

MINISTERSTWO
WYZNAŃ RELIGIJNYCH I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO.



PROGRAM NAUKI
W SZKOŁACH POWSZECHNYCH
SIEDMIOKLASOWYCH

GRY I GIMNASTYKA.

WYDANIE CZWARTE.

WARSZAWA — 1924
SKŁAD GŁÓWNY: „KSIĄŻNICA-ATELAS” POW. NAUCZ. SZKÓŁ. WYŻ.
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT N. 59. — LWÓW, CZARNIECKIEGO 12.
DO NABYCIA WE WSZYSTKICH KSIĘGARNIACH.

CEL:

1) Nauczenie bawienia się godziwego i pożytecznego dla zdrowia.

2) Nauczenie prawidłowego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

3) Rozwój fizyczny: nauczenie prawidłowego oddychania, wykształcenie dobrej postawy (poprawienie wad budowy ciała wogóle, a wadliwego trzymania się nawykowego w szczególności), wzmocnienie serca, płuc i nerwów.

4) Wyrobienie zręczności, opanowania ruchów, estetyka ruchów i postawy.

5) Kształcenie charakteru, mianowicie: dzielności, karności, poczucia ład, wytrwałości, zdolności szybkiego orjentowania się i szybkiej decyzji, towarzyskości i współdziałania.

ZASADY GŁÓWNE:

1) Dobór ćwiczeń musi być dostosowany do sił i usprawnienia dzieci, względnie do wieku.

2) W szkole powszechnej 7-mio letniej odróżniamy ze względu na ćwiczenia cielesne następujące trzy grupy: a) od 7 do 10 lat (1, 2 i 3 rok nauczania); b) od 10 do 12 (4-ty i 5-ty); c) od 12 do 14 (6 i 7 rok nauki).

3) Ćwiczenia dobiera się na podstawie ich wartości fizjologicznej i pedagogicznej z tem, aby podczas t. zw. lekcji całkowitej osiągnąć możliwie wszechstronne oddziaływanie wymienionych czynników.

4) Lekcja gimnastyki i gier nie może być nudna, gdyż traci wówczas całą swoją wartość. Urozmaica się i czyni zajmującymi ćwiczenia ruchowe, nie ujmując z ich wartości wychowawczej, gdy umiejętnie *przeplatamy* ćwiczenia meto-

dyczne zabawami i grami. U małych dzieci ruchy gimnastyczne dają się tylko zrzadka — przytem najprostsze, a i to nawet pod postacią *zabawy* (w 2-ch pierwszych oddziałach), w starszych grupach *gry* muszą odegrać rolę dużą w czasie przeznaczonym na ćwiczenia ruchowe.

5) Ćwiczenia poniżej zestawione mogą być stosowane bez zmiany tak dla chłopców, jak i dla dziewcząt do lat 12-tu. Dla dziewcząt powyżej tego wieku należy wprowadzić pewne zmiany w programie. Jest to wiek przejściowy, w którym należy unikać w gimnastyce dziewcząt ćwiczeń wysiłkowych jak np. wymyk, odmyk, wspinanie i t. p. Natomiast szerokie zastosowanie mają tutaj pochody urozmaicone i pąsy, korowody i tańce ludowe, ćwiczenia w rzucaniu i chwytaniu piłek i obręczy, ćwiczenia długim i krótkim wywiadłem sznurówem, gry bieżne i rzutowe oraz gry kształcące zmysły i spostrzegawczość.

Uwaga: W razie koedukacji ćwiczenia chłopców i dziewcząt należy od 9-go, a zwłaszcza od 12-go roku odbywać oddzielnie, jeżeli są prowadzone w sali gimnastycznej. Należałoby wtedy łączyć razem chłopców i dziewczęta z dwu oddziałów w jeden zastęp. Gry na boisku prowadzi się równocześnie w osobnych zastępach. Ćwiczenia w klasie można prowadzić wspólnie.

DOBÓR ĆWICZEŃ W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH*).

Dla wieku od 7 do 10 lat (1, 2 i 3 rok nauki).

- I. Zbiórka na komendę lub sygnał w różnych miejscach sali lub boiska w *szeregu*, *dwuszerogu*, w kolumnie trójkowej, czwórkowej i w kolumnie ćwiczebnej.
- II. Postawa stojąca, siedząca (początkowo o nogach ugiętych, później wyprostowanych), klęczna i przysiadna.
- III. Położenie rąk: na biodra, na barki, na kark (początkowo na głowę).

*) Ćwiczenia poniżej zestawiono według ich wpływu na organizm t. j. w grupach i w tym porządku, w jakim powinno się je przeciwieć podczas lekcji.

- IV. Ruchy wyłącznie łatwe, a przytem krótkotrwałe i rozłożone na wielkie masy mięśniowe, a więc: chód i bieg na czworakach, ukłon japoński, karzełki i olbrzymy, chód kruka, lot ptaka i t. d.
- V. Łatwe ćwiczenia równoważne w formie zabawowej. Wytrzymywanie łatwych postaw równoważnych także z zamkniętymi oczyma na głośne liczenie 1—10.
- VI. Wyuczanie poprawnego siedzenia, poprawnego stania, chodzenia i krótkotrwałego biegu.
- VII. Częste ćwiczenia wyrabiające przytomność umysłu i mające zarazem zastosowanie w życiu praktycznym: wymijanie w czasie chodu i biegu różnych przeszkód, stwarzanie pozornych niebezpieczeństw j. np. powódź, rozbicie okrętu i t. p.
- VIII. Zabawy i gry: Rzucanie i chwytanie piłki. Ptaszek. Konopki. Kolej żelazna. Ojciec Wirginjusz. Wiatrak. Rzemieślnicy. Deszczyk. Gołąbek. Wróbelki. Kot i mysz w kole. Zajaczki. Sitko. Pani starościna. Każde dziecko nosek ma. Niedźwiedź. Łapanka. Murzyn. Chiński mur. Wyścigi o miejsce. Wyścigi do chorągiewki. Czarodziej. Król i jego dzieci. Zawody w biegu na czworakach do 15 kroków. Kot i mysz w kolumnie czwórkowej. Pierścień. Przerywane wojsko.
- IX. Chód na palcach. Głęboki oddech. Śpiew.

Dla wieku od 10 do 12 lat (4 i 5 rok nauki).

- I. Ćwiczenia wstępne. Marsz ze śpiewem. Tworzenie kolumny ćwiczebnej z kolumny dwójkowej, trójkowej i czwórkowej (ustawienie mimośrednie czyli w szachownicę). Zwroty podskokami. Szybkie zbiórki w różnych formacjach i różnych miejscach sali lub boiska. Postawy; stojąca, klęczna, siedząca, leżąca, różkrocza (początkowo podskokiem), wykrocza i zakrocza (podskokiem) i szybkie zmiany tych postaw. W powyższych postawach zwroty i skłony tułowia w bok. Położenie rąk: na barki, na biodra, na kark, przed pierś. Podnoszenia i rzuty ramion. Przysiady.

- II. Ćwiczenia wyprostne. Skłony tułowia wtył, wprzód i wdół w posatwie stojącej rozkroczonej, kroczonej i kłępczonej.
- III. Ćwiczenia ramion i górnego tułowia. Mocowanie dwójkami. Mocowanie z użyciem liny. Mocowanie z użyciem krótkich pałeczek. Zwieszenia mieszane na łącie lub drabinkach. Przeploty w poziomie na kratkach. Ćwiczenia przygotowawcze do wstępywania i zstępywania na drabinkach.
- IV. Ćwiczenia równoważne. Podskoki na jednej nodze. Walka dwójek o utrzymanie się w równowadze na ziemi lub ławeczce. Zabawy, polegające na utrzymaniu się w równowadze (np. Kogucik). Bieg po ławce na czworakach. Chód podskokami po ławeczce (początkowo na dwu, po pewnej wprawie na jednej nodze).
Śpiew: odśpiewanie jednej znanej pieśni.
- V. Zabawy i gry. Zabawy i gry: Niema zbójów w lesie. Murzyn. Rzucanie i chwytanie piłki z odległości 15—25 kroków obiema i jedną ręką. Rybak. Polowanie na zające. Ćwiczenia w podbijaniu piłki ręką lewą i prawą, początkowo dłonią, następnie krótkim pałantem. Wyścig piłek w kole. Skoczek. Stójka. Podrywka podawana. Obłężenie twierdzy. Zawody w biegu na czworakach do 20 kroków. Zawody w biegu płaskim do 50 kroków.
- VI. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek. Chód i bieg na czworakach. Przewroty na ziemi (na skórzanych materacach). Chód chyłkiem popod łątą. Ruchy pływackie rąk początkowo w trzech równych, następnie w trzech różnych tempach. Przygotowanie do pełzania na ławeczkach.
- VII. Chód i bieg. Chód na palcach. Chód z podskokiem. Chód z zaznaczeniem kroku (pierwszego, drugiego, trzeciego lub czwartego). Bieg (stopniowo do 30 sekund).
- VIII. Ćwiczenia brzuszne. Siad turecki. Siad o nogach wyprostowanych. Z siadu tureckiego lub siadu o nogach wyprostowanych szybki powrót do postawy stojącej.
Ruchy pływackie rąk i nóg łącznie (suche pływanie) początkowo w trzech równych, następnie w trzech różnych tempach.

Uwaga. O ile przeciwicza się „suche pływanie“, opuszcza się wtedy w „programie“ ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek i ćwiczenia naprzemianstronne tułowia, gdyż „suche pływanie“ ćwiczy cały tułów. Do ćwiczenia tego przystępujemy po poprzednim dokładnym wyuczeniu dziatwy pływackich ruchów rąk i nóg w postawie stojącej.

- IX. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia. Wypadki podskokiem. Zwroty i skłony tułowia w bok. W podporze kłępcznym przeżenie prawej ręki łącznie z przeżeniem lewej nogi i naprzemian.
- X. Skoki. Ćwiczenia przygotowawcze do skoku. Skok wolny z ławeczki. Przeskok ponad jedną, następnie ponad dwie ławeczki. Skoki z rozbiegu 1 — 3 kroków. Ćwiczenia przygotowawcze do skoków mieszanych.
- XI. Ćwiczenia końcowe. Przysiady. W postawie stojącej skurcze nóg naprzemian. Ćwiczenia oddechowe w podstawie stojącej, kłępczonej i leżącej.

Dla wieku od 12 — 14 lat (6 i 7 rok nauki).

- I. Ćwiczenia wstępne. Marsz ze śpiewem. Zbiórki w różnych formacjach i różnych miejscach sali lub boiska. Kolumna ćwiczebna w czasie marszu. Ruchy poprawiające postawę zasadniczą (ruchy korektywne). Szybkie i poprawne przybieranie wszystkich postaw głównych oraz szybka zmiana tych postaw. Kroki i rozkroki. W postawach tych zwroty i skłony tułowia w bok i skłony głowy. Rzuty, podnoszenie i przenoszenie rąk.
- II. Ćwiczenia wyprostne. Ćwiczenia przygotowawcze do skoków. Przysiady.
- III. Ćwiczenia ramion i górnego tułowia. Ćwiczenia przygotowawcze do skłonu napiętego. Walki dwójek lub rzędów. Chwyty przy ratowaniu tonących.
Zwieszenia mieszane i zwieszania wolne. Ćwiczenia przygotowawcze do wspinań po linii skośnej (na łącie). Przeploty w górę i w dół. Przeploty skośne. Ćwiczenia przygotowawcze do wymyku. Wymyk. Odmyk. Wspinania po linie pionowej (tylko do połowy liny).

IV. Ćwiczenia równoważne. W postawie stojącej ruchy pływackie nóg. Przejście równoważne dwójkami i czwórkami (początkowo trzymając się za ręce).

Wybieganie i zbieganie w dół po ławeczkach ustawionych skośnie.

Chód równoważny po równoważni ustawionej do wysokości 1 metra.

Śpiew: Odśpiewanie jednej znanej pieśni.

V. Zabawy i gry:

Gry: Na granicy; Plinie. Bieg rozstawny w dwuszeregu bez przeszkód i z przeszkodami (łącznie w jedną i drugą stronę do 50 kroków). Nożna w kole. Nożna z wieżą. Piłka graniczna. Wyścig piłek w dwuszeregu. Piłka uszata. Kwadrant. Piłka koszykowa. Palant prosty. Palant z matkami bez galenia. Palant z galeniem. Zawody w biegu do 100 kroków. Ćwiczenia w szybkim formowaniu patroli harcerskich i w szybkich zbiórkach na różnych miejscach boiska w kolumnie marszowej, ćwiczebnej i w ordynku.

VI. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.

Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach. W skłonie wprzód — ruchy pływackie rąk. Suche pływanie. Przewroty.

Ćwiczenia chodu i biegu, jak w okresie od 9 do 11 lat. Bieg stopniowo do 50 sekund.

Uwaga. O ile przeprowadzono grę połączoną z biegiem, bieg się opuszcza.

VII. Ćwiczenia brzuszne.

Podpory leżąc przodem. Podpory zwieszzone. W leżeniu tyłem — podnoszenie nóg. W leżeniu tyłem — ruchy pływackie nóg.

VIII. Skoki.

Skoki wolne w wyż. Skoki zawrotne ponad ławeczkę. Skoki rozkroczne. Skoki kuczne.

IX. Ćwiczenia końcowe.

Przysiady. Wyskoki i zakroki. Zwroty i skłony tułowia. Ruchy, pogłębiające oddech w postawie stojącej.

WSKAZÓWKI METODYCZNE.

Wychowanie fizyczne obejmuje całokształt przepisów i zabiegów higienicznych, pośród których ważne miejsce zajmują ćwiczenia cieleśne.

Z punktu widzenia fizjologicznego ćwiczenia cieleśne dążą do wydobycia z młodego ustroju sprawności fizycznej, wzmacniają poszczególne funkcje życiowe i wyrabiają odporność na wpływy szkodliwe; — z punktu widzenia pedagogicznego kształcą charakter, odwagę i karność, bystrość orientacji i wolę, są więc nieodłącznie związane z wychowaniem moralnym i umysłowym.

Dobre warunki higieniczne w szkole, odżywianie dostateczne i nadzór nad zdrowiem ucznia nie wystarczają do prawidłowego rozwoju ustroju dziecka. Niezbędny jest ruch zarówno swobodny, żywy, jak ujęty w formę ćwiczeń gimnastycznych.

Ponieważ w okresie szkolnym dzieci najżywiej rosną i rozwijają się pod względem moralnym i umysłowym, ćwiczenia ruchowe są w tym właśnie okresie najskuteczniejsze w swem działaniu zdrowotnym i wychowawczym. Są tedy obowiązkowe dla uczniów i uczenie narówni z innymi zajęciami szkolnymi. Zwolnionym od udziału w ćwiczeniach można być tylko z powodu niedomagania lub wady fizycznej. Dzieci zwalniane od udziału w grach lub gimnastyce winny być przy najbliższej sposobności przedstawione lekarzowi, który rozstrzyga o możliwości uczestniczenia w ćwiczeniach wogóle, względnie wskaże rodzaj ćwiczeń dozwolonych lub zaleconych.

Uwagi wstępne dla oddziału I i II. Dla dzieci podczas pierwszych dwu lat nauki szkolnej potrzebny jest przede wszystkim żywy ruch swobodny i naturalny, który bynajmniej nie może ograniczać się do lekcji gier i gimnastyki; lekcje te służą raczej do wyuczania uczniów pewnych zabaw i ruchów poto, aby śmiały używać ruchu w formie zajmującej i pożądaney ze względów wychowawczych. Zaleca się tu jak najbardziej marsze, bieganie, podskoki, korowody, płasy i wogóle zabawy, składane z wymienionych tylkoco elementów. Ruch taki bowiem wzmacnia kości i mięśnie, pogłębia oddychanie, przyspiesza krążenie krwi. Do zabaw, mających taki wpływ na organizm, wplatać należy ćwiczenia metodyczne niezłożone. Są one nader potrzebne, gdyż poprawiają wady budowy (klatka piersiowa wąska, płaska) i złe trzymanie się (plecy okrągłe, zgarbione), które bardzo często wynikają z przesiadywania w ławce szkolnej.

Uwagi wstępne dla oddziałów wyższych. W tym okresie życia (od lat 10) muskulatura tułowia, dotychczas słaba, wzmacnia

się, podnosi się więc także zdolność wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, które stają się tu niezbędnymi jako przeciwdziałanie ujemnym następstwom zwiększonej pracy szkolnej; długotrwałe siedzenie w ławce powoduje wadliwe trzymanie się oraz wpływa ujemnie na rozwój klatki piersiowej i na oddychanie. U dzieci w tym wieku wzmagają się rozwój ośrodków mózgowych, które panują nad narządami ruchu. Wyrabia się coraz lepiej koordynacja ruchów czyli związek między oddzielnymi ośrodkami ruchowymi w mózgu, co sprawia celowe i zgodne współdziałanie poszczególnych grup mięśniowych. Dzięki temu dziecko uzyskuje możliwość dokładniejszego i ekonomiczniejszego wykonywania coraz to bardziej złożonych ruchów. Obok więc ruchu naturalnego w postaci gry i zabawy, które zaspakajają instyktową potrzebę rosnącego organizmu w kierunku żywej czynności mięśniowej, należy poprowadzić już systematycznie gimnastykę wychowawczą, a to ze względu na charakter korekcyjny tych ćwiczeń i na wychowawczą wartość gimnastyki.

Na wsi, gdzie dzieci z natury rzeczy używają sporo ruchu na powietrzu, większy nacisk kłaść należy na gimnastykę; natomiast w miastach, gdzie uczniowie mało mają sposobności do biegania i wogóle poruszania się żywego, zaleca się częste stosowanie gier i zabaw, nie można zaniedbywać jednak przytem najpotrzebniejszych ćwiczeń gimnastycznych.

Sposób prowadzenia ćwiczeń ruchowych. Nauczyciel bierze w grach i ćwiczeniach żywy udział; nie uchyla się od jego powadze, lecz przeciwnie zbliża do dzieci i łączy z nimi bliższymi węzłami, niż przy nauczaniu jakiegokolwiek przedmiotu. Korzyść z ćwiczeń ruchowych będzie tem większa, im dzieci więcej znajdują w nich wesołości i zainteresowania. Zależy to oczywiście nie tylko od stosownego doboru ćwiczeń i gier, ale i od wyrobienia kierownika i jego postępowania. Unikać trzeba niezdecydowania i zniecierpliwienia, prowadzić ćwiczenia żywo, stanowczo i karnie, ale i wesoło.

Na utrzymanie nastroju pogody i wesołości wśród zdiatwy zwróci nauczyciel szczególnie baczną uwagę.

Plan lekcji. - Z ćwiczeń gimnastycznych, wchodzących do oznaczonych w programie, grup układa się poszczególne lekcje gimnastyki tak, aby z każdej grupy przerobić choć jedno ćwi-

czenie, powtarzając je 3—4 razy, przyczem, o ile ćwiczenia są jednostronne, pamiętać należy, żeby zawsze dawać je obustronnie, np. po ruchach kończyn prawych lub skłonach tułowia w stronę prawą dać także ruchy lub skłony w lewo. Niektóre grupy dobrze jest zastępować przez gry i zabawy odpowiednie pod względem działania fizjologicznego; ożywia to ogromnie lekcję gimnastyki.

Lekcję gimnastyki wychowawczej zaczyna się od ćwiczeń (gier) łatwiejszych i mniej męczących, poczem przechodzi się stopniowo do bardziej wymagających wysiłku i kończy się znów łagodniejszymi. Do najmniej męczących ćwiczeń należą zabawy ze śpiewem; gry ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne porządkowe i wstępne; do najbardziej męczących: bieg, skoki i mocowanie się oraz te gry, które zawierają elementy wymienione.

Śpiewanie w pochodzie nie może być stosowane po większym zmęczeniu.

Na gry musi się przeznaczyć najmniej 10 minut czyli 1/3 lekcji gimnastyki.

Zasadniczo lekcja gimnastyki musi zawierać większość ćwiczeń dobrze znanych dzieciom; strzec się trzeba dawania wielu nowych ćwiczeń na jednej lekcji, bo to obciąża umysł pracą zbyt ciężką. Również i przemęczenia fizycznego starannie unikać trzeba; nie obawiamy się jednak zdrowego zmęczenia, które jest naturalnym skutkiem żywego ruchu i nic niebezpiecznego dla dzieci zdrowych nie przedstawia.

Dziewczęta ze względu na swój ubiór skrepowane są w wykonywaniu skoków.

Nie wolno dzieci zatrzymywać długo nieruchomo w jakiegokolwiek postawie, a więc w postawie bacznej. Nie należy też za długo stosować jednego ćwiczenia, gdyż wtedy gimnastyka staje się nużącą i nudną. Gry zmieniać należy o tyle, ile o wymaga tego zainteresowanie młodzieży.

Lekcja gimnastyki ma być przygotowana, to znaczy, że nauczyciel notuje sobie w pamięci — lub przy braku wprawy piśmiennie — kolejność ćwiczeń, jakie zamierza podać, obliczwszy się z czasem dobrze tak, aby bez pośpiechu i bez rozwlekłości lub straty próżnej czasu ćwiczenia były przerobione według planu, ułożonego zgóry.

Rozkazownictwo (komenda). Rozkazy mają być wydawane wyraźnie, stanowczo (ale nie szorstko), zwięźle i o tyle głośno (nie krzykliwie), by były przez wszystkie dzieci słyszane. Zamiast komendy można podawać sygnał. Nie rachować ustawienia i nie wymagać dokładnej jednoczesności ruchów.

Objaśnianie i pokazywanie ćwiczeń. Ćwiczenia, gry i poszczególne ruchy przy grach nauczyciel za pierwszym razem sam dzieciom pokazuje, aby nie wykonywały ich błędnie. Podczas objaśnień i pokazów uczniowie przybierają postawę swobodną (na rozkaz: „Spocznij“). Nauczyciel wykonywa ćwiczenia dokładnie i starannie, gdyż dzieci mają dużo krytycyzmu i widzą niezgodność tego, czego nauczyciel wymaga, z tem, co i jak sam wykonywa. Jeżeli nauczyciel sam nie może wykonać ćwiczenia objaśni ćwiczenie zręczniejszemu dziecku i każe mu je wykonać na wzór dla całego zastępu.

Poprawianie błędów. Błędy zauważone należy poprawiać, a szczególną dbałość wykazywać o dobrą postawę i prawidłowe oddychanie (przez nos). Nie trzeba atoli zajmować się zbyt długo jednym dzieckiem ze szkodą dla całego zastępu. O ile poprawianie zabiera nieco więcej czasu, nie zatrzymuje się ćwiczących w postawie bacznej, ale wydaje rozkaz: „Spocznij“.

Należy być sprawiedliwym dla wszystkich i wyrozumiałym dla słabszych, tudzież mniej zręcznych, ażeby ośmielić i zachęcić, a nigdy nie zrażać wystawianiem na śmiech lub drwiny.

Stanowisko nauczyciela. Nauczyciel powinien stać w takiej odległości i w takim punkcie, aby dobrze mógł wszystkich widzieć; często zmieniać trzeba miejsce, ażeby wszyscy czuli, że są kontrolowani. Zastęp nie powinien być ustawiany ani pod wiatr ani wprost pod słońce.

Uwaga. Niektóre przyrządy do gier i gimnastyki nauczyciel łatwo może wykonać sam wspólnie z dziećmi, Naprzykład zamiast piłki gumowej może zrobić piłkę z płótna: trzeba pociąć różne gałganki na wąskie paski, zrobić z tego kłębek dowolnej wielkości, a wkońcu obszyć płótnem, odpowiednio wykrojonem.

Można również zrobić samemu pałeczki do fortecy, palant, szczudła, a nawet skocznię: trzeba wbić w ziemię dwie żerdzie

z przewierconemi dziurami w pewnem oddaleniu jedną od drugiej. Dziury będą służyły do zatykania kołeczków, na których położymy poziomą żerdź. Żerdź tę możemy dowolnie zniżyć lub podwyższyć, przekładając kołeczki. Można też zamiast żerdzi zawiesić na kołeczkach sznurek, zakończony dwiema torebkami z piaskiem lub drobnymi kamykami; sznurek ten zawieszamy na wystających końcach kołeczków, aby przy dotknięciu łatwo spadał.

Przy dobrych chęciach i zamiłowaniu może nauczyciel wspólnie z dziećmi wykonać i więcej przyrządów, co mu ułatwi i uprzyjemni pracę.

HIGJENA ĆWICZEŃ CIELESNYCH.

a) Co do miejsca: Dzieci robią w ruchu wdechy głębsze i więcej powietrza do płuc wprowadzają, niż w spokoju. To też jeżeli ważnem jest, aby w pomieszczeniach szkolnych powietrze było zawsze dobre, tem bardziej pamiętać należy o tem, że wartość ćwiczeń ruchowych uzależniona jest przede wszystkim od tego, czy oddycha się powietrzem świeżem i wolnem od pyłu. Wszelkie więc ćwiczenia cielesne (należą tu i t. zw. oddechowe) mają odbywać się, o ile możliwości, na dworze. O ileby zaś z powodu śloty lub mrozu wypadło ćwiczenie ruchowe przerabiać w izbie, należy to robić przy oknach otwartych i tylko wyjątkowo, w razie mrozu większego, przy zamkniętych po uprzedniem przewietrzeniu izby. Powietrze bowiem, które wystarczyłoby dla organizmu będącego w spokoju, nader szybko psuje się tam, gdzie większa ilość dzieci oddycha w tempie przyspieszonym i głęboko.

W cieplejszej porze roku, gdy lekcje odbywać się mogą na dworze, winny przeważać gry, ćwiczenia zaś gimnastyczne — podczas chłodu lub śloty, gdy lekcje prowadzić trzeba w izbie.

Należy też unikać pyłu zarówno w izbach szkolnych jak i na boisku, gdzie odbywają się zabawy dzieci, gdyż działa on drażniąco na drogi oddechowe, a czasem może być przenośnikiem chorób zakaźnych.

Podczas ćwiczeń terenowych, na wycieczkach i t. p. nie pozwala się dzieciom kłaść się na ziemi wilgotnej.

Na placach zabawowych, boiskach, jak również na terenach wycieczkowych dbać należy o czystość i porządek, nie pozwalać śmiecić ani rzucać odpadków jadła.

b) Co do czasu: Dla zdrowia i rozwoju uczniów pożyteczniejsze są zabawy i ćwiczenia częste, choć krótkie, niż długie, a zato rzadkie.

Lekcja gimnastyki wymaga skupienia uwagi i wysiłku umysłowego, podobnie, jak to jest podczas lekcji innych przedmiotów szkolnych. Liczyć się więc wypada ze zmęczeniem, jakie nieuniknienie po gimnastyce pojawić się musi i żadną miarą nie można traktować gimnastyki jako odpoczynku po pracy szkolnej. Nie należy więc gimnastyki prowadzić podczas przerw, bo te są przeznaczone całkowicie na odpoczynek, ani wówczas, gdy klasa okazuje znużenie. Stosunek ilościowy gimnastyki do innych ćwiczeń ruchowych normowany być winien wiekiem, fizyczną zdolnością dzieci i warunkami szkolnymi.

Poza czasem, przeznaczonym programowo na ćwiczenia ruchowe, zaleca się podczas pracy umysłowej robić krótkie przerwy i nakazywać szybkie wykonanie bardzo prostych ćwiczeń, jak np.: ruchy tułowia, kończyn, głębokie oddychanie. Ćwiczenia te, dotyczące większych mas mięśniowych, pobudzają krew do żywego obiegu i nie wymagają wysiłku mózgowego, działają odświeżająco. Uczniowie znużeni, którzy przestają uważać na to, co się mówi i robi w klasie, mogą być doskonale orzeźwieni dzięki paru minutom takich szybkich ruchów, do których nawet wychodzić z ławek nie potrzeba. Oczywiście otwarcie okien może tylko podnieść skutek pożądanym.

c) Co do ubrania: Przestrzegać należy, by dzieci, a zwłaszcza dziewczęta, nie były ubrane za ciężko i za ciepło i by ubranie nie było ciasne; poza tem, przystępując do ćwiczeń, nauczyciel zarządzi, aby ubranie było rozluźnione przy szyi i na piersiach (rozpiąć górne guziki bluzki), szelki i paski, o ile są niezbędne, winny być również rozluźnione, podwiązki zdjęte. Lepiej jest ćwiczyć i biegać boso, niż w obuwiu ciężkim; niektóre ćwiczenia, np.: wspięcie się na palce, skok, nie mogą być wykonywane w obuwiu nieodpowiednim.

Gdzie okaże się to możliwym, należy zalecać do gimnastyki specjalne trzewiki bez obcasów, na podeszwie skórzanej (nie gumowej).

d) Zaleca się przyzwyczajać młodzież do mycia rąk przed i po zabawie i gimnastyce.

e) Co do zdrowia uczniów: Program przeznaczony jest dla młodzieży płci obu w wieku od 7 do 14 lat mniej więcej. Wybrane zostały ćwiczenia, które bez szkody dla zdrowia mogą wykonywać nawet dzieci słabe i niezbyt rozwinięte fizycznie. Jednak może się zdarzyć, że nawet tych ćwiczeń łatwych nie będą mogły wykonywać dzieci cieleśnie nierozwinięte, źle odżywiane, niedokrwiste, cierpiące doraźnie, a może nawet mające zarodki cierpienia przewlekłych. Nie mogą więc być przymuszane do ćwiczeń dzieci, u których zauważymy objawy zastoju (np. z ciepłotą podniesioną, kaszlem, bólem gardła). Zresztą dzieci chore wogóle winny być niezwłocznie odsyłane ze szkoły do domu. Ostrożność w stosowaniu ćwiczeń, względnie zaniechanie ich zupełne i odwołanie się przy najbliższej sposobności do lekarza zaleca się przy objawach następujących:

I. Objawy znużenia trwałe: głowa schylona, ramiona podane ku przodowi, zwiotczenie muskulatury, a przez to zwisanie rąk bezradne. Dzieci, u których występują takie objawy trwałego znużenia, często mrużą oczy, mają różne nerwowe poruszenia twarzy, kończyn lub tułowia.

II. Bładość, szczególnie, jeżeli się pojawia lub powiększa podczas ruchu. Bywa to jako skutek osłabienia lub zmęczenia doraźnego (po chorobie, w powietrzu gorącym, dusznym), bywa też jako objaw poważnej wady fizycznej (niedokrwistość, choroba serca).

III. Czerwienienie się nienormalne. Zupełnie zwykłym objawem u dzieci zdrowych są rumieńce, wykwitające na twarzy po większych wysiłkach i żywym bieganiu. Jeżeli jednak twarz czerwienieje od ładu ćwiczenia niewysiłkowego, to budzi to podejrzenie zaburzeń w krążeniu krwi na tle nerwowym.

IV. Zadyszka, wynikająca z wysiłków przy bieganiu, jest objawem normalnym u dzieci zdrowych i nie budzi obaw; bieg ze wszystkich sił w ciągu kilkunastu sekund jest bardzo dobry dla rozwoju płuc i serca. Jednak, gdy oddech ciężki pojawia

się przy zabawie niewyteleżającej lub przy spokojnych ruchach gimnastycznych, to oznacza to albo, że dziecko jest ciasno i za ciepło ubrane, albo, że jest za słabe do wykonywania danych ćwiczeń.

V. Zemdlenie wydarza się często podczas upałów: mdleją dzieci, szczególnie dziewczęta, wycieńczone, źle odżywiane, nerwowe. Lekarstwem na to najskuteczniejszym jest dopływ świeżego powietrza i spokój. Dzieci skłonne do omdlenia nie powinny przedsiębrać żadnych wysiłków, atoli pobyt na powietrzu jest dla nich zbawienny.

VI. Oddychanie ustami nie zawsze bywa skutkiem zatkania przewodów nosowych. Bywa ono też i złem przyzwyczajaniem, które może być usunięte w drodze ćwiczeń oddechowych.

W czasie ćwiczeń należy pilnie baczyć na prawidłowe oddychanie.

Uwaga. Powyższy program może być stosowny we wszystkich szkołach powszechnych bez względu na ich typ organizacyjny.

