

MINISTERSTWO
WYZNAŃ RELIGIJNYCH I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO.



PROGRAM NAUKI
W SZKOŁACH POWSZECHNYCH
SIEDMIOKLASOWYCH

OGÓLNE WSKAZÓWKI METODYCZNE.
WYCHOWANIE FIZYCZNE — PRZEPISY HIGJENICZNE.

WYDANIE TRZECIE

WARSZAWA — 1924

SKŁAD GŁÓWNY: „KSIĄŻNICA-ATLAS“ TÓW. NAUCZ. SZKÓŁ. WYŻ.
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT Nr. 59. — LWÓW, CZARNIECKIEGO 12.
DO NABYCIA WE WSZYSTKICH KSIĘGARNIACH.

WSKAZÓWKI METODYCZNE.

Dobre wykonanie programu, określającego treść i zakres nauki w każdym oddziale, wymaga zastosowania świadomej drogi i celu metody*). W pojęciu metody mieścimy zwykle dwie rzeczy: porządek, w jakim wiedza jest podawana czyli *tok nauki* i sposób jej udzielania, t. j. *formę nauczania*. Porządek, przepisany szczegółowo w programie każdego przedmiotu, stosować się winien zarówno do treści przedmiotu, jak i do umysłowości ucznia. Dziecko wstępuje do szkoły z pewnym zasobem wyobrażeń o świecie otaczającym, które trzeba pogłębić i uporządkować, aby na nich oprzeć dalszą naukę; interesuje się przeważnie tem, co podpada pod zmysły (zwierzęta, rośliny, zjawiska przyrody, czynności ludzkie), albo co działa na jego wyobraźnię (bajki, powiastki, opowiadania), jest ruchliwe i chętne do każdej czynności; brak mu jednak pojęć abstrakcyjnych, trudno mu długo skupić uwagę na jednym przedmiocie, zdolność rozumowania jest u niego jeszcze słaba i rozwija się powoli. Wobec tego główną zasadą, którą kierujemy się w doborze porządku, jest *poglądowość* nauczania, t. j. oparcie nauki na wrażeniach zmysłowych i rzeczach konkretnych, zastosowanie okazów, rysunków, prób i doświadczeń. Główne zasady dydaktyczne, dotyczące prawidłowego porządku nauczania, dadzą się ująć w trzech punktach:

1. Należy przechodzić od bliższego do dalszego, t. j. od rzeczy dobrze znanych dzieciom z życia codziennego do dalszych, których nie spostrzegają w swem zwykłym otoczeniu.
2. Od prostego do złożonego, t. j. od rzeczy łatwiejszych do bardziej skomplikowanych.
3. Od konkretnego do abstrakcyjnego, t. j. od faktów do pojęć.

*) Z greckiego *methodos*: prawidłowe, stałe i celowe postępowanie. Przeciwstawieniem „metody“ jest przypadkowość, dowolność.

W nauczaniu elementarnem zachowujemy przeto przeważnie *tok indukcyjny*, t. j. do wszelkich uogólnień dochodzimy stopniowo po rozpatrzeniu odpowiednich faktów i przykładów. Droga przeciwna, t. j. *tok dedukcyjny*, nie da się tu zastosować, gdyż należałoby w takim razie zaczynać od zasad ogólnych, a więc od abstrakcyj, które są dla dziecka niezrozumiałe i niedostępne.

Pod względem *formy* czynność nauczyciela polegać może bądź na pokazywaniu uczniom odpowiednich przedmiotów, zadawaniu pytań i wskazywaniu, co mają czynić, aby sami znaleźli rozwiązanie danego zagadnienia, bądź na wyjaśnianiu lub opowiadaniu, t. j. bezpośrednio udzielaniu wiedzy. W pierwszym razie nauczyciel rozmawia z uczniami i kieruje ich czynnością, w drugim—opowiada i wyklada. Czynność ucznia *podczas lekcji* polega więc albo na samodzielnem szukaniu odpowiedzi na rzucone pytania, albo na uważnem słuchaniu i dążeniu do zapamiętania tego, co nauczyciel podaje. Istnieją więc dwie główne formy nauczania:

1) *Forma heurystyczna* *), przy której uczeń sam dochodzi do wiedzy; rola nauczyciela polega tutaj wyłącznie na kierowaniu jego pracą przez zadawanie odpowiednich pytań lub wskazywanie zadań do rozwiązania, robót do wykonania.

2) *Forma akroamatyczna* **), przy której uczeń otrzymuje wiedzę od nauczyciela; nauczyciel tutaj wyklada, t. j. opowiada, opisuje lub wyjaśnia.

Zgodnie z podaną wyżej zasadą własnej czynności ucznia formy heurystycznej używać należy we wszystkich wypadkach, gdy prawdy, które chcemy udostępnić dzieciom, dadzą się wyprowadzić bezpośrednio z obserwacji ich otoczenia, w wypadkach badania przedmiotów, które mogą oglądać własnymi oczami lub zastanawiania się nad znanymi im faktami z życia ludzi. Przeciwnie tam, gdzie otoczenie i życie nie dają dziecku dostatecznego materiału, stosuje się formę akroamatyczną. Wyniknie stąd, że formę heurystyczną stosujemy w większej części pogadank przyrodniczych i w pierwszych pogadankach geograficznych, nadto posługujemy się nią przy wytwarzaniu elementarnych pojęć

*) Z greckiego: heurisko = znajduję.

***) Z greckiego: akroamaj = słucham.

matematycznych i gramatycznych. Formy zaś akroamatycznej używamy głównie w nauczaniu historii, geografii, t. j. tam, gdzie mówimy o rzeczach niedostępnych bezpośrednio postrzeganiu ucznia. Zastosowanie tej formy nie sprzeciwia się bynajmniej zasadzie *czynnego* udziału ucznia, a to z tego względu, że umysł dziecka, które słucha, jest również czynny. Czynność ta polega na przeżywaniu w wyobraźni tego, co nauczyciel opowiada lub opisuje, a następnie na zdawaniu sobie sprawy i wysnuwaniu wniosków z tego, co powiedział.

Przy każdej z tych form winna być uwzględniona zasada pogładowości.

Przy formie heurystycznej pogładowość będzie polegała na dostarczaniu uczniowi odpowiedniego materiału do obserwacji. Stosować więc tu będziemy wycieczki, bezpośrednią obserwację otoczenia, naukę pod otwartem niebem, będziemy posługiwali się okazami, które często mogą być dziełem samych uczniów, ćwiczeniami, doświadczeniami i robotami, przez nich wykonanymi. Przy formie akroamatycznej każdy opis lub opowiadanie ilustrować będziemy okazami, obrazkami, rysunkami na tablicy i t. p.

Każda forma nauczania wymaga nadto zachowania pewnych warunków specjalnych, mianowicie:

a) *Warunki formy heurystycznej:*

Lekcja ma tu formę rozmowy nauczyciela z dziećmi; stąd prowadzenie jej zależy od porządku i formy pytań, oraz umiejętności ich zastosowania w nauczaniu zbiorowem. *Porządek pytań* powinien być taki, aby odpowiedź na poprzednie przygotowywała ucznia do następnego. Rozpoczynać więc należy od zainteresowania dzieci przedmiotem i przypomnienia im tego, co już o nim wiedzą. Później dzieci opisują przyniesione okazy (np. przy pogadankach przyrodniczych) lub rozpatrują przykłady (np. na lekcjach gramatyki). Po tym opisie czy rozbiorze poszczególnych faktów (rzeczy, zjawisk, zdań) zadaje się pytanie pobudzające do ich porównania (czy są podobne? co mają wspólnego? czem się różnią?), z porównania zaś przechodzi się do uogólnienia (co stąd wynika? jak to wszystko można nazwać? jak to można określić?)— a to stanowi właściwy cel lekcji. W tem do-

piero miejscu dziecko dochodzi do pojęcia ogólnego czy do zasady, a nauczyciel dopomaga mu ująć je w słowa. Dalsze pytania będą rozwinięciem i zastosowaniem wiedzy świeżo nabytej; żąda się więc od dzieci, aby wynajdywały własne przykłady, albo stosowały daną zasadę do rozmaitych nowych wypadków, najczęściej zadaje się ćwiczenia lub zadania, oparte na treści danej lekcji.

Równie ważną, jak porządek, jest *forma pytań*, t. j. sposób ich wyrażenia. Pytanie każde powinno być:

a) *dostępne*, t. j. zastosowane do poziomu wiedzy i stopnia rozwoju ucznia,

b) *zrozumiałe*, t. j. wyrażone w słowach prostych, znanych uczniowi z mowy potocznej lub z poprzedniego czytania i pogadań,

c) *jasne*, t. j. nie nasuwające żadnych wątpliwości co do swej treści,

d) *poprawne co do formy*, t. j. wolne od błędów językowych.

Mieć tu należy na uwadze jeszcze wzgląd jeden. W nauczaniu zbiorowym w szkole pracować winna jednocześnie cała klasa. Każde więc pytanie należy wypowiedzieć głośno i wyraźnie, aby wszystkie dzieci słyszały i mogły się zastanowić nad odpowiedzią. Dopiero po wygłoszeniu pytania wymienia nauczyciel ucznia, który ma odpowiedzieć głośno; tym sposobem skłania do uwagi. Gdy uczeń mówi, nauczyciel słucha go, nie przerywa i nie podpowiada, przez co zmusza ucznia do dawania odpowiedzi dokładnych. Jeśli uczeń nie umie od razu odpowiedzieć lub daje odpowiedź błędną, nauczyciel sprawdza, czy uczeń pytanie zrozumiał, powtarza je raz jeszcze, stara się zapomocą innych pytań pomóc mu znaleźć odpowiedź lub błąd sprostować. W razie jednak, gdyby takie zajęcie się jednym uczniem miało zbyt długą zatrzymać klasę, nauczyciel zwraca się do innych uczniów, aby ci dali trafną odpowiedź, t. j. poprawili zapytanego najpierw kolegę. Należy się starać, ażeby na każdej lekcji możliwie najwięcej dzieci mogło odpowiadać; zwracamy się więc kolejno do różnych uczniów; znając zaś ich dobrze, możemy tak rozdzielać pytania, aby najtrudniejsze otrzymywali najzdolniejsi, najłatwiejsze najmniej zdolni. Zupełne pomijanie dzieci słabszych przyzwyczailoby je do nieuwagi w czasie lekcji; przeciwnie, skoro okaże się, że mogą odpowiedzieć dobrze choćby na bardzo łatwe pytania, może to być dla nich pewną zachętą do dalszych

usiłowań w tym kierunku, które nauczyciel powinien rozbudzać. Podobnie do dzieci nieuwważnych lub nieśmiałych częściej niż do innych zwracać się należy z pytaniami; przyzwyczajenie do częstych odpowiedzi najskuteczniej zwalczy nieuwagę podczas lekcji czy nieśmiałość do mówienia. Dzieci zdolne i śmiałe odpowiadają chętnie, a chciałyby mówić ciągle; nauczyciel życzenia te zaspokaja o tyle, o ile nie będzie to ze szkoda, lecz z korzyścią dla całej klasy. Np. gdy wiemy, że pewien uczeń umie więcej od innych, że widział coś lub czytał w związku z treścią danej lekcji, polecamy mu podzielić się z klasą swymi wiadomościami; albo gdy na rzucone przez nas pytanie żadne z dzieci wywołanych nie umiało dać odpowiedzi, możemy się zwrócić do klasy z zapytaniem: „Kto potrafi odpowiedzieć?”. Przeciwnie, gdy pytanie jest łatwe i dostępne dla całej klasy, odpowiadać powinni przedewszystkiem dzieci mniej zdolne, dzieci zaś zdolniejsze powoływać raczej należy tylko do poprawiania błędów, popełnionych przez te pierwsze. Jeśli dzieci, zainteresowane lekcją, zechcą z kolei zadać jakieś pytanie nauczycielowi, należy im na to pozwolić i chętnie udzielić wyjaśnienia bądź zaraz, bądź po skończonej lekcji.

b) *Warunki formy akroamatycznej:*

Wykład (opowiadanie, opis, objaśnienia) wtedy tylko cel swój osiąga, gdy dziecko słucha z uwagą, gdy rozumie każdy wyraz i odtwarza w umyśle jego znaczenie, tj. gdy wyobraża sobie to, co opisuje nauczyciel. Zależy to od zachowania następujących warunków;

a) Do dzieci mówić należy *językiem prostym*, unikając wyrazów i zwrotów niezrozumiałych dla nich; styl wykładu powinien być jasny; zdania niezbyt długie.

b) Z prostotą wykładu łączyć należy *barwność i obrazowość*; w tym celu należy unikać wyrazów i zwrotów ogólnikowych lub nieokreślonych, lecz przy wyraźnem nazywaniu rzeczy i zjawisk podawać szczegóły charakterystyczne (np. co do barwy, kształtu, wielkości i t. d.) W tym samym celu wykład ustny uzupełniać należy środkami poglądowymi. Przynosimy więc na lekcję odpowiednie okazy, obrazki lub rysunki, które we właściwej chwili pokazujemy dzieciom. Nadto mówiąc o rzeczach dale-

kich i obcych dla dzieci, porównujemy je z rzeczami bliższymi, które dobrze znają.

c) Zarówno do zrozumiałości, jak i barwności wykładu, przyczynia się sam *sposób mówienia*. Opowiadając dzieciom, należy mówić wyraźnie, niezbyt prędko, nie podnosząc głosu zbyt mocno, lecz zmieniając go stosownie do treści; mówić należy żywo, z zapałem i uczuciem, gdzie tego temat wymaga, unikając jednak przesady i nienaturalności w deklamacji.

d) W celu rozbudzenia uwagi i zainteresowania dzieci, ważny jest stosowny *dobór szczegółów*, które podajemy dzieciom. Nauczyciel, przygotowując się do lekcji, winien się zastanowić, co w jej treści może bardziej zaciekać dzieci i wybrać odpowiednie fakty z życia, zdarzenia, wierszyki, anegdoty, żarty i t. p., które wplecione w wykład ożywiają zainteresowanie dzieci.

e) Uwaga dzieci wyczerpuje się szybko, gdy słuchają nawet interesującego opowiadania; nauczyciel powinien mówić *krótko*, a już w żadnym razie nie należy wykladać przez całą godzinę.

Po wyłożeniu nowej treści resztę czasu należy poświęcić na przerobienie jej z dziećmi i powtórzenie. W tym celu żądamy od dzieci streszczenia tego, cośmy mówili, bądź od razu w całości, bądź częściowo w formie odpowiedzi na pytania. Powtórzenia żądamy początkowo tylko od zdolniejszych dzieci, później od wszystkich.

Przeróbkę i powtarzanie treści podanej dzieciom uzupełnić jeszcze należy pytaniami rozwijającymi, tj. pobudzić dzieci do zastanawiania się i samodzielnego wysnuwania wniosków z wykładu. Czasem rozmowa ta może nasunąć temat do ćwiczenia piśmiennego.

Przedstawiony wyżej sposób nauczania polega na całkowitem i wszechstronnem opracowaniu każdej lekcji czyli każdej części materiału naukowego.

Na opracowanie takie składa się więc:

- a) nawiązanie do rzeczy znanych;
- b) podanie nowej treści (pogadanka, wykład);
- c) jej pogłębienie (powtórzenie, rozwinięcie i uogólnienie);
- d) jej zastosowanie w ćwiczeniach. Szczególniej ważny jest punkt ostatni.

Ćwiczenia i zadania.

Ćwiczenia i zadania wszelkiego rodzaju (ustne, piśmienne, rysunkowe, techniczne) przerabiać uczniowie powinni:

- a) dla nabrania wprawy i biegłości w wykonywaniu pewnej pracy, np. w czytaniu, pisaniu, rachunkach i t. p.,
- b) dla utrwalenia i zastosowania nabytej wiedzy,
- c) dla właściwego ćwiczenia władz umysłowych (spostrzeganie, rozumowanie, wyobrażanie i t. p.),
- d) dla zaprawiania się do pracy samodzielnej.

Na stopniu elementarnym cała praca samodzielna ucznia odbywać się winna w szkole pod kierunkiem nauczyciela. Zajęcia młodzieży mogą być takie, które wykonywają uczniowie na lekcji wraz z nauczycielem, oraz takie które wykonywają sami (t. zw. godziny ciche^{*)}). Podczas godziny, przeznaczonej na pracę oddziału z nauczycielem, dzieci rozszerzają zakres swych wiadomości; tutaj wykonywać należy roboty, które dla uczniów są rzeczą nową, takie, które trzeba pokazać lub objaśnić. Natomiast podczas godzin ichych przerabiają uczniowie takie ćwiczenia, do których są już dostatecznie przygotowani przez poprzednie wskazówki i objaśnienia. Zasady ogólne, którymi należy się kierować w wyborze takich ćwiczeń, będą następujące:

- a) Każde ćwiczenie powinno pozostawać w ścisłym związku z treścią lekcji danego przedmiotu. Może być ono albo przygotowaniem do dalszej nauki albo zastosowaniem tego, co już uczniowie przyswoili sobie. W pierwszym wypadku uczniowie przygotowują materiał, który później ma być rozpatrywany z nauczycielem, np. przepisują, czy wypisują odpowiednie wyrazy i zdania, jako przykłady, na których później wyjaśnia się zasadę pisowni, albo czytają pewien urywek i podkreślają lub wypisują to, czego dobrze nie mogą zrozumieć, aby się zwrócić do nauczyciela o wyjaśnienie, wykonywają ćwiczenia z zakresu języków, nauk przyrodniczych, rysują mapy, robią zestawienia i t. d. W wypadku drugim dzieci bądź uprawiają się w pewną znaną

^{*)} W szkołach, w których w jednej izbie uczą się równocześnie dwa (lub więcej) oddziały, w czasie zajęć cichych jednego oddziału inny ma naukę głośną z nauczycielem. Zajęcia ciche są jednak konieczne i w szkołach, w których każdy oddział uczy się w odrębnej izbie, a to dla umożliwienia pracy samodzielnej młodzieży.

już czynność, bądź własne obmyślają przykłady na pewne prawdziwa; rozwiązują zadania, przygotowują wypracowania piśmienne i t. d.

b) Każde ćwiczenie powinno być zastosowane do zdolności i do zasobu wiadomości ucznia, tj. powinno być takie, aby dziecko mogło je wykonać bez pomocy nauczyciela. Trzeba się starać o ściśle stopniowanie, tj. zaczynać od rzeczy łatwych a później dopiero przechodzić do trudniejszych, najniezbędniejszych tylko wskazówek udzielając przed rozpoczęciem pracy. W objaśnieniach należy zachować miarę; nie mówić dzieciom tego, do czego same dojść mogą, lecz zachęcać i wdrażać je do samodzielności w granicach dla nich dostępnych.

c) Ponieważ w tym samym oddziale mogą się znaleźć uczniowie o różnym poziomie zdolności, nauczyciel może przy niektórych ćwiczeniach dzielić ich na grupy, dając poszczególnym grupom zadania różne, odpowiadające różnicom poziomu umysłowego. Podobnie, o ile nauczyciel spostrzeże znaczne różnice w szybkości wykonywania pewnej pracy, powinien je uwzględnić i nie żądać od wszystkich dzieci tej samej ilości pracy. Np. nauczyciel powiada: „Przeróbcie wszyscy dwa zadania, a komu starczy czasu zrobi i trzecie“, albo „Niech każdy napisze najmniej 10 rzeczowników, ale można napisać 15, a nawet 20, o ile kto zdąży i znajdzie tyle przykładów“.

d) Należy starać się, aby każde zadanie, podobnie jak każda lekcja, było dla dzieci *interesujące*, wtedy bowiem tylko będą one pracowały uważnie i starannie. W celu podniesienia zainteresowania dzieci pewną pracą powinien nauczyciel wyjaśnić dzieciom jej cel i znaczenie, związać ją niejako z całym życiem dziecka. Z tego powodu oprócz zadań książkowych, często sztucznych, podawać należy zadania, wynikające wprost z codziennych okoliczności życiowych. Np. niech dla wprawy w piękne pisanie adresują uczniowie listy, które nauczyciel wysyła do ich rodziców z zaproszeniem na jakąś uroczystość; dla wprawy w działania arytmetyczne niech układają sprawozdania kasowe ze sklepiku szkolnego, który prowadzą sami i t. p.

e) Każde ćwiczenie, wypracowane przez uczniów, powinno być przejrane przez nauczyciela. Poprawianie zaś błędów odbywać się winno przy czynnym współdziałaniu uczniów.

Powtarzanie i utrwalanie wiedzy.

Zadaniem nauki elementarnej jest podać uczniowi niewielką ilość wiedzy, lecz dać mu możliwość przyswojenia tej wiedzy możliwie gruntownie. Z tego powodu nauczyciel zwracać winien baczna uwagę na utrwalenie podawanych wiadomości. W tym celu stosuje się rozmaite rodzaje powtarzania, a mianowicie:

a) przed rozpoczęciem nowej lekcji nauczyciel sprawdza, czy uczniowie pamiętają poprzednią;

b) każdą nową lekcję, wygłoszoną przez nauczyciela, uczniowie powtarzają, a na godzinach cichych przerabiają ponadto ćwiczenia, służące do jej utrwalenia, np. streszczają to, co słyszeli, piszą przykłady, opisują to, co wykonali w czasie ćwiczeń samodzielnych z fizyki, chemii i t. p.

c) najbardziej podstawowe wiadomości często się powtarza, korzystając w biegu nauki z każdej pod tym względem sposobności;

d) od czasu do czasu poświęca się lekcję specjalnie na powtórzenie. Czyni się to głównie wtedy, gdy ukończono pewien dział nauki albo gdy chodzi o uporządkowanie wiadomości w końcu pewnego okresu roku szkolnego.

Przy powtarzaniu zadajemy pytania zarówno ogólniejsze jak i szczegółowsze, żądając zawsze od dzieci odpowiedzi jasnych i dokładnych. Porządek pytań należy czasem zmieniać, o to samo zapytywać w różny sposób. W powtarzaniu bierze udział cała klasa, nie należy więc wywoływać jednego ucznia i rozmawiać z nim przez kwadrans lub dłużej, lecz pytać na przemian wszystkie dzieci. Dla większego ożywienia można też czasem wprowadzać system pytania się dzieci nawzajem: wtedy koledzy kolegom zadają pytania.

Koncentracja nauczenia.

Nauczanie powinno uwzględniać zasadę koncentracji, polegającą na tem, że treść kursu każdego przedmiotu pozostaje w należytem związku z programem innych przedmiotów, prowadzonych w tym samym roku. Urzeczywistnienie tej zasady zależy od układu programu nauki w szkole, ale w ramach tego układu

zależy przedewszystkiem od nauczyciela, który przez odpowiednie zestawienie i porównanie uświadamia dzieciom ten związek między różnymi wiadomościami i korzysta z każdej sposobności, aby wiedzę z jednego przedmiotu uzupełnić na lekcjach innego, a tym sposobem wytworzyć z niej w umyśle pewną całość logiczną. W tym celu na każdy tydzień nauki nauczyciel obmyśla sobie program szczegółowy. Zdawszy sobie sprawę, co według kursu wypada teraz przejść z każdego przedmiotu, zwraca uwagę na związek logiczny tych wiadomości: czy uzupełniają się wzajemnie i w jaki sposób. Gdy np. pogadanka dotyczy przedmiotu, którego nazwę mają dzieci czytać w elementarzu, należy wprawdzie przeprowadzić pogadankę, przy czytaniu zaś odwołać się do tego, co dzieci już wiedzą. Wybór czytanek, wierszy do deklamacji, w pewnej mierze wypracowań i rysunków też zastosować należy do zasadniczej treści nauki danego tygodnia. Koncentrując w ten sposób treść nauczania, należy jednak unikać dwu ostateczności: nadmiernego rozproszenia uwagi dzieci i nadmiernej jednostajności. Pierwsza bywa wtedy, gdy dzieci jednocześnie zajmują się wielu przedmiotami, między którymi niema wyraźnego związku; druga — wtedy, gdy zbyt długo zajmujemy ich uwagę tą samą rzeczą, doprowadzając umysł do zupełnego wyczerpania.

Dobrze zrozumiana koncentracja zapobiega jednemu i drugiemu; wiążąc w sposób naturalny przedmioty pokrewne, ukazując ten sam przedmiot z różnych punktów widzenia, skupia się uwagę dziecka na rzeczach zasadniczych przy należytem urozmaiceniu nauki. Właśnie szkoła powszechna, w której przeważnie jeden nauczyciel prowadzi całą naukę, pod tym względem jest w położeniu korzystnem: nauczyciel obejmuje całość nauki, śledzi postępy uczniów w każdym kierunku, a przez to może nadać nauczaniu potrzebną jednolitość i spójność. Jeżeli w jednym oddziale (np. w najwyższych oddziałach szkoły siedmioklasowej) uczy kilku nauczycieli, będzie ich obowiązkiem porozumiewać się z sobą, aby zasada koncentracji była, o ile to możliwe, uwzględniona.

WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Szkoła ponosi odpowiedzialność moralną nietylko za nauczanie i wychowanie moralne, ale również i za wychowanie fizyczne młodych pokoleń. Gdy zaniedbuje względów na zdrowie młodzieży, na wiele niebezpieczeństw narazić, na różne krzywdy wystawić je może; gdy natomiast o zdrowiu powierzonej sobie młodzi pamięta, strzeże od chorób, przyrodzone właściwości cięlesne rozwija, sprzyja temu, by z dziatwy wyrastali dla społeczności pożyteczni ludzie, dla Ojczyzny dzielni obywatele.

I o takiej szkole powiemy, że dobrze swych uczniów wychowuje, która nietylko zasady moralne wpoi, zdolności umysłowe rozwinię, praktycznych wiadomości nauczy, ale owszem i zdrowie uchroni od wszelkiej szkody, a nawet umocni, a ciałom da dzielność i tężyznę.

Wielorakie są obowiązki szkoły względem zdrowia wychowawców. Sprostać im może tylko gorliwa współpraca nauczyciela z lekarzem. To, że szkołę odwiedza co pewien czas lekarz, że ogląda pomieszczenia i dzieci bada, nie może to zwalniać nauczyciela od obowiązku dawania pilnego baczenia na wszelkie okoliczności, mające znaczenie dla zdrowotności w szkole. Nauczyciel jest bowiem ciągle na miejscu w ustawicznym zetknięciu z dziatwą.

Świątym jego obowiązkiem jest posiadać zrozumienie dla spraw zdrowotnych i umieć je wykazywać w prowadzeniu szkoły. Szkoła należy do nauczyciela-wychowawcy przedewszystkiem, a przy nauczycielu jako jego współpracownik w dziele wychowania stoi lekarz szkolny — doradca. Nauczyciel nie ma bynajmniej obowiązku znać się na medycynie, ale musi się znać na higjienie, na niebezpieczeństwach, grożących zdrowiu powierzonej mu młodzieży, winien wiedzieć, o czem naradzać się z higienistą, na które dzieci uwagę lekarza zwracać.

Gdy nauczyciel szczerze dba o higjienę szkolną, to i praca lekarza w tej dziedzinie wielekroć owocniejszą bywa; a cóż dopiero, gdy na wsi wskutek odległości dużej od miejsca zamieszkania lekarza odwiedziny jego są rzadkie.

Najwyraźniej powołanie higjieniczne nauczycielstwa zaznacza się w walce z chorobami zakaźnymi w szkole.

Niema wątpliwości, że skupienie istot młodocianych, więc mało odpornych, w izbie szkolnej, gdy któraś z nich przynosi z domu zarodki choroby udzielającej się, stwarza łatwość szerzenia się zarazy. Jakże tedy ważnym będzie stwierdzenie takiej choroby u dziecka, zanim inne się pozarazają! Im rozpoznanie szybciej uczynione będzie, tem łatwiej zapobiec rozszerzeniu się epidemji.

Gdy objawy, pozwalające przypuścić cierpienie zakaźne, nie są trudne do zauważenia, gdy przepisy o walce z chorobami zakaźnymi w szkole *) pouczają szczegółowo, co przy jakiej chorobie przedsiębrać należy, już tylko od pieczołowitości i od baczności zależy niezwłoczne zauważenie płonicy lub błonicy **), przyniesionej przez ucznia do szkoły. A jakże często się zdarza, że gdy jedne dzieci w mieszkaniu leżą chore na cierpienie zakaźne, inne, bracia lub siostry, uczęszczają nadal do szkoły bez względu na niebezpieczeństwo przenoszenia zarązków. Rodzice lub opiekunowie, tak skorzy do oskarżania szkoły o chorobę *swego dziecka*, nie przejawiają na ogół troskliwości o dzieci cudze w tejże szkole uczące się. Czujnym więc musi być w tym względzie nauczyciel, gdy chce swą szkołę obronić przed wtargnięciem choroby zakaźnej.

Ochraniając szkołę przed dzieckiem dotkniętym chorobą udzielającą się, uznać musimy, że i każdemu dziecku należy się obrona od szkodliwego wpływu szkoły na zdrowie. Bo nie da się zaprzeczyć, że pobyt w szkole ma swoje ujemne strony dla stanu fizycznego młodocianych organizmów. Szczególnie pierwszy rok nauczania zwykły wpływać hamująco na rozwój fizyczny.

Nie zapominajmy, że w szkole powszechnej dzieci spędzają okres żywego rozwijania się narządów ruchu, mięśni i kości, że kręgosłup, ciągle jeszcze giętki, dopiero stopniowo ustala swe krzywizny normalne, ale również zbacza łatwo i daje skrzywienie anormalne, szczególnie przy często zachodzącym wrodzonym usposobieniu do skrzywień.

W tym okresie potrzeba ruchów jest nader żywa, jest ona

*) Przepisy zapobiegawcze przeciw szerzeniu się chorób zakaźnych przez szkoły i zakłady wychowawcze. Dziennik Urzędowy Min. W. R. i O. P. № 3 z 15 marca 1918 r.

**) Płonica = szkarlatyna; błonica = dyfteryt.

popędem instyktownym, ruch bowiem stanowi pobudkę dla ustroju do rośnięcia. W tym właśnie wieku energia rośnięcia góruje nad siłą mięśniową, która jest jeszcze wadliwa, góruje również nad tężyzną wewnętrzną i stąd ów charakterystyczny dla owego wieku brak odporności na czynniki chorobotwórcze.

Oczywiście błędem byłoby za wszelkie zakłócenia zdrowia w okresie szkolnym odpowiedzialną czynić szkołę. Faktem atoli jest, że zarodki wad lub cierpień u dziecka uczęszczającego do szkoły łatwo się rozwijają i utrwalają. Dlatego to obowiązkiem szkoły jest wszystko czynić, aby czynniki szkodliwe usunąć lub choćby je zmniejszyć, szkołę samą uczynić jak najhigieniczniejszą, co do dziatwy zaś, to troskliwe baczenie na jej stan fizyczny daje możność w czas zauważyć braki i wady cielesne, a wówczas przez lekarza szkolnego lub przez rodziców droga prowadzi będzie do leczenia i poprawy. Mamy tu głównie na myśli wady wzroku, słuchu i nosa, przeszkadzające do oddychania prawidłowego.

Ale zarówno w sprawie poprawy i leczenia wad, jak i w sprawie higieniczności szkoły, a zwłaszcza izby szkolnej, pierwsze słowo należy do nauczyciela (kierownika szkoły).

On przecież bezpośrednio zawiaduje uprzątnięciem, ogrzewaniem i przewietrzaniem izby szkolnej. On przedewszystkiem musi wiedzieć, że czystość, powietrze, słońce i ruch, to czynniki wychowawcze ogromnej wartości.

A gdy zwrócimy się do urządzenia wewnętrznego szkoły, to zatrzymać się należy na roli ławki szkolnej. Na kształt i urządzenie ławki szkolnej niezbędne jest wielki nacisk położyc, gdyż dobre ławki dają możność dzieciom siedzieć lub stać prosto bez krzywdy dla ich budowy cielesnej, a co zatem idzie i dla zdrowia, pozwalają utrzymywać karność i pomyślnie prowadzić naukę. Atoli najlepsze ławki bez pracy nauczyciela nie sprawią, by dzieci siedziały prosto, ale bez przymusu, zarówno przy pisaniu, jak przy czytaniu.

Gdy już nie może być inaczej, i dziecko w okresie rośnięcia żywego musi być na parę godzin dziennie unieruchomione w ławce, pamiętać trzeba: po pierwsze, że wadliwy sposób siedzenia szkodliwie się odbija na budowie klatki piersiowej i krążeniu krwi, po drugie, że siedzenie to także jest ciężka praca

mięśniowa, prowadząca do znużenia, na którą najlepszym odpoczynkiem jest ruch swobodny. Zły to wychowawca, który o dobrą postawę dba tylko podczas ćwiczeń gimnastycznych. Proste trzymanie się jest prawdziwie pierwszym warunkiem zdrowia i prawidłowego rozwoju cielesnego, a więc zasługuje na to, by o niem ustawicznie pamiętano.

Osiągnąć trzymanie się proste można nie tylko drogą napominania, lecz przede wszystkim przeciwdziałania.

W celu otrzymania od dzieci dobrej postawy, zdrowej i ładnej, szczególnie skuteczniejszą jest gimnastyka wychowawcza. Służy ona również do wprowadzenia dziecka w prawidłowe a głębokie oddychanie, do wzmocnienia muskulatury w ogóle, a głównie zaś mięśni wyprostnych tułowia, stale w życiu codziennym zaniedbywanych, do wyćwiczenia w szybkich, zręcznych a celowych ruchach, oraz do osiągnięcia panowania nad ruchami i odruchami. Na lekcji gimnastyki dzieci uczą się stać, chodzić, biegać i w ogóle trzymać się i poruszać, jak należy.

Wśród zabiegów około wychowania fizycznego obok gimnastyki postawione być winny gry i zabawy ruchowe. Dają one dzieciom sposobność do użytkowania właściwości fizycznych ciała, szybkiego oceniania przestrzeni i wagi przedmiotów. Dają okazję do żywego ruchu na powietrzu otwartym i oddychania głębszego niż w spokoju—podnoszą więc przemianę materii, a wraz z tem żywotność ustroju i wesołość usposobienia, wpływając również dodatnio na budzące się pojęcia etyczne i poczucie społeczne. Instyktowna ruchliwość dzieci małych zaspokaja ich potrzeby w dziedzinie ćwiczenia fizycznego. Natomiast w szkole popęd naturalny do ruchów swobodnych jest stłumiony przez rygor szkolny kosztem powstrzymania rozwoju dziecka. Przeciwdziałać temu można i należy przez częste zarządzania ruchu, którego formą najstosowniejszą są gry ruchowe, kierowane przez nauczyciela.

Chcąc być nie tylko nauczycielem, ale i wychowawcą, trzeba umieć nauczyć dzieci tego, co one najbardziej lubią, a czego niezbędnie potrzebują: zabawy godziwej i gier ruchowych, grami temi kierować, wpływ wychowawczy wywierając. Gier, zasługujących na polecenie i rozpowszechnienie nie tylko wśród działwy, ale i wśród młodzieży starszej, mamy wiele i przytem ładnych

oraz zajmujących; przede wszystkim gry piłkowe. Doprawdy, że piłka zasługuje na to, aby otrzymała w szafie szkolnej miejsce poczesne obok globusa. W porze cieplej, gdzie tylko woda odpowiednia się znajdzie, kąpiel i naukę pływania zaleca się jak najbardziej. W zimie, gdzie można, urządzić należy ślizgawkę i zabawy śniegowe (saneczkowanie).

I gimnastyki i gier ruchowych jednakowo potrzebują dzieci miejskie i wiejskie, gdyż pierwsze mają mniej sposobności do ruchu i gorszym powietrzem oddychają, natomiast dzieci wiejskie trzymają się brzydko, poruszają niezdarnie i bawić się nie potrafią. Warto też zaznaczyć, że ćwiczenia cielesne dla dziewcząt są niemniej ważne, niż dla chłopców. Dla zabaw i gier ruchowych można stopniowo wprowadzać najprostsze ćwiczenia gimnastyczne. Z biegiem czasu ćwiczenia metodyczne daje się w coraz większej ilości, aż stają się one lekcją gimnastyki.

Szkoła powszechna winna być źródłem, krzewicielką i wzorem higieny praktycznej wśród młodego pokolenia. Całą swą atmosferą i biegiem życia wewnętrznego ma ona wyrabiać w młodzi przyzwyczajania higieniczne. Przyznać przecie trzeba, że taka tresura zdrowotna, wsiąknięta w głowy i w krew niejako zaszczepiona, będzie nabytkiem trwałym, a więc mieć będzie większą wartość, niż dowodzenia słowne. Nauka, nie wsparta doświadczeniem, trwale się w pamięci nie zapisuje. Dbanie więc o czystość izby, podwórza, dzieci, ochędóstwo osobiste, staranie o kąpiel, o dobre powietrze w izbie, o ruch żywy na powietrzu, oto, co uczy dzieci higieny praktycznie i wytwarza zamiłowanie do słońca, powietrza i ruchu, które oby im na całe życie pozostało.

Naturalnie nie zawadzi i pouczenie o zasadach ochrony zdrowia. Okazja do gawęd higienicznych nie potrzebuje wyszukiwania, trafia się ona na każdym kroku.

Gdy nauczyciel zauważy zapach przykry z ust dziecka, ma możliwość opowiedzenia o pielęgnowaniu uzębienia. Podobnie łatwo rozwinąć pogawędkę z faktu nieochędstwa ubrania lub ciała, albo gdy zabraniamy dzieciom dłużyć w nosie, oczy trzeć ręką, gdy wietrzymy izbę szkolną, zalecamy proste trzymanie się, gdy ujrzymy skaleczenie brudną szmatką owinięte i t. d.

Wielokrotnie podnoszono te korzyści, które płyną poza szkołę z propagandy higieny w szkole. Za pośrednictwem dzieci

niejedna pożyteczna wiadomość przesiąkać może do osób starszych, co uznać trzeba za rzecz nader pożądaną wobec tego, że uświadomienie higieniczne szerokich mas ludowych wiele bardzo do życzenia pozostawia.

Oczywiście i bezpośredni wpływ nauczyciela na rodziców i opiekunów uczniów w sprawach z ochroną zdrowia związanych szerokie może zataczać kręgi. Zebrania rodzicielskie, poufne rozmowy o potrzebach zdrowotnych dzieci mogą przyczynić się skutecznie do zmiany warunków domowych w kierunku dla dobra dziatwy pożądanym. Nauczycielowi przystoi być przodownikiem kultury w swoim otoczeniu, zawsze dobro powszechne mieć na względzie, a już szczególnie dbać o dobro dziatwy i młodzieży, współdziałać w urządzaniu kąpielisk, żywieniu dzieci, urządzaniu dla nich gier ruchowych, wycieczek i t. d.

Tak więc pragniemy mieć schludne, jasne izby szkolne, w nich zdrowe, prawidłowo rosnące dzieci. Wszakże do tych elementów higieny szkolnej dodać trzeba jako rzecz wagi niepośledniej nastrój pogody, zaufania, sympatji, który to nastrój całkowicie zależy od charakteru nauczyciela.

Wpływ usposobienia na stan zdrowia, a u dzieci nawet na rozrost cielesny, powinien być należycie oceniony i wyzyskany przez szkołę. Nie szorstki przymus i twarda karność, ale pogoda i swoboda, w karbach przyzwoitych utrzymana, wskazane są przez higienę ducha.

Szkoła kształcąca umysł i serce, czujna na wymagania higieny ducha i ciała, jest tą szkołą, którą mieć chcemy, pomni słów:

„Takie będą zawsze Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie“.

PRZEPISY HIGJENICZNE SZCZEGÓŁOWE DLA SZKÓŁ POWSZECHNYCH.

Co do budynku szkolnego.

1. Od kierowników szkół żąda się dbałości o porządek i czystość zarówno w samej szkole, jak i w jej otoczeniu i w wszystkich zabudowaniach na gruncie szkolnym stojących;

gdzie się to okaże możliwe, zaleca się przyozdabiać otoczenie szkoły, sadząc krzewy i kwietniki.

2. Przy szkole możliwie najbliżej znajdować się winno boisko czyli plac dla dzieci do zabawy, gier i gimnastyki na otwartem powietrzu. Wielkość placu nie mniej 300 m². Może to być trawnik, łączka, lub grunt ubity, piaskiem albo żwirem drobnym pokryty; w zimie, polewając część placu wodą, można urządzić ślizgawkę.

3. Studnia i jej otoczenie musi być utrzymana czysto; postarać się należy o opinię znawcy, czy woda ze studni jest zdatna do picia w stanie surowym; jeśli nie, oraz w czasie epidemji chorób kiszkowych (czerwonka, tyfus brzuszny, cholera) dziatwa otrzymuje wodę przegotowaną, a picia surowej zabrania się; pożądane jest, aby każde dziecko miało własny kubek, odpowiednio znaczony.

4. Niezbędna jest skrupulatna czystość i przewietrzanie ustępu; trzeba umieścić odpowiednią ilość papieru oraz zapas popiołu, trocin lub suchej ziemi do posypywania zawartości dołu ustępowego; stolce muszą być utrzymane porządnie i szorowane co tydzień; gdzie są klozety, tam miskę zmywać trzeba kwasem solnym lub siarczanym rozcieńczonym; opróżnianie dołów kloaczych konieczne jest co miesiąc.

5. Przed wejściem do szkoły umieścić skrobaczkę i wycieraczkę do oczyszczenia obuwia z błota.

6. Urządzić przewiewną szatnię dla dzieci do zawieszania odzieży zwierzchniej. (Ubrania nie powinny stykać się ze sobą.)

7. W pomieszczeniu szkolnem niezbędna jest umywalnia, zbiornik wody czystej i kubek do zlewania brudnej, ręcznik i mydło.

8. W razie wybuchu epidemji wśród dziatwy szkolnej kierownik szkoły zamyka ją na własną odpowiedzialność, znosząc się bezzwłocznie z lekarzem szkolnym lub powiatowym i ze swemi władzami szkolnemi. Ponownie szkołę otworzyć można za zezwoleniem lekarza urzędowego po odkażeniu pomieszczeń.

Co do izby szkolnej.

9. Na jedno dziecko powinno przypadać 3½ m³ przestrzeni w izbie szkolnej.

10. Ławki rozstawić tak, aby okna były z lewej strony od siedzących dzieci: nigdy nie powinny dzieci siedzieć nawprost okien; między ławkami i ścianami, oraz między rzędami ławek pozostawić przejście. Odległość najbliższego ucznia do pieca nie mniejsza niż 1 metr. Odległość ostatniej ławki od tablicy i katedry nie powinna przenosić 8-u metrów.

11. Ławkę wtedy za dobrą uznać można, gdy dzieci mogą siedzieć prosto zarówno przy czytaniu, jak i przy pisaniu, gdy łokcie mogą być swobodnie oparte na brzegu stołu, a nogi, zgięte w kolanach pod kątem prostym, oparte są swobodnie na podstawie lub podłodze.

12. Tablic i map nie umieszczać podczas lekcji między dwoma oknami, gdyż blask przeszkadza do widzenia. Tablice ściierać wilgotną, często praną ścierką lub gąbką wilgotną.

13. W klasie muszą znajdować się metalowe spluwaczki z wodą codziennie zmienianą; również potrzebne są kosze lub skrzynki do papierów oraz ciepłomierz (termometr), zawieszony na wysokości półtora metra nad podłogą, nie blisko pieca i nie na ścianie szczytowej.

14. Zamiatać podłogę należy codziennie po lekcjach, posypawszy ją uprzednio wilgotnymi trocinami lub piaskiem wilgotnym; rano przed lekcją zetrzeć kurz z podłogi i sprzętów ścierką wilgotną. Okna zapotniałe należy wycierać. Raz na kwartał gruntownie porządkować: okurzyć dokładnie ściany, piec, przestrzeń za piecem, wyszorować drzwi, okna, podłogi i sprzęty.

15. Otwierać okna przed lekcjami i po lekcjach, a także podczas przerw między lekcjami; zasadniczo na czas wietrzenia dzieci z klasy wychodzą lub skupiają się przy ścianie przeciwległej. Przy temperaturze zewnętrznej niżej 0 do przewietrzenia izby wystarcza otwarcie okien na 1-ą minutę. W porze ciepłej, o ile gwar zewnętrzny nie przeszkadza, okna winny być stale otwarte.

16. W piecach pali się na dwie godziny przed lekcjami, aby temperatura przed pierwszą lekcją dobiegła 12—10° R. O ile ciepłota w klasie wynosi mniej niż 10° R., konieczne jest palenie w piecu bez względu na porę roku.

Przy paleniu w piecach baczyć, aby nie było czadu, nie zamykać zawczasie pieca hermetycznego i nie zasuwąć zasuw.

17. Uważać, aby dzieci nie siedziały tuż przy piecu nagrzanym lub na miejscach pozbawionych światła. O ile uciekamy się do oświetlenia sztucznego, dbać o dostateczną jego siłę i prawidłowe umieszczenie (z lewej strony lub w górze, byle nie za nisko nad głowami dzieci); uważać, aby nie było swędu. Dla ochrony od jaskrawego światła słonecznego używać odpowiednich zasłon.

Co do dzieci.

18. *Przy zapisywaniu dzieci do szkół zwracać uwagę:*

- a) czy mają szczepioną ospę, a dzieci więcej lat 7-u, czy mają zrobione szczepienie powtórne i czy z wynikiem dodatnim,
- b) czy nie wyglądają zbyt młodo i zbyt nędznie fizycznie na swój wiek,
- c) czy nie cierpią na zaraźliwą chorobę skórą (świerzba, parch, liszaje), lub oczną (z wydzieliną),
- d) czy nie mają zatkania stałego nosa lub cuchnącego oddechu.

W razie stwierdzenia braków pomienionych należy zażądać opinii lekarskiej.

Uwaga. Bardzo pożądanym jest, aby dzieci nowowstępujące były oglądane przez lekarza.

19. *W ciągu roku szkolnego:* zawczasu usuwać ze szkoły dzieci chore (gorączka, ból gardła, wymioty i t. p.) i nie pozwalać na uczęszczanie do szkoły rodzeństwa dziecka chorego na szkarlatynę, dyfteryt, tyfus wysypkowy, odrę i krztusiec. Żądać, aby dziecko, które przebyło chorobę zakaźną, było wykąpane przed wznowieniem uczęszczania; ubranie winno być uprane lub odkażone, włosy ostrzyżone i wyczesane.

20. Staranne baczenie dawać trzeba na to, czy dzieci nie są zawszone. Jeżeli tak, to stanowczo trzeba żądać od rodziców oczyszczenia dziecka, udzielając odnośnych wskazówek. Szczególną uwagę należy zwracać na włosy u dziewcząt. Konieczne jest często w tym względzie kontrolować dzieci. W razach niepoprawności uporczywej najskuteczniejszym będzie obcięcie włosów długich. Nie należy pozwalać na okrywanie w klasie głów i szyi chustkami.

21. Obowiązkiem wychowawcy jest przyzwyczajając dzieci do porządku i czystości ciała i ubrania. Żądać, aby dzieci były

umyte; oglądać co dnia: ręce, twarz, uszy, szyję; od czasu do czasu oglądać stopy po zdjęciu obuwia; zachęcać dzieci i rodziców do częstych kąpiei, zmiany koszuli na noc, czyszczenia zębów własną szczoteczką i t. p.

22. Dzieciom nie wolno załatwiać potrzeb naturalnych poza ustępem.

23. Oprócz gimnastyki w planie umieszczonej należy urządzić jak najczęściej gry, zabawy ruchowe na boisku szkolnym, a w braku boiska na innym miejscu odpowiednim, oraz wycieczki zbiorowe bliższe i dalsze. Ćwiczenia te niechaj będą raczej częste i krótkie, niż długotrwałe a rzadkie. Co do udziału dzieci słabych i ułomnych w ćwiczeniach fizycznych należy zasięgnąć opinii lekarza.

24. Podczas nauki zaleca się zarządzać przerwy, podczas których dzieci wstawają i w prawidłowej postawie robią t. zw. ćwiczenia oddechowe, oraz inne proste ruchy gimnastyczne. W zimie, gdy okna są zamknięte, przed ćwiczeniami trzeba przewietrzyć izbę.

25. Organizować kąpiele wspólne, systematyczne w kąpieliskach, a w lecie na otwartym powietrzu. Gdzie tylko to się okaże możliwe, należy prowadzić naukę pływania tak dla chłopców, jak dla dziewcząt, z zachowaniem ostrożności koniecznych.

26. Zawsze bacznie zważać na sposób trzymania się, a szczególnie podczas czytania i pisania, gdyż jest to rzeczą niezmiernie ważną dla zdrowia. Nie pozwalać na garbienie się, wykrzywianie bokiem, opieranie się piersiami o brzeg ławki, zakładanie nogi na nogę i t. d. Przy pisaniu oba łokcie winny leżeć na stole. Dzieci nie powinny dźwigać do szkoły książek bez potrzeby koniecznej; noszenie książek pod pachą jest szkodliwe.

Ogromny rozwój krótkowzroczności u osób wiele czytających wogóle, a u dzieci w wieku szkolnym w szczególności, jak również powstawanie na tle przeciążenia czytaniem różnych cierpień ocznych, wymaga od nauczycieli bardzo sumiennego przestrzegania następujących wymagań zapobiegawczych:

a) *Oświetlenie.* Czytać powinny dzieci tylko przy dobrym oświetleniu. Światło nie powinno być jednak rażące dla oczu i nie powinno padać ani z przodu (czytanie wprost przed oknem), ani z tyłu, tylko z góry lub z boku (lewego, ze względu na pisanie).

Przy świetle sztucznem, zwłaszcza naftowem, unikać należy trzymania głowy wprost przed lampą, co powodowałoby silne, a bardzo szkodliwe ogrzewanie głowy.

b) *Sposób siedzenia.* Przy czytaniu siedzieć należy prosto, opierając nogi o podłogę, względnie o podstawkę. Głowa powinna być pochylona bardzo lekko, — w tym tylko stopniu, jaki odpowiada normalnemu stanowi utrzymywania głowy przy patrzeniu na otaczające przedmioty. Zbytne pochylanie głowy nad ławką lub stołem, gdzie leży książka, tak ogólnie, niestety, rozpowszechnione, powoduje utrudnienie krążenia krwi w obrębie głowy, a pośrednio i oczu, co jest jednym z głównych powodów rozwoju krótkowzroczności i wogóle chorób oczu, związanych z czytaniem.

c) *Położenie książki.* Zarówno w tym celu, ażeby uchronić czytelnika od zbytniego pochylania wdół głowy i oczu, jak i w tym celu, ażeby zwiększyć wyrazistość widzenia druku, książkę trzymać należy przy czytaniu nie poziomo, jak się to zwykle czyni, lecz pochyło, pod kątem conajmniej 45°. Pożądane są w tym celu w szkołach pulpity lub specjalne urządzone ławki. W braku tych urządzeń należy przynajmniej wymagać od uczniów podkładania zawsze przy czytaniu pod górny brzeg książki kilku innych książek, piórnika i t. p., tak, aby książka czytana leżała mniej więcej prostopadle do linii wzroku.

d) *Odległość książki od oczu.* Odległość książki od oczu powinna przy czytaniu wynosić ok. 25—40 centymetrów, przeto raczej winna być zbliżona do normy wyższej (33—40 cm.), niż do niższej (25—33 cm.). Zwłaszcza u dzieci początkujących w czytaniu zwalczać należy skłonność do zbytniego zbliżania książki do oczu, co jest bardzo szkodliwe.

e) *Czas czytania.* Ponieważ czytanie nawet przy najstarszym przestrzeganiu wskazanych wymagań stanowi dla oczu pracę bądź co bądź bardzo uciążliwą, przeto koniecznem jest dawanie oczom przy czytaniu częstych wypoczynków. Czytanie dzieci początkujących nie powinno trwać bez przerwy ponad 10 — najdalej 15 minut. Ale i czytelnicy wprawni powinni również co pewien czas (np. co 20—30 minut) przerywać czytanie i dawać oczom możność chociażby kilkuminutowego wypoczynku (najlepiej wypoczywają oczy, gdy spoglądamy na przedmioty duże, dalej leżące, np. na drzewa, łąki, pola i t. p., lub gdy trzymamy oczy zamknięte).

f) Ponieważ wszystkich tych wymagań przestrzegać dzieci powinny przy czytaniu nie tylko w szkole, lecz i w domu i w całym swym dalszym życiu, przeto nauczyciel powinien omówić te wymagania z dziećmi, sprawdzić, czy dobrze zrozumiały, czy naprawdę wiedzą, jak mają postępować, kontrolować i przestrzegać ścisłego wykonania, słowem powinien wyrobić u dzieci nawyk do zachowania tych wymagań.

27. Przy rozsadzaniu dzieci w ławkach zwrócić należy uwagę nie tylko na wzrost, ale i na wzrok i słuch; dzieci niedowidzące i niedosłyszące winny siedzieć jak najbliżej nauczyciela, oczywiście na ławkach odpowiednich.

28. Nie pozwalać chłopcom na trzymanie rąk w kieszeniach od spodni, a dziewczynkom pod fartuszkami. Oduczać dzieci od noszenia zbyt wiele i zbyt ciepłego ubrania.

29. Nie wolno przedłużać lekcji ze szkodą pauz.

30. Lekcje trudniejsze przeplatać — o ile to możliwe — łatwiejszemi.

31. W sprawach dotyczących zdrowia dzieci zaleca się porozumiewać się z rodzicami, wyjaśniając im znaczenie higieny wychowawczej.

32. Kar fizycznych (bicia, targania za uszy, klęczenia i t. p.) jako nie pedagogicznych i wysoce dla zdrowia dzieci szkodliwych, pod żadnym pozorem nie stosować.

33. Zaleca się korzystać z okazji, nadarzających się w biegu życia szkolnego do wygłaszania pouczeń higienicznych (o chorobach zakaźnych, o pomocy doraźnej i t. p.).

34. Nauczyciel winien sam stosować się do tych wszystkich zasad higienicznych, które głosi, co do ohydności, dbałości o swe zdrowie i t. p.

Uwaga. Szczegóły w następujących książkach: 1) Zasadnicze postulaty higieny szkolnej przez d-ra Wernica. Skład w księgarni Wendego. 2) Higjena i szkoła przez dr. St. Kopezyńskiego. Książki dla wszystkich wyd. Arcta. 3) Higjena w harcerstwie przez dr. Osmolskiego, wyd. Arcta. 4) Higjena szkolna. Podręcznik zbiorowy dla kierowników szkół, nauczycieli i lekarzy szkolnych pod redakcją d-ra St. Kopezyńskiego. Warszawa, Arct. 1921.

