

Higiena nerwów i ciała

Pełne zdrowie, odpowiedni zasób sił, wytrzymałość i odporność, czyli zahartowanie wobec wszelkich zmian, przeciwności, niebezpieczeństw i opanowanie nerwów, jednym słowem doskonały stan i rozwój fizyczny, jest podstawą dobrego, gruntownego wychowania moralnego, które nie da się przeprowadzić należycie i systematycznie, gdy jest się zmuszonym oszczędzać chorowity organizm i ciągle robić ustępstwa na rzecz zdrowia, które to względy wysuwane na plan pierwszy wytwarzają zniechęcałość, lęklivość i egoizm.

Przy tym należyte rozwinięcie organizmu i wszechstronne wyrobienie doskonałości fizycznej, oddziałując bezpośrednio na wzmożenie energii życiowej i dając krzepkość ciała, podtrzymuje również jędrność ducha, rzutkość, stanowczość i spokój wewnętrzny, wypływające z panowania nad sobą, uzbraja w hart i odwagę wobec śmierci – co razem wzięte wpływa na ukształtowanie losów jednostek i co za tern idzie: losów społeczeństw i narodów.

Potwierdza nam to historia, wykazując upadek i zanik niejednych plemion zwątlających i zwyrodniałych a rozrost zasobnych, wysoko uzdolnionych do zapasów życiowych. Kto nie ma zdrowia, sił, wyćwiczonej sprawności członków i odporności, ten pozbawiony jest wszelkiej samodzielnej obrony i z góry skazanym bywa na porażkę. Najprostsze zasady higieny wcześniej zaszczerpione dzieciom i młodzieży, przez właściwie pokierowane starania o zdrowie i rozwinięcie fizyczne, oraz przy pomocy gimnastyki i sportów, dopomaga również znakomicie do wyrobienia charakteru. Wszelkie bowiem gry i zabawy, oraz ćwiczenia sportowe, z jednej strony są nieodzowne w życiu higienicznie prowa-

dzonym, gdyż dają ujście wrodzonemu popędowi na tury ludzkiej, potrzebującej ruchu i ekspansję; a z drugiej są formą współżycia w zespole, zaprawiają przeto młodzież do cnót społecznych, jak wzajemna ustępliwość, i sprawiedliwość, obiektywizm sądu, przestrzeganie równości praw, punktualności i nade wszystko prawości w postępowaniu. Co razem wzięte stanowi czynne, bezpośrednie urabianie strony moralnej wychowanków.

W ogóle bowiem zbyt jednostronne kształcenie fizycznej tężyzny, bez równomiernie prowadzonej uprawy intelektualnej i bez odpowiedniego pogłębienia duchowego, może przerodzić się w brutalną przewagę tejże siły i stosowanie jej bezwzględne we wszystkich przejawach życia jednostek i społeczeństwa. Dla dobra przeto całego narodu i dla zadość uczynienia potrzebom państwa, o ile nader ważnym jest, by na właściwy poziom podnieść wychowanie fizyczne, o tyle znów trzeba tak połączyć je z odpowiednim kształceniem moralnym, aby energia życia i twórczość rozwijając się w całej pełni, iść mogła w świadomym swego celu, pożądanym kierunku.

Dla higieny fizycznej równie jak moralnej nieodzowna:

- czystość,
- porządek,
- systematyczność,
- skromność,
- powściągliwość.

Zadanie wychowawcze

1. Oszczędzać złych przykładów, myśli, pobudzeń.
2. Przyzwyczajając do starannego mycia zębów, ciała – do częstych kąpieeli, spania przy otwartych oknach itp. oraz do ru-

- chu i zajęć na świeżym powietrzu,
3. Nie pozostawiać nigdy dzieci i młodzieży samopas, bez zatrudnienia. Budzić zamiłowanie w ogóle pracy, ręcznej w szczególności: słoju, rzemioł łatwiejszych, zajęć w polu i w ogrodzie.
 4. Wdrażać do zapanowania nad łakomstwem, lenistwem pragnieniem, zachciankami, wybuchami śmiechu, itp.
 5. Zaprawiać do umiarkowania i wykazywać zgubność wszelkiego rodzaju nadużyć tak w jedzeniu, picciu, jak i w zabawach, sportach itd.

Zastosowanie praktyczne

1. Systematycznie przestrzegany w pewnych chwilach absolutny spokój. Minuty dobrowolnego milczenia i skupienia.
2. Celowe gry i zabawy, które budzą zamiłowanie ruchu i pomysłowość; rozwijają wesołość, zręczność, przytomność umysłu i wartości społeczne: uczą działać, wspomagać się, sądzić bezstronnie, walczyć, bronić itd.
3. Pewne dobrze obmyślane ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci.
4. Sporty lekko atletyczne dla młodzieży, z pohamowaniem nadmiernych wysiłków i przesady.