyklucza od uświadamiania dzieci szkół ludowych.

1. Uświadamianie uczniów gimnazyalnych odbywa się w 5 stopniach (I., II., V., VI., VII. klasa). W klasie pierwszej objaśnienie rozwoju u ssaków i owadów; w drugiej zapłodnienie jaj.

2. W wyższem gimnazyum pojęcie życia płciowego w nauce botaniki zoologii.

3. Życie płciowe człowieka pozostawia się do objaśnienia nauce higieny w klasie siódmej, do której należy przenieść naukę somatologii z klasy szóstej.

W uświadamianiu młodzieży najważniejszą rzeczą jest, aby iść tylko tak daleko, jak się iść musi i nie tyle straszyć złemi następstwami, jak raczej wzmacniać pojęcia etyczne.

Ważnym czynnikiem dla ujednostajnienia działania, są konferencje rodzicielskie. Młodzież sama między sobą nie powinna się uświadamiać i wśród młodzieży już uświadomionej, nie powinna się znachodzić część zupełnie jeszcze nieuświadomiona.

U normalnie rozwiniętych dzieci ani sposób, ani czas uświadomienia nie nastęrczy trudności. Inaczej przedstawi się rzecz, jeżeli będzie chodziło o dzieci nienormalne, nadmiernie drażliwe. System nerwowy dzieci miejskich jest mniej lub więcej dziedzicznie obciążony. Wildermut znalazł na 9000 dzieci nerwowo chorych 360 t. j. 4%, między temi 40% nerwowo obciążonych i uważa masturbację nie za przyczynę, lecz za następstwo dziedzicznej lub nabytej neurastenii.

Wildermut, jak i lekarz chorób nerwowych Benda uważają nienormalny sen, długie leżenie w łóżku, wieczorną pracę umysłową, nieregularne odżywianie, bezpośrednią pracę po jedzeniu, brak odpoczynku, ruchu i zabaw za źródła neurastenii i płciowego podrażnienia. U takich dzieci najmniejsze dawki alkoholu i nieodpowiednie pożywienie spowodzają podrażnienie płciowe.

Pożądaniemby było, aby uświadamianie u takich dzieci przedsiębrał w stosownym czasie lekarz domowy, w rodzinach biednych lekarz szkolny.

W sprawie tej prócz rodziców i lekarzy doniosły głos ma jeszcze szkoła i władze. Usunięcie przeciążenia pracami domowymi, większe zajęcie się wychowaniem fizycznym, należy bezwarunkowo do szkoły.

Ponieważ onania zdarza się najczęściej u dzieci nerwowych i u tych największe szkody wyrządza, stąd opieka temi dziećmi i praca nad zmniejszeniem ich nerwowości, stanowi ważny czynnik.

Naukę tańców powinno się rozpoczynać przed rokiem dwunastym życia t. j. przed okresem płciowego rozwoju. Jak wykazał Havelok Ellis, u dzikich ludów, ptaków, ssawców i owadów służą ruchy taneczne do przywabienia samca i wzmożenia podniecenia.

Z fizycznym hartowaniem musi iść w parze psychiczne, systematyczny nadzór i dobór lektury, którą za mało się uwzględnia jako zakaźne źródło przedwczesnego erotyzmu.

Gdy dziecko ma już lat 15 do 16 i jest fizycznie i duchowo zdrowe, winna go szkoła uświadomić i to podczas nauki somatologii i higieny, a takie postępowanie przyczyni się z pewnością i do zmniejszenia chorób wenerycznych. Kto chce w tym kierunku działać, musi przeprowadzić dokładne studium nad fizjologią i higieną wieku dziecięcego.

Po tych wywodach przedstawionych tutaj w krótkości przychodzi autor do wniosków:

1. Uświadamianie płciowe jest zadaniem wychowania domowego, a następnie szkoły, która ma wychowaniu domowemu w tym kierunku pomagać.

2. Niebezpieczeństwo płciowe młodzieży szkolnej można najskuteczniej przez takie zarządzenia zwalczać, które umożliwiają pełny i wolny fizyczny rozwój i mogą skutecznie przeciwdziałać tak często, wrodzonej skłonności do neurastenii.

3. Z lekarskiego punktu widzenia można się zgodzić na przedstawianie na każdym stopniu wieku zastosowanych opisów rozwoju i rozmnażania w świecie roślinnym i zwierzęcym, jednak z wykluczeniem części zmysłowej.

4. Tłumaczenie różnic aktu rodzenia i życia płciowego u zwierząt i ludzi ma nastąpić u obu płci w klasie szóstej szkół średnich w sposób zupełny i bezwzględny zw. w VII.

5. Objaśnienia te w odniesieniu do człowieka mają być włączone w naukę somatologii i higieny, które jako przedmiot obowiązkowy należy umieścić w planie.

6. Szkoła nowożytna chcąc osiągnąć pożyteczne wyniki w tym kierunku musi dostatecznie w planie naukowym uwzględnić wychowanie fizyczne.

7. Koniecznym warunkiem przeprowadzenia takiego wolnego wychowania młodzieży bezkarnie, jest ustanowienie instytucji lekarzy szkolnych.

Ci wtenczas będą mogli swoją pełną działalność rozwinąć, jeśli lekarz szkolny będzie odpowiednio higienicznie wykształcony i jeśli, będzie zwyczajnym członkiem grona nauczycielskiego.

8. Tylko lekarzowi szkolnemu przysługiwać ma prawo uwalniania uczniów od nauki somatologii i higieny na rok i odwrotnie przydzielania uczniów z klas niższych do tej nauki.

Najstarsze pismo do wspomagania rodziców w uświadamianiu dzieci pojawiło się przed dwoma laty: Oker Blom: U stryja doktora na wsi, Uczeń opisuje w sześciu krótkich listach swój pobyt na wsi. Dziełko to można dać młodzieży wprost do rąk. Dr. Fryderyk Siebert: Dla rodziców i dzieci. Monachium 1904.

W dyskusji zabrał głos prof. Dr. Leo Burgerstein. Dr. Norbert Herz jest zapatrywania, że uświadamianie dziewcząt jest rzeczą tylko matek i musi pozostać ich przywilejem, a za wczesne uświadamianie chłopców znieprawi raczej moralnych, aniżeli podniesie niemoralnych. Dr. Ludwig Teleky sądzi, że dzieci wsi i proletaryatu przychodzą do szkoły już uświadomione, a kwestya uświadomienia dotyczy tylko nielicznej garstki dzieci burżuazji. Uświadamianie musi być nadzwyczaj indywidualizowane, a szkoła indywidualizować nie może. Dalej przemawiali Dr. Ferdynand Kornfeld. Dr. Wiktor Mauczka, Dr. R. Ortmann uważa, iż prawda na każdym polu, a więc i o życiu płciowem, młodzieży się należy i jest moralnym obowiązkiem wychowawców, jedna i druga kłamiwa odpowiedź powstrzyma od dalszych pytań i skłoni do szukania innego źródła wiadomości.

Piotr Z ki.

Z węgierskich zabaw ruchowych.

Przybory potrzebne do tych zabaw wyrabia Jan German w Zilah na Węgrzech. Składają się one z 10 kręgli czerwonych i 10 zielonych, z 20 piłek pełnych skórzanych, 30 czerwonych i 30 zielonych wstążek i t. d. i kosztuje razem 56 Kor.

A. Zabawy nadające się tak dla dziewcząt, jak i dla chłopców.

I.

Walka na piłki nożne.

Liczba bawiących się: 10 do 100.

Boisko: prostokąt o bokach 40 i 60 m. W odległości 2—3m. od dłuższych boków, równoległe do nich oznaczają się dwie granice a b. W środku między granicami ab i ab na linii cc ustawia się kręgle stożkowate, gładkie. wysokie na 80 cm. o barwie połowy z nich np. zielonej, druga połowa o barwie czerwonej. Kręgle ustawia się naprzemian jeden zielony, drugi czerwony i t. d. Partye C i D ustawiają się na zewnątrz granic a b i każda

z nich wybiera z pomiędzy siebie najlepszego gracza na biegusa A i B. Każda partya posiada 10 piłek i więcej d e.

Reguły. 1. Gra polega na obaleniu piłkami wszystkich kręgli partyi przeciwnej.

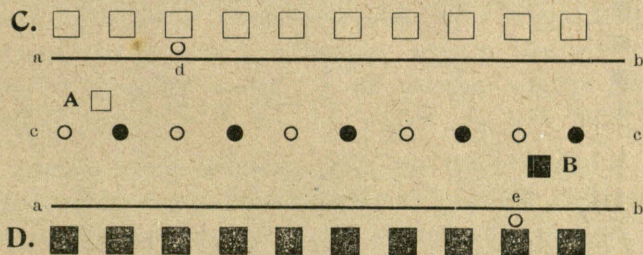
2. Piłki kopie się nogami z ziemi w kierunku kręgli.

3. Piłkę z przestrzeni ab i cc odkopują do swej partyi biegacze, Graczom nie wolno przekroczyć granicy swej a b w kierunku cc.

4. Gracz, który dotknął się piłki ręką, lub przekroczył linię ab wychodzi z gry i zostaje niewolnikiem partyi przeciwnej. To samo odnosi się i do biegacza, na którego miejsce wybiera partya natychmiast innego.

5. Obowiązkiem biegaczy jest odkopywać piłki ku swej partyi i dawać znak do rozpoczęcia gry. Nie wolno im jednak przekroczyć linii cc. pod żadnym warunkiem, ani też ruszać kręgli podczas gry, bez względu na to czy stoją one, czy też leżą powalone.

Biegacze są najważniejszymi osobami w grze. Wynik walki zależy najczęściej od ich sprawności i chyżości. Z tego powodu najlepiej jest, gdy partya ma kilku biegaczy wybranych, aby natychmiast po ustąpieniu lub usunięciu pierwszego, drugi go zastąpił.



Przebieg zabawy. Losowanie rozstrzyga, która partya ma rozpocząć. Po losowaniu jeden z graczy tej partyi na znak biegacza rozpoczyna grę kopnięciem piłki ku kręglom. Drugi rzut należy do partyi przeciwnej. Równocześnie może również kopać tylu graczy jednej partyi, ile piłek partya ta posiada. Przy kopaniu należy zważać, by swoich kręgli nie strącać. Gra jest nadzwyczaj żywą i zajmującą, ponieważ zwycięstwa do ostatniej chwili przewidzieć nie można. Może się zdarzyć, że jedna partya ma jeszcze 5 i 6 kręgli stojących, druga jeszcze tylko jeden, a przecież w końcu ostatnia odnosi zwycięstwo. Zwycięża ta partya, która ma jeszcze bodaj jeden kręgiel stojący, podczas gdy kręgle partyi przeciwnej wszystkie już leżą powalone.

Po jednej grze skończonej muszą biegacze kręgle swej strony ustawić znowu na linii cc. i mogą odwiec rozpoczęcie następnej gry tak długo, póki nie odpoczną — mogą ich również zastąpić biegacze następni. Jeśli

jedna partya nową grę rozpoczyna, musi to i druga uczynić natychmiast we własnym interesie.

Grę można dowolną ilość razy powtarzać. Zwycięstwo odnosi ta partya, która podczas całej zabawy najwięcej gier wygrała.

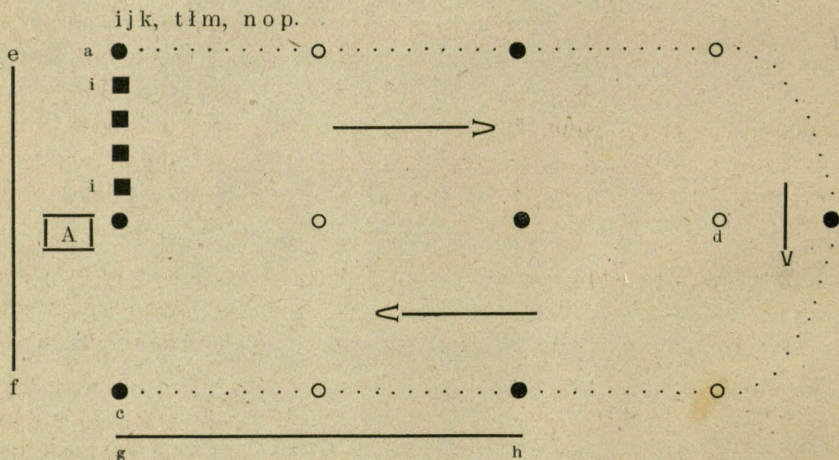
II.

Rzymski cyrk.

Liczba bawiących się: 12 do 60.

Boisko: wielkość jak w grze poprzedniej. Wśrodku boiska ustawia się z kręgli drewnianych cyrk a b c długi na 60 kroków, szeroki na 12.

Przebieg zabawy. Przodownik A. ustawia pierwszą grupę grających złożoną z trzech na linii ii po swej lewej ręce. Na znak dany przez niego rozpoczyna partya bieg w kierunku oznaczonym strzałkami, skręca około punktu d. nie dotykając jednak kręgla d i biegnie dalej. Przybiegający



pierwszy do przodownika A jest zwycięzcą. Zwycięzca staje na linii e f, dwaj inni, na linii gh. Następnie biegnie grupa druga ijk złożona z trzech, następnie trzecia ltm i t. d. aż wszyscy uczestnicy bieg wykonali. Te same zawody w biegu po trzech wykonują następnie zwycięzcy ef aż w końcu pozostaje jeden zwycięzcą rzeczywistym w całych zawodach. Teraz wolno każdemu graczowi dobrać sobie dwóch towarzyszy i z nimi iść w zawody w biegu. Następnie biegają dwójkami zwycięzca z pokonanym, pozwalając ostatniemu zająć stanowisko na kilka kroków przed sobą. (Zabawy te można urządzać nawet na sali. W tym wypadku jednak należy zwrócić szczególniejszą uwagę na ślizgość posadzki. Również i na boisku pokrytem szutrem można urządzać tę zabawę, jednak najlepiej na trawniku).

III.

Wilcza jama.

Liczba bawiących się: 10 do 60.

Boisko. Boisko prostokątne, lecz może być mniejsze aniżeli do zabaw poprzednich. Na niem ustawia się z 16 kręgli drewnianych, naprzemian czerwone i zielone, koło o promieniu około 5 m, a odległości kręgli od siebie na dwa kroki. Gracze ustawiają się przy jednym z boków boiska dwójkami w jednym rzędzie, przestrzegając następstwa wzrostu.

Przebieg zabawy. Przodownik gry wywołuje pierwszą parę, ustawia ją po obu stronach pierwszego kręgla. Na znak dany przez przodownika rozpoczynają obaj gracze bieg na obwodzie koła w kierunkach przeciwnych. Podczas biegu muszą każdy kręgiel obiedz. Pierwszy, który całe koło obiegnie, a więc pierwszy do pierwszego kręgla przybiegnie jest »wilkiem«, drugi z graczy »lisem«.

Wilk staje przy pierwszym kręglu, lis zaś przy jednym z boków boiska i rozpoczyna rząd, który następni gracze po otrzymaniu nazwy »lisa« uzupełniają. Teraz wywołuje przodownik drugą parę z rzędu do pierwszego kręgla, każe im odbyć bieg na obwodzie koła i rostrzyga, który z nich jest wilkiem, a który lisem. Drugi wilk staje przy kręglu drugim. Po biegu pary trzeciej staje trzeci wilk przy kręglu trzecim. Następnie biega para czwarta, piąta i t. d. aż do końca t. j. aż wszyscy gracze podzielili się na »wilki i lisy«.

Gracz zostaje wtedy wilkiem, jeśli nie tylko pierwszy przybiegł do mety, lecz jeśli również podczas biegu nie popełnił żadnego błędu t. j. nie dotknął żadnego kręgla, ani też nie zapomniał któregoś obiedz.

W przeciwnym razie drugi gracz, chociaż później do mety przybiegł, jeśli jednak żadnego błędu nie popełnił przyjmuje nazwę wilka, a pierwszy lisa. Jeśli obaj błąd popełnili, w takim razie obaj zajmują miejsce w rzędzie lisów. Po tym podziale rozpoczyna się dopiero właściwa zabawa.

Zabawa polega na tem, że każdy wilk stojący przy jednym kręglu pilnuje przestrzeni pomiędzy dwoma kręglami po swej prawej ręce tak, by żaden lis z jamy wilczej się nie wydostał, ani też do jamy tej od zewnątrz nie wtargnął.

Przodownik gry ustawia lisy dwójkami lub trójkami i każe kolejno każdej dwójce lub trójce około jamy wilczej biegać i starać się do jamy wtargnąć i z niej wydostać bez narażenia się »na ukąszenie« t. j. by wilk go się nie dotknął. Po dotknięciu się wilka, lis wraca na miejsce. Lis któremu się takie wtargnięcie do jamy wilczej i wydostanie z niej udało jest wilkiem i staje na miejscu tego, który jamy wilczej nie umiał należycie

upilnować i który zajmuje wtenczas miejsce na końcu rzędu lisów. W ten sposób przebiega zabawa dalej. Przodownik stoi zawsze na początku rzędu lisów i nie wolno mu miejsca tego opuszczać, gdyż w przeciwnym razie wkradłby się natychmiast nieporządek i hałas.

Jeśli przodownik uważa, że czas dłuższy usiłują lisy bezskutecznie do jamy wilczej wtargnąć, może w ten sposób zabawę ułatwić, iż wpuszcza jedną trójką do wnętrza jamy i każe dwom trójkom równocześnie zmylenia czujności wilków próbować, jednej od wewnątrz, drugiej od zewnątrz. Jest to ułatwienie zadania lisów, a utrudnienie zadania wilków — zabawa jednak na tem nic nie traci i owszem zyskuje na ożywieniu.

Cała gra spoczywa w rękach przodownika, dlatego też należy wybrać zawsze najżywszego i zgrą dobrze obznajomionego.

Jeśli liczba graczy jest małą, wynosi najwyżej 20 uczestników, w takim razie powinien się tylko jeden lis znajdować wewnątrz jamy i jeden zewnątrz jamy wilczej.

C. d. n.

Dr. A. WINOGRODZKI.

HIGIENA ULICY.

Ulica tak w mieście wielkiem jak i małym przedstawia dla mieszkańca pewne niebezpieczeństwo. W miastach wielkich życie uliczne, ruch doróżek, wozów, tranwayów, odgłos dzwonków i nawoływań sprawia taki hałas, który jest często wprost męką dla słuchu mieszkańca. Ruch taki wznosi tumany kurzu, do którego dołącza się dym i sadza wielu kominów z domów mieszkalnych i fabryk. Wznoszący się kurz uniemożliwia otwieranie okien i przewietrzanie mieszkań, u przechodniów zaś działa szkodliwie na narząd oddechowy. W miastach wielkich, szerokość ulic, a szczególnie dobre bruki i należyte czyszczenie zapobiegają do pewnego stopnia tym szkodliwym wpływom na narząd oddechowy. Na wzmożony ruch jednak i hałas rady niema.

W miastach małych i miasteczkach ruch wprawdzie znacznie mniejszy, a fabryk prawie nie ma, lecz natomiast uliczki wąskie, najczęściej niebrukowane, pokryte materyałem, ulegającym łatwo zwietrzeniu, skruszeniu i zamianie w proch, o których czystość nikt się nie troszczy. W takich miastach pomimo znacznie mniejszego ruchu kurz jest o wiele większy, ponieważ brak bruków i czystości, brak zlewania wodą i zamywania.

Turkot i hałas uliczny miast wielkich działając na nasz słuch powodują nerwowe stany podrażnienia. Jest rzeczą znaną, że mieszkaniec miasta jest czulszy i drażliwszy wogóle od stałego mieszkańca wsi. Sztuczne

oświetlenie ulic znowu wpływa dość często ujemnie na narząd wzroku. Wielkie miasta starają się zapobiegać tym szkodliwym wpływom zapomocą rozmaitych przepisów i zarządzeń. Szerokie ulice, drewniane bruki, codzienne czyszczenie i zlewania wodą z wodociągów, o to środki zapobiegawcze, stosowane przez miasta wielkie, posiadające odpowiednie fundusze na takie urządzenia.

Częste przekopywania ulic celem ułożenia przewodów elektrycznych, rur wodociągowych, lub szyn tramwayowych, uniemożliwiają ruch na jednych ulicach, zwiększają go na sąsiednich. Rozkopywanie ziemi, otwieranie kanałów, zwiększanie ruchu na niektórych ulicach, to źródła również szkodliwych dla zdrowia wpływów, to zwiększanie ilości kurzu i uniemożliwienie mieszkańcom otwierania okien.

Najszkodliwszym z tych czynników jest kurz i proch. Najczystsze nawet powietrze zawiera pewną ilość prochu. Odróżniamy kurz grubszy i pyłki słoneczne. Są to drobne cząsteczki zwietrzałej powierzchni ziemi, cząstki roślinne, jak pył kwiatowy, zarodniki lub bakterye. Wiatr zanosí kurz mineralny nawet w dalekie okolice i tworzy z niego niekiedy nawet ogromne nasypy. Wszelki kurz i pył osadza się, a więc i na naszych ubraniach i ulega wessaniu przy wdechu. W pierwszej chwili po dostaniu się do dróg oddechowych powoduje podrażnienie błon śluzowych. Dostawszy się na spojówki powoduje pieczenie oczu, a nawet łzawienie. W drogach oddechowych suchość warg, krtani, katar nosa i kaszel. Po dłuższem działaniu występuje przyzwyczajenie błon śluzowych do tego podrażnienia i mniejsze objawy, natomiast występują katarы chroniczne. Pewna część prochu zatrzymuje się w nosie, pewna w płucach i stąd z plwociną wydalamy ją na zewnątrz, część jednak wnika w tkanki i powstają choroby t. z. inhalacyjne płuc i gruczołów limfatycznych okołooskrzelowych.

Choroby te zmniejszają powierzchnię oddechową i odporność płuc i wytwarzają skłonność do gruźlicy. Pył roślinny sprowadza również bardzo często gruźlicę wnosząc ze sobą zarazki choroby tej do płuc. Prątki gruźlicze przez gruźliczych z plwociną roznoszone usadawiają się po wyschnięciu na cząstkach pyłu i wraz z temi dostają się do płuc. Wspólne mieszkania, jak internaty, bursy, kasarnie, mieszkania robotnicze, przedstawiają właśnie ten rodzaj niebezpieczeństwa, gdyż w większej liczbie ludzi bodaj jeden gruźliczy się znajdzie. Prócz prątków gruźliczych może pył inne bakterye i choroby zakaźne przenosić, szczególnie pył mieszkań. Tylko pzwietrze wysokich gór, co najmniej ponad 1000 m. nad poziom morza się wznoszących i w dali nad morzem, jest wolnem od bakteryj i zarodków.

Niedawno jeszcze, gdy nieznano tylu drobnoustrojów chorobowych, nie zajmowano się tyle zakaźnością pyłu unoszącego się w powietrzu,

z drugiej strony o wielu chorobach wiemy dziś, iż nie przenoszą się powietrzem, lecz przez zetknięcie z chorymi, lub ich rzeczami.

I tak o influenzy i cholerze, które na dalekie przestrzenie się przenoszą sądzono, iż przenoszą się one przez powietrze. Zarazki chorób, o ile w powietrzu się unoszą, ulegają ogromnemu rozrzedzeniu, które w przenoszeniu chorób odgrywa poważną rolę. Do wywołania pewnej choroby potrzebną jest pewna ilość i zagęszczenie zarazków. Proch w mieszkaniach, szczególnie w tych, w których znajdują się chorzy, zawiera o wiele więcej zarazków chorobotwórczych, aniżeli w mieszkaniach słabo zamieszkałych lub na wolnem powietrzu. Zresztą nawet u zupełnie zdrowych ludzi znachodzą się na błonach śluzowych zarazki chorobotwórcze, które dostały się tam najprawdopodobniej z powietrza. Zarazki te jednak chorób nie wywołują z powodu odporności organizmu i najczęściej w nim giną. Zarazki te powodują chorobę tylko wtenczas, gdy naraz wtargnie ich większa ilość, gdy błona śluzowa ulegnie jakiemuś uszkodzeniu, a zarazki mogą wtargnąć tą drogą w głąb organizmu, lub gdy odporność tegoż ulegnie zmniejszeniu wskutek jakichś wpływów zewnętrznych np. przeziębień lub wogóle wskutek osłabienia organizmu, jakąś chorobą wyniszczającą.

Ze skóry ze złuszczonym naskórkiem, z błon śluzowych z ich wydzielnymi, jak ze śliną i z ubrania dostają się zarazki chorobotwórcze w powietrze. szczególnie po wyschnięciu. Stąd też zwraca się dziś szczególniejszą uwagę na odkażanie wydzielin i wydaliny ludzi chorych, a nawet zdrowych, stąd też wyrzuca się dziś spluwaczki napełnione piaskiem, w których płwocina ulega wysechaniu, a zarazki unoszą się w powietrzu a ustawia się spluwaczki napełniane wodą karbolową.

W stanie suchym zachowują swoją jadowitość zarazki błonicy i gruźlicy, a łatwo przenoszą się przez powietrze zarazki gruźlicy i epidemicznego zapalenia opon mózgowych i ropienia. W prochu ulicznym giną zarazki gruźlicze wkrótce pod działaniem promieni słonecznych, w powietrzu zaś o ile się znajdują, to w takim rozrzedzeniu, które już nie wchodzi w rachubę. Powietrze jednak przestrzeni zamkniętych jak mieszkań, biur, klas szkolnych, wagonów kolejowych i tramwayowych, w których często i czas dłuższy przebywają suchotnicy jest zakaźnem. Najczęstszym i najniebezpieczniejszym zarazkiem, jaki w prochu ulicznym się znajduje, jest zarazek tężca. Zarazki chorób tkwiące na cząstkach mineralnych prochu łatwo zaszczepiają się w drogach oddechowych, kurz bowiem mineralny, ostro kończasty rani błonę śluzową i wprost w nią zarazki wszczepia np. gruźlicze.

Powietrze zawiera wiele bakterij wywołujących fermentację i gnicie, bakterie te usadawiają się na chlebie, bułkach, owocach, mięsie i artykuły

te spożywcze pomimo tego prawie zawsze są wystawione na działanie powietrza. Prawie nie ma, a jeśli są to mało jest takich kupców, którzyby artykuły spożywcze nakrywali. Nadzory targowe niestety za mało na ten stan zwracają uwagi, a władze odpowiednie nie troszczą się o wydanie stosownych przepisów. Niekiedy wprost odrazę wzbudza koszyk z owocami w błocie tuż przy chodniku — to ma być zjedzonem wraz z brudem i bakteriami. Do tego pozwalają często kupcy, jak cukiernicy i handlarze owoców, dotykać i macać rękami artykuły spożywcze i następnie kłaść niewzięte z powrotem lub sami rękami to czynią. A może kupujący piełęgnuje kogoś chorego na chorobę zakaźną?

Proch uliczny jest zarazem głównem źródłem prochu naszych mieszkań, zanosimy go sami do mieszkań na obuwiu i ubraniu i wiatr wciska go szczelinami drzwi i okien. Ten proch właśnie stanowi główne źródło chorób zakaźnych. Chcąc zwalczać choroby zakaźne musi się zwalczać proch ulic i mieszkań. Chcąc zmniejszyć częstość katarów nosa i płuc i zapalenia płuc, musi się również walczyć z prochem. Ogródki przed domami, które proch ulic przed wtargnięciem do mieszkań powstrzymywały, zniknęły, ogrodów i plantacyj po miastach coraz mniej, natomiast więcej szerokich ulic obstawionych rzędami kamienic. Ulice te, to naturalne drogi ruchu wiatru, który niesie proch i nie pozwala na otwarcie okien. Sutereny, wąskie podwórza, trzepanie chodników i dywanów uniemożliwiają znowu otwieranie okien na podwórze.

Mieszkaniec miasta jest tym sposobem skazany na ustawiczne wdychiwanie prochu i niema miejsca, w któremby mógł świeżem, wolnem od prochu powietrzem odetchnąć — brak ogrodów i parków. Gdzie proch, tam chroniczny katar oskrzelowy, gdzie chroniczny katar oskrzelowy, tam z łatwością usadawia się gruźlica. I cóż dziwnego, że gruźlica w tak za trwającą sposób wśród mieszkańców miast się rozpanoszyła,

Miaso nówożytnie bez kanalizacji oświetlenia elektrycznego i bez wodociągów to anachroizm — zabytek wieków średniowiecznych. Wraz ze wzrostem miasta ulepszenia te i urządzenia muszą iść w parze, w przeciwnym razie zgubne skutki w postaci wzmnożonej śmiertelności i szerzenia się chorób zakaźnych nie dadzą na siebie długo czekać.

Jedynym i najlepszym środkiem zapobiegania prochom i ich zgubnym wpływom jest dokładne zlewanie ulic wodą, co jest możliwem tylko wtenczas, gdy miasto posiada wodociągi i zamiatanie na mokro. Dobrym środkiem tanim zapobiegającym prochom i utrwalającym nawet drogi jest ropa.

Polewania ulic ropą próbowano w niektórych miastach Francji z dobrym skutkiem. Galicya ma ropę u siebie, niekiedy ogromne zapasy dla których często brak rezerwoarów — możnaby więc z łatwością bodaj w jednym z miast przynajmniej wypróbować, czy nie opłaci się używać ropy do skrapiania ulic?

Drugim środkiem zapobiegawczym to zmiana ustawy budowlanej w tym kierunku, aby szerokość ulic była znacznie szerszą tak, by z obu stron można urządzić pas na 4—6 m. zasadzony roślinnością, zabronienie używania suterenu na mieszkania, zastrzeżenie pewnego nieprzekraczalnego minimum powierzchni podwórza i minimum objętości izby mieszkalnej

Bezpośrednio z higieną ulicy łączy się higiena mieszkań. Głęboko zakorzenił się u nas zwyczaj obracania najpiękniejszego i najjaśniejszego pokoju mieszkania na tak zwany salon i choćby ktoś miał mieszkanie złożone tylko z jednego pokoju jasnego i z drugiego t. z. nyszy — urządzi zawsze w ciemnym sypialnię, a jasny zamyka i urządza salon. Rzecz śmieszna i szkodliwa, ale zwyczaj, moda, chęć okazania znajomym dobrego tonu i wstyd fałszywy każą w ten sposób mieszkanie urządzić.

Drugim niewłaściwym zwyczajem jest zawieszanie ciężkich zasłon na oknach, zaścielenie podłóg dywanami i zawieszanie niemi również całych ścian. Urządzenie takie przynosi potrójną szkodę. Proch wbija się w zasłony i dywany, które są tym sposobem naturalnymi zbiornikami kurzu i zarazków, po drugie mole mają doskonałe miejsce do znoszenia jaj, a gąsienice ich znakomity materiał na ostonki poczwarek, po trzecie od czasu do czasu służące trzepią dywany i rozpylają kurz niebezpieczny dla nich i dla sąsiadów.

Tak samo ładne, a pod względem zdrowotnym o wiele korzystniejsze są linolea, które nadają się tak na ściany, jak i na podłogi, a trzepać ich nie potrzeba, można żetrzeć z prochu mokrą szmatą.

Czyszczenie z prochu mieszkania wykonuje się u nas najczęściej dla oka, we wszystkich zaułkach, na gżemsach pod sprzętami pozostawia się prochy. Ścieranie suchą szmatą prochu nie usuwa tylko wznosi niepotrzebne tumany, które w innem miejscu się usadawiają.

Otwieranie okien tak w zimie, jak i w lecie jest niezbędnem dla odświeżenia powietrza, musi zatem się odbywać codziennie.

Najważniejszą rzeczą jest na pokój pracy i sypialnię użycie najjaśniejszego i największego pokoju, tam bowiem najwięcej czasu spędzamy. Pokój gościnny to rzecz zbędna, a jeśli ktoś chce go mieć lub musi to powinien o nim myśleć dopiero po urządzeniu odpowiedniej sypialni i pracowni.

Należyte i zdrowe mieszkanie, to połowa warunku utrzymania zdrowia.

PIOTR Z . . . KI.

Z gier i zabaw ruchowych polskich.

I.

IK.

Gra w ika zbliżona do gry w kiczkę, jest jednak od tejże mniej znana i rozpowszechniona. Gra w kiczkę jest stosowną dla dzieci starszych, natomiast w ika mogą się bawić nawet dzieci mniejsze, a przybory do tej zabawy mogą sobie same sporządzać. Ik jestto klocek podobny do kiczki tylko o połowę od tejże krótszy, o średnicy 4 cm., a długi na 12—13 cm. Na jednym końcu wcina się klocek do połowy grubości, w odległości $1\frac{1}{2}$ cm. od tegoż końca i od powierzchni ukośnie ku miejscu wcięcia wycina się przestrzeń trójkątną, tak iż klocek przyjmuje kształt haczka.

Palestrę długą na $1\frac{1}{2}$ m. i na jednym końcu zaostrzoną wbija się w ziemię. Drugi koniec tejże palestry jest nieco spłaszczony, by ik mógł się na nim utrzymać. Dalszym przyborem jest druga palestra, podobna do używanej w kiczcze, tylko cieńsza od tejże.

Przebieg zabawy. Palestrę grubszą i dłuższą wbija się ukośnie w ziemię, nachylając ją ku partyi przeciwnej czyli t. z. świni. Na palestrze tej nasadza się ik. Gracze w liczbie 4—12 dzielą się na dwie równe partye i losują, która partya ma zająć metę, a która świnię.

W odległości 10 kroków od palika whitego w ziemię oznacza się drugą metę. Jeden z partyi która zajmuje metę rozpoczyna grę uderzając od dołu palestrą trzymaną w ręką w ika, tak by ik wzniósł się w górę i w dal, czyli stara się dać dobrą kampe. Partya przeciwna stara się złapać ika w locie. Złapaną kampę liczy sobie partya za dziesięć punktów. Po złapaniu lub podjęciu ika z ziemi rzuca nim jeden z graczy, znajdujących się na »świni« ku mecie starając się, by ik padł jak najbliżej palestry whitej w ziemię. Gracz, który ika podbił stara się odbić go w locie jak najdalej ku świni. Czy odbicie się udało czy też nie, mierzy palestrą trzymaną w ręku odległość ika od miejsca wbicia drugiej palestry w ziemię. Ile palestr wynosi odległość ika od drugiej palestry whitej w ziemię, tyle punktów liczy sobie partya znajdująca się na mecie. Jeśli odległość ika od palestry jest mniejszą od długości palestry trzymanej w ręku, wtenczas pierwszy gracz jest skuty i zaczyna grę następny. Gracz skuty wykupić się nie może. Skoro wszyscy gracze zostaną skuci partye zmieniają miejsca, partya znajdująca się na świni przechodzi na metę i odwrotnie.

Gra kończy się, gdy jedna z partyj zdobędzie umówioną ilość punktów np. 100.

Gra ta była często w użyciu i ponętą, gdy nadzory szkół uważały kiczkę i ika za znamiona łobuzów; dziś gdy daje się uczniom droższe przybory do innych zabaw poszła w zapomnienie.

II.

Zające i myśliwi.

Liczba uczestników: 10—30.

Boisko: ogród lub park dla młodzieży. W jednym z kątów boiska oznacza się jamę (schronisko dla zajęcy). Grający dzielą się na dwie równe partie: myśliwi i zajęce. Jedna partya wkłada czerwone, druga białe opaski na rękawy. Myśliwi na początku gry pozostają w jamie i zakrywają sobie oczy. Zajęce tymczasem rozpraszają się po ogrodzie i ukrywają się dobrze przed okiem myśliwych.

Przebieg zabawy. Po ukryciu się wszystkich zajęcy daje jeden z nich znak do rozpoczęcia zabawy. Na głos ten jednego z zajęcy rozpoczynają myśliwi poszukiwania. Wykryty zajęc ucieka i stara się jak najszybciej ukryć w jamie, gdzie jest bezpieczny przed myśliwymi. Złapany zajęc jest myśliwym. Po wyłapaniu wszystkich zajęcy są oni myśliwymi, a myśliwi zajęcami. Ten sam przebieg ma zabawa zwana z włoska »Rinaldo Rinaldini« z tą różnicą, że jedna partya ma nazwę zbójów druga żandarmów.

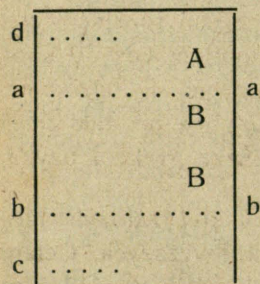
Zabawa ta była prawie zawsze na porządku dziennym każdej majówki.

III.

Captivus.

Zabawa ta nosi dziś nazwę: wyzywka lub pościg, dawniej nazywali ją uczniowie *captivus*, a Gołębiowski »plinie«.

Liczba grających: 10 do 30.



Boisko tworzy prostokąt długi na najmniej 60 m. a szeroki na 30 m. Uczestnicy zabawy dzielą się na dwie równe partie, z których każda wybiera z pomiędzy siebie najszybszego w biegu na przewodnika. Każda partya ustawia się równoległe do jednego z krótszych boków prostokąta, w rząd w odległości około 5 m. od boku — aa — bb. Losowanie rozstrzyga, która partya zabawę ma rozpocząć. Przebieg zabawy. Przewodnik wyznacza jednego z uczestników

— wyzywający. Przewodnik drugiej partyi wybiera z pomiędzy swoich towarzyszy równego mniej więcej w chyżości biegu w wyzywającym — goniący. Wyzywający zbliża się do goniącego, wyciąga zupełnie prosto swoją prawą rękę i nastawia dłoń. Po uderzeniu w nią przez goniącego ucieka wyzywający szybko ku swej partyi. Jeśli goniący A uderzy z lekka

wyzywającego B zanim tenże dobiegnie do swego rzędu bb, to B zostaje jeńcem partyi aa i staje w rzędzie d. Jeśli Natomiast A nie złapie wyzywającego B zanim tenże stanie w rzędzie bb zostaje sam jeńcem partyi bb i staje w rzędzie c.

Jeńcom c i d nie wolno brać udziału w zabawie. Ta partya zabawę wygrywa, która ma więcej jeńców, lub ta, której wszyscy członkowie wraz z przeciwnikiem zostali jeńcami partyi przeciwnej. Zabawa ta naśladuje dawne zapasy kresowe, a wyzywający i goniący to harcownicy.

Ten sposób zabawy jest najdogodniejszym dla młodszych, gdyż pozwala na zachowanie porządku. Starsi mogą sobie pozwolić na pewne zmiany. Prewodnik może wysłać dwóch i trzech wyzywających równocześnie, na obronę wyzywającego może cała partya się wysypać i zabiegać drogę goniącym, którzy nie schwyciwszy wyzywających zostają jeńcami. Zmiany te urozmaicają zabawę ale tylko dla starszych, młodzi wskutek hałasu i nieporządku prędko tracą ochotę do niej.

C. d. n.

Bieżące wiadomości.

Na wzór niemieckich Elternkonferenzen und Elternabende urządził dyrektor gimnazjum Franciszka Józefa pan Dr. Fr. Tomaszewski dnia 18 marca pogadankę w auli zakładu. Odczyt wygłosił Dr. E. Piasecki.

Uczeń po gimnastyce: pół godziny nudnych ćwiczeń wolnych i to bez ciężarków, bo ich nie ma, potem ćwiczenia po poręczkach, na których tylko raz byłem, a następnie na koniu. Byłem w ostatniej czwórce. Zadzwonili nim kolej na mnie przyszła.

Dziś po ćwiczeniach wolnych kazał się nam nauczyciel rozejść i podzielić na grupy i ćwiczyć na przyrządach dowolnie. Zrobiłem coś 30 skoków przez kozła, byłem i na drążku i na koniu zmęczyłem się ogromnie. Przyjemna godzina, byle nie ta matematyka, która nastąpi, a jak tak zmęczony, że nawet myśleć nie mogę. Po matematyce jeszcze greka i fizyka.

Profesorowie uniwersytetu i techniki wiedeńskiej założyli niemiecki Związek popierania sportów wśród młodzieży szkół wyższych: Celem związku jest popieranie szczególnie gier i zabaw ruchowych na świeżem powietrzu.

Walne zgromadzenie stowarzyszenia »Wolna szkoła« odbyło się w dniu 18 marca we Wiedniu. Referaty wygłosili Dr. K. Klemensiewicz i Jessen.

W Gracu mają się odbyć z początkiem kwietnia zawody w piłę nożnej między słuchaczami techniki i uniwersytetu. Zawody takie mają się odbywać — jak postanowiono — corocznie, a czysty dochód ze wstępów publiczności obracać na cele narodowe.

Międzynarodowy turniej walki na pałasze i florety węgierskiego klubu szermierzy »Magyar Athletikai Schöövetség« odbędzie się 10., 11. i 12. kwietnia w Budapeszcie. Uczniowie szkół średnich są wykluczeni od turnieju, jak również zawodowi mistrze, oficerowie i podoficerowie, o ile już posiadają dyplomy lub inne nagrody za zwycięstwa w turniejach. Zwycięzcy otrzymają tytuł »Węgierski mistrz w szermierce na pałasze ewentualnie florety r. 1906«, medal złoty, dyplom lub nagrodę honorową.

Rakiety tenisowe typu 1906 mają tensam kształt jak r. 1905, tylko napięcie strun o wiele silniejsze, co nadaje tęsamą właściwość i całej rakiecie.

Jazda na ski ma się odbywać w Lilienfeld do końca kwietnia — śnieg bowiem poleży tam jeszcze kilna tygodni.

Igrzyska olimpijskie. Niemcy mają wysłać na igrzyska olimpijskie 60 sportowców. Kierownikiem gimnastyki jest Fritz Hoffmann.

Z pływaków mają wziąć udział: Rausch z Berlina, Bahnmeyer z Karlsruhe, Oskar Schiele z Halberstadt, Pape z Berlina, Parizot z Brémy. — Do skoku zgłosiło się pięciu uczestników. Prócz tego ma wziąć po kilku udział w szermierce i w jeździe na rowerach. W piłę nożnej, tenisie i wioślowaniu Niemcy nie biorą udziału. Wyjazd ma nastąpić w niedzielę wielkanocną przez Wiedeń i Tryjest do Aten. Węgrzy mają wziąć udział w tych igrzyskach w liczbie 146.

Program igrzysk jest następujący:

22. kwietnia popołudniu: Uroczyste otwarcie igrzysk, zawody gimnastyczne grupami, zawody szwedzkich gimnastyków. Wieczorem: iluminacja Akropolis. — 23. kwietnia, rano: początek turnieju strzelców i szermierzy i zawody atletów. Popołudniu: wyścigi cyklistów. Wieczorem: przyjęcie gimnastyków i atletów przez komitet igrzysk. — 24. kwietnia, rano: zawody wioślarskie i pływackie na przestrzeni 1000 i 1600 metr. Popołudniu: dalszy ciąg turniejów strzelców, szermierzy, atletów, wycieczka do Salaminy.

25. kwietnia, rano: Turnieje strzelców, szermierzy i atletów. Popołudniu: Zakończenie zawodów atletów. Wieczorem: przedstawienie galowe. — 26. kwietnia, rano: zawody pływackie na przestrzeni 400 metr, zawody nurków. Popołudniu: Zakończenie turniejów strzelców i szermierzy. Wieczorem: Przyjęcie uczestników przez tow. literackie »Parnas«. — 27. kwietnia

rano: zwiedzanie Akropzlis. Popołudniu: atletyczne i gimnastyczne sporty na arenie i gimnastyczne zawody w grupach. Wieczorem: festyn wenecki w porcie Pyraeus. — 28. kwietnia popołudniu: atletyczne i gimnastyczne sporty na arenie. Wieczorem: iluminacya Akropolis. 29. kwietnia, przedpołudniem: zawody żeglarskie szwedzkiej załogi. Popołudniu: Uroczyste przedstawienie w stadyonie: »Króla Edypa« Sofoklesa. Wieczorem pochód z pochodniami. — 30. kwietnia, popołudniu: atletyczne i gimnastyczne sporty na arenie. Wieczorem: wykład pułk. Balcka o sportach na Północy. — 1. maja, rano: zwiedzanie zabytków i muzeów. Popołudniu: Zakończenie atletycznych sportów na arenie. — 2. maja, popołudniu: Uroczyste przyznanie nagród, zawody gimnastyczne uczniów. Wieczorem: uroczyste pożegnanie. — Z Galicyi jak dotychczas nie zgłoszona udziału.

Ogłoszony regulamin tych igrzysk wywołał w świecie sportowym prawie ogólne zdziwienie, odbiega bowiem w odniesieniu do wszystkich prawie sportów od dotychczasowych norm. Amatorzy mają na trzy dni przed igrzyskami udowodnić, iż są tylko amatorami. Bieg ma się rozpoczynać na prawo, nie na lewo jak dotychczas. W chodzie nie wolno pochyłać tułowiu w przód. Podczas skoku nie wolno znaczyć sznura chusteczka lub innym przedmiotem. Do rzutu przepisano kamień o wadze 6·4 kg., nie jak dotychczas 17·5 kg. Zapasy mają się odbywać na piasku (wtargnie zapaśnikom do oczu i ust). Nie wolno zadawać zapaśnikowi bolu, wolno jednak przeciwnika ścisnąć choćby to powodowało dla niego niebezpieczeństwo i t.d.

W »Rad-Welt« czytamy, że najlepszym środkiem zapobiegawczym blednicy jest jazda na rowerze. Żelazo poddawane wewnątrznie obciąża żołądek, a lepiej od niego pomoże należyte odżywianie i ruch na świeżem powietrzu, który przyspiesza przemianę materyi.

Samochody. Już przed rokiem wydała Rada szkolna w Styryi rozporządzenie do dyrekcyi szkół, aby nauczyciele pouczali uczniów o znaczeniu automobilizmu w szeregu nowoczesnych środków komunikacyjnych niebezpieczeństwie dla przechodniów ulicą, polecali im przed samochodami szybko się usuwać. Podobne rozporządzenie wydało ministerstwo oświaty węgierskie i władza szkolna w Lignicy.

Parki jordanowskie na prowincyi. Kasa oszczędności miejska w Stanisławowie przeznaczyła 34.000 koron na utworzenie parku jordanowskiego. Młode, bo zaledwie pół roku istniejące towarzystwo przyjaciół młodzieży w Samborze nosi się z zamiarem kupienia obszaru 11 morgowego za cenę 40.000 kor. na park jordanowski. Przedsięwzięcie zakrojone na wielką skalę, czy nie za wielką?

Administracya »Ruchu« prosi o rychłe nadesłanie prenumeraty celem uregulowania nakładu zeszytu drugiego. Zeszyt drugi odbije administracya w liczbie ściśle zastosowanej do liczby prenumeratów.

Redakcyja prosi o łaskawe współpracownictwo i nadsyłanie artykułów przed 15 każdego miesiąca, 16 bowiem cały zeszyt złożony oddaje się do pracy drukarni.

Bibliografia:

- É. Cénar.* Gimnastyka szkolna i gry, metoda szwedzka. Podręcznik dla nauczycieli i kandydatów nauczycielskich, 568 rycin i 10 tablic litograficznych. Polecony przez krajową Radę szkolną. Cena egzemplarza 4 Kor.
- Dr. A. Winogrodzki.* Z higieny szkolnej. Kraków 1903. 40 hal.
- Pogadanki z higieny. Sambor 1905. 50 hal.
- Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej. Uwagi nad stosunkiem obecnego wychowania umysłowego i fizycznego w naszych szkołach średnich. Sambor 1906. 1 Kor.
- Z. Krzywczycki.* W zaczarowanym kole. Sambor 1905.
- Dr. W. Prausnitz,* Prof., d. Hygiene. Grundzüge der Hygiene. 7. Auflage. München 1905. 565 str. oktav.
- Dr. L. Burgerstein.* Gesundheitsregeln für Schüler u. Schülerinnen. 10 hal.
- Zur häuslichen Gesundheitspflege d. Schuljugend. 10 hal.
- Wilhelm. Münch.* Zukunftspädagogik. Berlin 1904.
- H. Raydt.* Spielnachmittage, Leipzig 1905.
- Dr. Paul Schubert.* Das Schularztwesen in Deutschland. Hamburg-Leipzig 1905.
- Dr. Hinterberger.* Ist unser Gymnasium eine zweckmässige Institution zu nennen? Wien-Leipzig.
- Dr. Seved Ribbing.* Gesundes Geschlechtsleben und seine Folgen für die Sittlichkeit. Aus dem schwedischen übersetzt von Dr. Oskar Reyher.
- Dr. Max Gruber.* Schulärzte. München 1905.
- Dr. Paul Jaerschky.* Körperpflege durch Gymnastik, Licht und Luft. Stuttgart 1905.
- Dr. J. Weigl.* Jugenderziehung und Genussgifte. München 1905.



Dr. Winogrodzki: Z higieny szkolnej.

Kraków 1903. str. 16. . . 40 hal.

Dr. Winogrodzki: Pogadanki z higieny.

Sambor 1905. str. 66. . . 50 hal.

Dr. Winogrodzki: Wychowanie fizyczne
młodzieży szkolnej.

Sambor 1906. str. 60. 1 Kor. — „

Skład główny w księgarni
Juliusza Haisiga w Samborze.

Administracya uprasza o odnowienie przedpłaty. Pre-
numeratorzy, którzy uiścili przedpłatę kwartalną płacą do
końca b. r. 3. Kor. którzy zaś uiścili półroczną 1.50 Kor.



DRUKARNIA, KSIĘGARNIA ANTYKWARSKA,
BIURO DZIENNIKÓW I SKŁAD PAPIERU .:

Herciga Wiesenberga

W SAMBORZE

poleca:

NOWO SKOMPLETOWANY SKŁAD KSIĄŻEK
WE WSZYSTKICH DZIEDZINACH WIEDZY.
KSIĄŻKI DO MODLENIA W RÓŻNYCH OPRA-
WACH. — KSIĄŻKI DLA MŁODZIEŻY. —
KSIĄŻKI SZKOLNE NAJNOWSZYCH WYDAŃ.
BIURO DZIENNIKÓW PRZYJMUJE PRENUME-
RATĘ NA WSZELKIE CZASOPISMA z ODSYŁ-
KĄ DO DOMU BEZ PODWYŻSZENIA CENY.

Poleca dzieła filozoficzne, ekonomiczne, pedago-
giczne, medyczne, historyczne, naukowe, sztuki
piękne, powieści, romanse,
opowiadania, powieści i zakłada bi-
blioteki. — I posiada stale na składzie w wiel-
kim wyborze słowniki we wszystkich językach,
atlasy i globusy od małych do największych dla
gabinetów szkolnych. — Główny skład papieru
z fabryki Czerlańskiej. — Zeszyty, notatki, blo-
ki i przybory szkolne z wytwórczo handlowej
spółki ze Lwowa. — Pióra i ołówki z War-
szawy. — Atrament, tusze, farby, pendzle i przy-
bory do malowania wyrobu fabryk krajowych. —
Poleca po bardzo niskich cenach, dzieła sztuki i do-
borowy skład ram. — Otrzymuje co kilka dni nowe
posyłki kart widokowych, krajowych i francuskich.

DRUKARNIA poleca się w wykonaniu najgu-
stawniejszem i po cenach konkurencyjnych. .:



Prenumerata
roczna wraz
z przesyłką
rocznie . . 6 K.
półrocznie 3 »
kwartalnie 1:80

Pojedynczy
numer 70 hal.

RUCH

~ miesięcznik poświęcony ćwiczeniom ~
fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa.

Wychodzi pierwszego każdego miesiąca.

Prenumerata w Królestwie Polskiem 3 rs. 60 kop.
W W. Ks. Poznańskiem 6 marek.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

Artykuły i korespondencje prosimy nadsełać do 15. w miesiącu.

CENA OGŁOSZEŃ:

Cała stronica	40 Kor.
Pół	20 »
Ćwierć	10 »

Przy powtórzeniach stosownie do umowy.

Od administracyi.

Główny skład i przyjmowanie prenumeraty w księgarni *Juliusza Haisiga w Samborze.*

Towarzystwom gimnastycznym i zabawowym przy odbiorze większej liczby roczników i złożeniu całorocznej prenumeraty, udziela administracya stosownie do umowy i liczby zaprenumerowanych egzemplarzy, odpowiednią zniżkę.





TREŚĆ:

<i>Dr. Winogrodzki:</i> Charakter dzieci ,	33 str.
<i>Piotr Z...ki:</i> Z węgierskich zabaw ruchowych. C. d. . . .	37 »
— Z gier i zabaw ruchowych polskich. C. d. . . .	39 »
<i>Dr. Winogrodzki:</i> Z higieny	41 »
<i>Ludwik Hr. Konarski:</i> Prerent dla dzieci 1771 roku . . .	45 »
Bieżące wiadomości	46 »
<i>Michał Ptaszyk:</i> Japońska samoobrona. C. d.	51 »
<i>Zenon Krzywczycki:</i> Kwestya płciowa w wychowaniu C. d.	55 »
<i>Dr. Eug. Piasecki:</i> Jednogodzinne wycieczki	60 »
Bibliografia	64 »



Prenumerata
roczna wraz
z przesyłką
rocznie . . 6 K.
półrocznie 3 »
kwartalnie 1:80

Pojedynczy
numer 70 hal.

RUCH

~ miesięcznik poświęcony ćwiczeniom ~
fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa.

Wychodzi pierwszego każdego miesiąca.

Prenumerata w Królestwie Polskiem 3 rs. 60 kop.
W W. Ks. Poznańskiem 6 marek.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

Artykuły i korespondencje prosimy nadsełać do 15. w miesiącu.

Dr. A. WINOGRODZKI.

Charakter dzieci.

Czy można o charakterze dzieci mówić? Charakter jest zbiorem psychicznych zdolności w kulminacyjnym punkcie rozwoju, a więc po ukończeniu intelektualnego rozwoju. Psychiczne zdolności dziecka znajdują się dopiero w rozwoju, z wiekiem dołączają się coraz nowe i niektóre z dawnych nikną, a w ich miejsce występują inne. Ciało i dusza ulega ustawicznym zmianom i to właśnie jest charakterystyczną cechą dziecka.

Pomimo tego można mówić o charakterze dzieci i charakter ten musi się podzielić na dwie części, na część indywidualną i ogólną. Już wcześniej poczynają się w dziecku zarysowywać pewne właściwości indywidualne, które je różnią od innych dzieci. Jedni twierdzą, że dusza dziecka, to tabula rasa, na której życie pisze i kształtuje charakter i wobec tego ukształtowanie i ustalenie charakteru zależy wyłącznie od wychowawców i od otoczenia. Inni widzą duszę dziecka już zapisaną przez przodków i rodziców, uznają zatem w tym kierunku dziedziczność. Właściwości zatem psychiczne człowiek według nich dziedziczy, a życie je tylko uplastycznia.

W rozwoju człowieka należy odróżnić kilka okresów i tak pierwszym okresem jest życie odruchowe, drugim naśladownicze, trzecim automatyczne i dowolne. W pierwszym okresie brak jakichkolwiek

śladów życia psychicznego, a występują wrażenia przyjemnych lub nieprzyjemnych zmian i zdarzeń w położeniu i otoczeniu materialnem dziecka. Kilkakrotnie powtórzone wrażenie wywołuje z czasem wyobrażenie, organa zmysłowe wywołują coraz nowe obrazy, następnie coraz nowe pojęcia, aż w końcu objawia się indywidualność — ja.

W drugim okresie naśladuje dziecko swoje otoczenie, indywidualności niema, jest tylko odbicie otoczenia.

W trzecim okresie dopiero objawia się wola, ruchy i czyny są zamierzone, a częste ich powtarzanie prowadzi do automatyzmu.

Z rozwojem objawia się zdolność pojmowania, przypominania i assocyacji, wyobrażania i sądu i zdolności te do pewnego punktu się wzmagają. W objawach tych jednak brak u dzieci samokrytyki.

U dzieci spostrzegamy, u jednych żywą, u innych słabą energię, w ich czynach jednak dowolnych brak wytrwania i cierpliwości, natomiast ostro się zarysowuje egoizm, sprowadzanie wszystkiego do własnego ja. W tym właśnie czasie wpływ wychowawczy otoczenia powinien być najenergiczniejszym, by tym egoistycznym popędem nadać kierunek ogólny. Bez tych wpływów przyszły charakter robiłby wrażenie chorobliwego, zwyrodniałego.

U dziecka te właściwości charakteru tak rażąco nie występują, ponieważ je łagodzi wesołość, brak znajomości życia, a więc i brak trosk. I wychowanie w tym okresie musi postawić sobie za zadanie, aby doprowadzić dziecko do zrozumienia granic, w których się kończą działania egoistyczne, a muszą rozpocząć ogólnoludzkie. Gdy dziecko nauczy się dostosowywać swoją wolę w pewnych indywidualnych granicach do woli drugih, wtenczas wystąpią i indywidualne zdolności psychiczne, niezbrukane niskimi popędami zrodzonymi na tle odruchów wywoływanych dawniej uczuciem przyjemnem lub nieprzyjemnem — zmniejszy się egoizm, zmniejszy się dzikość popędu samozachowawczego.

W życiu człowieka znajduje się jeden okres bardzo krótki, walki między popędami a rozumem, walki dość ostrej. Z nieustalonym i nierozwiniętym jeszcze charakterem zмага się wzmożona energia i żywa wrażliwość zmysłów. Walka ta prowadzi niekiedy do wybuchów w czynach i kolidacji. Okresem tym jest okres pokwitania. Objawy te jednak, jak i okres cały nie trwają długo i nie są one indywidualne, jak raczej ogólne. Powoli występuje równowaga. Energia nagromadzona wyładować się musi i zadaniem wychowawców jest nieść pomoc w tej walce, podawać sposobność do wyładowania tej energii w kierunku takim, który tylko pożytek jednostce i ogółowi przynieść

może. Kto takiej pomocy nie udziela, niech winę niepożądanych następstw przypisze sobie.

Dopiero po przejściu okresu pokwitania poczyną się charakter wybitniej zaznaczać, indywidualność występuje silniej i jak niema dwóch ludzi identycznych pod względem wyglądu fizycznego, tak niema dwóch ludzi identycznych pod względem charakterów.

Na ukształtowanie charakteru składają się trzy czynniki t. j. dziedziczność, wpływ otoczenia z przypadkowemi zdarzeniami i przykładami i wychowanie. W czynnościach duszy ważną rolę odgrywa mózg i nerwy. Pod dziedziczeniem charakteru nie rozumiem tego, aby można sam charakter t. j. pewne właściwości psychiczne dziedziczyć, lecz to, że można odziedziczyć pewne właściwości narządu duszy t. j. mózgu i nerwów.

Obecne życie przebiega w innych warunkach aniżeli dawniej. Warunki istnienia i utrzymania bytu pogorszą się. Do utrzymania go potrzeba coraz większego wyężenia energii, a więc przeładowania pracą umysłową lub fizyczną, lub obu razem.

Punkt ciężkości z ogniska domowego przeniósł się w otoczenie. Mężczyzna zatem wyęża coraz bardziej swoje nerwy, przeczuła je i targa w ciągu swego występu na świecie. Kobieta dawniej pracowała około utrzymania domu, a praca fizyczna to ćwiczenie, które jej zdrowie podtrzymywało. Dziś zmieniła mieszkanie rodzinne na salon, gdzie jej nerwy nie mają dawnego spokoju i są w ustawicznym naprężeniu. Potomstwo wskutek tego z każdym pokoleniem coraz więcej obciążenia nerwowego dziedziczy. Do tego należy jeszcze dodać alkoholizm i rozmaite choroby, które powodują zmiany w mózgu i nerwach i które wskutek tego obciążają pokolenia. Płaskorzeźbę można wykonać na grubszym materiale, na cienkim papierze nie. Dobre wychowanie i dobre otoczenie wyrują na nieobciążonym dobre właściwości psychiczne, dobry i stały charakter. Lecz jak kartka papieru pod narzędziem rzeźbiarza tylko podarciui ulegnie, tak obciążony starga swoje nerwy w życiu, a często ulegnie i rozdarciu — chorobie umysłowej. Takich coraz więcej.

Celowe wychowanie, umiejętne, uwzględniające wszystkie czynniki, mające wpływ na wyrobienie charakteru, wiele może osiągnąć. Trzeba umieć hartować i chcieć, a wielu zahartować można. Wydelikacenia, jako najgorszego zła w wychowaniu, należy unikać.

Dziedziczenie usposobienia, to tylko jedna trzecia część wpływów urobienia charakteru. Drugą trzecią część stanowi wychowanie

domowe. Być dobrym ojcem i dobrą matką, to zadanie wielkie i wielka odpowiedzialność wobec społeczeństwa za źle spełnione obowiązki. Winy, jakie rodzice w wychowaniu dzieci popełniają, nie pochodzą często z ich złej woli, lecz są następstwem niewiedomości.

Najlepszymi stosunkowo wychowawcami są ci, którzy własną pracą doszli do pewnego stopnia inteligencji, którzy jako biedni przez ciąg swoich nauk trudnili się lekcyami prywatnemi i mieli sposobność zapoznać się z rozmaitymi charakterami swoich wychowanków i nauczyli się dostosowywać sposoby swoich wpływów do charakteru uczniów. Najgorszymi zaś wychowawcami są najczęściej ludzie zamożni. Obok wpływu rodziców istnieje wpływ otoczenia i rozmaitych niepowołanych pedagogów, jak służby, kolegów i rzekomych przyjaciół, prócz tego rozmaite zdarzenia przypadkowo widziane i obserwowane. Wpływy te są doniosłe i urabiają często charaktery tak, że rodzice i pedagodowie dziwią się często, dlaczego dziecko wychowane w tych samych warunkach w jakich inne się chowało, odznacza się wprost odmiennym charakterem. Tu grały rolę wpływy postronne.

Gdybyśmy się chcieli przychylić do zdania niektórych iż sam charakter jest dziedziczny, to stoją temu na przeszkodzie wypadki takie, jak różność charakterów dzieci i rodziców i różność charakterów dzieci tych samych rodziców.

Wpływ nauczycieli na charakter może się objawić w urobieniu tylko jednej trzeciej części tegoż.

Szkoła w dzisiejszej swej formie nie odpowiada potrzebom naszego społeczeństwa. Ruch, jaki się obecnie w kierunku żądania reformy szkolnictwa objawił jest zupełnie na czasie i pożądanym. Objawiają się głosy, że ci, którzy pragną tej reformy, burzą tylko rzeczy dawne, nie podają zaś projektu szkoły nowej. Tak się dzieć musi. Wpierw trzeba wykazać, że tak jak jest, jest źle, a projekt z czasem sam się wyłoni.

Szkoła jednak najlepiej zorganizowana, jak z powyższego wynika, sama wszystkiego zła nie naprawi. Dom i społeczeństwo muszą współdziałać ze szkołą. Tow. Eleuterya, Tow. zabaw ruchowych i inne pokrewne już dziś wielką usługę w kierunku wychowania młodzieży oddają.

Szkoła narodowa, dobrze zorganizowana, uwzględniająca właściwości charakteru młodzieży, o klasach nieprzepełnionych, by nauczyciel mógł i miał czas po temu zapoznać się z wychowankami, szkoła uwzględniająca obok rozwoju umysłowego, rozwój fizyczny i hartowanie młodzieży, dająca zatem upust naturalnej energii młodzieży, jest pożądaną i konieczną.

Obok szkoły, kształcenie rodziców na pedagogów przez pogadanki z nauczycielami, zwalczanie alkoholizmu tak u starszych, jak i młodzieży i zwalczanie rozmaitych chorób, które nie tylko ciało, ale i duszę podkopują, może doprowadzi kiedyś do wytworzenia pokolenia o nerwach zahartowanych i stałych charakterach, przygotowanych na leżycie do walki o byt.

Piotr Z . . . ki.

Z węgierskich zabaw ruchowych.

2. (C. d.)

IV.

Rybacy.

Liczba bawiących się: 10 do 60.

Boisko: jak w zabawach poprzednich.

Przybory: kręgle wyżej opisane i wędki. Wędka składa się z żelaznego pierścienia o średnicy wynoszącej 14 cm. i drugiego o średnicy 3 cm. Oba pierścienie są połączone dość silnym sznurkiem na 2 cm. długim. Każdy gracz otrzymuje jedną wędkę, której pierścień mniejszy zakłada na palec ręki lewej, pierścień zaś większy bierze w rękę prawą. Kręgle ustawia się na linii cc, czerwony i zielony na

a ————— b przemian, w odległości na jeden

c o ● o ● o ● o ● c krok. Gracze ustawiają się

a ————— b do liczby na liniach ab, ab, w dwóch partyach, równych co

wprost kręgla, tak, że z każdej partyi jeden gracz znajduje się wprost jednego kręgla. Linie ab, ab są odległe od linii cc na 2 m, czyli od siebie na 4 m.

Przebieg zabawy i cel: Każdy rybak stara się jak najwięcej ryb złapać, a więc jak najwięcej punktów zyskać. Dwaj gracze stojący naprzeciw siebie i naprzeciw jednego kręgla, rzucają naprzemian prawą ręką większy pierścień, mierząc w kręgiel. Jeśli któremuś z nich uda się zarzucić pierścień na kręgiel tak, iż upadnie aż na ziemię, a jednak kręgiel nie przewróci się, stara się złapaną rybę wyciągnąć tj. ciągnie powoli za sznur tak, by kręgiel bez przewrócenia dociągnął aż do swej linii ab. Gracz liczy sobie wtenczas jeden punkt i ustawia kręgiel na pierwotnem miejscu. Gra przebiega w ten sposób dalej. Po pewnym czasie uważa się grę za skończoną.

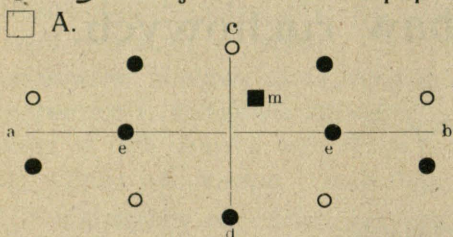
Który z graczy osiągnie największą liczbę punktów, lecz najmniej 25, otrzymuje nazwę króla rybaków. Ci, którzy osiągnęli najmniej 15 punktów nazywają się starszymi rybakami, ci którzy najmniej 10 rybakami. Grę zaś wygrywa ta partya, która najwięcej punktów osiągnęła.

V.

Gniazdo os.

Liczba uczestników: 10 do 100.

Boisko: jak w zabawach poprzednich. Z kręgli, naprzemian czerwonych i zielonych ustawia się gniazdo w kształcie elipsy jak wskazuje rycina. Dla 50 uczestników powinny wynosić wymiary: ab, 16 kroków, cd 4 kroki.



Najlepiej w ten sposób zastosować wielkość gniazda do

liczby uczestników, iż każe im wziąć się za ręce, utworzyć elipsę i tak daleko rozejść, jak długość ramion pozwala. Mniej więcej w ogniskach elipsy ustawia się dwa czerwone kręgle ee. Gracze ustawiają się na zewnątrz kręgli. Są to trutnie.

Przybory: Prócz kręgli potrzebnym jest biały stożkowaty kapelusz i żądło. Żądło składa się z trzciny długiej na 30 cm., na której jednym końcu znajduje się rura kauczukowa długa na 20 cm. tak, że długość całego żądła wynosi 50 cm.

Cel i przebieg zabawy. Kierownik zabawy A. wybiera jednego z uczestników m na osę, daje mu w rękę żądło i każe mu zająć miejsce m. Zadaniem osy jest bronić gniazda i kręgli ee tak, by żaden z trutniów nie zdołał założyć kapelusza, który osa rzuca jak najdalej za gniazdo, na jeden z kręgli ee. Do tego służy osie żądło. Osa może każdego trutnia, który się odważy wtargnąć do gniazda ukłuć żądłem, to jest uderzyć rurą kauczukową. Szczególniejszą uwagę musi zwracać osa na tego trutnia, który ma w rękach kapelusz. Jeśli się uda trutniowi zarzucić kapelusz na kręgiel e przed ukłuciem żądłem, zajmuje miejsce osy. Truteń ujrawszy, że zanim uda mu się zarzucić kapelusz na kręgiel, ulegnie ukłuciu, winien, jeśli chce tego ukłucia uniknąć, rzucić kapelusz jak najdalej poza gniazdo. Inny truteń chwytając rzucony kapelusz i usiłuje to samo co pierwszy uczynić. Kapelusz lata w ten sposób w rozmaitych kierunkach, a gracze biegając za nim są w ustawicznym ruchu.

Najważniejszą regułą jest, iż trutniom nie wolno kapelusza nawzajem sobie z rąk wydzierać, ani trzymającemu kapelusz w rękach biegać poza gniazdem; chwyciwszy kapelusz winien w tej chwili starać się zarzucić go na kręgiel.

Kapelusz dostaje się często w ręce osy. Otóż jeśli jest zmęczoną, może go jakiś czas zatrzymać w rękach, nie rzucając graczom. Osie nie wolno gniazda opuszczać. Zmęczonej osie wolno również dać żądło, któremuś z trutniów. Jeśli osie żądło wypadnie z ręki, a któryś z trutniów uchwyci je, zajmuje miejsce osy. Zabawa ta jest stosowną dla młodszych dzieci, chłopców i dziewcząt. (C. d. n.)

Piotr Z . . . ki.

Z gier i zabaw ruchowych polskich.

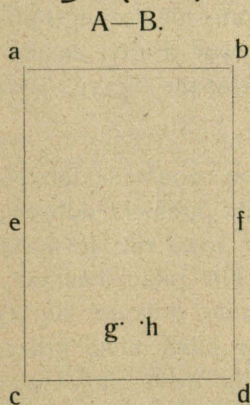
2. C. d.

IV.

Piłka polska, zwana inaczej palantem lub metrem.

Liczba grających: 6 do 24.

Boisko: Łąka o krótko skoszonej trawie. Na boisku wytycza się



chorągiewkami a b c d miejsce gry o rozmiarach: a b równe 25 m, a c równe 60 m. W pośrodku granic bocznych ustawia się chorągiewki e f. W miejscach g h, oddległych na 10 m. od środka granicy tylnej, c d ustawia się w oddległości 2 m. od siebie dwa słupki, tak zwaną metę biegu.

Przybory. Palestra do podbijania piłki ma być sporządzona z twardego drzewa, długa na 100 cm. o średnicy na końcu do podbijania do 4 cm. na rękojeści cieńsza. Piłka gumowa, pełna, o średnicy 7 cm.

Losowanie, ustawienie. Uczestnicy dzielą się na dwie partye, a losowanie rozstrzyga, która z nich ma zająć niebo, a która metę świnię. Każda z partyj wybiera z pomiędzy siebie przewodnika—matkę. Niebo, zwane także królestwem lub metą podbijania, znajduje się na zewnątrz granicy przedniej ab—A—B. Matka ustawia swą partyę w takim porządku, w jakim piłkę mają podbijać. Partyta przeciwna

zajmuje świnie inaczej zwaną piekłem i rozstawia się na przestrzeni c d e f.

Przebieg gry. Jeden z graczy znajdujących się w niebie, wyznaczony do bicia, podrzuca lewą ręką piłkę, podbija ją palestrą, trzymaną w ręce prawej i daje »kampę«. Piłka podbita dobrze z pod spodu idzie wysoko w górę i jest kampa, którą partya na świni łapie. Piłka uderzona poziomo nazywa się bakiem, którego się nie łapie, ponieważ »piecze«, czyli sprawia chwytającemu dotkliwy ból w rękach. Piłka za słabo podbita uderza o ziemię i »kożłuje«. Piłka od spodu pionowo i za słabo podbita daje »oczko«, które sam grający, lub towarzysze jego partyi chwytają. Oczko złapane uprawnia gracza do ponowienia bicia piłki. Bijący, po daniu dobrej kamy, rzuca palestrę na ziemię i biegnie szybko do mety g, h, aby się »wykupić«. Partya znajdująca się w piekle łapie kampa. Po złapaniu biegacz biegiem wraca do nieba, klucząc by go piłka nie trafiła, czyli nie skuła. Po pierwszym gracz bije drugi, trzeci i t. d.

Celem jest wykupienie się wszystkich znajdujących się w niebie i uzyskanie jak największej liczby punktów.

Reguły. *Bicia nieważne* są wtenczas, jeśli podbijający sam sobie piłki nie zadał, nie stał na linii ab podczas bicia, lub jeśli dał rzut ukośny t. j. jeśli piłka w locie przekroczyła granicę boczną a c lub b d. Jeśli piłka wyjdzie poza granicę boczną, lecz przedtem uderzy w boisko w obrębie a b c d, rzut jest ważny. Rzutu nieważnego powtarzać nie wolno, ani też biegu po nim wykonywać. Partyi znajdującej się w piekle wolno takie rzuty łapać i złapane liczyć, jako punkty dobre, nie wolno jednak po nich kuć.

Bieg może wykonać podbijający po własnem podbiciu, lub po podbiciu towarzysza ze swej partyi, jednak tylko po podbiciu dobrem, czyli po daniu kamy. Piłkę podbija gracz każdy tylko raz, jeśli się jednak umówią inaczej wolno trzy razy. Matka bije piłkę dwa razy lub sześć. Wykupić się, czyli bieg wykonać do mety, dotknąć się jej i wrócić na swe miejsce bez otrzymania uderzenia piłką, musi gracz, zanim przyjdzie na niego kolej dalszego podbijania. Jeśli bieg i wykupienie się ma być ważne, musi gracz dotknąć się ręką jednego ze słupków g h. Graczowi wolno, jeżeli bieg wydaje mu się niebezpiecznym, biegu nie wykonywać, lub z drogi przed metą zawrócić i oczekiwać z wykonaniem biegu, aż któryś z towarzyszy da dobrą kampa.

Wszyscy, którzy już bili, a jeszcze się nie wykupili, mogą po do dobrej kamy któregoś z swych towarzyszy, razem bieg wykonać

i wykupić się. Gracza podczas biegu do mety i jak długo dotyka się ręką słupka kuć, czyli mierzyć w niego piłką nie wolno, dopiero podczas biegu od mety na pierwotne stanowisko. Uderzenie piłką, skoro gracz przekroczył już granicę a b za skucie się nie liczy. Biegacz tak długo musi się zatrzymać przy mecie, dopokąd jeden z członków piekła nie uchwyci piłki w rękę. Skoro któryś z biegaczy przekroczy granicę boiska a b c d bieg jest nieważny t. z. że nie liczy się za wykupienie, lecz partyi przeciwnej wolno go kuć.

Skutym jest ten, kto wykonywał bieg z palestrą, kto otrzymał uderzenie piłką podczas biegu od mety na królestwo, kto piłkę nogą potrafił lub w obrębie boiska uchwycił piłkę w ręce (jeden ze znajdujących się w niebie).

Zmiana miejsc następuje, jeśli jeden z podbijających zostanie skuty, jeśli z palestrą rozpocznie bieg, lub jeśli już wszyscy gracze nieba piłkę bili, a bodaj jeden jeszcze nie wykupiony znajduje się pomiędzy nimi, również po trzech kampfach złapanych lub 9 kozłach. Trzy kozły liczą za jedną kampfę.

Jeśli biegacz przeszkodzi chwytającemu, uważa się piłkę za schwytaną.

Czas trwania zawodów ma wynosić godzinę. Bieg dobrze wykonany tam i napowrót, schwytana kampa i skucie biegacza liczą się po trzy punkty dobre, schwytany kozioł za jeden punkt. Zwycięstwo odnosi ta partya, która w godzinie więcej dobrych punktów uzyskała.

Dr. A. WINOGRODZKI.

Z HIGIENY.

I.

Z HIGIENY SZKOLNEJ.

Przewietrzanie. Powietrze klas podczas obecności w nich uczniów, szybko ulega zepsuciu t. j. przepełnieniu bezwodnikiem kwasu węglowego, leukomainami i ptomainami. Powietrze takie działa szkodliwie na zdrowie i upośledza czynności psychiczne mózgu. Dlatego obecnie przynajmniej niektóre szkoły, przestrzegają, aby klasy tak przed rozpoczęciem nauki, jak i podczas przerw były należycie przewietrzane, a to przez równoczesne otwarcie okien i drzwi. Przewietrzanie takie sprawia w zimie pewne trudności, które można wprawdzie pokonać

przez należyte opalanie, których jednak niektórzy nauczyciele usuwać nie chcą i zabraniają uczniom w zimie sale przewietrzać, nie chcąc w zimnej klasie nauki odbywać. W lecie, o ile tylko hałas i proch uliczny nie przeszkadzają, winny być okna nawet podczas nauki po-
otwierane.

Inżynier berliński J. Keidel radzi pobierać świeże powietrze w zimie dla szkół z przestrzeni znajdującej się pod podłogą. W wysokości około 75 cm. nad dnem tej przestrzeni rozpoczyna się kanał zimnego powietrza, który powinien się kończyć w ścianie klasy 50 cm. nad posadzką, w połączeniu z piecem. Prócz tego winien się w każdej klasie znajdować kanał odprowadzający w ścianie ciepłej, a więc nigdy zewnętrznej, prowadzący ponad dach budynku. Gdy piec jest dobry, to przyptyw powietrza świeżego i odpływ zużytego jest przy takim urządzeniu zapewniony.

Utrzymanie czystości w szkołach. Wydana ustawa szkolna w Norwegii w r. 1902 opiewa w treści: Plucie na posadzki klas szkolnych jak i korytarzy jest wzbronione. Spluwaczki należy napełniać wodą, codziennie je czyścić, a treść ich palić, wrzucać do kloak lub zakopywać w ziemi. Tak nauczyciele jak i uczniowie muszą podczas kaszlu zatykać usta chusteczką. Jak się należy obchodzić z dziećmi cierpiącymi na gruźlicę połączoną z plwociną, wyda odnośnie do każdego wypadku miejscowa komisya sanitarna odpowiednie pouczenie. Podczas każdej przerwy mają być klasy najmniej 5 minut przewietrzane, po skończonej nauce najmniej 15 m. najlepiej zapomocą przeciągu, gdy pogoda na to pozwala. W razie istnienia w budynku szkolnym mechanicznych wentylatorów, może zezwolić komisya sanitarna na pewne ograniczenia. Kanały wentylatorów do — i odprowadzających mają być przynajmniej raz w roku czyszczone.

Posadzki klas należy codziennie mokremi szmatami, lub mokre-
ręczniczkami czyścić, również na mokro należy odcyszczać co dzieńne okna, ławki i t. d. wogóle cały inwentarz klas. Przynajmniej raz w tygodniu należy posadzki w całym budynku szkolnym i ławki oczyścić wodą i mydłem lub sodą. (U nas ławka, aż do wyrzucenia między stare rupiecie, nawet wody nie widzi). Przynajmniej raz w roku z końcem feryj należy odczyścić ściany i sufit. Szpary w posadzkach w których może się proch zbierać, poleca się kitować lub w inny sposób zatykać. W razie możliwości poleca się zapuszczać posadzki olejem. Przed drzwiami wchodowymi należy umieścić kraty, do czyszczenia nóg. Klas szkolnych nie wolno używać na żadne publiczne posiedzenia lub zgromadzenia, gdyby się taka rzecz zdarzyła, należy

salę przewietrzyć i dokładnie tak posadzki, jak i ściany odczyścić. W klosetach szkolnych musi być utrzymana największa czystość, a przez dodanie odpowiednich środków bezwonność. Miejscowej komisji sanitarnej przysługuje prawo w wypadkach przepełnienia, wilgoci, nieczystości, niedostatecznego oświetlenia lub wentylacji, które to czynniki zrównu młodzieży szkodę przynieść mogą, żądać od władz szkolnych zarządzenia takiemu stanowi rzeczy, a nawet zamknięcia takiego lokalu szkolnego na tak długo, dopokąd jej żądania zgodne z istniejącą ustawą, nie zostaną spełnione.

Tak w Norwegii, a u nas?

Podział godzin. Dr. Rosenberg z Elberfeldu twierdzi, że liczba godzin nauki szkolnej nie powinna przekraczać tygodniowo liczby 30, a godzina lekcji nie może trwać nad 45 minut, nauka zaś poranna przekraczać rzeczywistych 5 godzin. Praktycznie i doświadczalnie, za większej uwagi wymagające, uznane przedmioty, winny być udzielane w pierwszych trzech godzinach nauki szkolnej, wypracowania zaś pisemne mogą mieć miejsce tylko w dwóch pierwszych godzinach. Gimnastyka, umieszczona między pojedynczymi godzinami przedmiotów, ma być tak prowadzoną, by rzeczywiście fizycznie i psychicznie odświeżała, a nie męczyła. Każde dwa przedmioty ma dzielić przerwa na odpoczynek, nie krótsza jak 15 minutowa a tę mają uczniowie przepędzić na wolnem powietrzu lub w halach krytych w czasie niepogody.

Łączność szkoły z domem. Dr. Rey z Akwisgranu żąda większego zbliżenia nauczycieli i rodziców, gdyż więcej pod względem wychowawczym może zdziałać opieka domowa aniżeli szkoła, a opiece domowej brak doświadczenia. Żąda wobec tego utworzenia stowarzyszeń któreby łączyły wszystkich nauczycieli danej miejscowości, rodziców i nadzory domowe. Towarzystwa takie, zbierając się częściej na pogadanki, na których omawionoby np. stosunek rodziców do szkoły czas rozpoczęcia nauki szkolnej, urzędzenia szkolne i t. d. i na których nauczyciele i lekarze wygłaszałiby wykłady o podziale czasu pracy o odpoczynku po pracy i o innych kwestjach w kierunku pielęgnowania zdrowia młodzieży, przyniosłyby wielką korzyść. Towarzystwa takie, jednocząc liczny zastęp członków, mogłyby starać się o urzędzenia parków dla młodzieży, krytych hal, łazienek szkolnych i t. p.

Szkoła i ubranie. Nie będę się zastanawiał nad pytaniem, czy mundurki szkolne są potrzebne, czy nie, przedstawię tylko jedną ich wadę, którą łatwo usunąć, a którą usunąć może tylko szkoła. Obowiązkiem szkoły jest baczyć nie tylko na czystość i prostotę ubrania, lecz

również, na jego stronę higieniczną. Z punktu higienicznego szkodliwe są, często w oczy uderzające, wysokie i ciasne kołnierze w marynarkach również ciasnych, przylegających ściśle do ciała a często nawet z szerokim pasem, rodzajem sznurówki od wewnątrz. U dziewcząt szkolnych rażą szkodliwe dla zdrowia sznurówki, a u obu płci, nieodpowiadające kształtom nogi, obuwiu. Ćwiczenia gimnastyczne w wyżej opisanych marynarkach przynoszą zamiast korzyści tylko szkodę i powodują bierne przekrwienie mózgu, co podczas ćwiczeń wybitniej występuje.

II.

Z higieny społecznej.

Wilgotne mieszkanie.

Wilgoć w mieszkaniach może mieć rozmaite powody, z których jedno są trwałe, inne zaś dadzą się usunąć. Do trwałych należą: błędy budowy, niedostateczne zabezpieczenie przed zalewaniem, wilgotność gruntu i t. d. Do przyczyn dających się usunąć należy wilgoć mieszkań nowych, wady dachu, zła konserwacja, nieuwaga i niechlujstwo mieszkańców i t. d.

Specyficznych chorób, których przyczyną byłyby wilgotne mieszkania nie skonstatowano, jest rzeczą jednak pewną i udowodnioną, że osoby mało odporne lub cierpiące, doznają pogorszenia w swym stanie zdrowia w mieszkaniach wilgotnych. Pleśń i zarazki chorobowe mają w mieszkaniach wilgotnych odpowiednie podłoże do swego rozwoju t. j. ciepło i wilgoć. W mieszkaniach takich substancje organiczne, wilgotne materiały spożywcze i resztki pokarmów, ulegają pleśnieniu i rozkładowi. Utrzymanie czystości również nastręcza w takich mieszkaniach trudności, co wszystko razem wzięte stwarza warunki zwiększające niebezpieczeństwo zakażenia, a zmniejszające odporność — ułatwia zatem szerzenie się chorób zakaźnych. W wilgotnym mieszkaniu ulega ciało wskutek parowania wody ze skóry, znaczniejszemu oziębianiu, w następstwie czego występuje skłonność do zaziębienia i reumatyzmu. Podczas tłumienia epidemii zwraca się zawsze szczególniejszą uwagę na mieszkania wilgotne, jako na źródła zakażenia.

Organizm dzieci, jako mniej odporny, jeszcze łatwiej szkodliwym wpływom wilgoci ulega. Zaburzenia w rozwoju, niedokrewność, powolne wapnienie kości, scrophulosa mają w wilgoci dzielnego sprzymierzeńca.

Dla uniknięcia wilgoci w mieszkaniach, powinno się żądać od budowniczych jak najczęstszego używania materiałów izolacyjnych.

Co do czasu, jaki powinien upłynąć od zupełnego ukończenia budowy, do oddania budynku do użytku, nie można podać nieprzekraczalnego terminu, gdyż ten ulega dość znacznym wahaniom, zależnie od stosunków miejscowych.

Jedna jednak reguła jest jasną i stałą, że mieszkań wilgotnych należy jak najstaranniej unikać, a nawet powołane do tego władze powinnyby takie mieszkania z urzędu zamykać. Kto nie chce zdrowia swych dzieci i swego narażać na szkodliwe wpływy, ten zapewne będzie wolał zawsze zająć mieszkanie szczuplejsze a suche, aniżeli wilgotne a obszerne. Obszerne, to dla obcych, dla towarzystwa, dla siebie szczuple, lecz higieniczne.



FEJLETON.

W książkach pozostałych po śp. Janie Wiśtockim, znalazł się między innymi rękopis, który dzięki uprzejmości prof. gimnazjum samborskiego, Mikołaja Lisińskiego podajemy w druku. Rękopis obejmuje 30 kartek małej ósemki, oprawnych w kolorową, miękką okładkę, w połowie już zniszczoną. W wielu miejscach jakaś ręka uczyła się na nim kaligrafii.

Hr. Ludwik Konarski podaje dzieciom swoim (pięciu synom i trzem córkom) zasady, których w życiu trzymać się powinny.

Prezent

dla

dzieci

1771 roku.

*przez JW. Ludwika z Jaxów Krabie, Konarskiego, Starostę Przytąskiego.
Napomnienie dzieciom napisane Roku 1771.*

Wielu z żyjących tę małą słabość, że im bywa okropne śmierci wspomnienie y wolą schodzić z tego świata bez objaśnienia następcom życia swego czynności; bez nauczania iak sobie mają postępować w okolicznościach, w które nigdy nie wchodzili; bez rozporządzenia w przyszły czas z błogosławieństwa Boskiego miancy familij; niżeli najmniejszy cień trwogi uczynić sobie przypomnieniem, że nieodbieramy życia tylko na to, byśmy go w czasie odstąpili. Kto się rodzi umierać musi.

la przyganiaiać to Innym, biore dla siebie przestrogi naukę. Przypominam sobie y stawiam w myśli, że: przy urodzeniu moim zaraz, nieodmiennym Dekretem natury, na śmierć skazany iestem; że: czas śmierci utaiiony iest, dlatego, aby całe życie było iednym przygotowaniem do niewiadomego momentu. A póki Bóg sił y sposobności użycza, iuż w pięćdziesiątym trzecim Roku wieku moiego, ominow-szy tymczasem Inne, punkt reguły życia, za naypożyteczniejszy opisać Dzieciom moim osądziłem; nic bowiem nie iest mi pożądanśzego; nic więcej interesuiącego, iako, aby Dzieci moje w wierze s: katolickiej utwierdzić, w cnocie, w pobożności, w Bojaźni Boskiej wydoskonalic, w miłości bliźniego, w przyjaźni z ludźmi umocnić, iżby nie na pozór tylko, lecz istocie samey, podług praw Boskich y swojej Oiczyzny, cnotliwie żyły. Do tego więc końca, to Im wypisanie, napomnienie, które gdy czytać będą, niech Im się zdaie, iż ze mną przytomnym rozmawiaia.

Względem Boga.

Naypierwsze obowiązki życia z zalecenia mego, niech będą te, aby przytomnie mieć zawsze w pamięci koniec Człowieka, na który stworzony iest; y to do czego wiara święta kaiolicka wie dzie. We wszystkich sprawach uczynkach, okkazyach, wierzyć, że Bóg iest przytomny wszędzie: wszędzie jest świadkiem Bóg czynów naszych. Nikt nigdzie y nic nie utai się przed nim, wszystko on widzi, słyszy, y nayskrytsze myśli nie są mu ukryte. Zaczyn cel życia niech będzie nie inny tylko Chwała Boga y Stwórcy a cokolwiek czynić się będzie, za Jego niechaj dzieie się powodem: Błogosław Pana aby on rządził drogami twemi, Rady twoie niech w Bogu przemieszkuią. Do tego Pana iako do wszechmocnego Oica we wszystkich potrzebach, czynnościach udawać się, lego się radzić; On da instynkt zbawienny w każdym przedsięwziętym umyśle; każdy w czynności postępek, honor, pocieche, przy pożytecznym skutku przyniesie, byle go z boiaźnią Boga poczynać, prowadzić y kończyć. Boiaźn Boga niech będzie stróżem twoim. Weź za przewodnika życia twego mądrość, a będzie przydana Chwała y łaska głowie twoiei. Gdy boiaźn Boska y mądrość będą w społeczeństwie z tobą nieomylna we wszystkim na-

stąpi pomyślność. Cnota jest obfite źródło, z której prawdziwa wypływa szczęśliwość, zaczym o te się starać, od tey się nie oddalać, z nią się iak nayściśley łączyć; Cnota y w ludzkiej pamięci nieśmiertelnemi czyni ludzi, toć z tey przyczyny, życie ono. (C. d. n.)



Bieżące wiadomości.

Wykłady dla motocyklistów. We czwartek dnia 12. kwietnia we Wiedniu, w wielkiej sali restauracyi pod »Złotą Gruszką« VI. Mariahilferstrasse, odbył się ostatni w tym sezonie wykład »Związku motocyklistów«. Zebranie różniło się tem od poprzednich, że nie zajmowano się na niem pytaniami technicznymi i naukowemi, lecz przedstawiono skioptikonem ważniejsze zdarzenia w gronie członków w ubiegłym roku, jak festyn sportowy i korso kwiatowe w Baden, podróż towarzyską związkowych do Akwisgranu i t. d. Jeden z obecnych objaśniał przedstawiane obrazy. Na zakończenie dano wesołe obrazy z automobilizmu.

Związek automobilistów w Austrii odbywa regularne zebrania miesięczne. Ostatnie odbyło się w dniu 9. kwietnia b. r.

Circuit Europeen. Okrężna jazda europejska ma się rozpocząć w Paryżu w dniu 26. lipca, a skończyć dnia 15. sierpnia również w Paryżu. Cała droga wynosi około 4648 km. i została podzielona na 15 sekcij: Paryż—Limoges 394 km.; Limoges—Toulon 323 km.; Toulon—Nimes 345 km.; Nimes—Grenoble 247 km.; Grenoble—Medyolan 391 km.; Medyolan—Padwa 251 km.; Padwa—Celowiec 316 km.; Celowiec—Wiedeń 306; Wiedeń—Praga 296; Praga—Wrocław 272; Wrocław—Berlin 325; Berlin—Hannower 298; Hannower—Kolonja 362; Kolonia—Reims 364; Reims—Paryż 158. W Tulonie, Grenoble, Medyolanie, Wiedniu, Berlinie i Kolonii ma nastąpić jeden dzień odpoczynku.

Piłka nożna. Zawody Praga—Budapeszt skończyły się w dniu 1. kwietnia 1:1. Sędzią był Th. Holley.

Zawody w Pradze jednorocznych ochotników obrony krajowej Nr. 8 i piechoty Nr. 28, skończyły się zwycięstwem ostatnich 3:0.

Kongres nauczycieli szkół średnich rozpoczął się w dniu 10. kwietnia we Wiedniu, w gmachu politechniki. Prof. Dr. Twardowski referował sprawę położenia suplentów w Galicyi, a w sprawie reformy złożył następujące oświadczenie:

Delegaci polskiego centralnego Związku oświadczają imieniem swoich stowarzyszeń, że pomyślna reforma szkół średnich może nastąpić tylko wtedy, jeżeli jej przeprowadzenie nastąpi w ramach ustawy, mającej być uchwaloną przez Radę państwa oraz będzie pozostawione sejmom poszczególnych królestw i krajów. Po zakończeniu obrad przyjęto wniosek wydawania organu w języku niemieckim, celem ochrony interesów szkół i nauczycielstwa.

Meeting Narod. Towarz. chowu koni i wyścigów odbędzie się 29. czerwca, 1. i 3. lipca we Lwowie. Biegów każdego dnia będzie 7., wszystkich razem: płaskich 12, z płotami 4, steepl-chase'ów 5, biegów koni pełnej krwi 15, półkrwi 6; w tem biegów koni galicyjskich i bukowskińskich 10, austro-węgierskich 3, innych krajów 8. Ze względu na wiek: biegów dwulatków 1, trzyletnich 2, trzyletnich i starszych 9, czteroletnich i starszych 9. Nagrody wynoszą 32.000 koron i 5 honorowych. Najwyższą nagrodę otrzyma bieg płaski 5.800 koron.

Odbyły się już meetingi w Meranie, w Alag, we Wiedniu.

Przeglądowa wystawa higieniczna będzie otworzoną dnia 12. maja we Wiedniu w Rotundzie i potrwa do 15. lipca b. r. Objętością swoją i treścią przewyższy wszystkie dotychczasowe i przedstawi znaczny postęp higieny społecznej i indywidualnej w ostatnich latach. Celem ułatwienia należytego uporządkowania i ułatwienia zwiedzającym przeglądu, podzielono ją na 10 grup i dla każdej z grup utworzono osobny komitet.

Prezesem wystawy jest radca cesarski Dr. Krenn. Z ważniejszych grup są:

Grupa budowlana obejmuje: materiały budowlane, plany i modele domów robotniczych, czynszowych, will, urządzenia wewnętrzne domów, kuchen, rozmaite systemy wentylatorów, opalania, oświetlania, instalacje gazu, wodociągów i t. d.

Grupa pielęgnowania zdrowych i chorych.

Bardzo obszerny dział higieny publicznej obejmie wszystkie środki zwalczania gruźlicy i alkoholizmu.

Również obszernym jest dział środków bezpieczeństwa, ratunkowych, ubezpieczeń od wypadków i t. d.

Osobny dział obejmuje chemię, farmację, bieliznę, ubrania.

Ruch obcych i środki komunikacji z urządzeniami higienicznymi. Przewodniczącym grupy sportów i zabaw jest inspektor szkolny okręgowy Schwann.

Automobile mają już wkrótce zastąpić tramway konny w komunikacji pomiędzy Pordenone, Maniagu, Montreale i Udine.

Dnia 25. marca zawiązał się »Galicyjski Klub« hodowli i tresury psów myśliwskich.

Na zgromadzeniu nauczycieli szkół średnich we Wiedniu referował Dr. Edward Martinak, prof. uniwersytetu z Gracu o pytaniach i klasyfikacji ze stanowiska praktyki. Wykazywał złe strony obecnego systemu pytań i klasyfikacji i przyszedł do wniosku, że wskazanem jest z uczniami więcej wspólnie pracować, a uwolnić ich od ucisku klasyfikacji. Chcąc osiągnąć rzetelne rezultaty nauki, musi się osiągnąć wpięrw wzajemne zaufanie uczniów i nauczycieli. Uczeń posiadający zaufanie do nauczyciela, będzie go uważał za swego dobrodzieja, a nie za człowieka, który go tylko dręczy. W sprawie tej, nie chodzi o powzięcie rezolucyi i o urzędowe tylko załatwienie, jak raczej o przejęcie się nauczycieli temi żądaniami. Na zakończenie postawił 12 tez, nad któremi rozwinęła się dyskusya.

Inspektor krajowy Los nazwał system obecnego pytania, rakiem toczącym naukę. Wiadomą jest rzeczą, iż w żadnem z państw kulturalnych, tyle się nie pyta, ile w Austrii, a jestto zabytek średniowieczny, jestto żądanie aby ludzie myślący zamieniali się tylko w pytających. Istotą rzeczy jest praca naukowa, umysłowa i należy dążyć, aby to zrozumienie objęło umysły rodziców, uczniów i nauczycieli. Z tego względu należy znieść katalogi klasowe.

Następnie referował prof. Ludwik Glas (Wiedeń) żądania nauczycieli gimnastyki i postawił wniosek:

Ministerstwo W. i O. zechce przedłożyć Radzie państwai sejmom projekt ustawy przyznającej nauczycielom gimnastyki 9 i 8 klasę rangi (do dziś 10 bez możności posunięcia się do wyższej), wprowadzającej 30 lat służby (obecnie 35), i 20 godzin nauki tygodniowo (obecnie 24). Tesame żądania uchwaliło samborskie koło Tow. naucz. szkół wyższych na wniosek-Dr. Winogrodzkiego — Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej, Dr. Winogrodzki, Sambor 1906).

Do lat służby należy policzyć lata prowizoryczne.

b) Podwyższyć remuneracye nauczycieli pomocniczych i asystentów gimnastyki, a przy stabilizacyi lata tej służby prowizorycznej policzyć.

Wniosek ten jednogłośnie uchwalono.

Związek motocyklistów urządza 6 maja na drodze Wiedeń—Semmering i z powrotem zawody lekkich motorów, wagi poniżej 35 kg. Są to pierwsze tego rodzaju zawody w Austrii. Nagrodę otrzyma nie największa chyżość, lecz lekkość i wytrzymałość w połączeniu z najsłabszym motorem, najmniejszą ilość benzyny zużywającym. Dziś motory są za drogie aby mogły być użyte do celów praktycznych. W zawodach tych chodzi o to, by fabrykańci pokazali publiczności, co na tem polu zdziałali by za jak najtańszą cenę dać wytrzymały motor, z tego powodu oznaczono dość znaczną odległość, bo 180 km, po których przebyciu należy jeszcze wziąć Semmering. Zawody te budzą ogólne zainteresowanie.

Muzeum w zeszycie 3 b. r. zamieściło artykuł p. t: Nasza szkoła średnia, krytyka jej podstaw i konieczność reformy. Artykuł podpisali: Tadeusz Dropiowski, Dr. Emil Kraft, Tadeusz Łopuszański, Dr. Kazimierz Nitsch. Stanisław Sobiński, Ignacy Stein, Dr. Stanisław Tołłoczko Dr. Władysław Wasung, Stanisław Ziobrowski.

Jako motyw swego wystąpienia podają wstręt do szkoły u młodzieży i bezradność i brak szlachetnego idealizmu u olbrzymiej części młodzieży, idącej na uniwersytet. Zgasły u nas ogień twórczości, apatya i rezygnacya siadły na popielisku; wyszliśmy na przeżuwaczy obcych dorobków i musimy znosić ciężkie zarzuty, żeśmy cudzą kulturą żyli i żyjemy. Nasza szkoła nie jest tak zła, skoro wszystkich jeszcze zabić nie potrafiła.

Winę ponosi społeczeństwo, nauczyciele i Rada szkolna krajowa. Społeczeństwo jest usposobione wobec szkoły obojętnie, często niechętnie lub nawet wprost wrogo. Szkoła jest dziś tworem obcym, zgóry nam narzuconym. Sprawy wychowawcze schodzą w Radzie s. k. wobec przewagi administracyjnych do znaczenia kwestyi drugorzędnych. Dalszą przyczyną smutnego stanu rzeczy są błędy niektórych nauczycieli i znaczny procent nieodpowiednich dyrektorów, zły program nauki, sposób klasyfikacyi, zupełny brak w naszym społeczeństwie twórczej pracy na polu szkolnictwa.

Postulat: Rada szkolna, nauczyciele i całe społeczeństwo przyjmuje zasadę, że w naszych szkołach powinna się odbywać nieustająca, samodzielna i twórcza praca nad reformą szkoły, nad ciąglem jej : lepszaniem i przystosowaniem do naszych potrzeb i właściwości duchowych.

Artykuł zasługuje ze wszech miar na dokładną uwagę.

Zeszyt 4 przynosi artykuł Prawdzica: O przepełnieniu naszych gimnazyów. Średnia liczba uczniów wynosi w jednym zakładzie 638,

na Bukowinie zaś nawet tylko 619, podczas gdy w innych krajach wynosi od 209 do 347.

Kopia Henryk: Stanowisko prawne zastępców nauczycieli.

Zebranie austriackiego komitetu II. międzynarodowego kongresu dla higieny mieszkań, odbyło się 10. kwietnia w Genf. Prezydentem wybrano radcę dworu Fr. Grubera, sekretarzem generalnym radcę budownictwa Stradela, tegoż zastępcą radcę dworu Illinga, prowadzącym pióro lekarza okręgowego Dra Kauppa.



MICHAŁ PTASZYK.

Japońska samoobrona.

2. C. d.

(dźiu — dźitsu).

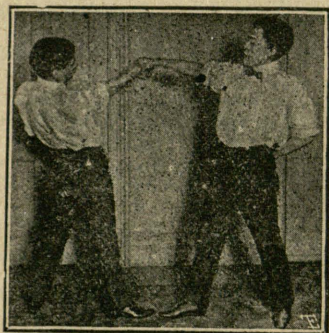
g). *Rzut przez kark*: Ten nieco sztuczny chwyt polega na tem, że atakujący, który stoi z lewej strony przeciwnika, chwytą lewą ręką za lewy przegub przeciwnika, przerzuca jego lewe ramię za kark, a równocześnie prawą dłonią odpycha w stecz jego głowę. Dla atakującego jest ten chwyt o tyle niebezpieczny, że zaczepiony ma swobodną prawą rękę i może nią wykonać cios; dla uniknięcia tego wystawia atakujący swoją prawą nogę przed lewą przeciwnika i rzuca go na ziemię, zanim tenże cios uskutecznić zdoła.



a) cios brzegiem dłoni.

h) *Wyrwanie broni*. Chwyt ten służący do rozbrojenia napastnika, posługującego się rewolwerem lub sztyltem, wymaga dużej siły i długiego ćwiczenia. Ten, który zamierza przeszkodzić użyciu broni, przyskakuje z boku lub z tyłu do napastnika, chwytą prawą ręką za przegub ręki dzierżącej broń a równocześnie lewą chwytą ramię napastnika mniej więcej w środku między łokciami a stawem barkowym. Następnie przy użyciu jak największej siły pociąga schwytane ramię ku górze, następnie wstecz ku plecóm przeciwnika, poczem broń łatwo odebrać można.

i) *Ciosy brzegiem dłoni*. Po należytem przygotowaniu dłoni przez ćwiczenia, o których wyżej wspomniałem, można wykonać ciosy w różne słabe miejsca ciała przeciwnika, które mają albo ubezwładnić go chwilowo albo spowodować złamanie kości. I tak uderza Japończyk w podudzie — w środku w kość goleniową; w udę — również w środku między kolanem a biodrem po stronie zewnętrznej, lecz więcej ku przodowi; w tułów — w część znajdującą się pod ostatniem żebrzem; w przegub — po obu stronach wewnętrznych; w przedramię w środku między przegubem a łokciem; w ramię — w środku w mięsień dwugłowy czyli biceps; w obojczyk — w środku; (ciosu w obojczyk używa Japończyk tylko wówczas, gdy obaj przeciwnicy są bardzo blisko siebie, lecz cios ten łatwo sprowadza złamanie kości). Ciosy w szyję i w kark, jak również w podstawę czaszki są tak niebezpieczne, że przy ćwiczeniach

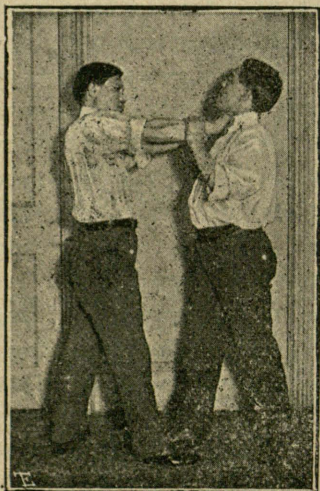


b) Rzut za rękę.

wcale użyć ich nie można; mogą być zastosowane tylko w niebezpieczeństwie życia.

Do najbardziej używanych należy chwyt stosowany zapewne od najdawniejszych czasów w razie niebezpieczeństwa, tak przez dzikie jak cywilizowane ludy, mianowicie:

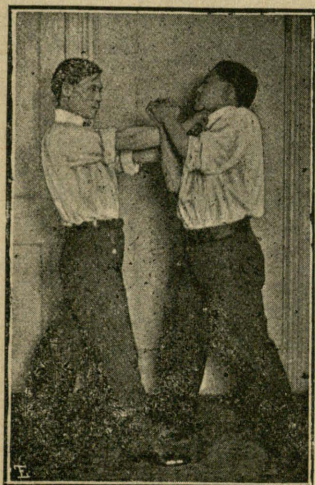
Chwyt za gardło. Najzwyklej wykonany chwyt taki polega na tem,



że obydwie ręce obejmują szyję przeciwnika, wykonując ucisk na jego krtań tak długo, poki się nie podda. Obrona przeciw temu chwytowi jest dwojaka: 1) Zaczepiony składa obydwie ręce i złożonemi uderza z lewej ku prawej stronie w przedramiona przeciwnika, tak że ten natychmiast puszcza szyję; broniący się w ten sposób może natychmiast przejść do ataku, wykonując złożonemi jeszcze rękoma cios w brodę lub szyję atakującego.

2) Drugi sposób obrony polega na tem, że obydwie ręce wsuwa się z dołu pomiędzy ręce obejmujące szyję, a następnie szybkim ruchem na zewnątrz

rozsława się je w lewo i w prawo. I z tej obrony można również przejść do ataku, w ten sposób, że rozstrąciwszy ręce przeciwnika obejmujące szyję, chwytą się natychmiast głowę jego z tyłu za podstawę czaszki i nagina go ku dołowi. — Następnie uskoczywszy dwa lub trzy kroki wstecz i pociągnąwszy przeciwnika za sobą, powala się go twarzą na ziemię. Rzutu tego na ziemię, który dla niewprawnego jest prawie niemożliwym do uniknięcia, unika Japończyk



następującym podstępem; oto udaje, że zamierza uwolnić głowę w lewo, a kiedy mimowoli zwróci również atakujący ręce w tę stronę chcąc zapobiedz uwolnieniu, nagłym rzutem w prawo wyrwa głowę z objęć i wyprostowawszy się przechodzi sam do ataku.

Prawidłowo wykonany przez Japończyka chwyt za gardło polega na tem, że ręce, zwrócone nieco dłońmi ku górze, wsuwa się za kołnierz przeciwnika, a następnie zwraca dłonie ku środkowi, tak że wierzch ręki zwraca się ku górze a wielkim palcem naciska silnie około 2½ centymetra pod krtanią.

Inny chwyt polega na tem, że atakujący krzyżuje ręce i chwytając za kołnierz, równocześnie wykonuje ucisk prawą pięścią na prawą stronę krtani. Przeciw obydwom tym chwytom służy jedna obrona, która polega na silnie wykonanem uderzeniu w okolicę żołądka. Uderzenie to wykonuje Japończyk palcem wskazującym i środkowym, wykonując równocześnie obrót ręką, tak że działanie ciosu wzmacnia się bolesnem wierceniem. Na pytanie, dlaczego ciosu nie wykonuje się równie dobrze pięścią, odpowiadają Japończycy, że uderzenie pięścią rozkłada działanie na zbyt wielką przestrzeń, podczas gdy końce palców uderzając na mniejszej przestrzeni tem dotkliwszy ból wywołują.

Przy niedokładnie wykonanym chwycie za gardło, jako też przy chwycie za pas, opisanym pod d. użyć można jeszcze następującej obrony, zwanej w języku japońskim »wyciąganiem korka«. Jeżeli atakujący objął lewą ręką przeciwnika w pasie a prawą chwycił za gardło, wówczas zaczepiony przerzuca swoją lewą rękę od środka przez prawe ramię przeciwnika, obejmuje je, ścisną i równocześnie silnie naciska pięścią na żebra przeciwnika. Równocześnie przechodząc

do ataku, prawą ręką chwytą za gardło lub odpycha wstecz głowę przeciwnika.

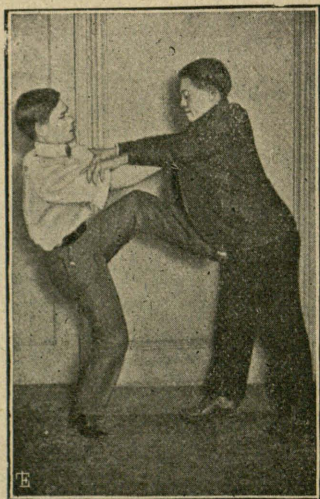
Chwyt za gardło wykonany jedną ręką ubezwładnić można również, jeżeli się równocześnie chwyci za rękę atakującego podobnie jak przy chwycie pod b opisany, to jest, jeżeli się silnie naciska wielkim palcem na mięśnie i nerwy znajdujące się pomiędzy podstawą małego i serdecznego palca.

Chwyt za gardło wykonać można również skutecznie z tyłu, przyczem skuteczność jego popiera się silnem uderzeniem kolana w podstawę stosu kręgowego (kość krzyżową), lub też rzuceniem przeciwnika na łopatki. Jako obrona służy u początkujących nagły zwrot w prawo, przyczem lewym łokciem zadaje się atakującemu silny cios w okolicę żołądka.

Bardziej wprawni posługują się dwojaką obroną: oto chwytają lewą ręką za prawy przegub przeciwnika a równocześnie wyszukują palcami prawej ręki w ręce przeciwnika miejsce o $2\frac{1}{2}$ centymetra poniżej stawu łokciowego, gdzie znajduje się nerw tuż pod skórą.

Ucisk na ten nerw, wykonany końcem wielkiego palca, zmusza przeciwnika do zaniechania ataku.

Inaczej bronić się można, przeciągając prawe ramię przeciwnika przez swój prawy bark ku przodowi i zwracając dłoń jego ręki ku górze. Przez silne pociągnięcie ku dołowi spowoduje się silny ból lub złamanie ramienia przeciwnika.



c) Rzut przez głowę.

Stosują je zaś w ten sposób, że prawą nogą wykonują cios w lewą nogę przeciwnika i odwrotnie.

Przy pomocy takiego ciosu można rzucić przeciwnika na ziemię w następujący sposób:

Jeżeli się chce rzucić go na lewą stronę, wówczas chwytą się go za oba ramiona i pociągają łokciem na lewo; wówczas przez chwilę stoi przeciwnik tylko na prawej nodze i tę chwilę wykorzystuje atakujący

i przez silne uderzenie lewą nogą w prawą przeciwnika pozbawia go jedynej podpory i rzuca na ziemię. Skutecznym jest szczególnie cios w kostkę, gdyż wywołuje dotkliwy ból i tem pewniej spowodzi upadek że każdy mimowoli uderzoną nogę podnosi do góry. Obroną przed tym ciosem jest łatwa, wystarczy bowiem cofnąć zagrożoną nogę i zamienić rolę, zaczepionego w atakującego. Ten sam rzut można

wykonać w postawie klęczącej. Wówczas wysuwa się jedną nogę naprzód i przez wysuniętą przerzuca się z łatwością przeciwnika bez zadawania ciosu.



d) Chwyt za pas.

miona wyprostuje, wówczas trzyma się przeciwnika w należytej odległości i uniemożliwia obronę swobodną ręką.

Biegły przeciwnik unika tego chwytu, ściskając palce w pięść, jednak wówczas przejść można do ataku za pomocą innego chwytu, który równie jest bolesny. (C. d. n.)



ZENON KRZYWCZYCKI:

Kwestya płciowa w wychowaniu.

(Ciąg dalszy).

Wstydlivość jest jednym z ujemnych wytworów cywilizacyi, która na każdym kroku usiłuje wypaczyć naturę. Człowiek naturalny, pierwotny, nie znał uczucia wstydlivości.

ci i dobrze mu z tem było. Dopiero kiedy wytworzyła się forma małżeństwa, jako instytucji, jedynie uprawnionej do rozmnażania rodu ludzkiego, a zatem do spełniania funkcji płciowych, poczęto wstydzić się najpierw niedozwolonych stosunków płciowych, jako występku karygodnego; poczęto ukrywać takie przeciwustawowe stosunki, podobnie, jak ukrywano kradzieże i inne występki. Gdy jednak te wykroczenia płciowe, mianowicie utrzymywanie stosunków płciowych przez małżeństwa zbyt się rozpowszechniły, zatracono poczucie przyczyny wstydu, a zachowano wstydlivość nawet w prawnych stosunkach płciowych. Nie wstydzimy się dziś stosunków płciowych poza małżeństwem dla tego tylko, że są wykroczeniem przeciw prawom kościelnym, czy zwyczajowym, czy też jakimkolwiek innym, lecz dlatego, że widzimy w życiu płciowym w ogóle coś nieprzyzwoitego, czego należy się wstydzić. Krótko mówiąc, ten wstyd, uzasadniony u osób, utrzymujących stosunki płciowe niedozwolone, przeniósł się także na osoby, powołane do życia płciowego, t. j. żyjące w związkach małżeńskich i spełniające funkcje płciowe na mocy prawa, a zatem nie tylko nie popełniające nic zdrożnego, lecz przeciwnie wypełniające najświętsze swoje zadanie.

A powodem tego pomieszania pojęć, tego przeniesienia wstydu z rzeczy zdrożnej i brudnej na czystą i świętą, jest uczucie rozkoszy, z jakim łączy się ściśle spełnianie funkcji płciowych. Bóg tworząc człowieka i wkładając na niego obowiązek rozmnażania się zapomocą życia płciowego, przewidział naprzód w swej mądrości, że nie osiągnąłby celu, gdyby życie płciowe człowieka, obarczył tylko samymi obowiązkami, i to przykrymi, a nie postarał się o pewien ekwiwalent za te przykrości, na jakie człowieka naraża życie płciowe. Połączył więc życie płciowe z uczuciem rozkoszy, aby zapobiedz wymarciu rodu ludzkiego. Gdyby bowiem życie płciowe nie dawało człowiekowi rozkoszy, poczucie obowiązku rozmnażania się byłoby zbyt nikłe, aby zrównoważyć, a raczej przemódz skłonność człowieka do życia spokojnego, do pozbycia się wszelkich trudów i przykrości. A obowiązki wychowywania dzieci i utrzymywania ich są bardzo ciężkie i z pewnością dość przykre, aby powstrzymać ludzi od życia płciowego, mającego na celu utrzymanie rodu ludzkiego. U kobiet zaś już same bole rodzenia są dość silne, aby odebrać im wszelką ochotę

do stosunków płciowych. Dlatego więc Bóg złączył z życiem płciowem uczucie rozkoszy, jako ekwiwalent za bole rodzenia i tysiączne obowiązki rodziców względem dzieci.

Alé człowiek wszystko wypacza, więc i tę myśl twórcy wypaczył; chętnie oddaje się temu, co miłe i przyjemne, a unika tego co przykre i ciężkie. Więć też i w tym wypadku poczęli ludzie w życiu płciowem zbyt chciwie korzystać z tego, co było tylko osłodą przykrych obowiązków, a usuwać się od obowiązków samych. Zaczęto oddawać się życiu płciowemu dla rozkoszy, a nie dla pomnożenia rodzaju ludzkiego. Rozkosz, która w zamiarze Stwórcy była tylko nagrodą za przykrości macierzyństwa i ojcostwa, stała się dla wielu osobników celem wyłącznym. Pojawia się prostytutcy, oddająca życie płciowe w służbę cielesnei rozkoszy, lub robiąc z niego źródło łatwych dochodów, a zatem profanująca w najwyższem słowa tego znaczeniu myśl Bożą. Coraz więcej było profanów. I cóż dziwnego, że ci, którzy stali wierni na straży praw Boga i natury, starali się rzucić zasłonę na święty akt tworzenia nowego życia. Ukrywano ten akt przed oczyma profanów; spełniano ten akt w tajemnicy przed tłumem i tak być powinno i musi. Ale stąd nie wynika, aby ten uroczysty akt miał być czemś nieprzyzwoitem, lub karygodnem, czegoby należało wstydzić się. Przeciwnie, jest to akt piękny i chlubny i dlatego należy go ukrywać przed oczyma profanów, ale nie wstydzić się. I wstydu tego w rzeczywistości nie ma tam, gdzie obie strony do spełnienia takiego aktu są uprawnione przez przyjęte powszechnie prawa i normy. Inaczej wstydziliby się młodzi ludzie publicznych ślubów, młodzi małżonkowie wstydziliby się pokazywać się na ulicach i w publicznych miejscach, a kobieta w stanie brzemiennym spłonęłaby chyba ze wstydu.

Tymczasem myśl ludzka zesła na manowce i jakkolwiek w gruncie rzeczy nie wstydzi się, tak się przyzwyczaiła do udawania wstydu, że każdy ma wrażenie, jakoby rzeczywiście doznawał, uczucia wstydu na wszelką wzmiankę o życiu płciowem.

Ten wstyd przeniesiono z czasem na narządy płciowe; zaczęto wstydzić się części rodnych ciała ludzkiego. A wstydzić się dzieła Bożego, to znaczy: przeczyć doskonałości jego stworzeń. Chyba przypuścimy, że Bóg stworzył człowieka bez narządów płciowych, a dodał je szatan, by

zepsuć dzieło Stwórcy. W takim tylko wypadku, narządy płciowe, jako dzieło szatana, byłyby grzeszną częścią ciała ludzkiego i należałoby się ich wstydzić. Ale takie przypuszczenie jest absurdem. Lecz mógłby ktoś powiedzieć, że narządy płciowe są właśnie tą częścią ciała ludzkiego, które sprowadzają ludzi na drogę sprośnego grzechu i dlatego trzeba się ich wstydzić, jako narzędzi grzechu. Ale narzędziem grzechu może być każda część ciała ludzkiego, n. p. ręka, kiedy kradnie a przecież nie wstydzimy się ręki, lecz kradzieży, nie wstydzimy się języka, lecz kłamstwa i t. p. Tak samo powinniśmy wstydzić się cudzołóstwa i innych występków w zakresie życia płciowego, lecz nie niewinnych części ciała, służących człowiekowi do wykonania najszczytniejszego z obowiązków.

Dotego wypaczenia pojąć przyczyniła się znacznie odzież, której istotnym i jedynym celem jest ochrona ciała przed przykrymi, lub nawet szkodliwymi wpływami atmosfery, jak n. p. zimnem, wilgocią i t. p. Stąd też najpierw zaczęli ludzie odziewać ciało w tych okolicach, gdzie klimat tego wymagał, a gdy się odzwyczaili od widoku nagiego ciała, zrobili spostrzeżenie, że widok nagiego ciała pobudza i podnieca zmysłowo tego, kto do takiego widoku nie przyzwyczajony. I tu jest źródło wstydlivości. Ludzie stref takich, w których musieli okrywać ciało odzieżą, poczęli wstydzić się nagości ciała, jako podniecającej zmysły, a wyjeżdżając nawet w takie okolice, gdzie odzież była zbyteczną, zatrzymywali ją ze względu na uczucie wstydlivości i w ten sposób rozpowszechniono używanie odzieży, a z nią przeniesiono uczucie wstydlivości prawie po całej kuli ziemskiej, jakkolwiek i dziś jeszcze mamy okolice, których mieszkańcy wstydzą się odzieży tak, jak wstydzimy się nagości.

Że widok nagiego ciała nie budzi uczucia wstydlivości ani nie podnieca zmysłowo tych, którzy do takiego widoku są przyzwyczajeni, mamy na to liczne dowody. Wszak do dzisiejszego dnia tysiące ludzi nie używają odzieży i nie wstydzą się swej nagości, ani też nie doznają podrażnienia zmysłowego na widok nagiej osoby płci odmiennej. Widok nagiej kobiety nie podnieca zmysłowo wcale, albo przynajmniej nie w tym stopniu mężczyznę takiego, który już nieraz miał sposobność widzieć nagie ciało kobiety, aniżeli takiego, który jeszcze nigdy takiego widoku nie miał. Turka podnieca zmysłowo widok odsłoniętej t w a r z y kobiecej

tak samo, jak nas n. p. widok obnażonej piersi; dlaczego? Bo Turczynki twarz zakryta jest przed okiem Turka zawsze: Turek o wiele częściej widzi obnażone inne części ciała kobiecego, niż odsłoniętą twarz. I dlatego też Turczynka wstydzi się swej twarzy tak, a może w wyższym stopniu, niż nasze kobiety innych części ciała.

Wstydlivość więc płciowa nie jest uczuciem naturalnem, wrodzonym, lecz nabytem przypadkowo, przez pomieszanie pojęć, a potem sztucznie pielęgnowaną pruderyą.

Dowodów na to mamy aż nazbyt wiele. Co się tyczy mężczyzn, wstydlivość ich trwa bardzo krótko: kończy się z wiekiem chłopięcym. W późniejszym wieku mężczyźni wstydlivi (szczerze) należą do chorobliwych wyjątków. U kobiet trwa wstydlivość dłużej, często przez całe życie, ale w tym ostatnim wypadku wypływa również z chorobliwego stanu: z braku popędu płciowego. Jednak mimo swej trwałości nie jest wstydlivość objawem naturalnym, wrodzonym także u kobiety, bo tego, co natura'ne, nie wyzbywamy się tak łatwo, jak kobiety wyzbywają się swej aż do przesady posuniętej wstydlivości. N. p. Angielka, która w swej ojczyźnie jest tak wstydliva, że płonie rumieńcem wstydu na widok nagiej stopy, lub choćby tylko palców nogi, wkrótce po zamieszkaniu n. p. w koloniach, patrzy bez najmniejszego wstydu na biegających w Adamowym stroju Negrów. Wstydlivość kobiet jest najczęściej bezwiednym fałszem, sztucznie wyprodukowaną pruderyą, zależną od konwenansów i mody. Strój kobiety zadaje kłam jej wstydlivości każdym niemal szwem swoim. Szlafroczek poranny okrywa a raczej ukrywa starannie wszystkie wdzięki, t. j. kształty ciała, aniżeli pierwszy lepszy kostyum spacerowy, lub wizytowy, a jednak kobieta wstydliva nie pokaże się mężczyźnie w szlafroku porannym. Dlaczego? Bo tak każą konwenanse, tak każe moda. A może też dlatego, że ten niewinny szlafroczek ukrywa faktycznie wszystko to, czego rzekomo wstydzi się kobieta, podczas gdy inne stroje wszystkie te wstydlive wdzięki uwydatniają. Wolny, szeroki kaftanik t. zw. biały, również szczelnie zakrywa ciało kobiety przed wzrokiem mężczyzny, a jednak uchodzi za strój tak nieprzyzwoity, że kobieta spłonęłaby ze wstydu, gdyby ją mężczyzna zobaczył w białym kaftaniku. Ale ta sama kobieta, w sukni białej, odsłaniającej

prawie całą pierś i ręce do ramion, idzie między mężczyzn, nie doznając wcale uczucia wstydu.

Oto jest logika tej zachwalanej, do godności cnoty podnoszonej wstydlivości!

Cóż więc mamy począć? Czy zerwać ze wstydlivością? Tak, co nie jest naturalne, sztuczne, a zwłaszcza przesadne, z tem należy zerwać stanowczo, należy wprowadzić życie na właściwe tory. (C. d. n.)

Dr. EUG. PIASECKI.

Jednogodzinne wycieczki

jako przyczynek do rozwiązywania kwestyi wychowania fizycznego.

Pomysł zużytkowania pewnej części lekcyj gimnastyki na wycieczki, który wprowadziłem w czyn i wypróbowałem w ciągu dwu lat szkolnych, był zrazu prostem następstwem przyzwyczajenia do ruchu na wolnem powietrzu. Gdy się raz przyjęło zasadę dążenia pod gołe niebo, uczniowie i nauczyciel zarówno uważają sobie za krzywdę po prostu, zamknięcie w murach wśród pięknego dnia zimowego. Boisko szkolne jednak wtedy najczęściej nie dozwalało na odbywaniu na niem ćwiczeń, z drugiej zaś strony szczęśliwe położenie gimnazjum IV. we Lwowie, zapraszało nas do pobliskich wzgórz i gajów.

Z czasem przyszedłem do szeregu spostrzeżeń, któremi pragnę się podzielić z ogółem przyjaciół młodzieży, sądzę bowiem, że w wielu szkołach mogłyby wycieczki tego rodzaju przynieść ogromną korzyść młodemu pokoleniu. Lekcje »wycieczkowe« podzielić mogę dziś na szereg typów, zależnych przedewszystkiem od warunków aury i terenu w danym dniu.

Pierwszy typ ogranicza się na *chodzie i biegu trwałym w kolumnie*. Poprzestaję na nim, jeśli stan terenu nie dozwala pewnych urozmaiceń. Dla znających Lwów podaję kilka przykładów. 1) ul. Chrzanowskiej, Kopernika koło elektrowni, ul. Kadecką poza szkołą kadetów bieg trwały w dół wśród dąbrowy wuleckiej, powrót drogą wulecką, ul. Issakowicza, Krzyżową. Przy odwrotnej wycieczce bieg trwały na pochyłościach ul. Issakowicza i Kadeckiej. 2) ul. L. Sapiehy Kopernika, św. Łazarza, Cytadela, Supińskiego (bieg trwały), Pełczyńska, św. Zofii, Stryjska aż do szkoły kadetów; powrót Kadecką (bieg trwały), Lenartowicza, Nabelaka. Przy odwrotnym porządku bieg na Stryjskiej i św. Łazarza, 3) Jak 2 aż do wylotu ul. Dąbrowskiego;

potem tą ostatnią, ul. Pułaskiego, ścieżkami parku Kilińskiego (w dwuszeregu) aż do szkoły kadetów; powrót jak 2. 4) Jak 3, tylko z ul. Dąbrowskiego na ul. św. Zofii, Poniatowskiego, plac powystawowy (dla uczniów starszych). Kombinacyj pomniejszych mógłbym wyliczyć daleko więcej. Często braliśmy ze sobą bęben lub trąbkę; przy odpowiedniej aurze chłopcy śpiewali chórem.

Drugi typ różni się od pierwszego tylko zaoszczędzeniem pewnej ilości czasu (od 5 minut do $\frac{1}{2}$ godziny) na *bitwę śniegową*; stosownie do tego ewentualnie marszruta ulega skróceniu. Każda z moich klas ma stały podział na 4 zastępy. W pochodzie odpowiadają one 4 szeregom kolumny. Na dany sygnał zastęp I+III zajmuje miejsce po jednej, II+IV po drugiej stronie drogi, która musi pozostać wolną i przygotowują zapas śnieżek. Na drugi sygnał zaczyna się bitwa. Na drogę (pas neutralny) nie pozwalam nikomu wkraczać, aby uniknąć uderzeń z bliska. Dzięki temu nie było nigdy przykrych wypadków. Jeśli pozycja jednej z partyj jest korzystniejszą, zarządzam zmianę w połowie trwania walki. Zwycięstwo możnaby oznaczyć chyba ilością celnych rzutów. Trzebaby jednak na to kilku »sędziów«, nie biorących udziału w bitwie, toteż zrezygnowałem z tego szczegółu.

Przy obfitym a lepkiem śniegu udawało się też nieraz urządzenie *twierdzy z okopami*. Wybieraliśmy na ten cel odpowiedni pagórek, jeden z zastępów otrzymywał jakie 10 minut czasu do zbudowania okopów, reszta zaś tymczasem przygotowywała zapas amunicji (śnieżek) i obmyślała plan kampanii. Na znak dany, trzy zastępy, każdy z innej strony, atakowały twierdzę. Po upływie kilku minut zwykle walka była wyraźnie rozstrzygniętą. Jeśli po 5 minutach w twierdzy utrzymała się choćby połowa obrońców, ogłaszałem ją za niezdobytą. W przeciwnym razie liczyło się czas utrzymania się twierdzy. Po pierwszej walce inny zastęp szedł do twierdzy, trzeci zaś i czwarty, jako słabsze, łączyłem razem przeciw I+II. Dłuższe walki uważałbym u naszych uczniów za niezbyt bezpieczne, bo »zapał wojenny« z czasem przybiera nieco niepokojące rozmiary.

W cieplejszej porze, na suchym już terenie, próbowaliśmy też *zdobywania twierdzy bez okopów*. Wśród wzgórz wuleckich, niektóre strome i kończyste pagórki, nadają się znakomicie do tego celu. Twierdzy nie bierze się pociskami, lecz samem wydostaniem się na szczyt, z którego zastęp obrońców ma prawo spychać (bez uderzeń lub szarpnięć) przeciwników. Nauczyciel stoi na górze i liczy czas od początku walki aż do ukazania się na szczycie umówionej liczby zdobywców. Wtedy ogłasza twierdzę za wziętą; zwycięskim jest zastęp, który najdłużej bronił się.

Inną postać przybierały wycieczki nasze w owe dni pory chłodniejszej, kiedy bezśnieżna, przymarzła gruda, lub cienka powłoka stwardniałego śniegu pozwalały na swobodne bujanie po polach i lasach. Wtedyto urządzaliśmy *bieg na przełaj*, na mniejszej lub większej przestrzeni, zależnie od wieku i wyćwiczenia uczniów. Terenu dostarczały wzgórza wuleckie, pełczyńskie i park Kilińskiego. Biegliśmy albo »gęsiego«, lub też czyniliśmy bieg przedmiotem zawodów jednostek, czy zastępów. Gdy współbiegały się jednostki, po oznaczeniu mety każdy szukał najkrótszej drogi na własną rękę, pierwsi zaś przybyli otrzymywali żartobliwie nazwiska wodzów japońskich, ostatniego pasowano na Kuropatkina. Przy wyścigu zastępów, każdy wódz prowadził swój zastęp, a zwyciężał ten, który najrychlej potrafił go zgromadzić w komplecie u mety.

Korzystając z ogromnego ostatniej zimy rozpowszechnienia *sportu saneczkowego* wśród uczniów, niektóre wycieczki urozmaicałem zjeżdżaniem na saneczkach, które uczniowie zabierali ze sobą. Jakie 20 saneczek może wystarczyć do zatrudnienia całej klasy (z ciągłymi zmianami), a nbiegłej zimy każda prawie niższa klasa rozporządzała conajmniej taką ilością właścicieli saneczek.

Szóstym typem wycieczek były wyprawy na pobliski teren p. Giedroycia (ul. Issakowicza), który »Towarz. zabaw ludu i młodzieży« postanowiło własnymi rękoma chłopców zrównać pod ich późniejsze zabawy. Pragnąłem dać poznać wszystkim uczniom rozkosz pracy w polu, i w istocie godziny spędzone z łopatą, czekaniem i taczkami w rękę nabrały dla wielu z nich nieprzerepartego uroku.

Siódmy i ostatni typ zawdzięczałem niedostatkom boiska szkolnego, którego (pomimo wodociągów w budynku) nie było czem skropić. Pozostawiając więc w dni skwarniejsze »Saharę« szkolną koledze geografovi do unaocznienia wykładu o Afryce, sam wędrowałem z chłopcami na pobliskie wolne tereny i tam, na murawie, uprawialiśmy *gry ruchowe*. Typ ten, po odpowiedniej poprawie urządzeń, w IV. gimn. ustanie; wspominam o nim jednakże, gdyż brak zupełny, ciasnota i inne wady boisk szkolnych są u nas na porządku dziennym. Wtedy warto uczniów prowadzić na teren gier odległy choćby o kwadrans chodu (i biegu) w kolumnie, a drugie pół zabaw ruchowych.

Wycieczki takie i podobne przedsiębrałem z całym materiałem młodzieży, od najmłodszych do najstarszych i wszędzie, nie licząc drobnych wyjątków, stały się one miłą rozrywką, o którą się chłopcy natarczywie upominali. Jak widać z poprzedzającego, przeważna ich

część przypadała na chłodniejszą porę roku. Tu dodam, że licząc się z rozdelikaceniem pewnej części młodzieży, nie zarządzałem wycieczek w temperaturze poniżej jakich -3° R., lub przy silnym a chłodnym wietrze. Że ciągle trzeba było powtarzać najelementarniejsze nawet wskazówki zdrowotne, uważam za wielką zaletę w cieczech. Jednych trudno było przekonać, że przy $+3^{\circ}$ R. kołnierz płaszcza może być spuszczone, inni w mróz chcieli wychodzić bez wierzchniego okrycia.

Nakłanianie do oddechu przez nos, zwłaszcza podczas biegu trwałego i po nim, do starannego otrzepywania obuwia ze śniegu, było też na porządku dziennym.

Mimo to i mimo powszechne, czasem rażące przepełnienie klas, wypadki zażębień, o które starannie się wypytywałem były znikająco rzadkie. Również i innych wypadków wartych wzmianki nie było.

Wyniki tej dwuletniej próby każą mi ją uważać za udaną i polecić uwadze wszystkich nauczycieli gimnastyki w miastach mniejszych, oraz tych stołecznych, których szkoła leży niezbyt daleko obwodu miasta. Nieocenioną korzyść zdrowotną *ruchu na wolnem powietrzu* będą w ten sposób mogli wyzyskać nawet w znacznej liczbie tych dni, które uważało się niesłusznie za niepodzielną domenę sali gimnastycznej, u nas w dodatku tak często ciasnej i źle umieszczonej i utrzymanej. Ogółowi uczniów — no i sobie samym — zapewnią też często daleko większą *sumę ruchu*, niż da się osiągnąć w szablonowej lekcji gimnastyki. *Nartujący wpływ* wycieczek zimowych tak mówi sam za siebie, że nie będę nad nim słów tracił. Poza tem wycieczki dają nauczycielowi możliwość uzyskania istotnej *wprawy i wytrwałości w chodzie i biegu* u uczniów. Prawda, że do tego celu w *teorii* taksamo dobrze może służyć boisko. Ale kręcenie się w kółko po ciasnem podwórku szkolnem pochodami, przeciwpochodami i biegiem trwałym — jakże to śmieszne dręczenie działwy w porównaniu z kolumną młodzieży w szczerem polu, gdzie sam cel wycieczki przyspiesza krok chłopca, a niemożliwe do użycia obok szkoły: trąbka, bęben lub śpiew choralny ułatwiają utrzymanie się w takcie.

Jak wielką zaś wagę przywiązywać należy do korzyści wychowawczej *obcowania z przyrodą*, przekonałem się dopiero, stwierdzając w czasie wycieczek jak znaczna część uczniów nie zna wcale, albo tylko bardzo pobieżnie, pola i lasy odległe o kwadrans drogi od własnej szkoły.

Sądzę jednak, że uwagi powyższe mogą też przydać się tej *ogromnej większości szkół naszych, które do programu swego wcale nie liczą gimnastyki* — z powodu braku sal z przyrządami i kwali-

fikowanych nauczycieli. Tam, przy dobrej woli ze strony zarządu, możnaby nietrudno zorganizować coś nakształt opisanych dopiero wycieczek pod kierownictwem młodszych nauczycieli. Trochę miłości młodzieży, nieco mniej oglądania się na rozpządzenia, instrukcje i — remuneracye, a z pewnością dałoby się tę ziejącą lukę, jaką pod względem fizycznego wychowania wykazują nasze szkoły, choć w części zappełnić.



Bibliografia:

Dr. Henry Hughes: Lehrbrech der Atmungs gy. nastik. Zweite, aufs Doppelte vermehrte Auflage. Wiesbaden I. F. Bergmann 1905.

Czytelnik znachodzi najpierw wiadomości co do postawy i położenia ciała i zmian, jakie występują podczas oddechania w nosie, ustach, gardle, krtani. Dalej zaznajamia się czytelnik z rozmaitymi metodami oddechu jak obustronnem, jednostronnem, z czasem trwania, siłą z przerwami oddechu i z rodzajami ruchów oddechowych. Następnie wyjaśnia autor wpływ silnego oddechu na serce, płuca, trawienie, trzewia miednicy. Styl lekki pozwala na czytanie z zajęciem, o czem zresztą świadczy już drugie wydanie w kilku latach. Autor pogodził harmonijnie teoretyczne dane z badaniami praktycznemi.





Dr. Winogrodzki: Z higieny szkolnej.

Kraków 1903. str. 16. . . 40 hal.

Dr. Winogrodzki: Pogadanki z higieny.

Sambor 1905. str. 66. . . 50 hal.

*Dr. Winogrodzki: Wychowanie fizyczne
młodzieży szkolnej.*

Sambor 1906. str. 60. 1 Kor. — „

**Skład główny w księgarni
Juliusza Haisiga w Samborze.**



DRUKARNIA, KSIĘGARNIA ANTYKWARSKA,
∴ BIURO DZIENNIKÓW i SKŁAD PAPIERU ∴

Herciga Wiesenberga

W SAMBORZE

poleca:

NOWO SKOMPLETOWANY SKŁAD KSIĄŻEK
WE WSZYSTKICH DZIEDZINACH WIEDZY.
KSIĄŻKI DO MODLENIA W RÓŻNYCH OPRA-
WACH. — KSIĄŻKI DLA MŁODZIEŻY. —
KSIĄŻKI SZKOLNE NAJNOWSZYCH WYDAŃ.
BIURO DZIENNIKÓW PRZYJMUJE PRENUME-
RATĘ NA WSZELKIE CZASOPISMA z ODSYŁ-
KĄ DO DOMU BEZ PODWYŻSZENIA CENY.

Poleca dzieła filozoficzne, ekonomiczne, pedago-
giczne, medyczne, literackie jako to; Krytyki sztuki
piękne, muzykę, poezję, powieści, romanse,
opowiadania i t. p. — Kompletuje i zakłada bi-
blioteki. — Utrzymuje stale na składzie w wiel-
kim wyborze słowniki we wszystkich językach,
atlasy i globusy od małych do największych dla
gabinetów szkolnych. — Główny skład papieru
z fabryki Czerlańskiej. — Zeszyty, notatki, blo-
ki i przybory szkolne z wytwórczo handlowej
spółki ze Lwowa. — Pióra i ołówki z War-
szawy. — Atrament, tusze, farby, pędzle i przy-
bory do malowania wyrobu fabryk krajowych. —
Poleca po bardzo niskich cenach, dzieła sztuki i do-
borowy skład ram. — Otrzymuje co kilka dni nowe
posyłki kart widokowych, krajowych i francuskich.

DRUKARNIA poleca się w wykonaniu najgu-
∴ stowniejszem i po cenach konkurencyjnych. ∴



RUCH

MIESIĘCZNIK

poświęcony ćwiczeniom fizycznym,
higienie i reformie szkolnictwa

pod redakcją

Dra ALFREDA WINOGRODZKIEGO.



CENA 1.20 K.

SAMBOR

Nakładem Herciga Wiesenberga.

Lipiec i Sierpień 1906.



TREŚĆ:

Higieniczne znaczenie publicznych miejsc zabawy	97	str.
Z higieny. Dok.	99	»
W sprawie reformy szkół. Dok.	103	»
Uchwały Walego Zgromadzenia Towarz. naucz. szkół wyż.	106	»
<i>Ludwik hr. Konarski</i> : Prezent dla dzieci. Dok.	109	»
<i>Zenon Krzywczycki</i> : Kwestya płciowa w wychowaniu. C d.	114	»
<i>Michał Ptaszyk</i> : Japońska samoobrona. Dok.	116	»
<i>K. W.</i> : Gimnastyka, a tańce w świetle higieny	119	»
<i>Dr. Winogrodzki</i> : Gimnastyka kręgosłupa. Dok.	122	»
<i>K. W.</i> : Czynność lekarzy szkolnych w Berlinie	127	»
» » Badania stosunku rozwoju ciała i umysłu	129	»
<i>Piotr Z . . ki</i> : Gry piłką nożną	132	»
Wiadomości bieżące	138	»
Z czasopism	142	»
Bibliografia	144	»



Prenumerata
wraz z przesyłką
rocznie . . 6 K.
półrocznie 3 »
kwartalnie 1-80

Pojedynczy
numer 70 hal.

RUCH

~ miesięcznik poświęcony ćwiczeniom ~
fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa.

Wychodzi pierwszego każdego miesiąca.

Prenumerata w Królestwie Polskim 2 rs. 60 kop.

W W. Ks. Poznańskim 5 marek.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

Administracya: Zenon Eckhardt, Sambor, gimnazjum.

Artykuły i korespondencje prosimy nadsyłać do 15. w miesiącu.

Higieniczne znaczenie publicznych miejsc zabawy.

Jest pewnikiem, że prawidłowy i częsty ruch jest niezbędnym czynnikiem w życiu młodzieży, koniecznym do wzrostu i rozwoju ciała. W czasie rozwoju obok wykształcenia narządów ruchu, obok wykształcenia kości i mięśni, sprowadza ruch prawidłowe odżywianie, a tylko odpowiednie odżywianie umożliwia rozwój dostatecznie silnego mięśnia sercowego, płuc odpornych i dostatecznej objętości, jak również prawidłowej ilości krwi w organizmie. Od prawidłowego rozwoju tych części składowych organizmu zawisłem jest późniejsze zdrowie, siła i wydatność pracy jednostki i społeczeństwa. Tego korzystnego i dodatniego wpływu ruchu żadnym innym czynnikiem w życiu zastąpić nie można. Jaki wpływ wywiera ruch na organizm młodzieży łatwo jest przekonać się przez porównanie. Młodzież, która może swobodnie na świeżem powietrzu w blaskach słonecznych pobujać, jest ruchliwa, czerwona, pełnokrwista, ochocza, otwarta, posiada apetyt i należycie się odżywia, a rozrywek zakazanych nie szuka. Młodzież zaś pozbawiona sposobności ruchu jest blada, znużona zawsze, cierpi na niedostatek krwi, a zabaw i zadowolenia szuka tam, gdzie traci zdrowie.

Sposobności i miejsc odpowiednich do zabaw jest z każdym dniem mniej i ogromne zastępy ludności, bo cała młodzież, doznaje coraz znaczniejszego ukrócenia swego bardzo ważnego czynnika bytu i odpoczynku. Że takie ukrócenie stale krok za krokiem postępuje, ponoszą winę nasze stosunki społeczne, którym zapobiedz nie możemy. Społeczeństwo postępuje a społeczeństwa w naturalnym rozwoju powstrzymywać nie wolno.

Do czynników wpływających ujemnie na swobodny ruch na świeżem powietrzu należą: ogromny wzrost miast, wzmacnianie się gęstości zaludnienia, wykorzystywanie najmniejszej przestrzeni w miastach do wznoszenia budynków, prowadzenie kolei miejskich i t. d. i t. d.

Postępu tego wprowadzić powstrzymać nie wolno, wolno jednak i obowiązkiem jest nawet znaleźć jakieś zadośćuczynienie. Obowiązek działania w interesie zdrowotności społeczeństwa spoczywa na gminach, a odpowiedzialność za dokładne wykonanie tego obowiązku jest ogromną. Obowiązku tego i tej odpowiedzialności nie widzą tylko chyba ludzie zacofani, ale i ci możeby przejrżeli, gdyby zwiedzili wystawę higieniczną we Wiedniu.

W interesie pielęgnowania zdrowia społeczeństwa, powinny gminy we wszystkich dzielnicach miasta, a szczególnie w dzielnicach robotniczych i ubogiej ludności, utrzymywać wolne miejsca, na którychby młodzi i starzy mogli swobodnie używać ruchu. Gminy obowiązkiem jest starać się mniej o piękne trawniki i klomby kwiatowe, otoczone pięknie wyrabianemi żelazami, a więcej o miejsca zabawowe i sportowe, gdzieby młodzież tak szkolna jak i starsza mogła się oddać ćwiczeniom ciała.

Dobrá jest rzeczą, gdy takie miejsca znajdują się w środku miejskich ogrodów i parków, lub na łąkach otoczonych lasami tuż obok miasta. Trawniki publiczne należałoby w ten sposób utrzymywać, aby były dostępne dla młodzieży i dzieci, a nie ogradzać i pilnować strażą i karać za przejście przez trawnik. Zresztą zależy to od sposobu zapatrywania, od tego czy estetykę, czy zdrowie za rzecz ważniejszą będziemy uważali. Wszystkie miejsca publiczne miast należy tak zakładać, wyposażać i utrzymywać, aby publiczność chętnie je odwiedzała, w nich przebywała i bawiła się; z tego powodu muszą one leżeć w pobliżu mieszkań w wolnej i zdrowej okolicy.

Dla dzieci poniżej lat sześciu potrzebne są liczne, o małych rozmiarach przestrzenie, gdzieby one swobodnie na trawniku, ruchu użyć mogły.

Dla młodzieży starszej, która już szkoły ukończyła, potrzebne są obszerne łąki, choćby i nieco dalej od miasta położone oddalone od drogi, by były wolne od kurzu i zaopatrzone w pawilon gdzieby można zmienić ubranie, przechować przybory do zabaw, zaspokoić pragnienie i umyć się po zabawie.

Specyalne boiska, jak tenisowe, piłki nożnej, jazdy kołowej, jak również urządzenia wiosłowania i pływalnie mogą się znajdować osobno.

Tak się już dzieje, a może i u nas w Galicyi kiedyś takie urządzenia się pojawiają.



Dr. A. WINOGRODZKI.

Z HIGIENY.

Wystawa higieniczna we Wiedniu. (C. d.)

Trzy akwarele Brunnera przedstawiają uzdrowiska nadmorskie. Z ważniejszych są: modele zakładu w Mauer-Oehling, w Pötzleinsdorf, krajowego zakładu głuchoniemych w Wiener-Neustadt, ochronki w Brunn an der Erlauf i domu sierót w Mödling.

Miasto Wiedeń dało okazy wzorowej klasy szkolnej, urzędu weterynarskiego, targowego, plany i obrazy ogrodów i boisk zabawowych i przedstawiło plastycznie ogólną służbę sanitarną miejską.

Grupami przedstawia się wystawa w następujący sposób.

Grupa I. higieny mieszkań. Przewodniczącym radca budownictwa Schwerdtner.

Grupa II. pielęgnowanie chorych i zdrowych. Miasto Baden dało ładną panoramę. Na uwagę zasługują urządzenia higieniczne w miejscach kąpielowych i uzdrowiskach. W tej grupie wzięło udział miasto Lwów, a miasto Mödling dało mieszkania bezdomnych.

Grupa III. higieny publicznej obejmuje środki walki z gruźlicą, zarazy bydłace prof. Czokora i Dra Henninga. Znajdujemy tu: wystawę gminy Mannheim, szpitale Wiednia, »Viribus unitis« dla piersiowo chorych, austriackie Muzeum szkolne, c. k. nakład książek szkolnych, dentystykę, sekcję francuską, schronisko dla ułomnych dzieci, c. k. szkołę wetenaryi we Wiedniu.

Grupa IV. dzieli się na dwie: a) higiena przemysłu, b) środki ratunkowe. W grupie tej znajdujemy wystawę austriackiego czerwonego krzyża, towarzystwa ratunkowego, kasetkę ratunkową dla sportowców, kasetkę z instrumentami celem niesienia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach i przybory ratunkowe ułożone w historycznym porządku. Dalej znajdujemy wozy sanitarne Maltańczyków, wystawę domów robotniczych jubileuszowej fundacji cesarza Franciszka Jozefa, pociąg ratunkowy Ministerstwa kolei i mieszkania robotnicze, baraki szpitalne, namioty, lazarety wojenne i t. d.

Wystawę kolekcyjną górnictwem utworzył centralny związek posiadaczy kopalń austriackich, zachęcony do tego przez Ministerstwo rolnictwa. Katastrofa w Courrières, która wykazała potrzebę doskonale funkcjonujących środków ratunkowych czyni ten dział w obecnej chwili bardzo zajmującym.

Znajdujemy tu naturalną sztolnię, komorę markującą zjeżdżających i wyjeżdżających górników, lampki bezpieczeństwa, wodociągi, skraplacze pyłu węglowego, komorę ratunkową sporządzoną przez zarząd kopalni hr. Wilczka. Tu znachodzą się aparaty tlenu, środki pokrzepiające, opatrunkowe, lampki elektryczne, »Pneumatogen« prof. Dra Max. Bambergera i Dra Fryderyka Böcka w Wiedniu. Również ważne i piękne są urządzenia wentylacyjne.

Grupa V. obejmuje chemię i farmację.

Grupa VI. środki pożywienia, napoje i przemysł tych środków,

Grupa VII. ubrania, bieliznę.

Grupa VIII. ruch obcych i podróże.

Grupa IX. Sporty i gry.

Grupa X. literaturę i przemysł graficzny.

Stosunki zdrowotne w fabrykach tytoniu pozostawiają wiele do życzenia. Ilość pyłu tytoniowego unosząca się w sferze oddychania wynosi, jak wykazane aparatem Möllera w 1m³ powietrza 63 mg. a ilość nikotyny 0.56%. Nikotyna dostaje się z tego pyłu do ciała, wraz z nim do płuc, lub z gazów, które podczas fer-

mentacyi i suszenia tytoniu obficie się wytwarzają. Śmiertelność dzieci tych robotników fabrycznych jest znaczną.

Hygiena w fabrykach biżuterji. Żądania w tym kierunku stawiane mają znaczenie ogólne i powinny być zastosowane z małymi zmianami i w innych fabrykach, jak również w pracowniach rzemieślniczych, prowadzonych na wielką skalę.

W każdej przerwie należy pracownię dokładnie wietrzyć, u góry okien umieścić wentylatory, na zimę i czas słoty zabezpieczyć dopływ świeżego powietrza przez założenie dostatecznie szerokich rur. Rury, mają być w połączeniu z piecem, aby powietrze ogrzane do pracowni wchodziło i opatrzone w odpowiednie urządzenia do zamknięcia. Przewód do odprowadzania powietrza zużytego ma wynosić w przekroju 200 część powierzchni posadzki. W przewodzie takim należy umieścić źródło ciepła, aby stworzyć warunki dostatecznego odpływu powietrza. Kuchnie kwasów i farb należy umieścić w osobnej dobrze wentylowanej ubikacyi. Urządzenia pieców, jako specjalne, opuszczam.

Świecenie mięsa. Pierwszą wiadomość o świeceniu mięsa zawdzięczamy anatomowi Fabriciusowi ab Aquapendente w Padwie. Zauważył on na cielecinie w r. 1592 podczas Wielkiej Nocy, że świecenie ogranicza się tylko do włókien mięsnych i tłuszczu. Znajdujący się z tym kawałkiem mięsa drugi w styczności, również świecił. Również palec i inne ciało zetknięte z lepka, ciągnącą się ciecżą pokrywającą mięso, świeciło. Charakter światła był białe srebrzysty.

Jak wykazały badania Jana Molischa w Pradze, świecenie mięsa nie należy do rzadkości i tak na 76 prób 48 świeciło, jeśli się je umieściło w sterylizowanym naczyniu (Petri'ego) w powietrzu lub 3% roztworze soli kuchennej, w nieogrzejanej izbie, w 9—12°C. Części mięsa zanurzone w roztworze nie świeciły, natomiast wystające świeciły. W roztworze soli kuchennej świeciło mięso wołowe w 89% wypadkach, końskie w 65%.

Poczynające świecić mięso nie wydaje jeszcze żadnej lub tylko nader słabą woń zgnilizny. Pojawienie się światła wskazuje na obecność pierwszego okresu gnicia. Świecenie jest objawem życia pewnego rodzaju bakteryj. Cuchnące już wskutek gnicia mięso nie świeci, gdyż inne bakterye nie świecące w miejsce

pierwotnych się pojawiają. Czasem świeci mięso znajdujące się już w daleko rozwiniętym stopniu gnicia. Światło nie pojawia się prawie nigdy na całej powierzchni, lecz tylko miejscami, a mięso wygląda jakby było pokryte gwiazdami. Świecenie powoduje, jak wykazały badania bakteryja zwana *mikrococcus phosphoreus* Cohn która należy prawdopodobnie do bardzo rozpowszechnionych. Można ją znaleźć w rzeźniach, w jatkach i kuchniach. Ma ona już w 30°C obumierać a zatem mięso takie zjedzone, powinno być nieszkodliwem, gdyż bakteryje te w 37°C powinny zginąć.

Jazda kołowa a gruźlica. Śmiertelność wskutek gruźlicy zmniejszyła się znacznie w Tuluzie, a Dr. Basset badając przyczyny tego zjawiska dochodzi do następujących wniosków. Zmniejszenia śmiertelności nie można odnieść do poprawy stosunków higienicznych, ponieważ te dotychczas na lepsze w Tuluzie się nie zmieniły, lecz przyczyny tego należy szukać w rozpowszechnionej jeździe na kołach. Bardzo wielu robotników w Tuluzie używa rowerów i wskutek tego zmienili oni mieszkania, przenieśli się z ciemnych i brudnych mieszkań starej dzielnicy do jasnych i pięknych domków dzielnicy nowej. Znaczniejsza odległość mieszkań od fabryki nie przeszkadza posiadaczom rowerów w pracy. Po skończeniu pracy udają się robotnicy natychmiast do mieszkań, nie jak dawniej do zakurzonych i zadymionych szynków. Również dzieci w nowych i jasnych mieszkaniach rozwijają się lepiej, aniżeli w dawniejszych ciemnych i wilgotnych.

Okazuje się z tego, że rower oddaje ogromne usługi wpływając na stosunki zdrowotne i zmniejszając śmiertelność. Byłoby zatem rzeczą pożądaną aby cena jego znacznie spadła.

Odkazanie książek szkolnych. Od dawna zajmowali się higieniści pytaniem, w jaki sposób należy odkazać stare książki szkolne? Jest rzeczą dowiedzioną, że książki takie zawierają wiele zarazków. Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwą, gdyż prawie wszystkie środki odkazające wpływają ujemnie i niszczą same książki. Pytanie to rozwiązała dość pomyślnie gmina miasta New-Yersey. W mieście tem zbudowano doświadczalny gabinet desynfekcyi książek, zabawek i innych przedmiotów, używanych w szkole przez młodzież. Gabinet jest zbudowany z drzewa, o objętości 24 stóp ściśle zamykany. Jako środka odkazającego używają gazowego formaldehydu, który wnika dokładnie między kartki książki pionowo ustawionej. Codziennie po skończonej nauce wszystkie

książki i przedmioty poddają desinfekcyi. Nieprzyjemny zapach formaldehydu szybko z gładkich przedmiotów się ulatnia.

Doświadczenia dowiodły, że sposobem tym można zupełnie dokładnie książki we wszystkich ich częściach odkażać.



W sprawie reformy szkół.

(C. d.)

Prof. Suski stawia żądanie zaznajamiania młodzieży z dokładną przeszłością kraju i jego języka, a więc zapoznanie ucznia ze starożytnym językiem polskim i jego pomnikami.

Dyr. Krotchwila zgadza się wywodami referenta i żąda większego zwrócenia uwagi na naukę historii naturalnej i geografii, wprowadzenia rysunków jako przedmiotu względnie obowiązkowego, jak również śpiewu i muzyki.

W dalszym ciągu dyskusyi nad tą sprawą w dniu 27 maja zabrakł głos prof. Mandel.

Dla nas jest potrzebną unarodowiona, zreformowana, jednolita szkoła średnia z rysunkami obowiązkowymi, bez dwustopniowości w nauce niektórych przedmiotów.

Unarodowienie należy rozpocząć od szkół ludowych. W tym kierunku podjęta akcja da się łatwo doprowadzić do celu, gdyż organizacja szkół ludowych jest w rękach sejmu, chodzi tylko oto, by tenże potrzebę unarodowienia tych szkół uznać.

Młodzież już w szkołach ludowych w duchu narodowym wychowana i kształcona, przyczyni się mocą faktu do unarodowienia szkoły średniej. Szkoła powinna odpowiadać potrzebom narodu, który w niej pobiera edukację, lecz chcąc mieć zapewniony rozwój, musi się wystrzegać zgubnego szowinizmu i musi wpajać w młodzież tolerancję i szacunek dla kultury obcej.

Wywody referenta uzupełniam wnioskiem zniesienia egzaminów wstępnych do klasy I. i egzaminów dojrzałości. Sprawy te łączą się ściśle z reformą szkoły średniej. Referat mój co do pierwszej kwestyi ogłosiło »Muzeum« w r. 1902. W referacie tym żądałem przeniesienia egzaminów wstępnych do szkoły ludowej.

W miejsce egzaminów dojrzałości należy wprowadzić egzamina kursowe w klasach wyższych. Nauczyciel uczyłby swego przedmiotu

jak dotychczas, odpytywałby, lecz nie w celu klasyfikowania, tylko w celu przekonania się czy uczniowie z nauki korzystają i czy może przystąpić do nowej lekcji. Przepytywania mają być podstawą oceny pilności, a nie postępów ucznia w nauce. O postępie ucznia w poszczególnych przedmiotach orzekać ma nauczyciel dopiero przy końcu każdego półrocza na podstawie egzaminu ustnego i pisemnego, żądając tego minimum wiedzy, które jest potrzebne do dalszych postępów w nauce, a temsamem do uzyskania promocyi do klasy następnej. Obecnie klasyfikujemy ucznia tylko na podstawie kilkumrazowego egzaminowania z poszczególnych lekcji w ciągu kursu.

Na zapatrywanie, jakoby uczeń po ukończeniu szkoły musiał nawet wiedzieć, jak się szwarc fabrykuje, nie zgadzam się. Celem szkoły nie jest wyposażać ucznia w wiedzę fachową w różnych gałęziach, lecz wykształcić jego umysł tak, by na podstawie nabytych w szkole zasadniczych pojęć naukowych, mógł się w każdej prawie dziedzinie nauki stosowanej zorientować, a odpowiednie artykuły w czasopismach, czy rozprawy z należytem zrozumieniem przeczytać.

Dr. Winogrodzki. Pomimo tych wywodów obstaruję przy moich zapatrywaniach. Dziś uczeń nie zna z chemii nawet najważniejszych pierwiastków i związków. Nie chodzi o dokładną znajomość fabrykacji, gdyż to należy do szkół zawodowych, lecz o zaznajomienie ucznia z tem, z czem się kilka razy dziennie styka. Jak średnio wykształcony człowiek powinien wiedzieć, że wątroba leży po prawej stronie jamy brzusznej a nie w klatce piersiowej i wydziela żółć a nie mocz, tak również powinien wiedzieć, że gaz świetlny otrzymywany przez destylację węgla kamiennego jest mieszaniną węglowodorów, a sól kuchenna jest związkiem chemicznym metalu sodu i metaloidu, gazu, chloru Na Cl.

Reforma seminaryów nauczycielskich. Na zjeździe nauczycieli seminaryów nauczycielskich Przedlitawii, odbytym w kwietniu we Wiedniu, uznano potrzebę reformy seminaryów w 3 kierunkach: 1. reformę planu naukowego szkół wydziałowych, względnie szkół typu podobnego, celem odpowiedniego przygotowania przyszłych uczniów seminaryów. 2. Reformę planu naukowego w samem seminaryum nauczycielskiem, a w następstwie tejże reformę egzaminu dojrzałości. 3. Reformę studiów nauczycieli seminaryów.

Seminaryum nauczycielskie powinno być nowym typem rzeczywistej szkoły średniej, a zatem jako takie musi dać pełne wykształcenie

pod względem teoretycznym i pedagogicznym. Nauka w przyszłym seminaryum musi się rozpaść na dwa działy, na ogólnie kształcący i zawodowy. Kształcenie zawodowe może nastąpić dopiero po ukończeniu zupełnem ogólnego.

W pierwszych latach nauki, wykształcenie naukowe ma równać się wykształceniu, jakie uczniom dają wyższe klasy szkół średnich, w ostatnim roku ma nastąpić wykształcenie praktyczne. Wobec tych wymagań egzamin dojrzałości musiałby się rozpaść na dwie części.

Dla nauczycieli seminaryów miałyby być założoną akademiam nauczycielską lub kursy nauczycielskie w rodzaju farmaceutycznych. Przedmiotami nauki na kursach byłyby: pedagogika, higiena, język wykładowy wraz z literaturą, historia, geografia, matematyka, fizyka, chemia, mineralogia, geografia, botanika, zoologia, geometry wykreśl na rysunki i jakiś język nowożytny.

Nad tą samą sprawą obradował zjazd delegatów galicyjskich seminaryów w dniu 12 maja we Lwowie. Licznie zgromadzeni uznali jednogłośnie potrzebę samejże reformy i to pod hasłem podniesienia poziomu wykształcenia ogólnego i zawodowego u kandydatów do stanu nauczycielskiego.

Po dyskusyi wybrano komitet, któremu poruczono zwołanie zjazdu wszystkich nauczycieli seminaryalnych w kraju naszym, celem rozstrzygnięcia reformy seminaryów.

Pani R. Nusbaumowa zamieściła w N-rach 223 i 225 »Słowa polskiego« artykuł pt: »Kilka uwag w sprawie krytyki naszego szkolnictwa«. W artykule tym omawia pani Nusbaumowa dwie rzeczy, jedna to drukująca się obecnie w Słowie polskim pt: »Pierwszy Rok«, a druga to St. Sempołowskiej »Niedola młodzieży galicyjskiej« Kraków 1906. Nakł. »Naprzodu«.

»Zdrowa i rozumna krytyka jest konieczną, ale niechaj to będzie krytyka, niech będzie obmyślaną zanim się głośniejsz odezwie, niech stara się godzić tylko w te strony szkolnictwa, które istotnie na to zasługują, a nie potępia w czambuł wszystkiego bez wyjątku. Prócz tego powinna koniecznie być bardzo oględną w sposobach ujawniania się na zewnątrz, a to głównie jedynie prawie ze względu na dobro uczącej się młodzieży.

»Tylko od poważnie myślących pracowników na niwie pedagogicznej, czujących olbrzymią odpowiedzialność, jaka na nich ciąży, możemy spodziewać się dodat ich rezultatów.

»Dziś nikt z poważniej myślących pedagogów, nie jest w zasadzie przeciwny nawet daleko sięgającym reformom w tej dziedzinie. Wszyscy czują konieczną potrzebę zmian w tym kierunku.

»Ale na szkołę poczynają padać kamienie, rzucone ręką osób o tyle lekkomyślnych, lub bezmyślnych, że nie zastanawiają się głębiej nad tem, do czego podobna robota doprowadzić wreszcie może.

Następnie podnosi pani Nusbaumowa kilkanaście fałszywie przedstawionych szczegółów w utworze Świerka i Sempołowskiej, które dostają się do rąk uczniów i wskutek tego nie przyczyniają się ani do rozwiązania reformy szkolnictwa, ani też do podniesienia powagi tej szkoły wobec uczniów.

Żadna szkoła przyszłości bez karności obejść się nie może, stąd podnoszenie w codziennych czasopismach, rzeczy fałszywych, w czasopismach, które dostają się do rąk uczniów jest nieodpowiednie śmieszne ponieważ obniża karność. W prawdzie pojawiają się, żądania, by uczniowie mieli prawo wysyłania swych delegatów na konferencye nauczycielskie i posiedzenia Rady szkolnej, są to jednak rzeczy śmieszne i nad takimi dyskusyi się nie prowadzi.

Słusznem jest więc zupełnie żądanie p. Nusbaumowej, aby przynajmniej krytyka szkoły, była czysto przedmiotową i wolną od fałszów.



Uchwały Walnego Zgromadzenia

Tow. nauczycieli szkół wyższych.

N. W sprawie przepełnienia szkół:

1) Walne Zgromadzenie wyraża przekonanie, że z niedostatków naszego szkolnictwa najgwałtowniej wołającym o usunięcie jest potworne przepełnienie naszych gimnazjów i klas, że ani o prawidłowem tych szkół funkcjonowaniu, ani tem mniej o ulepszeniu ich i rozwijaniu się w duchu nowożytnym, ani wreszcie o pełnej odpowiedzialności nauczycielstwa za wydatność jego pracy dopóty mowy być nie może, dopóki pracy tej nie będą dane odpowiednie warunki fizyczne.

2) Walne Zgromadzenie wyraża przekonanie, że jest obowiązkiem społeczeństwa wymóżyć na c. k. Rządzie niezbędne fundusze w celu natychmiastowego rozpoczęcia i energicznego prowadzenia akcji sanacyjnej.

3) Walne Zgromadzenie poleca Wydziałowi, aby — dla informacji potrzebnej do tych zabiegów nauczycielstwa i społeczeństwa — w czasie możliwie krótkim wydał publikację, wykazującą dokładnie upośledzenie naszych szkół średnich w stosunku do takichże szkół w innych krajach monarchii.

4) Ponieważ winę przepełnia gimnazyów — zwłaszcza w klasach niższych — ponoszą w pewnej części przywileje, jakimi gimnazjum cieszy się dotychczas, przeto Walne Zgromadzenie poleca Wydziałowi rozpatrzenie uprawnień szkół niegimnazjalnych i poczynienie co do ich możliwego rozszerzenia przedstawień u władz prawodawczych.

5) Walne Zgromadzenie wyraża przekonanie, że abiturientom szkół realnych, odpowiednio zreorganizowanych, należy otworzyć wstęp do uniwersytetu i poleca Wydziałowi wdrożenie odpowiedniej akcji.

6) Walne Zgromadzenie zanosí gorącą prośbę do Ministerstwa wyznań i oświaty jak i do Rady szkolnej krajowej, aby od początku nadchodzącego roku szkolnego czuwały z bezwzględną ścisłością nad przestrzeganiem istniejących przepisów co do maximum uczniów w klasach.

7) Walne Zgromadzenie zanosí gorącą prośbę do Rady szkolnej krajowej, aby od początku nadchodzącego roku szkolnego czuwała nad przestrzeganiem najelementarniejszych wymagań higienicznych i pedagogicznych przy rozmieszczaniu uczniów w lokalnościach zakładu.

8) Walne Zgromadzenie wzywa członków Towarzystwa będących zarazem członkami ciał prawodawczych, aby wywarli jaknajsilniejszy nacisk na rząd w celu rychłego usunięcia anormalnych stosunków w naszym szkolnictwie.

B. W sprawie częstych zmian nauczycieli:

1) Walne Zgromadzenie, uznając konieczność ułatwiania nieegzaminowanym zastępcom nauczycieli pracy około uzyskania kwalifikacji przez udzielanie im urlopów, зниzenie

liczby godzin, przenoszenie do miast uniwersyteckich, wyraża przekonanie, że wynikającego stąd nieuchronnie zła, polegającego na częstych przerwach w ciągłości prowadzenia i nauczania młodzieży, nie należy powiększać przenoszeniem sił nauczycielskich, nieuzasadnionem bardzo ważnymi powodami.

2) Walne Zgromadzenie zwraca się do Rady szkolnej krajowej i do Dyrekcyi szkół średnich z usilną prośbą, aby — o ile tylko warunki na to pozwalają — ograniczyły do niezbędnego minimum zmiany w rozmieszczaniu nauczycieli po poszczególnych zakładach i klasach oraz w gospodarstwie klas.

3) Walne Zgromadzenie zwraca się do Rady szkolnej krajowej z prośbą, aby w swych sprawozdaniach rocznych podawała szczegółowy wykaz wspomnianych w poprzednich wnioskach zmian.

C. W sprawie reformy szkolnej.

1) Walne Zgromadzenie wyraża przekonanie, że obecna szkoła średnia nie we wszystkim odpowiada wymaganiom i potrzebom współczesnym, że nie uwzględnia pewnych właściwości umysłowości polskiej i uznaje wskutek tego nieodzowną potrzebę jej reformy.

2) Walne Zgromadzenie wyraża przekonanie, że przeprowadzenie tej reformy wymaga znacznie zwiększonego wpływu czynników autonomicznych na szkolnictwo średnie.

3) Akcja w sprawie reformy szkolnictwa średniego powinna być rozpoczęta w dwu kierunkach równocześnie:

a) przez stopniową reformę obecnie istniejących szkół średnich;

b) przez założenie próbnej szkoły średniej, której organizację wypracuje nauczycielstwo w kontakcie ze społeczeństwem pod kierunkiem wydziału Towarzystwa nauczycieli szkół wyższych.

4) Walne Zgromadzenie poleca wydziałowi Towarzystwa natychmiastowe wdrożenie akcji nad reformą szkolnictwa.



FEJLETON.

Hr. LUDWIK KONARSKI.

(3 Dok.)
Prezent
dla
dzieci.

Czynność w Rzeczach.

Jako skwapliwość, tak y opieszalność wszelkim szkodzi czynnościom; więc najlepiej brać pożytek z okazji które się same nadadzą, bojaźliwą od siebie oddalać rezolucyą, kączać w rzeczach bez zwłoki, gdyż śmiałością Cnota rośnie, zwłoką boiaźń; długie namysłania się tracą okazyą. Nie poczynać nic takowego, ani wciągać w takowe okoliczności, których do skutku przywieść niepodobną, lecz pomiarkowawszy swoją możność, przedsięwziętą z pilnością, bez skwapliwości, lecz y nieospale robić czynność, za powodem ducha sprawiedliwości y mądrości.

Nic lekce nie ważyć.

Często mała chmura szkodliwą sprowadza burze; równie y małe złe początki w wielkie wprawiają nieszczęścia, y szkodliwe sprawuią skutki. Dlatego nic lekce ważyć niepotrzeba bo: w większe wpada niebezpieczeństwa, kto mniejsze mnieć waży. Zapatrywać się na przykłady tych, którzy bez uważnie w niewywikłane w padają przypadsci przez lekce ważenie małych złych początków; Z takowych brać dla siebie ostrożności przestrogę.

Gniewu się chronić.

Passya Gniewu, bezrozumnego czyni człowieka, sam od siebie odchodzi, a gdy przyidzie do siebie, uwolnony od passyi gniewu, sam ku sobie bierze nienawiść. Więc tey przywary chronić się, y od niej uchylać należy, piersze w sobie by naymni ysze tłumiąc początki.

Gniew nieuważny iest tamą Przyjaźni; odstręcza iednych przez boiaźń, drugich przez unikanie niepotrzebnych niesnasek. Daiących okazyą do gniewu nie z zapolczywości pochodzącą zęstą gromić, lecz pociągającą ludzkością miękczyć; nęcącą y rozumną układnością

do siebie pociągać; naynienawisniejszym przeciwnikom dobrodziejstwa świadczyć, a to ich nieznasniey martwić będzie, niż gniew y fuzya: bo są niektórzy, że wzbudzony od nich gniew w drugim, w ukontentowanie ich wprawia.

Zważyć osoby, które pociągają do gniewu; Jeżeli mocniejsi, starsi, znieść na sobie; Jeżeli od Ciebie słabsi wybaczyć im. Za lada przyczyną wpadać w passyę gniewu, zwierzęcia nierozumnego jest namiętność, zaś w ludziach Dyssymulacya z uwagą, szkodliwą miarkować powinna popędlliwość.

Trafiają się takowe okoliczności, gdzie trzeba dać poznać niedobrowolność y pozór gniewu, a to na poprawę uparcie niedbającego na spokojne perswazye, albo na pokazanie zwierzchności nad krąbrnemi. W takowych okazjach, użyć okazania gniewu umiarkowanie, sprawiedliwego, słuszość wyciąga.

Obranie stanu.

Aby się nie błąkać jako żeglarz umyślonego nie mający lądu, y nie wałęsać, jak tenże za pędem wiatrów tylko płynąc, potrzeba koniecznie obrać sobie stan; Lecz w obieraniu onego mocney, przezornej użyć uwagi, nie skwapliwego umysłu, aby tego nic żałować, co się im nie będzie mogło rozstać.

Nie za lada instynktem w dożywotni obowiązywać się oblig. Nie oczy, nie serce, nie desperacya lecz rozum, szczerą radą przyjaciół, niech kierują obowiązujące aż do grobowey deski zamysły.

Doktóręgosz kolwiek zamyślając stanu, wprzód poznać powinności iego, skłonność swoją, y możność zniesienia iarzma, w które się wkładać usilnie. Poznać wszystkich stanów złe y dobre. Zmiarkować, który ciężar jest zgadzający się bardziej z natury zwoiei skłonnością. A to doskonale poznawszy rozmyślnie za powodem Ducha Świętego, chwycić się tego, do którego obowiązków, większą masz skłonność z natury, Bo jeżeli są niektóre osoby ze swego niekontente stanu, to pochodzi z przyczyny, iż na reguły rostropności, idąc w dożywotnie obowiązki, nie miały baczenia.

Względem służących.

Słudzy są ludzie, są współmieszkańcy, są pokorni Przyjaciele, są współsłudzy, jeżeli zważysz, że tyle na nich może los szczęścia, co y na Ciebie: Zaczynam trzeba się z niemi, nie iak z niewolnikami, lecz iak z Przyjaciółmi dobrowolnie się pod rządy władzę poddają-

cemi, obchodzić. Co sprawiedliwego y słusznego, czynić sługom swoim, wiedząc że y wy macie Pana w niebie.

Nie na to nas Bóg wyniósł z równości, byśmy zarządzali przykrym y dokuczającym postępowaniem z sługami; ale byśmy z nich wysługę pożyteczną mając, byli im Dobrodziejami, wypłacali Im szczere y wierne usługi nie zamierzoną wdzięcznością, nie tylko w czasie usług, ale y w owym gdy niesposobnemi przez słabość zdrowia, przez lat przyciśnienie, stano się; gdyż niemasz większej niesprawiedliwości, iako opuszczać tych, którzy siły swoje na usługach stracili. Dawać ialmużny nieznaiomym, a służących ogołoconych z posobu życia, opuszczać. Miłosierdzie od sług poczynać się powinno.

O zdrowiu służących mieć pilne staranie, nie zaniedbywać ich, ani zostawiać bez ratunku, gdyż to byłoby y przeciwko miłości bliźniego przestąpić.

Poufałości, nie bronić Im, ale konfidencyi nie przypuszczać żeby słudze to wolna było, co y Panu lub Pani; Powiedzieć naprzykład słudze żart gruby, sługa równie odpowie, szturknie się sługę, sługa teiże użyje konfidencyi. Takowa wolność psuie sług, y nie zdobi zwierzchności. Takowi konfidenci mniej zachuwują rozkazy, dufając w wy-mowie, ile którym na wesołych nie zbywa żartach.

Zapłate oddawać sługom w czasie, nie zatrzymując, a usługę do iakiei kto obowiązany dopomnieć się. Gdy którzy zaniedba po-winności, po napomnieniu skazać, nie dla zęsty, lecz dla poprawy, a gdy mu y kara niepomůže, nie trzymać. Na obyczaię służących mieć baczność, by Bóg obrażany nie był od nich, bo za nich ciężka czeka odpowiedź.

Piiaka, kostyry, zalotnika nie trzymać, bo takowi do największych zbrodni są sposobni. Ale powszechnie zwykliśmy brać do usług własnych poddanych, za to, że są naszemi, nie ważyć Ich mniej od obcych, y ci bowiem są tegosz stanu, co y nasi własni z urodzenia swego. Zapłate, żywność, okrycie, dać Im przyzwoite, a o Ich starych nie zapominać latach.

Miłość między rodzeństwem.

Zaleccie jeszcze Dzieciom moim usilnie, aby zgode, miłość między sobą w społecznie zachowały iak nayścislei, gdyż iako wszelka społeczność zgodą, miłością, jednomyślnością, sobopólnością, utrzymanie się; Tak równie w Rodzeństwie wzajemność bydz zachowana powinna dla utrzymania wspólnego dobra y sławy Imienia swego.

Chcę więc aby Dzieci moje te w życiu zachowały regułę, mając większy wzgląd na dobro Imienia w powszechności, niżeli na prywate osób w partykularności. Gdyż iedney osoby poniżenie lub upadek, nie tak światu bywa iawny, iak broń Boże całego Imienia.

Niech wyniosłości jeden nad drugiego chroni się, równie z jednych zrodzone rodziców, równość między sobą iak naiściślei nich zachowaią. Niechaj y wyniosłość honoru, z równości między sobą nie wyłącza ich, niech się w zdaniach swoich iednoczą; Jeden drugiego niech współecznie wspiera, czy radą czy maiątkiem, Niech zazdrość nie ma miejsca między niemi; Niedoskonałości jeden drugiego niech przez szczerą miłość poprawia. A tak w zobopolności żyjącym Bóg błogosławić będzie, y w długim utrzyma życiu, na chwałę swoje, na ich doczesne y wieczne uszczęśliwienie.

Konkluzya.

Iako początek y przeciąg życia, kończy się doczesnością, a następują nieskończone wieczności wieki; Tak o tym przytomną należy mieć pamięć że: wszelkie maiętności, honory, okazałości, rozkoszy, niszczy śmierć, tego tylko niezgładzi, y w nieprzeizdrzaną na zaszczyt y pocieche zostawi wieczność, żeśmy kochali Boga, żeśmy Mu wiernie, statecznie służyli w nieodmienney czułości przeciw zepsowanym obyczajom świata. zachowując iak naiściślei Przykazania Boskie, ustawy kościoła Bożego. Więc mimo wszelkie zaszczyty, dobre mienia o to się w życiu naysilniey starać trzeba, aby Bóg ze wszelkich czynów naszych miał ehwałę, aby naimniejszego nie popełnić mandatów Jego przestępstwa, bo: nic nie iest małego, co wielkiego obraża Boga. Mieć dobry wiarę, dobre czynić uczynki, w cnoty chrześciańskie uzbroić się, pobożnie zachować się w życiu, gdyż te są drogi do wieczney, a szczęśliwey nieśmiertelności: kto żyje i wierzy we mnie, nie umrze na wieki.

Niechże to przedsięwzięcie, ta życia Waszego będzie regułą, aby ze wszelkich czynności, że wszelkich pomyślnych y przeciwnych Powodów, Boguście miłą czynili ofiare. Niech Wam śmierć, sąd Boski y Piekło będzie zawsze w myśli y w oczach, a wszelkich unikniecie zbrodni. Módlcie się, Boicie się Stwórcy Boga, będziecie zbawieni. Strzeżcie się zbytków mierności w życiu zachowaić, w zdrowiu nieponiesiecie szkody. Miećcie oszczędność, staranność godziwą, zbywać wam nie będzie na maiątku. A gdy Bogu wiary dochowacie, Bliźnich miłować będziecie, w cnoty katolickie przybierzecie się, niech Wam

Bóg dzieci moje, z hojności łask swoich wszelkiego w doczesnym y wiecznym życiu, udziela błogosławieństwa. Temu ia powszechnemu rodzajowi ludzkiego oddaie Was Oicu w opiekę.

On Wam niech będzie Oicem, Matką, Przyjacielem y wszystko.

Stanisławie, Marceli, Michale, Leonie, Józefie Kalasanty; Mieicie w każdej stronie pamięć, że Bóg iest wszędzie; w sercach waszych czuicie miłość y Boiaźń lego; z pokorą przyimuicie iako Wam Bóg przeznaczy złą czy dobrą dolę łączcie w każdej czynności Waszą z lego wolą.

Iuliano, Franciszko z Maryanną społem
Bądźcie płci waszej w statku, w pobożności wzorem.
Równie Wam wszystkim moje daie napomnienie
Staraicie się, o cnotę, y czyste sumienie.
Bóg z tym kto cnotę kocha a grzechu się chroni,
Duch nieprzyjazny Duszy; od takiego stroni.
Bóg Stwórca wszechmogący niechaj Wami rządzi,
Co wam iest potrzebnego nailepiei On sądzi;
Czyni co każe słuszność, nie ludzka chęć płocha,
Więcey on człeka, niżli człowiek siebie kocha.
Iego Was nieodstąpi wszechmocna opieka,
Tylko z cnotą łądźcie się, od zbrodni z daleka.
Ten upominek mieicie wspólnie moje Dziatki
Będąc zrodzone z Bielskiey, z iedney wszystkie Matki.
Niechaj Wam nierozdzielnie w życiu błogosławi
Bóg, wszem powszechny Ociec, a Dusze niech zbawi.
Wzajem bądźcie pamiętne o duszy Ludwika.

Błogosławieństwo.

Gdy według opisania odemnie reguł zachowacie się Dzieci moje, niech wam Bóg z choyności łask swoich Błogosławi, niech wam na duszy, na ciele, na zdrowiu, na powodzeniu, na mieniu y wszelkich potrzebach błogosławi, niechaj wam z szczodrobliwości darów swoich wszelkich cnót chrześciańskich udziela, w spaniałych utwierdza zamysłach, przymnaża przyiaźń, a to wszystko nayprzód na chwałę swoją, na wystawienie szczodrobliwości wszechmocnych, a potem nam ieszcze żyacych na pocięgę y Domu ozdobę. A iako iana pod krzyżem stojącego Matce Nayświętszey za syna oddał, tak y Waszey Macierzyńskiey niech poleci opiece, a że mnie oycem waszym uczy-

nił. Ja moje Rozkazy dobrotliwszego Iezusa Błogosławieństwu łączę, niech wam Bóg doda Anioła stróża, który was wodzić będzie, byście z drogi przykazań Boskich nie zboczyli, a z młodości swojej, nie posłyżneli się, y w łasce Boskiej naydłużey żyli.

Święty zabytku Wysokiego Rodu, Ja cię dwadzieścia siedm lat piastowałem, gdy z żałobnego Maryi obchodu jak klejnot drogi do mych rąk dostałem. Ale gdy z lat mych niechybney kolei zbliża się moment, co y mnie uciska składam Cię teraz w zupełney nadziei, że będziesz czczony od tego co zbliiska Imieniem i tą krwią y Cnotą spoiony przykładem Wiary y ludzkością słynie. Ja tą ufnością już zaspokoiony pewny, że byt twój nigdy nie zaginie.

25. 7. 1824.

A. J. L. Sochaczewski.



ZENON KRZYWCZYCKI:

Kwestya płciowa w wychowaniu.

Więc mamy chodzić nago? Nie, bo na to nie pozwala klimat, a zresztą nagość nie wyklucza wstydlivosti tak, jak wstydlivosc nie, wyklucza nagości. Najszczelniej okrywający ciało ludzie mogą być najbezwstydniejsi, a nago chodzący mogą być rozumnie wstydlivi. Ale wstydzić się należy tylko tego, co jest wstydu godne, t. j. zdrożne a szczerze i bez wstydu przyznawać się do tego, co jesi naturalne,

Więc cóż? Czy mamy życiu płciowemu oddawać się jawnie, publicznie? Broń Boże. Chwila tworzenia nowego życia jest chwilą wielką, świętą i tajemniczą sama przez się. Niech nasze życie płciowe pozostanie na zawsze naszym sanctuarium, ale nie wstydzmy się jego i nie róbm y z niego zaczarowanych, tajemniczych misteryów rozkoszy, lecz bierzmy je za to, czem jest, to znaczy: miejmy je za święte i nieskalane misteryum tworzenia nowego życia. I w tym duchu wychowujmy nasze dzieci.

A tego nie osiągniemy przez wszczepianie w dzieci zachwalonej wstydlivosti, lecz przez wczesne uświadamianie ich o życiu płciowem, przez pouczanie ich, że życie płciowe jest zjawiskiem naturalnem, przez Boga ustanowionem, a jako takie nie jest źródłem rozkoszy,

lecz obowiązkiem — obowiązkiem świętym, wielkim i pięknym, ale ciężkim i trudnym.

Jeżeli dzieci nasze będą przez nas samych wcześniej i rozumnie uświadomione, jeżeli od najmłodsze go wieku nauczą się patrzeć na życie płciowe tak, jak tego wymaga Stwórca i natura, t. j. jako na naturalne zjawisko i obowiązek człowieka dojrzałego, w takim razie unikną wszystkich tych niebezpieczeństw, jakie im grożą i w jakie aż nazbyt często popadają skutkiem uświadamiania pokątnego, przez indywidua niepowołane, przedstawiające dzieciom życie płciowe w świetle fałszywym, jako źródło rozkoszy zmysłowych, jako owoc im zakazany, ale przez starszych chciwie pożądan y. Dziś, gdy dzieci nasze od nas o życiu płciowym słyszą same bajki, uświadomione pokątnie, szpiegują nas i znajdują w życiu naszym potwierdzenie tych fałszywych określeń życia płciowego, jakie im dało uświadomienie pokątne. Gdy będą przez nas uświadamiane, uświadamianie pokątne ustanie. Przestańmy więc uczyć dzieci nasze wstydl iwośc i, lecz mówmy z nimi szczerze i otwarcie o wszystkich objawach życia płciowego, jako zjawiska naturalnego.

Przestańmy piętnować wobec dzieci mianem nieprzyzwoitośc i wszelkie niewinne przypadkowe obnażenia ciała. Wszak małe kilkuletnie dzie mcząt ko nie przewracałoby koziołków, przy których koniecznem następstwem jest obnażenie ciała, gdyby uczucie wstydl iwośc i było w r o d z o n e m. Jeżeli więc dziecko, mniejsza o to, jakiej płci, przewraca koziołki i obnaża przy tem z konieczności niektóre części ciała, nie mówmy mu, że to nieprzyzwoicie, nieładnie, że tego wstydzić się trzeba, bo gdzież tu powód wstydu, skoro dziecko nic zdrożnego nie robi? Obaw i my się, aby tak wychowane dziewcząt ko nie przewracało koziołków z taką samą swobodą, gdy będzie miało n. p. lat 16? Zdaje mi się, że to zupełnie próżna obawa, a zresztą, gdyby się nawet ta obowa sprawdziła, — czy koziołek taki byłby czem zdrożnem, czy byłby wykroczeniem przeciw etyce? Nie, tylko i tylko przeciw formom towarzyskim. Taki niewinny koziołek byłby podobnem obnażeniem ciała, jak dekol towanie sukni, tylko o wiele niewinniejszem, naturalniejszem, czystsze m. Ale umyśl n e m u obnażaniu piersi nadały prawo obywatelstwa formy towarzyskie, a przypadkowego obnażenia jakiegokolwiek części ciała te formy nie uświęciły.

C. d. n.



MICHAŁ PTASZYK.

Japońska samoobrona.

4. (Dok.)

(Dźiu — dzitsu).

Zbliżonym do zapaśniczych chwytów europejskich jest następujący chwyt, dający się łatwo wykonać: Atakujący przerzuca lewe ramię z tyłu (podobnie jak przy »Nelsonie« we francuskich zapasach) popod lewe ramię przeciwnika i naciska przedramieniem jego kark, opierając dłoń na prawej stronie jego szyi. Równocześnie przeciąga swoje prawe ramię popod prawe ramię przeciwnika i ubezwładnia w ten sposób obydwa ramiona atakowanego, a zarazem może go łatwo rzucić na plecy. Atakowany ma wprawdzie łatwy sposób obrony, mianowicie może piętą lub obcasem wykonać silny cios w kość goleniową przeciwnika, lecz ten może uniknąć ciosu przez cofnięcie się lub też uprzedzić go przez rzucenie przeciwnika na plecy. Rzut zaś wykonuje się w ten sposób, że atakujący stawia swą prawą nogę przed lewą przeciwnika, a zarazem silnie naciska na kark lewą i na łopatkę prawą ręką.

W podobny sposób ubezwładnić lub też rzucić przeciwnika na ziemię można następującym chwytem: Atakujący chwytą prawą ręką za prawy przegub przeciwnika, równocześnie przerzuca lewą ręką popod prawą jego rękę i opiera silnie lewą dłoń na tyle głowy przeciwnika. Trudność w wykonaniu tego chwytu polega na szybkim przerzuceniu lewej ręki; dla ułatwienia tego ruchu podnosi się prawą ręką, obejmującą przegub, rękę przeciwnika do góry, uważając zarazem na to, by dłoń była zwróconą do góry. To zwrócenie dłoni przeciwnika do góry a zarazem wyprężenie całego ramienia sprawia dotkliwy ból i nie daje czasu do użycia obrony, która musi ograniczyć się do wykonania słabego ciosu lewą ręką w udo lub goleń atakującego. Przez silne naciśnięcie głowy do dołu atakujący może łatwo obalić przeciwnika na ziemię. Chwyt ten szybko wykonany daje tak znaczną przewagę nad zaczepionym, że może go nawet z powodzeniem użyć kobieta przeciw znacznie silniejszemu mężczyźnie.

Podobnym do chwytu »pójdź ze mną« jest chwyt następujący: Chwyty prawą ręką prawą dłoń przeciwnika, jak gdyby w celu powstania, równocześnie wyprężonem lewem ramieniem podnosimy prawą rękę przeciwnika do góry uderzając ją wśrodku między łokciem a barkiem. Jeżeli następnie wywiera się nacisk ku dołowi na schwytaną prawą rękę, a zarazem zwróci dłoń przeciwnika ku górze, to wywołuje się uczucie bólu; dla złagodzenia tego bólu przeciwnik staje na palcach, a jeżeli atakujący idzie, musi iść za nim.

Przewrotny chwyt ręki przeciwnika tj. chwyt ze zwróceniem dłoni ku górze stosuje się jeszcze w następnym chwycie, który wykonać można stojąc obok przeciwnika. Chwyta się mianowicie obu rękami przegub ręki atakowanego, a zarazem obejmuje się podudziem nogę przeciwnika. Przez silny nacisk na rękę, zmusza się przeciwnika do pochylecia się naprzód i do poddania.

Silny atak wykonuje się zapomocą następującego chwytu: Zadaje się cios jedną ręką w część miękką tułowia pod ostatniem żebrzem, pięścią lub też wystającą z pięści kością średniego palca, drugim ramieniem wymierza się cios w szyję; obydwa ciosy wymierzone równocześnie mają ten skutek, że przeciwnik upada na wznak.

Wobec wyćwiczonego w dżiu—dżitsu Japończyka jest zupełnie bezsilnym bokser angielski, który z wielkim trudem zdobywa swoją sztukę. Ponieważ sport boksowania nie jest u nas znany, przeto nie będziemy opisywać sposobów i parad, jakich używa Japończyk wobec ciosów boksera, dla przykładu tylko przytoczymy jeden z najrzeczniejszych sposobów odbicia ciosu. I tak kiedy bokser wymierza cios lewą ręką w pierś naprzeciw stojącego przeciwnika, zwraca się tenże szybko górną częścią ciała w prawą stronę i unika w ten sposób ciosu. Równocześnie znalazłszy się zewnątrz lewej ręki boksera, uderza dłonią prawej ręki w łokieć wyprężonej lewej ręki przeciwnika; przez nagłe i silne uderzenie bokser musi zwrócić się silnie w prawo, poczem przez silne uderzenie prawą ręką w krzyże lub użycie jakiegokolwiek innego sposobu Japończyk łatwo powala przeciwnika.

Często się zdarza, że dla uniknięcia zbyt bolesnych chwytów jakie powyżej opisano, Japończyk ucieka się do podstępu udając omdlenie. Dla zbadania, czy omdlenie jest rzeczywiste, czy udane, służy następujący sposób: Oto zwycięzca usiadłszy obok pokonanego przeciwnika końcami palców wykonuje ciosy w brzuch, podczas gdy drugą ręką ściska łopatkę, obejmuje ją w ten sposób, że wielki palec wciska się silnie w stan barkowy. Już jeden z tych sposobów wystarczy do odebrania przeciwnikowi ochoty do udawania.

Co się tyczy ciosów brzegiem dłoni, to wymieniliśmy już najważniejsze z nich. Wielu jednakże z nich używa Japończyk tylko w niebezpieczeństwie życia, gdyż zastosowanie ich sprowadza poważne niebezpieczeństwo. Do takich należą: cios w skronie, w ucho i kark. Każdy z tych ciosów może spowodować poważne cierpienie mózgu.

Do takich tylko w niebezpieczeństwie życia używanych ciosów należą jeszcze dwa następujące:

Atakujący uderza lewą ręką w część tułowiu pod ostatnim żebrzem, a gdy przeciwnik ugnie się od tego ciosu, uderza całą siłą prawej ręki w kark u podstawy czaszki. Inny podobny do pierwszego sposób polega również na uderzeniu w podstawę czaszki w chwili kiedy przeciwnik schwytywany za przegub ręki pochyli się, aby atakującemu poderwać nogę i przewrócić go tym sposobem.

Zdarza się często, że przez ulicę biegnie uciekający przestępca, którego przechodnie pragną zatrzymać. Otóż Japończyk czyni to w ten sposób, że dosięgnąwszy w pościgu uciekającego, zarzuca mu z tyłu obydwie ręce na szyję i powala go odskoczywszy nagle wstecz, albo też zdejmując swoją szatę wierzchnią, zarzuca ją na głowę uciekającego i powala go silnem szarpnięciem na ziemię.

Sposób zatrzymania uciekającego, który zbliża się ku nam jest następujący:

W chwili kiedy uciekający mija przechodnia, wówczas tenże znajdując się z jego lewej strony, zatrzymuje go lewą ręką chwyciwszy z przodu w pasie za suknie, a równocześnie prawą rękę rzuca na jego pierś lub szyję.

Przytoczymy wreszcie ostatnią regułę japońską, jaką ćwiczącym dać należy. Oto, nie dość jest poznać w teorii sztukę japońskiej szkoły, ale należy, przestrzegając reguł higieny często ją ćwiczyć, a cierpliwość i wytrwałość przyniosą bezwątpienia obfitą korzyść.



Gimnastyka a tańce w świetle higieny.

Celem gimnastyki jest nadanie prawidłowego przebiegu rozwojowi fizycznemu zapomocą wpływu na przemianę materii, przysposobienie mięśni do wykonywania prawidłowych i harmonijnych ruchów i pracy, jak najdłuższe utrzymanie elastyczności więzadeł i ścięgien, wogóle przygotowanie ciała do poddawania się władzy ducha, a dalej zapobieganie ujemnym wpływom obecnych stosunków życiowych. Osiągnięcie tych celów prowadzi do harmonii duszy i ciała i do zdrowia obu tych składników naszego jestestwa.

Taniec jest gimnastyką, jest ruchem. Wielu uważa taniec za rozrywkę, za zabawę, wśród której uchodzi takie zbliżenie się do kobiet, za jakieby w innych warunkach czekało wyrzucenie z towarzystwa, za ruchy automatyczne, wykonane w takcie muzyki.

I taniec rzeczywiście można pojmować w dwojaki sposób. Pojęty tylko jako zabawa, dająca sposobność zbliżenia się do płci drugiej jest niemoralnym, pojęty natomiast jako zabawa gimnastyczna, której celem jest spoczynek po pracy umysłowej i rozrywka łącząca zarazem ćwiczenie ciała, jest rzeczą godną zająć niepoślednie stanowisko w zastępie środków, prowadzących do fizycznego rozwoju.

Gimnastykę również można pojmować w dwojaki sposób. Są ćwiczenia, które mają znaczenie tylko ogólne, właściwe każdemu ruchowi i są ćwiczenia, które prócz tego wywierają na pewne części organizmu sobie właściwe tylko wpływy.

Każdem ćwiczeniem fizycznym, które ma zająć miejsce w systematyce, musi kierować pewna myśl przewodnia, prowadząca do osiągnięcia pewnego celu. Ćwiczenie, do którego wykonania

prowadzi tylko dłuższe uprawianie i które połączone jest z niebezpieczeństwem dla zdrowia, może być tylko ćwiczeniem cyrkowem.

Podobnie i tańce. Taniec polegający tylko na trudności w wykonaniu nie jest właściwie tańcem. Taniec to jeden ze sposobów wyrażenia uczuć i to uczuć wesołych.

Ćwiczenia gimnastyczne mogą doprowadzić do rozmaitych wyników, tylko prawie nigdy do estetyki ruchów. Tańce to zbiór ruchów estetycznych, bardzo dokładnie i harmonijnie wykonanych. Prócz tego uczą tańce znalezienia towarzyskiego, czego ani szkoła, ani gimnastyka nie nauczy. Estetyka ruchów to rzecz bardzo ważna szczególnie dla młodzieży, która łatwo wszelkich ruchów się wyucza. Nauka tańców w późniejszym wieku nie może do takiej wprawy i takiej harmonii ruchów doprowadzić jak w wieku młodym.

Ćwiczenia gimnastyczne uprawia się najczęściej, a powinno się zawsze, na sali odpowiednio do tego celu przystosowanej, a więc posiadającej wymiary zastosowane do liczby ćwiczących, należycie z kurzu czyszczonej, o posadzce jak najdokładniej z wszelkiego prochu oczyszczanej. W ćwiczeniach zatem gimnastycznych zwracamy baczną uwagę, aby zawsze odbywały się w świeżem i wolnem od prochu powietrzu, nie doprowadzały nigdy do znacznego stopnia umęczenia i spocenia się ćwiczących.

Inaczej pod tym względem jest z tańcami. Tańce urządza się w każdym lokalu, a prawie nigdy do tego celu nieprzystosowanym, w lokalu, w którym odpowiednio do potrzeby odbywają się zebrania rozmaitego rodzaju, a często nawet w mieszkaniach prywatnych. W lokalach takich prawie zawsze znajdują się meble, obicia i inne przedmioty, w których kurz obiera sobie siedlisko. Na posadzkę zwraca się uwagę w kierunku wprost przeciwnym aniżeli w salach gimnastycznych, chodzi tu mniej o czystość, a więcej o ślizgość, której na salach gimnastycznych się unika. Zabawę taneczną uważa się za bardziej udaną, im więcej osób bierze w niej udziału. Jak podczas ćwiczeń gimnastycznych zwraca się uwagę na krótkość ubrania, tak na tańce ubierają panie zawsze suknie jak najdłuższe. Wszystkie te okoliczności towarzyszące tańcom, zebrane razem tworzą ujemną ich stronę.

Brak powietrza, a może przeciwnie obfitość powietrza lecz zepsutego oddechem wielkiej liczby uczestników i zanieczyszczonego unoszącym się kurzem, wzbijanym w górę długimi sukniami

i wiatrem sprawianym szybkimi ruchami, podwyższona ciepłota umęczenie, pot i szybkie i głębokie wdechy przedstawiają poważne niebezpieczeństwo dla zdrowia.

Podczas umęczenia i spocenia się, łatwo następują zaziębienia. Płuca ulegają przekrwieniu i wskutek tego odporność ich zmniejsza się. Głębokie i częste wdechy wprowadzają znaczniejszą ilość zanieczyszczonego powietrza, wprowadzają kurz, a z nim czasem i zarazki. Zarazek, który w warunkach prawidłowych w przednich częściach dróg oddechowych pozostał i następnie wraz z śluzem zostałby na zewnątrz wydalony, dostaje się podczas głębokich wdechów głębiej, usadawia się na błonie śluzowej, a wskutek jej przekrwienia przyjmuje się, rozmnaża i powoduje chorobę.

To są strony ujemne tańców, którym jednak łatwo możnaby zaradzić.

Obok tych stron ujemnych przedstawiają tańce, obok już wyżej naprowadzonych, również strony dodatnie pod względem higienicznym.

Tańce można pod pewnym względem zaliczyć do gimnastyki leczniczej. Podczas ćwiczeń gimnastycznych rzadko używamy palców u nóg, natomiast tańce odbywają się tylko na palcach a ponieważ tańczy się zwykle czas dłuższy, następuje wskutek tego wycięcie stopy ku górze. Ten wpływ tańców jest bardzo korzystnym szczególnie dla cierpiących na tak zwaną stopę płaską. Lekarz ortopedysta namęczy się niekiedy czas dłuższy nad poprawieniem takiej stopy — tańce są ogromną pomocą dla niego w leczeniu takiej choroby.

Dla pań, które dotychczas gimnastyki systematycznej prawie zupełnie nie uprawiały, mają tańce ogólne znaczenie gimnastyki, której doniosłość jest tem większą, iż panie rozmaitemi kształtami i częściami ubrania szkodliwie na swój rozwój fizyczny i zdrowie działają.

Przyspieszony i głębszy oddech jest gimnastyką płuc, niestety jednak u pań tylko części górnych, ponieważ dolne uciśnięte sznurówką udziału w oddechaniu wzięść nie mogą. Ta sama przyczyna wytworzyła u kobiet oddmienny typ oddechania.

Ogólny kształt ciała przy dłuższem uprawianiu tańców nabiera smukłości i gibkości, a mięśnie, szczególniej odnóży dolnych, harmonijnie się rozwijają.

Naprowadzone tu okoliczności przemawiają zatem, że tańce powinny zająć miejsce w ćwiczeniach gimnastycznych, szczególnie w szkołach. Taki stosunek istnieje już w seminarjach nauczycielskich, tylko, że ćwiczenia taneczne nie są tam jeszcze ujęte w żaden system.

W. K.



Dr. A. WINOGRODZKI.

Gimnastyka kręgosłupa.

2. (Dok.)

IV. Naturalne wygięcia kręgosłupa.

Kręgosłup jest kością krzyżową wkliniowaną w miednicę, tworząc zamknięty pierścień kostny. Miednica a z nią i kręgosłup może się ugiąć ku przodowi i tyłowi. Ruch ten odbywa się w stawach, które tworzą panewki miednicy i główki kości udowych, około osi rzekomej, przechodzącej przez główki obu tychże kości. W celu utrzymania postawy pionowej ciała, musi środek ciężkości leżeć nad osią obrotu pionowo. Z tego powodu musi uleść kręgosłup wygięciu i to w kształcie podwójnego S od przodu ku tyłowi i tak w części szyjnej jest wygięty ku przodowi, w części piersiowej ku tyłowi, w lędźwiowej ku przodowi, w krzyżowej ku tyłowi, część zaś ogonowa zagina się znowu ku przodowi.

Z tego cośmy już wyżej powiedzieli wypływa, że wygięcia te naturalne kręgosłupa nie są wrodzone, lecz wytwarzają się dopiero z czasem podczas ruchów tułowia, dążących do utrzymania postawy pionowej ciała.

U niemowląt zatem jest kręgosłup linią prostą, następnie podczas siedzenia cięży głowa i odnóża górne ku przodowi, wskutek czego kręgosłup wygina się ku tyłowi i tworzy jeden łuk. Dziecko usiłuje podnieść głowę ku przodowi, by zrobić użytek z oczu, Po wzmocnieniu mięśni karkowych, czynność ta dziecku się udaje, a następstwem jej jest wygięcie części szyjnej kręgosłupa ku przodowi.

Podczas nauki chodzenia musi punkt ciężkości padać pionowo na oś obrotu, dwa zaś poprzednio powstałe wygięcia kręgosłupa powodują przesunięcie tego punktu tak, że pionowa jego pada dość

daleko przed stopami. W takich warunkach chód niemożliwy, a ciało upadłoby ku przodowi. W tym okresie dla wyrównania poprzednich wygięć występuje silne wygięcie ku przodowi części lędźwiowej.

W pierwszych latach życia kręgi są jeszcze chrząstkowate a więzadła nadzwyczaj podatne i wskutek tego opisane naturalne skrzywienia kręgosłupa wyrównują się u dzieci podczas spoczynku. Ustalenie ich następuje dopiero w 6 lub 7 roku życia.

Wygięcia kręgosłupa mają również doniosłe znaczenie i dla życia umysłowego. Wiemy z mechaniki, że siła uderzenia i w ogóle wszelkie wstrząśnienia przenoszą się najlepiej po linii krzywej lub łamanej, a jeszcze gorzej gdy linia ta jest elastyczną. Gdyby kręgosłup był linią prostą, to każdy krok, uderzenie nogą, bieg, dałby się odczuć wstrząśnięciem mózgu, w następstwie czego rozwój umysłowy uległby upośledzeniu, a nawet mogłyby wystąpić poważniejsze i niebezpieczne wstrząsy mózgu.

V. Postawy ciała.

Postawa ciała zależy w pierwszej linii od kręgosłupa i jego stosunku i położenia do miednicy. Jednem z ważnych zadań gimnastyki jest nadanie ciału pięknej prostej postawy, która przyczynia się w znacznym stopniu do prawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych.

Prawidłową postawą ciała nazywamy taką, w której podczas stania kręgosłup zachowuje swoje naturalne wygięcia w należyтым stosunku, bez napięcia mięśni, a środek ciężkości ciała pada w środku między stopami.

W postawie wojskowej, wskutek skurczu mięśni grzbietu nachyla się miednica silniej ku przodowi, zwiększa się wygięcie lędźwiowe, a zmniejsza piersiowe i szyjne i punkt ciężkości przesuwa się ku przodowi ciała nad palce nóg. Postawa taka może być utrzymana tylko przez skurcz, a zatem pracę mięśni, wskutek tego po pewnym już czasie męczy tak mięśnie grzbietu jak i palców u nóg.

W postawie spoczynku miednica przyjmuje położenie prawie pionowe, wygięcie części piersiowej kręgosłupa występuje wybitnie, brzuch wypina się ku przodowi, a punkt ciężkości przesuwa się ku tyłowi i pada poza środkiem stóp. W postawie tej wszystkie mięśnie są w rozkurczu,

nie wykonują pracy i postawa ta jest z tego powodu najmniej męczącą.

Najpierwszym celem gimnastyki jest uzyskanie prawidłowej postawy ciała, do której prowadzi częste używanie postawy wojskowej.

Grzbiet płaski występuje u ludzi słabo fizycznie rozwiniętych z mięśniami zwiotczalnymi. U ludzi z grzbietem płaskim kręgosłup nie posiada naturalnych wygięć, jest prosty jak u niemowląt, łopatki zwisają i odstają od klatki piersiowej, pierś równa, płaska lub nawet wpadnięta i wąska. Ludzi takich towarzystwa ubezpieczeń na życie nie przyjmują. Taka budowa ciała występuje prawie u wszystkich rachitycznych.

Z tych powodów gimnastyka kręgosłupa jest dla dzieci rachitycznych rzeczą pierwszorzędną doniosłości. Szczególniej podczas ćwiczeń należy u dzieci takich zwracać baczną uwagę na prawidłową postawę zasadniczą, bieg i chód. Z ćwiczeń niemieckich dobre usługi oddają ćwiczenia na drążku i kółkach, z ćwiczeń szwedzkich, ćwiczenia na ławeczkach i na bumie w zwieszeniu i podporze, a szczególnie w zwieszeniu, te bowiem powodują większe nachylenie miednicy ku przodowi, a temsamem wygięcie kręgosłupa w części lędźwiowej.

Przeciwnieństwo poprzedniego tworzy grzbiet wklęsły. Wskutek nadmiernych wygięć kręgosłupa występują pośladki ku tyłowi i część kręgosłupa między łopatkami. Do utrzymania takiej postawy są konieczne silnie rozwinięte mięśnie grzbietu, a wskutek ich znacznego rozwoju nieznanym prawie jest w tej formie boczne skrzywienie kręgosłupa, podczas gdy w grzbiecie płaskim skrzywienie to należy do reguły. Grzbiet wklęsły zaznacza się szczególnie wybitnie u kobiet, a to z powodu znacznego rozwoju u tychże tłuszczowej tkanki podskórnej. Ludzie z taką budową kręgosłupa mogą pochylenie tułowia wprzód wykonać tylko w zmniejszonym zakresie.

Grzbiet wypukły u indywiduów młodych zdarza się między 7 a 15 rokiem życia, a więc w okresie szkolnym i to tak u chłopców jak i u dziewcząt. W tej formie tworzy kręgosłup jeden tylko łuk z wypukłością zwróconą ku tyłowi. Głowa pochyla się ku przodowi, a pierś płaska, a nawet zapadnięta (tak zwana forma szewska klatki piersiowej), łopatki odstają, a brzuch wysunięty ku przodowi.

Grzbiet taki jest następstwem złego oświetlenia klas, krótkowroczności i siedzenia w ławkach nieodpowiednich w pozycji nied-

bałej i wygodnej. W skutek zapadnięcia piersi oddech u takich ludzi jest upośledzony, górne części płuc w skutek braku ich gimnastyki przez oddechanie są w rozwoju upośledzone, zatem idzie upadek ich odporności, a zarazki łatwo się tam usadawiają. Z tych powodów gruźlica u ludzi z tym kształtem grzbietu dość często się pojawia.

Na tę wadę budowy również gimnastyka kręgosłupa należyćie uprawiana wiele pomódz może. Więc znowu należy przestrzegać prawidłowej postawy podczas chodu i biegu i uprawiać ćwiczenia prostujące kręgosłup. Wielki wpływ dodatni na tę formę wywiera pływanie. Noszenie sznurówek leczniczych tak w tej jak i w każdej innej wadzie budowy kręgosłupa korzyści żadnej nie przynosi i owszem tylko szkodę, gdyż pod uciskiem sznurówek mięśnie wiotczeją i następnie jako słabe kręgosłupa w prawidłowej postawie utrzymać nie mogą. Z tego też powodu tylko gimnastyka, która wadę prostuje i wzmacnia mięśnie jest jedynym sposobem leczniczym. W znaczniejszych rozwojach wad wiele zdziałać może gimnastyka lecznicza uprawiana przez lekarza ortopedytę.

Grzbiet wypukły powstaje również i u ludzi starszych, przedtem zupełnie prostych. Grzbiet taki w starszym wieku nabyty jest zawsze następstwem ciężkiej pracy lub takiej, którą można wykonać tylko z nagiętym tułowiem. Do zawodów, które tę wadę wywołują należą: stolarstwo, szewstwo, krawiectwo, noszenie ciężarów na plecach i t. d. Również i nadmierne uprawianie ćwiczeń w podporze na poręczkach stan taki wywołać może, jakoteż i nadmierna jazda na rowerze.

Kształt tułowia, który u dzieci i u ludzi w średnim wieku jest wadą, należy u starców prawie do reguł. Z wiekiem mięśnie wiotczeją, pracy cięższej wykonywać nie mogą i nie mogą też i kręgosłupa w prawidłowej postawie utrzymać. Tego kształtu u starca leczyć nie można i tylko też u nich wolno do poprawy używać rozmaitych gorsetów.

VI. Skrzywienie boczne kręgosłupa.

Jeśli miednica przechyli się z jednego boku na drugi, to musi w tym wypadku obniżyć się odpowiedni staw biodrowy. Kość krzyżowa wskutek wklonowania w miednicę również musi się pochylić w kierunku odpowiednim z nachyleniem miednicy. Kręgosłup pochyla się wraz z swą częścią, z kością krzyżową i gdyby był niepodatnym słupem, przyjąłby w takim wypadku położenie ukośne, a człowiekby

upadł. Dzięki jednak podatności kręgosłupa tak się nie dzieje, kość krzyżowa pochyliła się w prawo, to kręgi lędzwiowe dla wyrównania postawy pochyłają się w lewo. Dla utrzymania głowy w położeniu pionowym wypukła się część piersiowa kręgosłupa w lewo, a część szyjną w prawo. W ten sposób kręgosłup, który w prawidłowych warunkach tworzy z boku na bok linię prostą, ulega kilkakrotnemu wygięciu i przyjmuje przebieg fabisty.

Pochylenie miednicy, którego wynikiem są wyżej opisane następstwa, pojawia się, gdy całe ciało na jednej nodze spoczywa, podczas gdy druga ugięta swobodnie obok pierwszej się znajduje. Pochylenie będzie większe, gdy drugą nogę podniesiemy do góry. Noga wyprostowana jest dłuższa, spoczywająca wskutek ugięcia w stawie biodrowym i kolanowym krótsza, z tego powodu, by noga ta mogła spocząć na ziemi, musi się staw biodrowy tej strony obniżyć, a miednica pochylić, czyli, jeśli stoimy na nodze lewej, to miednica pochyła się ku stronie prawej.

W tych wypadkach skrzywienie boczne kręgosłupa jest przejściowe, jeśli jednak skrócenie nogi jednej jest trwałe to i następstwo tego skrócenia musi być trwałe.

Tesame skutki jak w wypadku skrócenia nogi występują również jeśli przedmiot, na którym siedzimy, jest ukośny. Zmiana siedzenia poziomego w ukośne następuje u dziewcząt wskutek zebrania fałdów sukienki w jedną stronę, u chłopców przez kładzenie książek na ławkę. Krzywe położenie miednicy występuje również podczas nieprawidłowego siedzenia, mianowicie na jednym tylko guzie siedzeniowym, szczególnie na lewym, jak to ma miejsce podczas pisania. Jak złe siedzenie, tak również dźwiganie wielkich pakietów książek przez kilka lat nauki szkolnej, pod jedną z pach, działa ujemnie na kręgosłup. Wskutek jednostronnego obciążenia ciała przesuwa się środek ciężkości ku stronie obciążenia, a kręgosłup dla utrzymania równowagi musi uleść skrzywieniu, wypukleniu w stronę obciążenia.

Również pochylenie głowy w bok podczas czytania i pisania, szczególnie podczas pisania ukośnego, jak tego w szkołach ludowych na zeszytach ukośnie kratkowanych przestrzegano, prowadzi do bocznego skrzywienia kręgosłupa.

U bardzo wielu ludzi powstaje skrzywienie tego rodzaju już w niemowlęctwie. Nieostrożne matki i piastunki noszą dzieci zawsze na tej samej ręce. Wskutek takiego noszenia przechyla się kręgosłup

w części piersiowej ku stronie piastunki, ku stronie ramienia dziecka wzniesionego ku górze i opartego, a w części lędźwiowej ku stronie przeciwnej.

Podobnie występuje skrzywienie podczas pisania wskutek oparcia i podniesienia ręki prawej, a obniżenia ręki lewej.

Skoliozą nazywamy trwałe boczne skrzywienie kręgosłupa. Skolioza występuje wskutek wyżej przytoczonych przyczyn, przez długi czas działających, lub też wskutek wad wrodzonych jak rachityzmu lub skrócenia jednej nogi.

Skolioza nabyta należy do tak zwanych chorób szkolnych i występuje wskutek długiego złego siedzenia na złej ławce szkolnej, tem łatwiej, że szkielet dzieci szkolnych jest nadzwyczaj jeszcze podatny.

Każdej chorobie staramy się przedewszystkiem zapobiegać, a dopiero po nieuniknionem jej wystąpieniu, staramy się leczyć. Do środków zapobiegawczych skoliozie należą dobrze, odpowiednio do wzrostu uczniów zbudowane ławki, klasy należycie oświetlone, prawidłowe położenie podczas pisania i czytania, jak również należycie uprawiana gimnastyka kręgosłupa, szczególnie ćwiczenia t. z. prostujące.

Do środków leczniczych, obok innych, należy gimnastyka lecznicza, ta jednak należy już do lekarzy specjalistów i o tej mówić nie będę, gdyż obowiązkiem szkoły jest zapobieganie wystąpieniu choroby, a nie jej leczenie i ten obowiązek pozostanie nawet po wprowadzeniu instytucji lekarzy szkolnych.



Czynność lekarzy szkolnych w Berlinie.

Sprawozdanie z czynności lekarzy szkolnych w Berlinie za rok 1904/5 przedłożone przez prof. Artura Hartmanna, kierownika lekarzy szkolnych Berlina, deputacyi szkolnej, udowadnia wymownie potrzebę i doniosłość instytucji lekarzy szkolnych. Sprawowali oni następujące czynności.

1. Badali każdego ucznia do szkoły wstępującego.

2. Z uczniów już do szkoły uczęszczających badali i obserwowali każdego, u którego podczas badania wstępnego obciążenie chorobowe zauważyli.

Czynność badania uczniów do szkół wstępujących jest wielką, gdyż na jednego lekarza przypada 8 do 9 szkół. Z tego powodu powiększenie liczby lekarzy szkolnych będzie musiało wkrótce nastąpić. W roku sprawozdawczym zbadano nowowstępujących 34.562, a to 17.236 chłopców i 17.326 dziewcząt. Z tych nie przyjęto 2.927 czyli 8.5% z następujących powodów: 1.091 z powodu niedostatecznego rozwoju, 519 rachityzmu, 300 słabego rozwoju umysłowego, 184 scrofulozy, 131 gruźlicy płuc, 108 innych chorób płucnych, 87 gruźlicy kości, 81 chorób nerwowych a 76 chorób serca. Z przyjętych 7041 czyli 20.4% wpisano w księgi obserwacyjne, ponieważ wykazano u nich choroby: u 830 niedostateczny rozwój u 871 cierpienia nosa i krtani, u 779 choroby oczu, u 772 uszu, u 529 skrzywienia kręgosłupa, u 520 choroby serca, u 420 scrofulorę u 361 zaburzenia mowy, u 52 rachitis, u 329 przepukliny, u 397 choroby nerwowe, u 187 gruźlicę płuc, u 153 inne choroby płucne, u 75 gruźlicę kości. Do klas pobocznych przeznaczono 601 dzieci, do zakładu dla idiotów 32, do nauki domowej 15, w szkołach ludowych pozostawiono 54. Szkoły podzielono w następujący sposób: 11 lekarzy miało po 7 szkół, 23 po 8, a 8 po 9. Z tych 20 uskarżało się na niedostateczną wentylację i złe powietrze w klasach: Urządzenia wentylacyjne nie wystarczają i wskutek tego przestrzegano w przewiewach przewiewu przez otwarcie okien i drzwi. Wielu uskarżało się na brak garderoby. Ubrania wierzchnie wieszane w klasie, szczególnie w zimie, psuły w znacznym stopniu powietrze. Wadzie tej zaradzono w niektórych szkołach przez umieszczenie wieszadeł na korytarzach, w innych starych nie można było tej zmiany przeprowadzić. W niektórych szkołach wykazano niedostateczne oświetlenie tak dzienne jak i sztuczne. Niedostatecznemu oświetleniu sztucznemu zaradzono przez dodanie po dwa płomienie w każdej klasie.

Szczególniejszy wpływ wywierają lekarze szkolni w powstrzymywaniu szerzenia się chorób zakaźnych. Wielka liczba chorób zakaźnych nie dochodzi do wiadomości szkoły, ponieważ rodzice obawiają się prawdę powiedzieć, że dzieci

chore zakaźne, choćby z tego powodu, aby im szkoła na dłuższy czas uczęszczania nie zabroniła. W tych wypadkach najczęściej do chorego zupełnie lekarza nie wzywają, tak, że nawet lekarz ordynujący doniesienia zrobić nie może. Dzieci takie wracają do szkoły jeszcze w okresie zdolności zakażenia i dopiero wypadki choroby wykrywają źródło. Z obserwowanych dzieci cierpiało 890 na gruźlicę płuc, a 235 na gruźlicę kości. Wiele wypadków gruźlicy początkowej uchodzi uwagi. Nad tą chorobą zakreślającą dość obszerne kręgi wśród młodzieży szkolnej zastanawiali się lekarze kilkakrotnie w ciągu roku i zwracali na nią baczną uwagę. U dzieci takich badano ich stosunki domowe w celu poprawienia warunków otoczenia i często spieszano z pomocą pieniężną. Gruźlica dzieci jest łatwiej uleczalna jak starszych i z tego powodu zwracano dzieci chore do odpowiednich zakładów leczniczych. Czerwony krzyż umieścił w swoich zakładach 1500 dzieci chorych, a nadzór szkolny przeznaczył dla nich dwie siły nauczycielskie.

Liczbę dzieci chorych na gruźlicę przyjmują lekarze szkolni do 2000 a liczba ta znaczna wymaga urządzenia dla nich odpowiednich miejsc leczniczych tak na lato jak i na zimę. Zwalczanie gruźlicy u dzieci, jest jednym z bardzo ważnych środków zwalczania gruźlicy wogóle. K. W.



Badania stosunku rozwoju ciała i umysłu.

Znaczenie rozwoju fizycznego dla społeczeństwa i jednostki jest u nas niedoceniane, a przecież zwyrodnienie narodu musi zawsze wzbudzać obawę o jego przyszłość, a zwyrodnienie jednostki obawę o życie. Jednostki zwyrodniałe są zawsze tylko ciężarem dla społeczeństwa i zubożają je.

Rodzice posyłają u nas dzieci do szkoły w przeważnej części tylko po otrzymaniu świadectw, które mają im otworzyć drzwi rozmaitych posad. Czy dziecko odniesie rzeczywistą korzyść z nauki,

czy wśród tej nauki nie traci zdrowia tak, że z nauki korzystać nie będzie mogło, nad tem nie zastanawiają się. A może tak być musi z powodu ubóstwa społeczeństwa?

Uczeń pozbawiony należytego rozwoju fizycznego ujemnymi warunkami środowiska, nie może robić dostatecznych postępów w rozwoju umysłowym, a czasem nawet późniejsze zdrowie nie pozwala mu na korzystanie z nauk.

Stosunek rozwoju ciała i umysłu badał Dr. Rietz w Berlinie na materyale obfitym. Zbadał 20.400 uczniów w wieku od 9 do 20 lat życia z 19 gimnazyów, 8 realnych gimnazyów i 15 szkół realnych Berlina. Badania prowadzili podczas ćwiczeń gimnastycznych nauczyciele gimnastyki na podstawie wskazówek podanych przez Dr. Rietza. Zebrane wyniki tych badań przedstawiają się w następujący sposób. Dzieci opóźniające się w naukach lub późno wstępujące do szkół są obciążone, jak na podstawie wyników przyjąć należy, jakimś cierpieniem.

Cieleśnie najlepiej rozwinięci i w szkole w postępach najdalej posunięci, na każdym stopniu wieku, przewyższają co do wymiarów najbliższy stopień wieku, natomiast uczniowie o niedostatecznym rozwoju i zdolnościach posiadają wymiary niżej średniego poprzedniego stopnia wieku.

Na każdym stopniu wieku zatem, uczniowie prawidłowo rozwinięci są przeciętnie lepiej obdarzeni, natomiast mniej uzdolnieni również i pod względem rozwoju fizycznego są upośledzeni.

Im starszym jest uczeń pewnej klasy, tem z pewnością słabiej jest rozwiniętym od swoich prawidłowo postępujących z klasy do klasy rówieśników wieku. Również i stosunek ciężaru ciała do wysokości jest w pewnym związku z rozwojem umysłowym. Stosunek ciężaru ciała do wysokości uczniów słabo umysłowo obdarzonych jest nieprawidłowym, u uczniów tych ciężar ciała jest mniejszym aniżeli od nich o rok młodszych.

Na podstawie tych wyników dochodzi Dr. Rietz w swem sprawozdaniu do wniosków:

Przyczyny upośledzenia umysłowego ucznia należy częściej, aniżeli się to dotychczas dzieje, szukać w upośledzeniu rozwoju fizycznego i pewnych stanach chorobowych organizmu. Gdybyśmy częściej i dokładniej obserwowali, to pokazałoby się, że opóźnione i trudne myślenie, jak również pojmowanie i oryentowanie się nie są znamio-

nami małej pilności i wartości moralnej, lecz organicznej zmiany ciała, pewnego stanu chorobliwego, którego istnienia sam cierpiący nawet nie przypuszcza.

Badania, jak i ich wyniki mają wielką doniosłość dla reformy szkolnictwa, a nawet dla obecnych warunków, w jakich nauka się odbywa.

Od nauczycielstwa domagają się wszyscy i zupełnie słusznie, nie uczenia lecz nauczania i nauczania, a z wyników klasyfikacyjnych wyciąga się wnioski o ich uzdolnieniu pedagogicznym. Obok tego żądania stawia się i drugie, a to sumiennego oceniania wiedzy i postępów ucznia. Dwa te żądania w obecnych warunkach wzajemnie się wykluczają. Jeśli nauczyciel osądzi wiedzę uczniów sumiennie, to złych not będzie taka ilość, iż otrzyma nagane za małą pracę, jeśli zaś zadowolni się mniejszym zasobem wiedzy u uczniów to ocenienie będzie nieprawidłowem i niesumiennem.

Nauczenie pewnego przedmiotu choćby tylko 90% uczniów jest w obecnych warunkach niemożliwem. Do tych warunków niekorzystnych należą:

1. przepełnienie znaczne klas,
2. przeciążenie nauczyciela pracą,
3. jak wykazały badania Dr. Rietza słaby rozwój fizyczny i idący z nim równolegle słaby rozwój umysłowy wielu uczniów.
4. pewien zastęp uczniów chorobliwych.

Nauczenie i słabiej obdarzonych uczniów byłoby możliwem, gdyby liczba uczniów nie przekraczała pewnej normy, tak by nauczyciel słabiej obdarzonym więcej czasu mógł poświęcić, lub utworzenie z chorowitych i słabo rozwiniętych uczniów, osobnych klas lub szkół nawet, tak by liczba uczniów w jednej klasie, czy w jednym oddziale, nie przekraczała 15.

W krajach zachodnich stan taki nie daje się w ten sposób odczuwać, ponieważ liczba uczniów nie przekracza tam prawie nigdy pewnego maximum. Tam dla liczby uczniów tworzących u nas jedną szkołę średnią, przypadają trzy zakłady. Cóż dziwnego, że wyniki klasyfikacyjne są lepsze, bo o wynikach rzeczywistych, mierzonych zasobem wiedzy uczniów zdaje się, już tego powiedzieć nie można.

W. K.



Piotr Z ki.

Gry piłką nożną.

I. Podbijana w dwóch rzędach.

Gra ta nadaje się dla większej liczby uczestników.

Boisko tworzy prostokąt lub kwadrat, zależnie od liczby grających. Najlepiej nadaje się krótki trawnik lub ubita ziemia. Na boisku oznacza się chorągiewkami cztery równoległe linie a b, c d, a' b', a ————— b c' d'. Odległość linii c d od c' d' wynosi od 15 do 30 kroków zależnie od wieku, siły i wprawy w grze uczestników. Odległość a b i c d wynosi trzy kroki.

A

B

Przybory: jedna piłka nożna i ośm chorągiewek.

Ustawienie. Uczestnicy dzielą się na dwie równe partie, a każda z nich na dwa równe rzędy. Partya A ustawia się w dwóch równych rzędach na linii a b i c d, tak by sąsiedzi końcami palców wyciągniętych rąk dotykali się. Podobnie ustawia się partya B.

Przebieg gry. Los rozstrzyga, która partya grę rozpoczyna, przypuścimy A.

Gracz stojący w punkcie c podrzuca piłkę nożną w górę i uderza ją silnie od spodu i tyłu pięścią i daje kampę. Partya B stara się kampę chwycić w locie lub z kozła, gdy się to nie udaje przynajmniej ją odbić lub powstrzymać, by nie przeszła za linię a' b'. Piłki dobrze podbitej i daleko, ani złapać, ani zatrzymać nie uda się. Następnie podbija w ten sam sposób piłkę gracz partii B, stojący w punkcie c'. Trzeci rzut należy do partii A, do gracza następującego po c. Po podbiciu piłki przez gracza d', bije gracz b ale z linii c. d. W ten sposób przebiega gra dalej.

Reguły. Graczom nie wolno swych miejsc opuszczać i oczekiwać na podbicie piłki przed linią c d, ani za linią a b.

Gdy piłka już jest w locie wolno podbiedz lub cofnąć się celem złapania piłki.

Łapać piłkę wolno tylko tym graczom, na których piłka leci.

Podbicie piłki za linię a b, liczy się partyi podbijającej za dwa punkty dobre, również złapanie piłki z lotu liczy się za dwa punkty, złapanie zaś kozła za jeden punkt.

Złapanie piłki po drugim kozle nie liczy się.

Często się zdarza, że gracz łapiący kampę wypuści piłkę z rąk, a sąsiad ją pochwyci. Takie złapanie piłki liczy się tylko za jeden punkt, gdyż uważa się, iż piłka zkozłowała o ręce pierwszego.

Ta partya wygrywa, która pierwsza uzyska 20 punktów.

Gra ta jest dobrem przygotowaniem do »pięstówki«.

II. Kopana w dwóch rzędach.

Boisko, przybory i ustawienie jak w grze poprzedniej, również i reguły te same. Różnica polega tylko na tem, że gracze piłki nie podbijają ręką mi, tylko podkopują. Gra ta jest właściwie nauką kopania piłki celem przygotowania do gry w piłkę nożną. Odróżniamy w niej trzy rodzaje:

- a) piłkę wolno kopać tylko z miejsca,
- b) piłkę kopią gracze tylko z kozła i
- c) piłkę wolno kopać tylko z lotu.

Kopanie piłki jest rzeczą dość trudną i wymaga wprawy i z tego powodu ćwiczący niechętnie początkowo tę grę uprawiają, z nabyciem jednak wprawy coraz chętniej.

III. Podrywka podawana.

Liczba uczestników dowolna.

Boisko wielkością zastosowane do liczby uczestników. Przybory: piłka nożna. Jeden z uczestników pozostaje do podrywania piłki, reszta tworzy koło, trzymając się za ręce o wyprostowanych ramionach. Odmierzywszy w ten sposób rozstępy, opuszczają gracze ramiona i zajmują postawę rozkroczną.

Przebieg gry. Jeden z grających trzyma piłkę w rękach. Podrywający staje za nim i w tej chwili rzuca pierwszy gracz piłkę współtowarzyszom stojącym naprzeciw. Jeden z nich chwyta piłkę w locie

i natychmiast podaje ją sąsiadowi w lewo lub w prawo, zależnie od tego w jakim kierunku biegnie podrywający.

Zadaniem podrywającego jest wytrącić piłkę z rąk podających lub dotknąć się jej tylko ręką.

Jeśli podrywający zbliżył się już tak, iż piłkę może ręką dosięgnąć, wtenczas gracz podający piłkę np. w prawo, zwraca ją nagle i podaje sąsiadowi w lewo. Tym sposobem oddala się podrywającego znacznie od piłki, gdyż ten w rozpędzie jeszcze kilka kroków zrobi wprzód nim się zatrzyma, a tymczasem piłka w przeciwną stronę już przez kilka par rąk przeszła.

Kto podrywającemu pozwoli się piłki dotknąć, lub da ją sobie z rąk wybić, idzie podrywać, miejsce zaś jego zajmuje podrywający.

Reguły. Jeżeli w chwili podrywania dwóch trzymało piłkę, idzie podrywać ten, który piłkę podawał.

Jeśli gracze wypuszczą piłkę z rąk, wolno ją podrywającemu pochwycić i zająć miejsce gracza, który piłkę wypuścił.

Przy podawaniu piłki nie wolno jej przyciskać do piersi, lecz należy trzymać wolno w obydwóch rękach przed sobą wyprostowanych, nie wolno opuszczać swego miejsca i do sąsiada się zbliżać, tylko ugiąwszy odpowiednią nogę w kolanie, należy się ku sąsiadowi pochylić i w ten sposób piłkę podać.

Piłkę wolno podawać tylko sąsiadowi w lewo lub prawo, lecz nie wolno jej rzucać ani do sąsiada, ani do innego z grających.

Przekraczający reguły zajmuje miejsce podrywającego.

Można bawić się w ten sposób, że podrywający znajduje się wewnątrz koła, tworzący zaś koło obróceni są twarzami na zewnątrz.

IV. Podrywka rzucaną.

Liczba uczestników, boisko, przybory i ustawienie, jak również i cel zabawy, są te same jak w poprzedniej zabawie.

Różnica polega na tem, że odstępy pomiędzy bawiącymi się powinny być dwa razy większe jak w grze poprzedniej, podrywający nie znajduje się na zewnątrz, lecz wewnątrz koła, a bawący się piłki nie podają sąsiadowi, lecz rzucają górą, — tak by podrywający nie mógł jej dosięgnąć ręką, (w dowolnym kierunku i do dowolnego towarzysza).

Zresztą reguły jak w grze porzedniej.

V. Piłka w kole.

Liczba uczestników 10 do 20.

Boisko jak w grze poprzedniej.

Przebieg zabawy. Jeden staje w środku boiska, reszta tworzy około niego krąg. Odległość sąsiadów od siebie 2 kroki. Znajdujący się w środku stara się kopnięciem z miejca wykopnąć piłkę nożną poza obręb koła. Gracze stojący na obwodzie mają temu przeszkodzić. Piłki nie wolno kopać górami nad głowy, ani tworzącym koło za nią biegać w obrębie koła. Wykopującemu wolno biegać za piłką w obrębie koła, nie wolno zaś biec na obręb.

Gracz, który przepuści piłkę za obręb, koła po swej prawej ręce, zajmuje miejsce wykopującego, a tenże miejsce gracza pierwszego, który nadto liczy sobie jeden punkt.

Gracz, który z końcem zabawy ma największą liczbę punktów, otrzymuje przezwisko »niezdary«. Gracz stojący na obwodzie koła ma sposobność do największej liczby kopnięć i z tego powodu zdarza się, że tworzący koło umyślnie piłkę przepuszczają, by zająć miejsce wykopującego. Liczenie punktów ujemnych i nazwisko — «niezdary» zapobiega takiemu przebiegowi zabawy. Każdy stara się jak najpilniej swej przestrzeni bronić, wykopujący znając zaś mniej zgrabnych i zwinnych, najczęściej w ich przestrzeń piłkę kopie.

VI. W i e ż a.

Liczba uczestników 10 do 60.

Boisko jak w grach poprzednich.

Przybory. Wieża złożona z trzech żerdek, długich od 1.5 do 2 m. spojonych u góry dwoma rzemieniami w rodzaju zawiasów i piłka nożna, ewentualnie więcej, zależnie od liczby bawiących się. Zwyczajnie oblicza się jedną piłkę na 20 uczestników.

Ustawienie. Wieżę ustawia się na środku boiska, a przy niej jednego strażnika. Reszta uczestników tworzy koło, którego środkiem jest wieża.

Odstęp bawiących się jak w grze poprzedniej.

Cel gry. Strażnik stara się każdą piłkę, któraby wieżę trafić i zwalić mogła, odkapnąć, gracze zaś usiłują wieżę zwalić, kopiąc piłki ku niej.

Reguły. Graczom nie wolno piłek sobie nawzajem wydierać, nie wolno za piłką do koła wbiegać. Piłkę kopie się ku wieży zawsze tylko ze swego miejsca. Ta tylko piłka należy do gracza, która po odkopnięciu przez strażnika, przeleciała nad głową, przeszła po prawej stronie gracza lub toczy się wprost na tegoż. Piłki znajdujące się w obrębie koła ma strażnik odkopywać ku atakującym. Piłki nie wolno brać w ręce, nie wolno się po nią schylać, ani też rzucać lub rękami ku wieży podbijać.

Ten, który wieżę zwali zajmuje miejsce strażnika, strażnik zaś miejsce zwycięzcy. Zwalenie wieży liczy się za jeden punkt dobry. Ten wygrywa, który największą liczbę punktów uzyskał, lub też można z zegarkiem w ręku obliczać czas obrony wieży i każdą minutę liczyć za jeden punkt dobry.

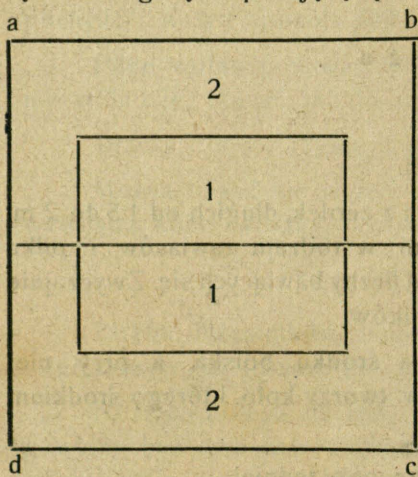
VII. Piłka w granicach.

Liczba uczestników 12 do 24.

Boisko tenisowe z siatką — przybory: jedna piłka nożna.

Grający dzielą się na dwie równe partye i zajmują pola jak w tennisie.

Przebieg gry. Los rozstrzyga która partya grę rozpoczyna. Jeden z tejże partyi zadaje piłkę i to w ten sposób, że podrzuca ją oboma rękami w górę i spadającą podbija prawą pięścią od dołu tak, by



przeszła ponad siatkę i upadła na pole 1.

Party przeciwna odbija piłkę po zkoźłowaniu pięścią na pole przeciwników. Ci starają się piłkę odbić z powrotem i gra przebiega w ten sposób dalej.

Reguły. Piłkę wolno zadać tylko uderzeniem pięści z lotu na boisko pierwsze. Piłkę zadaną wolno odbić tylko po zkoźłowaniu. Odbicie zadanej piłki z lotu jest punktem złym i jako błąd liczy się partyi przeciwnej za jeden punkt dobry.

Piłkę tak zadaną jak i odbitą, wolno odbijać tak na pole 1 jak i na 2.

Odbicie piłki poza obręb boiska ab cd jest błędem i liczy się za jeden punkt dobry partyi przeciwnej.

Piłkę odbitą, wolno odbijać tak z lotu jak i kozła. Po złem odbiciu z lotu, wolno jeszcze kilkakrotnie odbić ją z lotu, skoro jednak upadnie raz na ziemię już kozła odbijać nie wolno i liczy jeden punkt dobry partya przeciwna, Również odbicie z kozła wolno kilkakrotnie poprawić z lotu, byle drugi raz nie zkoźlowała.

Gdy piłka będąca w grze, przechodząc nad siatką uderzy o brzeg jej, należy wszystkie odbicia unieważnić a zadanie powtórzyć.

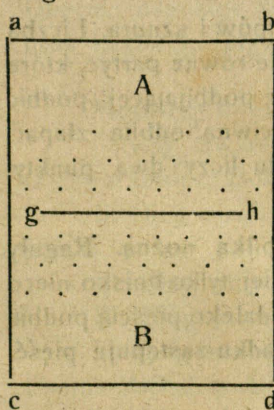
Podwójne złe zadanie liczy się partyi przeciwnej za jeden punkt dobry.

Dziesięć punktów wygranych stanowi jedną partję. Ta strona wygrywa, która przedzej pięć partyj uzyska.

VIII. Pięstówka.

Liczba uczestników 10 do 30.

Boisko równe tworzy prostokąt oznaczony chorągiewkami a b c d; długi 40 m. szeroki 15 m.



Przybory. Dwa słupy g h długości 2·5 m. sznur długi 10 m. i piłka nożna. Słupy g i h wbija się w środku boiska, jak wskazuje rycina i między nimi rozpina się sznur.

Ustawienie. Grający dzielą się na dwie równe partje. Los rozstrzyga, która partya ma grę rozpocząć i zająć dogodniejsze pole. Grający ustawiają się w szachownicę, jak wskazuje rycina.

Pięstówkę grają w dwojaki sposób.

A. Każda partya stara się odbić piłkę na pole przeciwników. Nieodbicie piłki, czyli gdy piłka pozostanie na polu partyi odbijającej, jest błędem i punktem dobrym partyi przeciwnej.

Jeden z partyi rozpoczynającej grę np. A. staje w środku swego boiska, rzuca piłkę o ziemię i po zkoźlowaniu podbija ją pięścią tak, by przeszła nad sznurem na pole przeciwników. Partya B. odbija piłkę pięścią z kozła lub z lotu napowrót na pole partyi A. W ten sposób gra przebiega dalej, aż póki jednej z partyi odbicie piłki nad sznur na pole przeciwników nie uda się. Taki błąd liczy partya przeciwna za jeden punkt dobry.

Reguły. Nieodbicie piłki jest wtenczas punktem złym, jeśli piłka pozostanie na polu partyi odbijającej.

Odbicia nieudane powtarzać nie wolno, złe zadanie piłki należy powtórzyć.

Piłkę wolno podbijać tylko pięścią.

B. Partye liczą tylko swoje punkty dobre. Punktem dobrym jest odbicie piłki nad sznur na pole przeciwników.

Partya A rozpoczyna grę i zadaje piłkę. Partyja B piłkę odbija i odbicie nad sznur na pole przeciwników stanowi jeden punkt dobry. Partyja A odbija piłkę z powrotem i również może zrobić jeden punkt dobry. W ten sposób mają partye zyskiwać punkty dobre punkt za punktem.

Odbicie piłki popod sznur lub poza obręb boiska a b c d nie liczy się, a partyja, która złe piłkę odbija zadaje ją przeciwnikom.

Pięstówkę można grać stosownie do umowy, np. ta partyja wygrywa, która w godzinie największą liczbę punktów, lub też prędzej 25 punktów dobrych uzyska.

C. Boisko jak w grze poprzedniej bez słupów i sznura. Liczba uczestników 6 do 10. Grający dzielą się na dwie równe partye, które zajmują odpowiednie pola. Cel gry dla partyi piłkę podbijającej: podbić piłkę jak najwyżej, a piłkę przez partyę przeciwną odbić złapać, z lotu lub przynajmniej z kozła, złapana z lotu liczy dwa punkty, z kozła jeden punkt.

D. Również można i piłkę polską grać piłką nożną. Reguły są zupełnie te same jak w właściwej piłce polskiej, tylko boisko nieco mniejsze, ponieważ piłki nożnej nie można tak daleko pięścią podbić jak małą gumową palestrą. Palestrę w tym wypadku zastępuje pięść, piłkę zaś gumową, piłka nożna.



Wiadomości bieżące.

Liceum reformistyczne utworzyła rada szkolna kraj. we Lwowie. Celem liceum jest danie młodzieży dojrzałej, w czasie krótszym, aniżeli to czynią obecne szkoły średnie, wykształcenia odpowiadającego jednak wymaganiom obecnych szkół średnich.

Światowe mistrzostwo w pływaniu na przestrzenie 12 km. po Sekwanie przez Paryż rozstrzygnię się dnia 15 lipca. W zawodach weźmie udział wiedeńska panna Frauendorfer, członek pływackiego klubu pań »Danubia«. Często przepływała ona przestrzeń z Greifensteinu do Wiednia, udało jej się nawet przepłynąć Mondse. Prócz niej wezmą udział: miss Kellermann, z Australii, Francus Paulus, Anglik Burges i inni.

Do tamtegorocznych zawodów zgłosiło się 819 uczestników, do startu zaś wskutek niepogody stanęło tylko 39. Zawodom przypatrywało się pół miliona ludzi ze wszystkich mostów i brzegów Sekwany. Mistrzostwo zdobył Paulus w 3 $\frac{1}{2}$ godz. w godzinę po nim przybył Anglik Burges, następnie Holbein i miss Kellermann.

Piłka nożna. Z inicjatywy wystawy higienicznej we Wiedniu urządził Prof. Max. Guttmann dnia 13 czerwca, na torze klucza atletów zawody w piłce nożnej uczniów szkół średnich Badenu i Wiednia. Obecni: inspektor krajowy, radca rządu Dr. Wallentin, dyrektor Wittek, prof. Lechner, Jülg i Guttmann. Zwyciężyli Badeńscy 2 : 0.

Meeting cyklistów. W niedzielę dnia 10 czerwca:

I. Bieg otwarcia toru 1200 m. : Pintscher, Hendrich, Tarnawski, Grzegorzewicz, Bobek, Miropolski, Fundus.

II. Bieg nowicyuszów 1609 m. : Hiligowski, Tarnawski, Miropolski.

III. Bieg główny 4000 m. Pintscher, Grzegorzewicz, Hendrich.

IV. Bieg Jarosławski 1200 m. Farbowski, Bigo, Lam.

V. Bieg tandemów 2000 m. Pintscher-Hendrich, Miropolski-Szechin. Papius-Michałowski.

VI. Bieg motorów.

VII. Omnium handicap.

VIII. Bieg wyrównawczy motorów.

Węgierski pływak Z. v. Halmay ma wziąć udział w zawodach o mistrzostwo angielskie w Nottingham i w Kings-Cup w Londynie. W powrocie z Anglii zamierza ubiegać się w Berlinie o nagrodę Szarlottenburgu.

Rekord pływacki odbył się dnia 13 czerwca w łazienkach cesarskich długich na 34 $\frac{1}{2}$ m. w obecności węgierskiego krajowego związku pływackiego. Halmay zrobił 50 jardów w 26 sek. 160 jardów

w $59\frac{2}{5}$. Hendl w pływaniu na grzbiecie 150 jardów w $2:66\frac{2}{5}$, 100 jardów w $1:19\frac{3}{6}$. 50 w $36\frac{2}{5}$. Baczy 200 jardów w $3:06\frac{4}{5}$.

Golfklub wiedeński urządził już kilka turniejów. Podczas zawodów o nagrodę księcia Engelberta Auersperga byli obecni książę i księżna Montenuovo, hrabia i hrabina Potoccy, książę Lud. Schönberg i inni. Jestto jeden z najruchliwszych klubów sportowych wiedeńskich.

Tow. zabaw ruchowych. Dnia 17 czerwca na boisku Towarzystwa (wspólnem z torem cyklistów) zawody w piłce polskiej (Palant) drużynami po 12 graczy. Zawody w biegach, a to: płaskim 400 m., z płotami na milę angielską i rozstawnym drużynowym na 400 m. Dnia 24 czerwca i nast. Zawody tenisowe, a to: 1. gra na pojedynkę panów, 2. gra na pojedynkę pań, 3. gra parami panów, 4. gra par mieszanych. Współzawodnicy grali trzy partye. Nagrody w żetonach.

Dnia 29 czerwca urządził wycieczkę II klub footballistów do Stryja. Zawody w piłce nożnej.

Nauka pływania na stawie »Gopło« codziennie od godz. 5 popoł.

Miedzynarodowe święto gimnastyczne odbyło się dnia 25, 26 i 27. maja w Medyalanie. W ćwiczeniach wzięło udział 5000 uczestników, a 500 pań w ćwiczeniach wolnych i na drabinach pionowych.

Rekord światowy uzyskał Robl w jeździe na motorze bez ochrony przeciw wiatrowi. Zrobił 60 km. w $39:28\frac{2}{5}$, 70 km. w $46:80$ km. $52:34$.

Miedzyklubowe regaty wioślarskie. Warszawa prowadzi, pomimo ciężkich doświadczeń, dość energiczne życie sportowe. Po urządzeniu uroczystego otwarcia »Sokolni warszawskiej« odbyły się międzyklubowe regaty wioślarskie. Rozpoczęły się o godzinie 3-ciej. W biegu skulingów na przestrzeni 100 m. zwyciężył F. Schneider w $6:14$, wyprzedzając o 43 sekund swego przeciwnika L. Wyrzykowskiego. W biegu dwuwiosłówek zwyciężyli Czałbowski i Szreder i Barycki na łodzi Ułana. W biegu czterewiosłówek zwyciężyła osada wrocławska, w biegu gigów sternik Z. Kudelski. W wyścigu sześciowiosłówek (osady warszawska, płocka i konińska) zwyciężyła Warszawa. W dalszych zawodach zwyciężyła łódź Bug. Niemen, w końcu osada kaliska, polita konińską. Po regatach odbyła się wieczornica.

Tego samego dnia odbyły się wyścigi cyklistów na Dynasach o 10 biegach.

Nagroda Nicholsona. Dnia 1 lipca odbył się na przestrzeni Hohe Warte a ciegielniami Kreindla (Wiedeń) wyścig o nagrodę Nicholsona, ufundowaną przez Ramblerów. Przestrzeń wyścigową trzeba było przebiec 5 razy. Do startu stanęło pięciu. Zwyciężył po raz trzeci Kwieton w 39:43:4; o 100 metrów za nim był Sax, trzeci Drexler.

Wyścigi samochodów. »Wielką nagrodę Francji«, odbyły się na przestrzeni 1240 km. w departamencie Sarthe. Do startu stanęło 32 samochodów, z tych do mety przybyło tylko 11; z tych Szisz pierwszy w 12:14:07 na samochodzie febryki Renaulta o sile 145 Hp. Drugim był Nazzaro (Fiat), 3. Clement.

W parku Jordana wprowadzono w tym roku na próbę zajęcia na warsztatach stolarskich dla młodzieży szkół średnich.

Szkolę gimnastyki otwiera w Warszawie właścicielka zakładu gimnastyki szwedzkiej, p. Helena Prawdzić-Kuczalska. Zadanie szkoły polega na przygotowaniu w ciągu dwóch lat nauczycieli i nauczycielki gimnastyki. Przy szkole powstać ma roczny kurs mięsienia.

Japońska samoobrona zajęła umysły europejczyków. Pierwsza próba założenia szkoły dziu-dzitsu w Paryżu powiodła się gromadząc liczne zastępy zwolenników. Za przykładem Paryża ma pójść Berlin Bruksela.

Zlot sokolstwa słowiańskiego ma odbyć się w Zagrzebiu dnia 2 i 3 września b. r. W zlocie wezmą udział sokoli czescy, serbscy i polscy.

Tarro Myaki (Ruch) ma być jednym z najznakomitszych dziu-dzitników japońskich. Podczas popisów tegorocznych w Paryżu pokonał wszystkich przeciwników bez wyjątku, pomimo tego, że do nich należeli znakomici i wyszkoleni atleci. Zapasy te dowiodły, że japońska samoobrona jest bardzo skutecznym środkiem wobec najsilniejszego przeciwnika.

Skutki naśladownictwa. Młodzież do wszystkiego zapalna, a szczególnie do ćwiczeń siłowych. Po każdych prawie zapasach w cyrku można widzieć młodzież naśladowującą. Jak donosi Ruch n. i. ał taki wypadek zajął w Warszawie z wynikiem śmiertelnym. Dwaj chłopcy

próbowali zapasów francuskich, lecz tak nieszczęśliwie, że u jednego z nich nastąpiło zwichnięcie kręgosłupa i zgniecenie wskutek tego rdzenia. Chłopaka wśród ciężkich objawów towarzyszących zgnieceniu rdzenia odwieziono do szpitala — śmierć pewna.



Czasopisma.

Muzeum Zesz. 5. Maj. Ś. p. Antoni Kalina. Ś. p. Roman Pilat. — Marnowanie grosza publicznego. — Dr. M. Maciszewski: Nasza szkoła średnia. — Dr. A. Karbowiak: Pierwiastek patryotyczny w pedagogice komisji edukacji narodowej. — Dr. J. Flach: Szkolnictwo niemieckie w literaturze pięknej (dok.) Oceny i sprawozdania. — Programy szkolne. — Książki dla młodzieży. — Kronika szkolna i pedagogiczna. — Wiadomości bibliograficzne.

W kronice szkolnej i pedagogicznej, w ustępie: »Sprawy wychowania cielesnego« poświęca kilka słów naszemu pismu. »Na tem polu przychodzi nam przedewszystkiem powitać z radością ukazanie się nowego czasopisma, poświęconego gimnastyce i zabawom ruchowym. Jest to chyba pierwsze u nas czasopismo tego rodzaju, a co uderza jeszcze milej, choć zawstydzić powinno Lwów i Kraków, to ta okoliczność, że nowy miesięcznik wychodzi w Samborze, a więc na lekceważonej prowincyi. Nazwa pisma krótka, a wymowna »Ruch«. Dalej przytacza Muzeum kilka liczb statystycznych z broszurki Dr. A. Winogrodzkiego p. n. »Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej«.

Podniesiony brak broszurki o alkoholu, któraby była w cenie przystępna, opierała się na danych naukowych i była przystępnie napisaną dla uczącej się młodzieży jest niesłuszny. Broszurką taką jest Dr. A. Winogrodzkiego: »Pogadanki z higieny« Sambor 1905 str. 66. Cena 50 hal.

Zeszyt za miesiąc czerwiec zawiera: Dr. K. Twardowskiego: »Krajowa rada pedagogiczna«. Dr. A. Karbowiaka: Pierwiastek patryotyczny . . . dok. Dr. A. Halbana: O potrzebie i możliwości nauki prawa w szkole średniej. A. Chudzińskiego: Języki starożytne w pruskich gimnazyach klasycznych, Nasza szkoła średnia. Odpowiedź na artykuł Dr. M. Maciszewskiego.

Słowo polskie w Nr. 197 z 5. maja. »Ruch«. Pod takim tytułem zaczął od 1. kwietnia b. r. wychodzić w Samborze miesięcznik, poświęcony ćwiczeniom fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa. Redaktorem pisma jest Dr. Alfred Winogrodzki.

Wydawnictwo czasopisma poświęconego sprawom niesłuchanie u nas zaniedbanego wychowania fizycznego, ale też i rozbudzającego się coraz więcej w ostatnich czasach uznawania potrzeby naprawienia tego zła, jest bardzo usprawiedliwione i może oddać społeczeństwu rzetelne usługi. Witamy je też z całą sympatyą i szczerze życzymy powodzenia.

Dodatek do czasopisma »Przewodnik gimnastyczny Sokół« przynosi Nr. V.: Hygiena pracy umysłowej. Japońskie ćwiczenia cielesne. Ćwiczenia maczugami. Ćwiczenia zastępów starszych i w kronice wzmiankę o Ruchu.

»Ruch« miesięcznik poświęcony ćwiczeniom fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa wyszedł świeżo z pod prasy. Na wstępie zaznacza Redakcja, że przyjmuje za swą dewizę hasło Sokół: »Hartuj ciało, hartuj ducha, bo świat tylko silnych słucha«, i pragnie wypełnić lukę w piśmiennictwie polskim, w którym brak czasopisma, poświęconego zabawom ruchowym i higienie. Znając usposobienie naszego społeczeństwa, które popiera chętnie wszelkie wydawnictwa obce, nie starając się nawet z naszymi zaznajomić, znając ogólną apatię do czytania przez szerszy ogół czasopism, krzewiących zdrowe hasło idei wychowania fizycznego — podnieść musimy z uznaniem inicjatywę i poświęcenie młodej Redakcji, która z wiarą przystępuje do podjętego dzieła.

Szczęść Boże w pracy i wytrwałości.

Młodzież Pod tym tytułem począł wychodzić w Krakowie w maju miesięcznik polskiej młodzieży abstynenckiej, pod redakcją Gustawa Baumfelda. Na 4 stronicach znajdujemy kilka haseł: »Kto chcesz, w przyszłość z nami spiesz!« M. Konopnickiej. »Koledzy nie pijmy podczas wycieczek i majówek«. »Koledzy abstynenci, łączmy się w kółka i koła do wspólnej, wyężdżającej walki z alkoholem«. »Trunkiem się wielkie dusze upadły«. I. Krasicki. »Złe nie może być pokonane bez wypowiedzenia mu wojny«. A. Mickiewicz. »Zupełna abstynencya jest jedyną właściwą drogą do zasadniczej walki z alkoholizmem«. Dr. Nothnagel.

»Cierpi człowiek, bo służy sam sobie za kata,

»Sam sobie robi koło i sam się w nie wplata.

A. Mickiewicz.

Pismo szerzące tak piękne hasła, szerzące zupełną wstrzeźliwość wśród młodzieży, oddaje społeczeństwu ogromne usługi, bo wpływa na jego odrodzenie, wpływa na rozwój umysłowy i materialny narodu, może wiele jednostek uratować przed upadkiem moralnym

i fizycznym. Szczęść Boże »Młodzieży«, oby zyskała, jak najwięcej zwolenników.

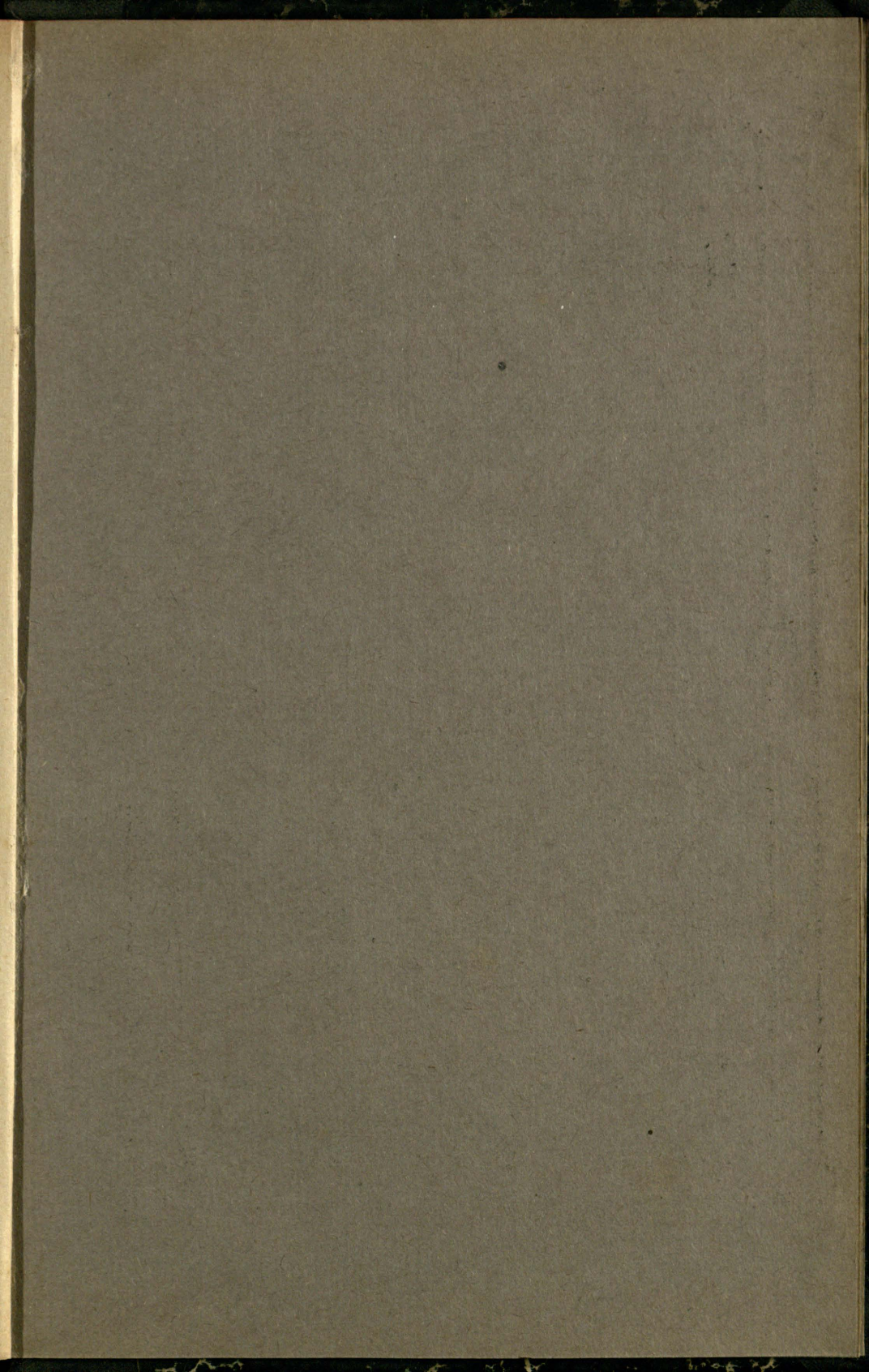
Przyszłość. W Krakowie począł wychodzić w b. r. miesięcznik »Przyszłość«, poświęcony sprawom zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych i zwalczaniu umiarkowanego alkoholizmu.

»Przyszłość« wydaje jako dodatek »Życie bez tytoniu«, miesięcznik poświęcony walce z nikotynizmem. Nr. III. podaje:

Na głowę ludności, używa się rocznie kilogramów tytoniu:	
W Stanach Zjednoczonych	3·1
» Belgii	2·8
» Holandyi	2·5
» Szwajcaryi	2·3
» Niemczech	1·5
» Austro-Węgrzech	1·5
» Szwecyi	1·2
» Rosyi	0·9
» Serbii	0·8
» Francyi	0·8
» Włoszech	0·7
» Rumunii	0·2
» Danii	0·1
» Finlandyi	0·1

Bibliografia:

- SELGE PAUL. Wem gehört die Zukunft? Zwei Aufsätze zur Reform der Höheren Schulen. Leipzig Verlag von R. Gerhard 1905 str. 52.
- STEGER JOSEF. Was die Jugend vom Alkohol wiessen soll. Von ... kais. könig. Bezirks-schulinspektor in Imst und Dr. Adolf Daum, Hof- und Gerichts-Advokat in Wien, Geschäftsführer d. Öst. Ver. geg. Trunksucht. Preis 40 h. Wien. Kaiserlich-königlicher Schulbücher-Verlag 1905 str. 52.
- JOHN DEWEY. Schule und öffentliches Leben, übersetzt von Else Gurlitt. Berlin 1905.
- PECHARD CHARLES: Le Jiu Jitsu pratique method de defence et d'attaque enseignant 100 moyens d'erreter, immobiliser, terrasser, conduire ou emporter un malfaiteur meme arme. Paris.



DRUKARNIA, KSIĘGARNIA ANTYKWARSKA,
.: BIURO DZIENNIKÓW I SKŁAD PAPIERU .:

Herciga Wiesenberga

W SAMBORZE

poleca:

NOWO SKOMPLETOWANY SKŁAD KSIĄŻEK
WE WSZYSTKICH DZIEDZINACH WIEDZY.
KSIĄŻKI DO MODLENIA W RÓŻNYCH OPRA-
WACH. — KSIĄŻKI DLA MŁODZIEŻY. —
KSIĄŻKI SZKOLNE NAJNOWSZYCH WYDAŃ.
BIURO DZIENNIKÓW PRZYJMUJE PRENUME-
RATĘ NA WSZELKIE CZASOPISMA z ODSYŁ-
KĄ DO DOMU BEZ PODWYŻSZENIA CENY.

Poleca dzieła filozoficzne, ekonomiczne, pedago-
giczne, medyczne, literackie jako to; Krytyki sztuki
piękne, muzykę, poezję, powieści, romanse,
opowiadania i t. p. — Kompletuje i zakłada bi-
blioteki. — Utrzymuje stale na składzie w wiel-
kim wyborze słowniki we wszystkich językach,
atlasy i globusy od małych do największych dla
gabinetów szkolnych. — Główny skład papieru
z fabryki Czerlańskiej. — Zeszyty, notatki, blo-
ki i przybory szkolne z wytwórczo han-
dlowej spółki ze Lwowa. — Pióra i ołówki z War-
szawy. — Atrament, tusze, farby, pendzle i przy-
bory do malowania wyrobu fabryk krajowych. —
Poleca po bardzo niskich cenach, dzieła sztuki i do-
borowy skład ram. — Otrzymuje co kilka dni nowe
posyłki kart widokowych, krajowych i francuskich.

DRUKARNIA poleca się w wykonaniu najgu-
.: stowniejszem i po cenach konkurencyjnych. .:



