BIBLIOTEKA
PWSP.
KRAKÓW
10051
DN., 15. 10. I. 53, 20.000

6051

3870.000

SZKICE

HIGJENICZNO-WYCHOWAWCZE

(z dziedziny higjeny domowej i szkolnej).

Dr. Stanisław Kopczyński.

SZKICE

HIGJENICZNO-WYCHOWAWCZE

(Z dziedziny higjeny domowej i szkolnej)

L:269 a.

WARSZAWA—1910.

Nakładem Księgarni St. Sadowskiego

Złota 1.

10051 ✓
10051

Druk Ksawerego Trębińskiego, Senatorska 8.

Pamięci

GRZEGORZA PIRAMOWICZA

Członka Komisji Edukacyjnej Narodowej

Wielkiego Pedagoga

Pierwszego Polskiego Higjenisty Szkolnego

Pracę tę

poświęca

AUTOR.

Od autora.

Szkice niniejsze — to szereg luźnych ważniejszych artykułów, które drukowałem w rozmaitych czasopismach naszych w ostatniem dziesięcioleciu (1900—1910). Za temat posłużyły mi, jak to widać z nagłówka, różnorodne sprawy z dziedziny wychowawczo-higjenicznej. Przedstawione w suchych rozdziałach podręczników higjeny szkolnej, sądzę, nie tak żywo przemawiają do przekonania czytelnika, jak wtedy, gdy są poruszone umyślnie w osobnem opracowaniu. W tem przeświadczeniu postanowiłem zebrać je w oddzielnem wydaniu, ażeby rodziców, wychowawców i lekarzy szkolnych, dla których ta książka jest przeznaczona, tem łatwiej pobudzić do zastanowienia się nad różnemi

kwestjami higjeniczno - wychowawczemi. Jeśli choć część wyrażonych tu postulatów zostanie wcielona w życie, jeśli książka ta choć nieznacznie przyczyni się do podniesienia poziomu zdrowia fizycznego i moralnego młodzieży naszej, będzie to dla autora sowitą nagrodą za trud poniesiony i pobudką do dalszej w tym kierunku pracy.

Warszawa, w Czerwcu 1910 r.

Wpływ bicia dzieci na ich zdrowie i charakter.

Powoli, bardzo powoli, przedostają się do umysłów warstw szerszych idee humanitarne. Poprzez stronice historji, niby nić czarna, przewija się daremna walka pionierów idei humanitarnych o zupełnie zniesienie kar cielesnych. Prawodawstwa karne różnych społeczeństw ucywilizowanych, w miarę rozszerzania się zapatrywań na istotę przestępstwa, stosowanie kar cielesnych wogóle, a chłosty w szczególności, coraz bardziej ograniczały: najpierw czyniono wyjątki dla osób pewnego pochodzenia, dalej pewnego wieku i t. p. W wielu państwach chłosta zupełnie zniesioną została.

W ogromnie zawiłej sprawie wychowania młodego pokolenia sprawa kar cielesnych niestety nie jest jeszcze należycie i powszechnie potępioną. Przeciwnie, podnoszą się głosy, że bez kar cielesnych wychować dzieci nie można; że w wielu razach jedynie obawa bólu

fizycznego i związanego z tem wstydu może być hamulcem do powstrzymania dziecka od niewłaściwego postępowania. Czyż tak jest w istocie?

Przedewszystkiem w wychowaniu mamy do czynienia z czemś niezwykle zawiłem, zagadkowem, zmiennem, bo z duszą dziecka. A dusza dziecka to wszak morze niezgłębionych zagadek i tajemnic. Studja psychometryczne, badania patologji pedagogicznej, obserwacje pedagogów, ankiety psychologów uniosły zaledwie rąbek owej tajemniczej zasłony, jaka pokrywa świat dziecięcy. Rzadko posłuszni głosom, nawołującym nas do indywidualizowania charakteru i zdolności dzieci, do zakładania instytutów wychowawczych dla dzieci słabo uzdolnionych, na umyśle upośledzonych, lub dotkniętych niedorozwojem moralnym, przekładamy w razie „przestępstwa“ dziecka załatwić się z nim doraźnie za pomocą kary cielesnej, aniżeli zbadać przyczynę niewłaściwego postępku i w razie potrzeby zastosować karę moralną. Czyż nie dajemy sobie przez to samo świadectwa lenistwa, braku cierpliwości, czyż nie wyrażamy przez to swej nieudolności w postępowaniu z dziećmi? Jest to oczywiście najszybsze roztrzygnięcie kwestji, lecz bynajmniej nie najlepsze. Rozciąć węzeł łatwiej, niż rozplątywać go powoli,

a wszak nam bardzo chodzić powinno o całość nitek owego cudnego przędziwa, jakiem jest dusza dziecka. Łatwiej uśpić dziecko, wprowadzając je w stan odurzenia za pomocą kołysania, aniżeli mieć taką pieczę nad niem, by zdrowo zasypiało snem naturalnym.

Ów prosty, łatwy sposób załatwiania się z przestępstwami dzieci za pomocą kar cielesnych, może kto zechce usprawiedliwić nadmierną liczbą uczniów, gdy chodzi o nauczyciela, lub brakiem czasu, walką o chleb powszedni, gdy chodzi o rodziców. Lecz w ten sposób tłomaczyć naszej winy nie można.

Chłosta przedewszystkiem jest namacalnym symbolem prawa pięści. Przewaga silniejszego nad słabszym i chęć pokonania drugiego przez pierwszego — co wraz z egoizmem najrdzenniejszą osnowę naszej istoty moralnej stanowi i z czem wychowanie z wielkim wysiłkiem uporać się stara—w chłoście słabych dzieci znajduje swój wyraz i poparcie. Dziecko widzi tu przewagę siły fizycznej. Godnem jest uwagi, że u narodów, u których prawo pięści (*Faustrecht*) w stosunkach ogólnych oddawna było krzewionem, i w wychowaniu młodzieży pozyskało prawo obywatelstwa. W ostatniem wydaniu reklamowanego podręcznika higjeny szkolnej prof. Baginsky'ego z Berlina, czytamy, w jaki sposób i w jakie

miejsca należy stosować uderzenia. (Tom II, str. 175—181).

A jednak uderzenia cielesne pod żadnym względem nie przechodzą obojętnie dla młodzieży karanej.

Przedewszystkiem pamiętać należy, że osoba (nauczyciel lub ojciec), przyzwyczajona do karania cielesnego dziecka, w chwili afektu gniewu lub złości spowodować może poważne obrażenia fizyczne, a niekiedy przyprawić o nieuleczalne kalectwo. W braku rózgi, trzciny, rzemienia i t. p. narzędzi kary, karze się wtedy tem, co wpadnie pod rękę. Znakomity psychiatra prof. Krafft-Ebing w swej „Patologji seksualnej“ zwraca uwagę, że u nauczycieli psychopatów zadawanie razów i sprawianie bólu dziecku wywoływało specjalne uczucie zadowolenia zmysłowego. Moll w „Zeitschrift fur pädagogische Psychologie“ podaje, że u niektórych uczniów uderzenia, zadawane w pośladki, są w stanie wywoływać wyraźne podrażnienia płciowe, połączone z uczuciem zadowolenia.

Nie o stronę fizyczną, nie o możliwość kalectw nam jednak chodzi. Nie każde dziecko, będąc karane, myśli, jak ów Antek w przepięknym obrazku Prusa, że dostaje „jeno na rozgrzewkę“. Zadraśnięty tu jest charakter dziecka w swej najistotniejszej podstawie,

dotkniętą jest duma dziecka, poczucie godności osobistej. Odpowiednio do swej wrażliwości, dziecko w różnym stopniu reaguje na doznane cierpienie. W każdym razie miłością za chłostę nie odpłaca. Instynktem swoim dziecięcym odczuwa bezwiednie, że karzą je w ten sposób, bo jest słabem i bronić się nie może. W Berlinie niejednokrotnie zdarzało mi się czytać na słupach ulicznych wezwania do zbiegłych dzieci, ażeby wróciły do domu rodzicielskiego: *„Hänschen, kehre zurück! Alles vergessen!"*. Z kronik miejscowych dowiadywałem się, że przyczyną ucieczki dziecka z domu, była zadana mu chłosta lub obawa przed nią.

Nie tylko ucieczką z domu reagują wrażliwsze dzieci na pohańbienie swej godności osobistej. Znane są przykłady, kiedy dzieci, dając najwyższy wyraz swemu oburzeniu z powodu doznanego upokorzenia, pozbawiały się życia. Ponieważ zaś zawsze, mając do czynienia z dzieckiem, powinniśmy uświadamiać sobie, że postępujemy z szeregiem wielkości niewiadomych, tworzących połączenia często dla nas zupełnie niespodziewane, przeto bezkarnie prób tych nigdy czynić nam niewolno.

Owa barbarzyńska, brutalna kara cielesna, jaką jest chłosta, potępiona bezwzględnie przez lekarzy i rozumnych pedagogów, nie tylko na

bitych wywiera wpływ tak ujemny. Niemniej szkodliwie i demoralizująco działa ona na bijących, przytłumia w nich delikatność uczuć, rozbudza instynkty niższe, zwierzęce, z którymi kultura stulecia całe walczyła. I dla tego ubolewać należy nad społeczeństwem, jeżeli pod jakimkolwiek bądź pozorem wychowawcy jego stosują chłostę, jeżeli brak w nim pedagogów, szerzej patrzących na cel i zadania wychowawcze i umiejących „mieć serce i patrzeć w serce".

Nie zawcześnie.

O ile sfery nasze uboższe, czy to wskutek braku szkół elementarnych, czy też wskutek słabego uświadomienia ważności i potrzeby nauki, opóźniają się z oddaniem do szkoły swych dzieci, o tyle warstwy t. zw. inteligentne, których dzieci mają kończyć szkoły średnie i wyższe, naogół biorąc, rozpoczynają z niemi naukę zbyt wcześnie i uczą je zbyt forsownie.

Już w pierwszych latach życia dziecko ze sfer zamożniejszych, często jedyne lub co najwyżej mające jednego braciszka lub jedną siostrzyczkę, bywa przemęczane zbyt gorliwą opieką rodzicielską, bywa nadmiernie drażnione powodzią zapytań i objaśnień ze strony otoczenia. Pięcioletni malec, karmiony jeszcze sztucznemi preparatami chemicznemi, blady, anemiczny, nie umiejący dobrze podskoczyć, już wszystko wie, „co z czego się robi“, bo tej „nauki o rzeczach“ uczyła

go freblanka. Nie tylko wie, lecz umie o tem nieraz opowiedzieć w kilku językach. Przez następne trzy lata tyle się nauczy, że mając lat 8, zwykle doskonale składa egzamin do klasy wstępnej: na egzaminach bowiem nauczyciele zwracają wyłącznie uwagę na to, czy wtłoczono w niego odpowiednią liczbę wiadomości i faktów. Szkoła chłopca przyjmuje, a rodzice chlubią się, że ich synek nosi mundurek uczniowski. Nie chcą, czy nie umieją patrzeć w przyszłość, która dla ich dziecka w podobnych razach przedstawia się bardzo niepomyślnie.

Badając i obserwując od szeregu lat młodzież szkolną, przyszedłem do przekonania, że zbyt wczesne oddawanie dzieci do szkół średnich, zwłaszcza dzieci, nierozwiniętych należycie fizycznie, fatalnie na ich zdrowiu się odbija. Rodzice i nauczyciele nie dość uświadamiają sobie, że wstąpienie dziecka do szkoły—to nowa epoka w jego życiu. Moc najrozmaitszych nowych wrażeń gwałtem obecnie wciska się do przeczulonego mózgu dziecka, które przez pierwsze tygodnie pobytu w szkole znajduje się w stanie wprost oszołomienia i nieustannego podniecenia, źle sypia, z gorączkowej obawy spóźnienia się nigdy nie zdąży zjeść spokojnie pierwszego śniadania i intensywnie pracuje o głodzie. Jeżeli do

tego dodamy bardzo często nieodpowiednie warunki higjeniczne szkolne (kurz, ciasnota), łatwość zapadnięcia na najrozmaitsze choroby zakaźne, co wobec nagromadzenia dużej liczby dzieci jest wprost nieuniknione, to zrozumiemy, dlaczego wszyscy lekarze szkolni notują opóźnienie, a nawet zatrzymanie rozwoju fizycznego dzieci w pierwszym roku pobytu w szkole, anemję i rozmaite objawy nerwowe.

Rodzice zapominają, że z chwilą wstąpienia dziecka do szkoły, rozpoczyna się stopniowe wkładanie na jego barki coraz to większych ciężarów, co rok nowe przybywają przedmioty, z których każdy, według zdania nauczyciela, jest „najważniejszy“, a biedny zamęczony mózg dziecka, niby nadmiernie wybujały pęd rośliny, obciążony płodem zbyt wielkim, gnie się i łamie pod ciężarem ogromu wiedzy, traci dawną lotność i świeżość.

A owe poprawki powakacyjne, które urągają najelementarniejszym zasadom higjeny szkolnej!

Ileż to razy zdarzało mi się widzieć malca, przedstawiającego zdaje się szkielet, pokryty skórą, anemicznego, z błękitnemi żyłkami na rachitycznej czaszce, niemal bezzębnego, dla którego ojciec, kierowany fałszywą ambicją i wygórowaną miłością własną, wyprasza poprawki, byle tylko malec mógł pójść wyżej,

byle „nie stracił roku". I biedny chłopiec, zamiast wzmacniać swe wątłe siły, kuje przez lato, denerwuje się nieustannie myślą, z którą kładzie się spać i wstaje, czy tylko uda mu się złożyć egzamin powakacyjny.

W naiwności swej rodzice tacy sądzą, że powtórzenie kursu danej klasy, to istotnie „strata roku" w życiu, że otrzymanie matury lub dyplomu ze szkoły wyższej jest kresem wykształcenia młodzieńca, zapominają całkiem, że przez całe życie uczyć się trzeba, że ten tylko w ciężkiej walce o byt ostać się może, kto posiada mocne i wytrzymałe nerwy i mięśnie, inaczej fala życia go zmyje, warunki życiowe go zgniotą. Chcąc zaś tę tężyznę ducha i ciała, tę wytrzymałość na przeciwności losu zachować, należy rozwijać się i doskonalić w młodości stopniowo, wszechstronnie i równomiernie.

Kto z nauczycieli nie zna chłopców, którzy, będąc dziećmi w podziw wprawiali całe otoczenia nad wiek mądremi zapytaniami i odpowiedziami, nie mając lat 6 nieźle pisali, przed ukończeniem lat 9 złożyli doskonale egzamin do klasy wstępnej, potem zaczęli coraz bardziej w naukach utykać i wprost stępieli umysłowo, wywołując w rodzicach i wychowawcach zawód i rozczarowanie!

Kto z nas, lekarzy, nie oglądał młodych ludzi, zaledwie „ukończonych“, a już wyczerpanych życiowo, ze spotęgowaną samoobserwacją, bez hartu woli, bez chęci czynu, skończonych neurasteników.

W wytwarzaniu kadrów podobnych niedołęgów życiowych, przedstawiających nie twórczą siłę społeczeństwa, lecz jego ciężar, bezwątpienia poważną rolę odgrywa szkoła. Zbyt wczesna i forsowna nauka, bez uwzględniania rozwoju fizycznego dziecka, szybko wyczerpała żywotność jego tkanki nerwowej i wytworzyła w niem podłoże, na którem rozwinęły się rozmaite postaci nerwic.

A jeżeli tak surowo piętnujemy przedwczesne zużywanie sił nerwowych w nauce szkolnej u chłopca, to tem bardziej z całą bezwzględnością zwalczać należy przepracowanie umysłowe w szkole naszych dziewcząt.

Zbyt wczesne oddawanie dziewcząt do szkół średnich, w których urządzenia i warunki higjeniczne w olbrzymiej większości przypadków stoją niżej wszelkiej krytyki, a dbałość o wychowanie fizyczne dzieci nieraz równa się niemal zeru, mści się z całą surowością i nieubłaganie na ich zdrowiu. Ciężkie postaci blednicy, zaburzenia równowagi psychicznej, skłonność do spazmów, omdleń, wyczerpywanie się przy każdym wysiłku, oto

co wraz z patentem wynosi z pensji 15-letnia panienka, która, mając lat 8, już wstąpiła do szkoły.

Dziewczęta takie to znakomity materjał na kapryśne i niezrównoważone histeryczki, które będą zatruwały życie sobie i otoczeniu. I tu rodzice zapominają, że córki ich przedewszystkiem zgodnie z prawem przyrodzonem, powinny wyrosnąć na zdrowe kobiety, któreby potrafiły łatwo urodzić, własną piersią wykarmić i same rozumnie wychować swe dzieci. Tylko zdrowa, wszechstronnie rozwinięta kobieta podoła ciężkim obowiązkom żony, matki i obywatelki.

Streśćmy się.

Po pierwsze, należy uświadomić rodziców, że przejście dziecka od życia swobodnego do życia szkolnego i systematycznej nauki szkolnej powinno odbywać się stopniowo, nie wywołując żadnych wstrząśnień w jego organiźmie, że zbyt wczesne oddawanie dzieci nawet rozwiniętych normalnie do szkół (np. do klasy wstępnej szkół średnich przed ukończeniem lat 10) jest wysoce szkodliwe ze względu na ciężką pracę umysłową, jaka dziecko czeka w latach następnych.

Powtóre, należy żądać od sfer nauczycielskich, ażeby przy przyjmowaniu dzieci do szkół, t. j. podczas egzaminów wstępnych i przy promowaniu do klas wyższych indywi-

dualizowali dzieci, uwzględniali całokształt ich wychowania, a więc nie tylko rozwój umysłowy, lecz i stan zdrowia fizycznego. Głos lekarza szkolnego w przypadkach wątpliwych powinien być roztrzygający.

Po trzecie, należy nieustannie uświadamiać w społeczeństwie potrzebę wychowania fizycznego młodzieży, wykazywać jego doniosłość, jego równorzędność z wychowaniem umysłowem.

Tylko harmonijny rozwój ciała i duszy dziecka, tylko umiejętne wychowywanie i stopniowe kształcenie jego umysłu, uczucia i woli, przy jednoczesnem wzmacnianiu nerwów i mięśni, wytworzy z niego jednostkę twórczą i dzielną.

Nerwowość młodzieży szkolnej.

Wiek XX w spadku od swego poprzednika otrzymał przedewszystkiem wybitną nerwowość wszystkich warstw społecznych. I choć zjawiały się jednostki ze słowami pociechy na ustach, że bardziej nerwowymi były wieki ubiegłe, kiedy wielkie nerwice i psychozy grasowały epidemicznie, kiedy całe wsie i miasta wpadały w szał i w atakach nerwowych wykonywały ruchy pląsawicze, to jednak bezstronni badacze przyznają, iż ogólne zdenerwowanie, brak równowagi psychicznej w ostatnich czasach, jak nigdy dotąd, szerokie zataczają koła. Na to rozwielmożnienie się owych tak pospolitych nerwic, jak neurastenja i histerja, rzecz prosta najrozmaitsze się składały warunki, że choćby wspomnę o coraz cięższej walce o byt, o coraz bardziej zawiłych warunkach życia społecznego. Oczywiście i mło-

de pokolenie, zrodzone z takich jednostek, nieubłaganie przynosiło ze sobą na świat piętno nerwowości.

Jednym z poważnych wskaźników przedwczesnego wyczerpania nerwowego młodego pokolenia jest wzrastająca wciąż liczba samobójstw wśród dzieci oraz pojawianie się wśród nich jednostek zwyrodniałych pod względem moralnym. Sprawy te stanowiły temat bardzo interesujących artykułów D-ra *Brudzińskiego* (patrz „Przegląd Pedagog.„ 1903 r.). W niniejszej pracy zamierzamy zająć się jedynie wykazaniem, jak często spotykamy wzmożoną nerwowość wśród młodzieży szkolnej, jakie są jej przejawy i z jakich źródeł ona pochodzi. Literatura tego przedmiotu jest już bardzo obszerna. Wydana niedawno broszura D-ra *Landaua,* lekarza szkolnego w Norymberdze, poświęcona specjalnie tej sprawie (Dr. *R. Landau* „Nervöse Schulkinder", Hamburg i Lipsk 1903), podaje 85 prac, traktujących różne strony tej kwestji.

Nerwowość młodzieży szkolnej objawia się w najrozmaitszych postaciach, począwszy od lekkich oznak wzmożonej pobudliwości nerwowej, a skończywszy na wysoko rozwiniętej histerji i neurastenji. Gdy histerja należy do

częstych postaci chorobowych, spotykanych wśród dzieci w szkole, neurastenja należy do bardzo rzadkich. Pod neurastenją, jak wiadomo, rozumiemy niezwykle wzmożone wyczerpywanie się podnieconego systemu nerwowego, histerji natomiast właściwą jest wybitna suggestyjność umysłu, zaburzenia czucia, porażenia, kurcze i wogóle przebieg bardziej różnorodny. Zdarzają się jednak postacie przejściowe, których ani do neurastenji, ani do histerji zaliczyć nie można, a które, za przykładem *Krafft-Ebinga,* mianujemy histeroneurastenją. *Ziehen*, znany psychiatra, powiada, że na 260 neurasteników, kobiet i mężczyzn, znalazł tylko 3 chłopców i 1 dziewczynkę poniżej lat 15. Dr. *Braun* znów twierdzi, że krzyki nocne młodzieży szkolnej należy uważać za objaw neurastenji wieku młodocianego. Zdaniem tego autora ma to świadczyć o trwale wzmożonej pobudliwości nerwowej u tych dzieci. Podobnie do dorosłego neurastenika, cierpiącego często na bezsenność, dziecko takie śpi bardzo niespokojnie, przez sen dużo mówi, krzyczy i łatwo się budzi, a na jawie cierpi na bicie serca, na bóle głowy, skłonne jest do płaczu, łatwo się wyczerpuje, lęka się ciemności, posiada różnorodne inne obawy. Spotykałem niekiedy u neurasteników obawę przestrzeni (agorafobję). *Landau* spostrzegał

ją u 14-letniego chłopca, co, zdaniem jego, potwierdza przypuszczenie, że nawet ciężkie postacie neurastenji wśród młodzieży szkolnej zdarzać się mogą.

W szkole spotkać znów możemy uczniów, których nie sposób zaliczyć ani do zdrowych pod względem nerwowym, ani do chorych. Są to najczęściej dzieci, pochodzące z rodzin nerwowych, a więc obarczone dziedzicznością nerwową. Jedne z nich, obdarzone dobrą pamięcią i wielką zdolnością do szybkiego pojmowania, czynią w klasie znaczne postępy w naukach, bez wielkich wysiłków ze swej strony; a jednak są to dzieci trudne do prowadzenia, nad wiek mądre, nieposłuszne, uparte, kłótliwe; łatwo się one podniecają, byle czem się drażnią, skarżą się na bóle głowy, miewają skurcze w mięśniach twarzy (tiki), zacinają się w mowie, w nocy przez sen krzyczą. Inne znowu pod względem umysłowym są rozwinięte mniej, niż przeciętnie, uczą się powoli, przedstawiają oznaki niedorozwoju fizycznego. Dzieci takie nieraz wprowadzają w kłopot nauczyciela, który nie może należycie ich ocenić: to wydają mu się rozwiniętemi i pilnemi, to znów ograniczonemi i leniwemi; nieznajomość ich chorobliwego stanu może być przyczyną niesłusznych ocen, a nawet powodować niezasłużoną karę.

Do tych postaci pośrednich odnieść należy t. zw. dzieci cudowne. Niezwykły talent do muzyki, do rysunków lub matematyki, czem najczęściej wyróżniają się owe cudowne dzieci, jak każda inna nadzwyczajna zdolność, ma za podstawę fizjologiczną nadmierną pobudliwość pewnych grup komórek nerwowych. Nadmierna pobudliwość zwykle idzie w parze z łatwem wyczerpywaniem się, co oczywiście leży już w granicach nie fizjologji, a patologji.

Wracając znowu do zwykłych objawów wzmożonej nerwowości młodzieży szkolnej, na pierwszem miejscu musimy postawić nawykowy ból głowy bez innych objawów. Częstość tego cierpienia wśród młodzieży notował z pewnością każdy lekarz szkolny. Podług różnych statystyk 10% — 20%, a nawet 40% młodzieży cierpi na ból głowy. Staje się on niekiedy cierpieniem nawykowem, nadzwyczaj uporczywem (t. zw. „cephalalgie scolaire") i bynajmniej przysłowiową „szkolną wymówką" nie jest. U dziewcząt zwłaszcza bóle głowy występują w okresie dojrzewania płciowego. Niekiedy, szczególnie zaś u dzieci obarczonych pod względem nerwowym, bóle głowy mają charakter napadowy i przedstawiają, właściwie mówiąc, migrenę. Podczas podobnego napadu dziecko nie może patrzeć

na światło, a najmniejszy szmer je drażni. Uporczywe bóle głowy są niekiedy w stanie zmusić chłopca do zaprzestania wszelkiej pracy umysłowej. Miałem w kuracji 19-letniego młodzieńca, ucznia IV klasy jednego z gimnazjów warszawskich, zkądinąd zupełnie zdrowego, który od dwuch lat począł doznawać bólu głowy przy każdym wysiłku umysłowym. Badanie szczegółowe organów wewnętrznych i narządów zmysłowych nie wykazało żadnej przyczyny dla tego cierpienia. Trzeba je było uznać za samoistne. Pomimo wzmacniającego leczenia i przerw kilkumiesięcznych w nauce z pobytem na wsi, stan jego nie wiele się poprawił: za każdym razem, wracając do szkoły i do książki, po kilku minutach pracy umysłowej, zwłaszcza wymagającej naprężenia uwagi, jak matematyka, chłopiec ten doznawał silnych bólów głowy. Zmuszony był w końcu porzucić szkołę i zająć się pracą fizyczną.

Ból głowy często jest objawem zaburzeń w krążeniu krwi w mózgu. Oprócz warunków, które stwarza szkoła, (wadliwe siedzenia, powstrzymanie odpływu krwi do mózgu przez zbytnie nachylanie się, zwłaszcza przy wysokich kołnierzykach, zbyt wysoka temperatura w lokalu, niedostateczne przewietrzanie i t. p.), dziecko może posiadać wrodzoną upośledzoną

czynność aparatu, regulującego prawidłowe rozmieszczenie krwi w organiźmie, a zwłaszcza w kończynach. Z własnej obserwacji powiedzieć mogę, że co najmniej 15% znanej mi młodzieży szkolnej cierpi na wyżej wspomniane zaburzenia, zwane w języku lekarskim zaburzeniami naczynio-ruchowemi (wskutek nieprawidłowej czynności nerwów, rozszerzających i zwężających naczynia krwionośne). Dzieci takie mają ręce i stopy zimne, najczęściej spotniałe, niekiedy znowu ręce te, wskutek przekrwienia żylnego, pokrywają się fioletowemi plamami; łatwo również sinieje im nos, sinieją stopy. Z innych, przedmiotowych oznak nerwowości u dzieci takich niekiedy spotykamy drżenie powiek przy ich zamykaniu, drżenie rąk, zaburzenia mowy, zwłaszcza jąkanie się, wzmożenie odruchów kolanowych. Znam 10-letniego ucznia, pochodzącego z rodziny nerwowej, u którego drżenie rąk przy niewielkich ruchach jest tak bardzo wyraźne, że przeszkadza mu pisać.

O ile neurastenja w wieku młodym należy do rzadkości, o tyle histerja należy do cierpień dość częstych. Wspomniany wyżej psychiatra *Ziehen* podaje rok 13-ty, jako okres najczęstszego zjawiania się tego cierpienia u młodzieży szkolnej. Wystąpienie perjodu u dziewcząt, co odnosimy zwykle do roku

14-go i 15-go, wpływu wyraźnego pod tym względem nie wywiera.

Z objawów histerji dziecięcej wymienić należy urojone bóle, porażenia i przykurczenia. Każdy z lekarzy szkolnych z pewnością spotykał w godzinach swych przyjęć młodych histeryków i młode histeryczki, co to nie dają mu spokoju skargami na najrozmaitsze urojone dolegliwości: bóle, kłócia, zamieranie serca, zaparcie oddechu i t. p. Z cięższych objawów histerji u młodych uczniów i uczennic wymienić wypada niemożność stania i chodzenia (astazja i abazja), przy zachowaniu wszystkich innych ruchów w kończynach dolnych. Cierpienie to spotykamy rzadko. Dalej spotykamy niekiedy przemijającą niemotę histeryczną lub bezgłos, najczęściej po przestrachu gwałtownym. Skurcz pewnych grup mięśniowych powodować może histeryczne skrzywienie kręgosłupa. Kaszel histeryczny, zwłaszcza u dziewcząt, nie należy do rzadkości. Z zaburzeń czucia narządów zmysłowych spotykać możemy różnego rodzaju znieczulenia lub nadczułość. Swieżo mam w pamięci 9-letnią panienkę, która nie reagowała wcale na najgłębsze ukłócia igłą po całem ciele. Pobudliwość skóry na ból była u niej zupełnie zniesiona.

Zwłaszcza oko bywa siedliskiem nerwowych zaburzeń u młodzieży szkolnej, być może, ze

względu na to, że narząd ten w szkole ulega przepracowaniu. Okuliści notują spotykany u uczniów objaw histeryczny — zwężenie pola widzenia, znieczulenia łącznicy, dalej t. zw. „astenopią nerwową“. Młodzi pacjenci skarżą się wtedy na to, że po kilku minutach czytania doznają migania przed oczami, „litery i wiersze zlewają się“; dalsze czytanie powoduje wypływ łez z oczu, silny ból głowy w okolicy czoła nad oczami. Badanie szczegółowe nie wykazuje żadnych zaburzeń w budowie oczu, jedynie mamy tu do czynienia ze wzmożonem wyczerpywaniem się aparatu akomodacyjnego, przystosowującego oko do danej odległości, a zapewne i ze zbytnią wrażliwością siatkówki. Niektórzy z okulistów twierdzą, że, być może, istnieje tu suggestja histeryczna. Dzieci, zwłaszcza starsze, słyszą nieraz, że uczniowie muszą być krótkowidzami i bezwiednie, a oczywiście i niezręcznie suggestjonują siebie.

W ostatnich latach tu i owdzie lekarze szkolni opisali masowe występowanie pewnych objawów histerycznych, których podstawą była bez wątpienia suggestja. O kilka takich *psychicznych epidemjach* szkolnych wspomina Dr. *Landau*.

W Towarzystwie Lekarskim Bazylejskim w r. 1892, Dr. *Hagenbach* doniósł o epidemji histerycznej w miejskiej szkole dla dziewcząt.

Trwała ona blizko rok i dosięgła liczby 62 zachorowań. Zaczęło się od tego, że jedna z dziewczynek po silnym przestrachu dostała drżenia histerycznego. Wkrótce połowa klasy poszła za jej przykładem. Cierpienie to udzieliło się innym klasom. Po dłuższych wakacjach jesienią epidemja zniknęła.

W jednem z pism neurologicznych z r. 1892 opisał dr. *Rieger* epidemję histeryczną, którą spostrzegał w najstarszej klasie, w miejskiej szkole dla dziewcząt w Biberach. Jedna z dziewczynek widziała przypadkowo atak histeryczny, który ją silnie przestraszył. Wkrótce potem, znajdując się w klasie, doznała uczucia, jakoby obie jej nogi były sparaliżowane i przestała chodzić. Za jej przykładem zachorowało 13 dziewcząt w wieku 11—13 lat.

Dr. *Leuch* opisuje epidemiczne występowanie drżenia histerycznego u dziewcząt w jednej szkole zurychskiej w r. 1894.

Dr. *Berdach* podaje opis epidemji histerycznego płaczu spazmatycznego u dziewcząt w jednej szkole wiedeńskiej (w r. 1888). Za przykładem jednej w ciągu czterech dni w tej samej klasie poszło 28 dziewcząt na ogólną liczbę 35. Klasę na parę tygodni zamknięto. Po jej otwarciu wydarzyły się jeszcze cztery pojedyńcze przypadki.

We wszystkich podobnych przypadkach, bez wątpienia, wybitną rolę gra wrodzony dzieciom popęd naśladowczy, choć niekiedy mamy tu do czynienia z udawaniem. Psychiatra *Jolly* twierdzi, że u dzieci z natury nerwowych chodzi tu o świadome naśladownictwo: wzmożona pobudliwość nerwowa i wzmożona fantazja składają się na powstawanie histerji w wieku dziecięcym z jej najrozmaitszemi i najoryginalniejszemi przejawami.

* * *

Przyczyny wzmożonej nerwowości młodzieży szkolnej, rzecz oczywista, leżą głębiej i są ogólniejszej natury. Najważniejszą z nich jest wrodzone usposobienie do tych cierpień, co dotyczy zwłaszcza dzieci obarczonych dziedzicznie pod względem nerwowym. Dzieci alkoholików, dzieci matek histeryczek i ojców neurasteników, dalej, dzieci pochodzące z rodzin, w których zdarzały się przypadki chorób umysłowych i nerwowych, daleko więcej mają danych do stania się nerwowemi, aniżeli te szczęśliwe dzieci, o których można powiedzieć, że pod względem higjenicznym są „dobrze urodzone". Niestety, liczba tych ostatnich przy coraz bardziej wzrastającej odsetce chorych nerwowo i umysłowo, wciąż maleje. Samo pojęcie dziedziczności również nie dość jesz-

cze należycie przez szerokie koła jest zrozumiane i niejeden przyszły ojciec rodziny, gdyby uprzytomnił sobie cały szereg nieszczęść, które spotkać mogą jego dzieci, z pewnością dobrzeby się zastanowił nad tem, czy mu wolno się żenić wogóle, a z daną osobą w szczególności.

Oprócz tych przyczyn usposabiających, istnieją przyczyny, wywołujące nerwowość u dzieci; niektóre z nich leżą w szkole, inne poza szkołą. Do pierwszych zaliczamy: zbyt wczesne uczęszczanie do szkoły, zbyt wczesne rozpoczynanie lekcji w szkole, niewłaściwy plan lekcji i przeciążenie uczniów pracą domową i zadaniami wakacyjnemi.

Zbyt wczesne rozpoczęcie posyłania dzieci do szkoły, kiedy ani ciało, ani duch nie zdołały rozwinąć w sobie dostatecznej siły odpornej, jest bezwzględnie szkodliwem. O tem decydować winien przedewszystkiem lekarz. Zwłaszcza zaś powinni wystrzegać się rodzice zbyt wczesnego obciążania nauką dzieci nad wiek zdolnych. Takie dzieci, u których rozwój mózgu najczęściej odbywa się kosztem innych tkanek ustroju, winny być ze szczególną pieczołowitością oszczędzane. Znam chłopca 10-letniego, nad wiek rozwiniętego, który poza tem przedstawia szkielet pokryty skórą. Niebaczni rodzice, dumni z postępów syna w nauce, posuwają go coraz wyżej, pomimo przestróg

z mej strony, że zdrowiu chłopca grozi wprost ruina. Wogóle i o przejściu uczniów z klasy do klasy decydować winien zawsze wzgląd na ich stan fizyczny, a nietylko dostateczne postępy w naukach.

Wczesne rozpoczynanie nauk w szkole również działa szkodliwie na system nerwowy dzieci, potrzebujących, jak wiadomo, dużo snu. Dziecko od 5 lat do 8 powinno spać co najmniej 12 godzin na dobę, dziecko od lat 8—10 co najmniej 10 godzin (od 9-ej wiecz. do 7-ej rano), starsze powinny kłaść się spać najpóźniej o godz. 11-ej, a wstawać o 7-ej. W porze letniej lekcje nie powinny rozpoczynać się przed godziną ósmą, w porze zimowej przed 9-tą.

Na wyczerpanie nerwowe młodzieży szkolnej wpływ duży wywiera niewłaściwy rozkład zajęć w skole, odsunięcie przedmiotów, wymagających większego skupienia uwagi, na ostatnie godziny, a przedewszystkiem system stopni, system oceniania wiadomości ucznia za pomocą minusów i plusów. Na szczęście w bardziej postępowych szkołach został on wyrugowany przez inny, właściwszy sposób ocen i jest nadzieja, że zamiana wygodnych dla nauczyciela a denerwujących uczniów stopni na krótkie, a treściwe charakterystyki przyjmie

się w coraz większej liczbie zakładów naukowych.

Zbytnie schematyzowanie uczniów, podciąganie ich pod jeden strychulec, bez uwzględniania indywidualnych właściwości, odbija się często na ich stanie nerwowym. W niektórych szkołach za granicą, zaczęto do równoległych oddziałów danej klasy kierować uczniów, którzy, podług badań lekarskich, okazali szybkie wyczerpywanie energji nerwowej, łatwość nużenia się. System ucznia i program kursu w tych oddziałach nieco zwężono, ażeby tych nerwowych dzieci zbytnio nie męczyć.

Z przyczyn, powodujących nerwowość młodzieży szkolnej i leżących poza szkołą, wymienić należy: spożywanie używek, drażniących system nerwowy, przedwczesne podrażnienia płciowe i błędne wychowanie domowe.

Z pośród używek najmniej szkodliwemi są kawa i herbata, choć spożywana w znacznej ilości, nie mówiąc już o tem, że żadnego pożywania nie przedstawiają, powodują u młodzieży bezsenność lub zbyt żywe marzenia senne. Dzieci wogóle, a zwłaszcza te, które są skłonne do ataków nerwowych, kawę i herbatę powinny ze swego spisu potraw wyrzucić, zastępując je mlekiem i kakao.

Wielką szkodę systemowi nerwowemu dzieci wyrządza przedwczesne używanie tytoniu.

Główna jego zawartość—nikotyna, jak wiadomo, działa szkodliwie specjalnie na system krwionośny, powoduje nerwice serca, potęguje trujący wpływ alkoholu i t. p. Dr. *Decaisme* badał 27-iu chłopców, palących tytoń, w wieku od lat 9 do 15-tu i znalazł u 22-ch z nich zaburzenia w krążeniu, zaburzenia w trawieniu i wzmożony popęd do alkoholu. Jeszcze w r. 1855 Dr. *Bertillon* badał wpływ tytoniu na sprawność duchową młodzieży szkolnej i znalazł, że narkotyk ten zmniejsza ją w znacznym stopniu. W niektórych państwach wydano zakazy sprzedaży tytoniu wyrostkom. W Norwegji sprzedaż tytoniu chłopcom, młodszym, niż lat 16, jest surowo wzbroniona. W niektórych kantonach szwajcarskich rozkaz policyjny zabrania osobom niepełnoletnim palenia tytoniu na ulicach. W Japonji w marcu 1900 r. wyszedł ukaz o karach na kupców, sprzedających tytoń niepełnoletnim i na rodziców, pozwalających palić tytoń chłopcom, uczęszczającym do szkoły.

Najszkodliwszą ze wszystkich używek jest bez wątpienia alkohol. W ostatnich czasach wyszło kilka poważnych prac lekarskich, dotyczących sprawy wpływu alkoholu na ustrój dziecięcy. Wszyscy lekarze zgadzają się w zupełności, że alkohol nadzwyczaj szkodliwie, wprost trująco działa na młody mózg dziecka,

który dopiero się rozwija i przedstawia najwrażliwszą tkankę ustroju dziecięcego. Zwyczaj podawania słabym dzieciom na „wzmocnienie“ win różnych, koniaków i wódek, spotykany nieraz i u nas, zasługuje ze wszech miar na potępienie. Mam w kuracji 11-letniego ucznia, który do 10-go roku życia dostawał stale przy obiedzie trochę wódki dla wzmocnienia apetytu. Dziś chłopiec ten przedstawia typ skończonego histeryka, nadczułego w najwyższym stopniu, niezrównoważonego psychicznie, roztargnionego; choć zdolny i obejmuje wiadomości szybko, to jednak właściwego z nich użytku zrobić nie umie. Drugi chłopiec, uczeń 2-ej klasy, skierowany przeze mnie do okulisty, gdyż uskarżał się na osłabienie wzroku, jak się okazało, miał początek zapalenia nerwów ocznych; przyczyną było nie używanie, lecz wprost nadużywanie alkoholu, do czego miał sposobność w domu.

Statystyki lekarzy szkolnych zagranicą przedstawiają pod tym względem bardzo ponure cyfry. Dr. *Delvalle* pisze, że w jednej ze szkół ludowych dla dziewcząt w Normandji 75% wszystkich uczennic stale używa alkoholu. W jednej ze szkół miejskich w Wiedniu dyr. *Bayer*, zajmujący się wiele higjeną szkolną, znalazł, że z pomiędzy 350 chłopców tylko 50 nigdy nie używało alkoholu. O tem, że nie-

tylko system nerwowy, ale i narządy wewnętrzne dzieci, jak wątroba i nerki, bardzo cierpią od alkoholu, wie dobrze każdy lekarz. Z przykrością wspomnieć trzeba, że notowano u dzieci nawet przypadki obłędu pijackiego (delirium tremens). W r. 1888 Dr. *Cohn* zebrał kilka podobnych faktów; w r. 1902 Dr. *Kassowitz* w pracy swej p. t. „Używanie alkoholu w wieku dziecięcym“ opisał 5 przypadków z własnej praktyki, dotyczących obłędu pijackiego u dzieci w okresie szkolnym (od 6 do 11 lat). Kilku lekarzy notowało ciężkie psychozy, a nawet śmierć dzieci podczas napadu obłędu pijackiego (Dr. *Petersen* z Petersburga, Dr. *Landau* z Norymbergi, Dr. *Achenbach* w Marburgu i inni). Zapytywani przeze mnie lekarze zakładów w Tworkach i u Jana Bożego informowali mnie, że roczniki ich podobnych chorych na szczęście nie wykazują.

Dziecko, które spożywa nawet niewielkie dawki alkoholu, często bywa podniecone, nerwowe, to smutne, to nadmiernie swawolne; nie może ono chwili pozostawać w spokoju, sypia mało i źle, nocą rzuca się w łóżku, mówi przez sen, krzyczy, łatwo się budzi i z trudnością zasypia. Jeden z lekarzy powiada, że 90% przypadków wskrzykiwań nocnych u dzieci wyleczył przez absolutny zakaz używania alkoholu. Na kongresach higjeny

szkolnej w Niemczech w ostatnich czasach dużo zajmowano się tą kwestją. Badano wpływ używania alkholu na postępy dzieci i przekonano się, że alkohol zmniejsza bardzo sprawność umysłową. Tu i owdzie usiłują przez szkołę oddziaływać w tym kierunku na młodzież. Urządzane są odpowiednie pogadanki, organizują się towarzystwa wstrzemięźliwości wśród młodzieży szkolnej. Rzecz prosta, że sprawą najważniejszą jest przykład z góry. Młodzież, nie widząc alkoholu u rodziców w domu, z pewnością nie będzie nabierała do niego ochoty.

Dalej należy podnieść, jako przyczynę nerwowości młodzieży szkolnej, wszelkiego rodzaju podrażnienia płciowe, a zwłaszcza onanizm, czyli samogwałt. Jest to jedna z plag naszej młodzieży. Według różnych statystyk, olbrzymia odsetka młodzieży oddaje się temu nałogowi; notowano wprost epidemje onanizmu w klasach. Dzeci, oddające się temu nałogowi, są skryte, nieśmiałe, nie lubią patrzeć w oczy, chętnie chowają się po kątach, przy badaniu wykazują drżenie rąk, powiek, wiotkość mięśni, bladą cerę; w naukach robią słabe postępy, zwłaszcza od czasu, jak wpadły w ten nałóg.

Jako jego przyczynę, podać można pewne neuropatyczne usposobienie, zachęcanie w tym

kierunku przez sprośne rozmowy, przez podawanie pornograficznej lektury, przez pokazywanie gorszących obrazków, choć zły przykład odgrywa tu jeszcze większą rolę. Szkoła, dzięki masowemu zgromadzeniu młodzieży, kilkogodzinnemu siedzeniu i wspólnemu odwiedzaniu ustępów, sprzyja rozwojowi tego nałogu. Przedwczesne stosunki płciowe uczniów klas wyższych wpływają wyczerpująco na niedojrzały jeszcze organizm młodzieńczy. Do walki z tą plagą, niszczącą zdrowie młodzieży, stanąć winni w jednym szeregu lekarz szkoły, prefekt, nauczyciele i rodzice. Przy wspólnem porozumieniu się, a przedewszystkiem przy uświadomieniu ucznia i uczennicy o sprawach płciowych ze strony osób, wzbudzających u nich bezwzględne zaufanie, można spodziewać się, że sporą liczbę ofiar da się od ruiny zdrowia, a zwłaszcza systemu nerwowego uratować.

Nie tylko szkoła, lecz i dom przyczynia się do wzmożenia nerwowości u młodzieży naszej. Błędy wychowawcze, które na każdym kroku popełniają nieświadomi zasad pedagogiki rodzice, mszczą się bardzo na nerwach ich dzieci. Różne silne afekty dzieci, wywoływane przez nieodpowiednie postępowanie z niemi, obciążanie ich pracą domową poza programem szkolnym, nieraz jedynie w celu

zaspokojenia własnej wygórowanej ambicji (dodatkowe lekcje języków, muzyki i t. p.), dostarczanie dzieciom nieodpowiednich rozrywek przez prowadzenie ich na niewłaściwe przedstawienia w teatrze, w cyrku, tolerowanie przez rodziców zabaw tanecznych, trwających noc całą, brak kontroli nad lekturą młodzieży, nieraz nadmiernie pobudzającą ich wybujałą fantazję, i t. d., wszystkie te czynniki potęgują wrodzoną w dziecku wrażliwość, wyczerpują przedwcześnie jego energję nerwową, stwarzają kadry przyszłych neurasteników i histeryczek.

Z różnych więc źródeł płyną różnorodne przejawy newrozy u młodzieży szkolnej i ktoby chciał kłaść je na karb jedynie t. zw. przeciążenia szkolnego, myliłby się bardzo. Zarówno szkoła, jak i dom, zarówno nauczyciele, jak i rodzice przyczyniają się do tego i jeżeli chcemy młodzież naszą uchronić od przedwczesnej duchowej starości, od wyczerpania nerwowego, grożącego przyszłym pokoleniom wprost zwyrodnieniem psychicznem, jeżeli chcemy ocalić jej tak często i tak wcześnie rozkołatane nerwy i wytworzyć w nich zdrowy podkład dla tężyzny ducha, powinniśmy wspólnie, my lekarze, rodzice i nauczyciele, uświadamiać sobie, gdzie tkwią licznie rozgałęzione korzenie zła i podcinać je u podstaw.

Nauczanie higjeny w szkołach średnich.

Non scholae sed vitae discimus. O prawdzie tej, niestety, zapominamy aż nazbyt często i dlatego przypomnieć ją się godzi, zwłaszcza przy układaniu programu na rok szkolny.

Chcę tu mówić w obronie wciąż nieuznawanego przedmiotu, o który życie ciągle się dopomina — o wykładach higjeny w szkołach średnich.

Bo, doprawdy, możemy nie znać się na dwumianie Newtona, możemy nie umieć wymienić dynastji panujących w różnych krajach lub rzek w Afryce południowej; lecz nie wolno nam nie wiedzieć, jak długo trwa okres zaraźliwości szkarlatyny, jakiemi drogami rozszerza się gruźlica, jak tamować krew lub ratować topielca. Brak tych znajomości nieubłaganie i surowo mści się na nas.

A jednak i dziś jeszcze spotkać można kierowników szkół, zwłaszcza takich, którzy sami wykształcenia higjenicznego nie odebrali,

co uparcie sprzeciwiają się zaprowadzeniu wykładów higjeny w szkołach średnich. Dowody, jakie dla obrony swego stanowiska przytaczają, są następujące: 1) w szkołach średnich wobec wieloprzedmiotowości wykładów istnieje przeciążenie młodzieży i dlatego liczby pozaobowiązkowych godzin zwiększać nie można; 2) higjeny uczyć należy praktycznie, a nie teoretycznie, a więc przedewszystkiem szkoła sama powinna, zarówno przez swe urządzenia, jak i przez tryb życia szkolnego, wdrażać dzieci do stosowania przepisów higjeny; 3) wykłady higjeny w szkole średniej polegać mają albo na przytaczaniu krótkich katechizmowych przykazań higjenicznych, albo też na szeroko umotywanych wykładach zasad higjeny; pierwsze są zbyteczne, wykonanie drugich jest w szkole średniej niemożliwe; 4) wreszcie, nauczyciele nauk przyrodniczych, prowadząc z uczniami naukę anatomji i fizjologji człowieka, przy sposobności poruszać mogą różne zagadnienia i sprawy higjeniczne.

Zarzuty te łatwo obalić można.

Przedewszystkiem tłomaczyć się wieloprzedmiotowością wykładu nie można. Dziś, zwłaszcza, w szkołach polskich, w których urzędowe programy szkolne nas nie obowiązują, możemy śmiało kurs wielu przedmiotów skrócić, niektóre z nich usunąć, a za to zmniej-

szenie balastu naukowego tylko na wdzięczność od młodzieży zasłużymy. Proponowałbym np. skrócenie kursu nauk historji, geografji, języków, a najpierw, rzecz prosta, języka rosyjskiego; słowem, bez przeciążenia uczniów, bez zwiększania liczby godzin wykładanych, dałoby się np. w klasie szóstej dwie godziny tygodniowo poświęcić wykładom higjeny.

Co do tego, że wykład higjeny powinien być prowadzony głównie praktycznie, to w zasadzie z tem się zgodzić należy; boć zaniedbany lub niehigjenicznie urządzony lokal szkolny, dalej, niewłaściwy tryb życia szkolnego, zadając kłam postulatowi higjeny, do wypełniania zasad higjenicznych bynajmniej młodzieży zachęcać nie będzie.

I przeciwnie, szkoła, w której młodzieży dostarczono dostatecznej ilości światła i powietrza, w której dbamy o należyte przewietrzanie, czyste utrzymywanie podłogi, sprzętów, w której dozorujemy, ażeby dzieci, wchodząc do gmachu szkolnego, wycierały obuwie, spluwały do spluwaczek, myły ręce przed i po śniadaniu itp., prawidłowo trzymały się podczas pisania i czytania, szkoła, która przestrzega, by dzieci po chorobach zakaźnych nie przychodziły zbyt wcześnie do klasy, a w razie epidemji dezynfekuje klasy i poglądowo

Biblioteka P.W.S.R.T. w Krakowie

przedstawia młodzieży szkolnej ważność tych czynności, szkoła taka istotnie uczy dzieci higjeny praktycznie. Tego jednak za mało. Ważność przepisów higjenicznych młodzież wtedy uznawać będzie, jeżeli istotę ich i motywy w miarę sił swoich zrozumie.

Kiedy uczeń choć w przybliżeniu będzie miał pojęcie o tem, jakie to zmiany zachodzą w jego organizmie podczas wadliwego siedzenia przy pisaniu, jak to się skręca wtedy u niego kręgosłup, ulegają przemieszczeniu serce i płuca, napinają się nierównomiernie mięśnie gałek ocznych, ulega przekrwieniu gałka oczna itp., wtedy z pewnością głębiej do duszy zapadną mu owe przepisy higjeniczne i ściślej spełniać je będzie. Dowodzić znowu, że bez szerokiego umotywania, bez gruntownych i wszechstronnych wiadomości z dziedziny nauk przyrodniczych, anatomji, fizjologji, chemji, bakterjologji, techniki itp., hygjeny wykładać nie można, jest to, co najmniej, wpadać w przesadę. Żaden przecież z przedmiotów, wykładanych w szkole średniej, nie bywa do gruntu wyczerpany; szkoła średnia, jak każdy zakład naukowy, przedewszystkiem wyucza młodzież samokształcenia.

Wreszcie twierdzić, że nauczyciele nauk przyrodzonych przy swoich wykładach sprawy higjeniczne należycie i dostatecznie poruszać

będą, jest grubym błędem. Higjena niemniej opiera się na podstawach fizjologji, jak i patologji; wykazywanie zboczeń od normy organizmu w przypadkach niezachowywania przepisów higjenicznych potęguje ich doniosłość i zmusza do tym ściślejszego ich wykonywania. Pouczać młodzież takiemi przykładami może tylko lekarz, który z choremi organizmami wyłącznie ma do czynienia. Podobne jaskrawe obrazki z życia najbardziej do umysłu młodzieży trafią. Kiedy np. przyrodnik, mając wykład o powietrzu, będzie pouczał głównie o jego składzie chemicznym, lekarz-higjenista zwróci przedewszystkiem uwagę na jego zanieczyszczanie (kurz, pył, bakterje, nadmiar wigoci, nadmiar dwutlenku węgla itp.), opisze zmiany w drogach oddechowych, jakie pod wpływem tych zanieczyszczeń mogą powstawać, nakreśli wygląd różowego czystego płuca noworodka i brunatnego, niemal czarnego płuca górnika lub kominiarza, które w sali sekcyjnej niedawno oglądał. Umysł ucznia zapali się do tych wiadomości, przejmie się ważnością sprawy i później w życiu inaczej się zachowa względem przepisów higjenicznych.

Tak więc potrzeba wykładania higjeny w szkołach średnich nie ulega chyba żadnej wątpliwości. Pamiętajmy przecież, że wiele

osób poprzestaje na wykształceniu średniem, że ci młodzieńcy, którzy dalej nie kształcą się w kierunku lekarskim, a więc: prawnicy, matematycy, filolodzy, handlowcy, inżynierowie, z wykładami higjeny w zakładach naukowych wyższych już się nie zetkną. A jak często w życiu żałować tego będą! Ileż dobrego mógłby zdziałać na wsi wykształcony higjenicznie ksiądz! Obawiam się, że w przyszłym samorządzie naszym niejeden rozumny projekt radni miejscy przebalotują jedynie dlatego, że, nieobznajmieni z zasadami higjeny, nie zrozumieją jego ważności. Brak kultury w kraju w znacznej mierze zależy od braku znajomości zasad higjeny i uznawania ich doniosłości przez sfery decydujące.

Cóż więc ma stanowić, przedmiot wykładów higjeny w szkołach średnich?

Najpierw poznanie tych wpływów, jakie pod względem fizycznym, chemicznym i fizjologicznym wywierają na organizm ludzki takie czynniki, jak atmosfera, grunt, mieszkanie, woda do picia i środki odżywcze, zajęcia zawodowe i t. p. Poznanie tych wpływów pozwoli zrozumieć zasady racjonalnego pielęgnowania zdrowia, tak poszczególnych jednostek, jak i całych gromad ludzkich. Z tego znów wypływa konieczność zapoznania się z ogólno higjenicznemi urządzeniami (kanalizacja, wo-

dociągi, kontrola produktów spożywczych, szpitale i t. p.). Szczególny nacisk położyć należy na zapoznanie młodzieży z walką z chorobami zakaźnemi, wykazać szkodliwość używania napojów wyskokowych, tytoniu, wskazać zasady higjeny pracy umysłowej i fizycznej, znaczenie ćwiczeń fizycznych dla zdrowia człowieka, umiejętnie i taktownie poruszyć sprawę życia płciowego. W końcu zapoznać z pomocą w nagłych wypadkach.

Dziewczętom, u których wykłady higjeny powinny o ile możności prowadzić kobiety-lekarki, należy oprócz tego zwrócić szczególną uwagę na higjenę mieszkań, na higjenę kobiecego życia płciowego, pouczyć o sposobach pielęgnowania niemowląt, higjenicznego wychowania małych dzieci, zapoznać je z głównemi zasadami higjeny szkolnej, nauczyć praktycznie badać wartość higjeniczną codziennych produktów spożywczych, podać sposób pielęgnowania chorych.

Wykłady higjeny, jako nauki przedewszystkiem praktycznej, powinny się odbywać możliwie poglądowo z możliwem przystosowaniem się do poziomu umysłowego słuchaczy. Pokazywanie przy każdej sposobności modeli, rysunków, zwiedzanie zakładów, instytutów higjenicznych (np. stacji filtrów, urządzeń wentylacyjnych w dużych gmachach, wzoro-

wych gmachów szkolnych ochronek, instytutu higjeny dziecięcej w Warszawie i t. p.) powinno uzupełniać wykłady teoretyczne.

Jakeśmy tu już zaznaczyli, najodpowiedniejszym nauczycielem higjeny w szkołach może być lekarz, zwłaszcza lekarz szkolny. Rzecz prosta, niezawsze posiadać on będzie dar pedagogiczny, niezawsze nawet opanuje przedmiot; nie ulega jednak wątpliwości, że przy dobrych chęciach najłatwiej mu przyjdzie luki owe zapełnić i z formą wykładu się oswoić.

Z referatu dra Bexhefta, odczytanego na pierwszym międzynarodowym kongresie w sprawie higjeny szkolnej w Norymberdze, dowiedzieliśmy się, jak rozumnie i celowo sprawę tę urządzili u siebie węgrzy. Otóż, już od lat 20-tu, z inicjatywy prof. Foder'a na uniwersytecie w Budapeszcie istnieją specjalne kilkomiesięczne kursa dla tych lekarzy, którzy w przyszłości chcą się poświęcić wyłącznie sprawie higjeny szkolnej. Na owych kursach wykładana jest pedagogika i w szerszym zakresie higjena. Ukończenie kursu daje lekarzowi tytuł lekarza szkolnego i profesora higjeny i prawo zajmowania podobnego stanowiska w gimnazjach, w szkołach realnych, w seminarjach, w szkołach wojskowych i zawodo-

wych. Praktyka wykazała bardzo dodatnie wyniki podobnej organizacji.

Brak własnego uniwersytetu uniemożliwia nam narazie urzeczywistnienie podobnego projektu. Skoro jednak życie nasze innem popłynie łożyskiem, skoro poczniemy sami organizować i urządzać naszą polską wszechnicę, wtedy z praktyki budapeszteńskiego uiwersytetu bezspornie skorzystamy. Tymczasem w ciężkich warunkach naszego bytu kulturalnego róbmy, co możemy i jak możemy. A nawet dzisiaj możemy pod tym względem zrobić wiele.

Stanowisko i zadanie lekarza szkolnego

Instytucja lekarzy szkolnych powstała dopiero w ostatnich czasach, kiedy rozpoczęła swe panowanie najważniejsza gałąź medycyny—higjena. Sprawę tę szerzej rozpatrywano po raz pierwszy w r. 1887 na kongresie międzynarodowym lekarskim w Wiedniu; w Prusiech sprawę lekarzy szkolnych porusza okólnik ministra oświaty, Gosslera, w roku 1888; w Szwajcarji instytucja ta funkcjonuje również od lat kilkunastu, przytem w szerokim zakresie; w Rossji istnieją wprawdzie lekarze gimnazjalni i uniwersyteccy, lecz działalność ich, z wyjątkiem lekarzy kilku zakładów naukowych prywatnych (np. szkoła Teniszewa w Petersburgu), ogranicza się przeważnie do zwalniania uczniów od lekcji gimnastyki, egzaminów i t. p. W ostatnich dwuch latach poczęli zapraszać do niektórych szkół rządowych dentystow i okulistów do skontrolowania stanu zębów i oczu wychowańców. O działalności lekarzy

szkolnych poniekąd w tym zakresie, jaki przedstawimy poniżej, mówi wprawdzie okólnik ministra oświaty, wydany niedawno a dotyczący pewnych reform wychowania fizycznego. Dotychczas jednak, o ile nam wiadomo, wyraźnych śladów działalności lekarzy szkolnych w gimnazjach nie widać.

Z dumą powiedzieć możemy, że instytucja lekarzy szkolnych istniała już u nas dawniej, mianowicie, w słynnem Liceumk rzemieniecckiem (patrz dziełko Majchrowicza: „Tadeusz Czacki i jego poglądy na sprawy wychowania publicznego", 1894). Obowiązki lekarza szkolnego, jak to widać ze specjalnej instrukcji, były nawet dość rozległe. W Galicji poruszył sprawę lekarzy szkolnych na zjeździe lekarzy i przyrodników polskich w Krakowie w r. 1900 dr. L. Bier. W r. 1903 Radzie szkolnej krajowej złożony został przez Towarzystwo nauczycieli szkół wyższych memorjał: „W sprawie wychowania fizycznego młodzieży", żądający między innemi ustanowienia instytucji lekarzy szkolnych.

Sprawa lekarzy szkolnych o szerokim zakresie ich działalności została u nas poruszona publicznie na posiedzeniu Sekcji Wychowawczej Warsz. Tow. Higjenicznego w d. 10 marca 1900 r. przez autora niniejszego artykułu w odczycie p. t.: „Stanowisko i zadanie

lekarza szkolnego". Przedmiot ten był kilkakrotnie brany za temat na obradach wyżej wspomnianej sekcji, a następnie był powodem do ożywionej dyskusji, kiedy na kilku posiedzeniach w końcu r. 1901 rozpatrywano regulamin, opracowany przez specjalną komisję pod przewodnictwem dr. Markiewicza, mający obowiązywać lekarzy szkolnych w prywatnych zakładach naukowych. W ostatnich kilku latach niektóre szkoły prywatne zaprowadziły u siebie lekarzy szkolnych z mniej lub więcej szerokim zakresem ich działalności.

Tak późne powstanie instytucji lekarzy szkolnych objaśnić należy chyba tem, iż przez dłuższy przeciąg czasu nie doceniano ważności udziału szkoły w rozpowszechnianiu zasad higjeny, iż zapomniano o tem, że kiedy umysł człowieka dorosłego z wielką trudnością pozbywa się starych nałogów i rzadko wdraża się w nowe, umysł dziecka, jako daleko wrażliwszy i skorszy do naśladowania, prędzej zalecane przepisy spełniać będzie. Np. w 40-ym roku życia trudno przyzwyczaić się do czyszczenia zębów przed pójściem spać, gdy łatwo w ten zwyczaj wdrożyć dorastające dzieci. Nie dość na tem: przez szkołę i przez uczęszczającą do niej młodzież oddziaływać możemy pośrednio i na rodziców i na bliższe

i dalsze otoczenie, słowem na szersze warstwy społeczeństwa. Boć niejeden ojciec i niejedna matka, widząc, jak ich dziecko spełnia z polecenia lekarza szkolnego jakiś zwyczaj higjeniczny, sami za przykładem tym pójść mogą.

Z całą przeto słusznością niektórzy higjeniści wypowiadają zdanie, że „rozpowszechnianie higjeny w szkole i przez szkołę jest jednem z najważniejszych zadań, jakie wiek dziewiętnasty wiekowi dwudziestemu w spadku do rozwiązania przekazał".

Higjena szkolna należy do najważniejszych działów higjeny publicznej. Dzieli się ona na trzy oddziały, dotyczące zewnętrznych i wewnętrznych warunków zdrowotnych młodzieży szkolnej, a temi są: po pierwsze, higjena budynków i pomieszczeń szkolnych, zwłaszcza ich urządzeń wewnętrznych; po drugie, higjena nauczania w szerokiem tego słowa znaczeniu i po trzecie, higjena indywidualna młodzieży szkolnej, czyli t. zw. choroby szkolne. Stosownie do tego i lekarz szkolny powinien być doradcą, a pośrednio prawodawcą i wykonawcą wymaganych przez higjenę szkolną przepisów.

Najpierw, co się tyczy higjeny budynków i pomieszczeń szkolnych, to pomimo iż technicy i budowniczowie są obe-

znani choć w ogólnych zarysach z żądaniami higjeny i w swych projektach i planach żądania te uwzględniają, nie mniej jednak przy budowie nowych gmachów szkolnych głos wykształconego specjalnie lekarza mieć musi zawsze znaczenie doradcze, a w wielu razach rozstrzygające. Tak np. w sprawie wyboru miejsca i gruntu pod budynek szkolny, w sprawie ogólnej i szczegółowej architektury gmachu szkolnego, jego urządzeń wewnętrznych, ilości powietrza w stosunku do liczby uczniów, w sprawie oświetlenia naturalnego i sztucznego, sposobów ogrzewania i przewietrzania i t. p., lekarz szkolny, jako więcej obznajmiony z wymaganiami higjeny i śledzący wyniki postępów na tem polu, powinien być, co najmniej, doradcą budowniczego. A już bezwarunkowo ma posiadać głos rozstrzygający przy wyborze pomieszczeń szkolnych w domach prywatnych, czego potrzeba zachodzi często zwłaszcza u nas, gdzie większość szkół średnich mieści się w wynajętych, zazwyczaj nieodpowiednich lokalach. Lekarz szkolny powinien przynajmniej raz na tydzień obejść pomieszczenia szkolne, wejrzeć blizko w ich warunki higjeniczne i wszelkie uwagi i żądania notować w odpowiedniej książce. Do lekarza szkolnego należy też dozór higjeniczny nad odpowiedniością uży-

wanych w szkole ławek, których wadliwa budowa, jak wiadomo, jest przyczyną różnorodnych zaburzeń w rozwijającym się organiźmie dziecka: osłabienia wzroku, skrzywienia kręgosłupa i t. p. Podczas wizytowania uczniów w klasie lekarz zwracać ma baczną uwagę na odpowiedniość pozycji podczas siedzenia, a zwłaszcza pisania. Lekarz szkolny powinien również zabierać głos w sprawie tablic ręcznych, wyboru podręczników ze względu na jakość papieru i druku, wyboru odpowiednich pod względem higjenicznym kajetów i t. p.

Drugi ważny dział zakresu czynności lekarza szkolnego dotyczy jego dozoru nad higjeną nauczania.

Dawniej, przy wydawaniu odpowiednich przepisów i wprowadzaniu tych lub owych reform, kierowano się wyłącznie subjektywnemi zapatrywaniami; dziś w sprawie tej zebrano obfity materjał faktyczny, poczyniono bardzo wiele badań doświadczalnych, zwłaszcza w sprawie przenużenia i przeciążenia szkolnego, i lekarz szkolny bez gruntownej znajomości zasad psycho-fizjologji nie będzie mógł rozstrzygnąć wielu zawiłych spraw higjeny nauczania. Lekarz szkolny powinien decydować co do wieku, w którym ma obowiązywać nauczanie

początkowe tak wogóle jak i w przypadkach poszczególnych, udzielać wskazówek co do ogólnej liczby przedmiotów, wykładanych w danej klasie, co do rozkładu godzin szkolnych, szerokiego i rozumnego uwzględniania lekcji gimnastyki, rozkładu ferji w roku szkolnym. Oglądając schorzałe, wybladłe twarze uczniów i uczennic w okresie egzaminacyjnym, mógłby on dostarczyć wiele faktycznego materjału w nieszczęsnej sprawie egzaminów. Żyjąc bliżej ze szkołą, mógłby zbierać materjał, a nawet czynić badania doświadczalne nad przenużeniem i przeciążeniem umysłowem młodzieży szkolnej i nauczycieli. Sprawa ta, jak wiadomo niezwykłej doniosłości, na Zachodzie zajmuje oddawna umysły wielu lekarzy i higjenistów i posiada bardzo obfitą literaturę. Lekarz szkolny powinien bezwarunkowo brać udział w naradach ciał pedagogicznych, zwłaszcza zaś w komisjach władz wyższych nauczania publicznego, ażeby miarkować zapędy pseudo-pedagogów, chcących za jaką bądź cenę wtłoczyć w umysł ucznia możliwie większą liczbę wiadomości. Takie przeto sprawy jak system klas, rozkład i liczba dzienna godzin szkolnych i przerw między lekcjami, rozkład ferji w roku i t. p. powinny być rozpatrywane jedynie w obecności i przy współudziale lekarza szkolnego.

Trzeci najobszerniejszy i najważniejszy dział obowiązków lekarza szkolnego stanowi dozór nad higjeną indywidualną młodzieży szkolnej. Wstąpiwszy do szkoły, dziecko zmienia kardynalnie warunki, wśród jakich żyło. Swoboda i swawola ustępują tu miejsca przymusowi i obowiązkom. Zamiast biegać na otwartem powietrzu, musi ono siedzieć najczęściej zgarbione i skrzywione na nieodpowiednich ławkach, natężać uwagę, nużyć zmysły, wskutek czego podlega całemu szeregowi zboczeń tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym, czyli t. zw. chorobom szkolnym. Pobyt w większej gromadce, zwłaszcza, że chodzi tu o wiek, w którym choroby zakaźne największy mają dostęp do organizmu, ułatwia przenoszenie się tych chorób z dziecka na dziecko. A ponieważ szkoła, pojmująca swoje zadanie, ma obowiązek dbać nie tylko o rozwój umysłowy, lecz i o fizyczny powierzonych jej dzieci, przeto dozór nad ich zdrowiem winna powierzać osobie najbardziej kompetentnej — lekarzowi. Lekarz szkolny przeto powinien każde dziecko, wstępujące do szkoły, zbadać pod względem fizycznym możliwie wszechstronnie, najlepiej podług załączonego schematu i wzoru *).

*) Według takiego schematu badani są uczniowie w Warszawskiej siedmioklasowej Szkole Handlowej, gdzie autor tych szkiców od lat 10 jest lekarzem szkolnym.

Schemat powyższy stanowić ma dużą kartę i tam też w poziomych rubrykach notować należy wyniki badań. Tym sposobem w przeciągu sześcio- lub siedmioletniego pobytu ucznia w szkole utworzy się dokładny obraz jego stanu fizycznego. Badania należy dokonywać przynajmniej dwa razy do roku, gdyż tylko wtedy lekarz może urobić sobie dokładne pojęcie o rozwoju fizycznym ucznia i zapobiegać powstawaniu wad fizycznych i chorób. Wiadomo np., jak fatalnie z roku na rok, wskutek niezachowania przepisów higjenicznych, nieodpowiedniości ławki szkolnej nadmiaru zadań piśmiennych i t. p., rozwija się i potęguje u młodzieży szkolnej krótkowzroczność. Częste i systematyczne badanie siły wzroku mogłoby prędzej zmusić do zwracania większej uwagi na przyczyny tego cierpienia. O znalezionych wadach i brakach lekarz szkolny donosi rodzicom i opiekunom dziecka a w szczególnych przypadkach proponuje im zwrócenie się do specjalisty (gdy chodzi np. o określenie stopnia zaburzeń refrakcji, obecności wyrośli adenoidalnych w jamie noso-gardzielowej i t. p.). Badanie pod względem fizycznym dzieci, wstępujących do szkoły, ma i to jeszcze ważne znaczenie, że zabezpiecza dziecko na przyszłość od bardzo smutnych następstw w razie zapoznawania jego wad i ułomności fizycz-

nych: tak np. wczesne rozpoznanie u dziecka przez lekarza szkolnego przepukliny brzusznej (ruptury) lub początkowej wady serca, pociągnąć musi z konieczności uwolnienie go od pewnych ćwiczeń gimnastycznych, które później mogłyby się okazać bardzo zgubnemi; dalej, dokładne zbadanie stanu oczu i uszu dziecka wskazuje, jakie miejsce powinno w klasie zajmować; a tymczasem dziś ta sprawa jest pozostawioną najczęściej dobrowolnej umowie uczniów lub widzimisię gospodarza klasy. Rozpoznanie u dziecka jaglicy (trachomy) pozwala w razie potrzeby usunąć je na pewien czas ze szkoły i w ten sposób zabezpieczyć inne dzieci od możliwości zarażenia. Wiadomo, np., że przyczyną przytępienia umysłowego dziecka i braku możności z jego strony skupienia uwagi na jeden przedmiot są nieraz t. zw. wyrośle anenoidalne w jamie nosowo-gardzielowej, które, tamując przypływ powietrza, upośledzają ukrwienie mózgu. Wczesne rozpoznanie tej sprawy chorobowej uwolni dziecko od wspomnianych wyżej przykrych objawów i od straty czasu szkolnego. Często np. dziewczynka strofowana bywa w szkole za bezładne, nieskojarzone ruchy i wykrzywiania się. Nieświadomi rzeczy nauczyciele i wywańcy biorą to za jakieś złe nawyknienia i grymasy; tymczasem objawy te stanowią

pierwszy okres pląsawicy, czyli choroby Ś-go Wita. Wczesne zbadanie chorej przez lekarza szkolnego wyjaśniłoby odrazu sprawę i we właściwym okresie zabezpieczyło od ciężkiego przebiegu choroby.

Lekarz szkolny ma również znakomitą sposobność wykrycia jednej z ciężkich plag, jaka dzieci w okresie szkolnym nawiedza. Mówimy tu o samogwałcie. Zdarza się bowiem nieraz, iż nauczyciele odzywają się o jakimś uczniu z wielkiem uznaniem i pochwałami, jako o nadzwyczaj spokojnem i cichem dziecku. Na takie indywidua lekarz szkolny ma obowiązek zwrócić najtroskliwszą uwagę. Ten bowiem pozorny spokój, tak niewłaściwy wiekowi dziecięcemu, jest zazwyczaj skutkiem oddawania się owej zdrożności.

To samo, rzecz prosta, odnosi się do dziewcząt w zakładach naukowych żeńskich, gdzie rolę lekarzy szkolnych najlepiejby spełniać mogły kobiety lekarki.

Do obowiązków lekarza szkolnego należy też dozór nad zapobieganiem pojawianiu się chorób zakaźnych w szkole. W tym celu każde dziecko, które, przyszedłszy do klasy, poczęło zdradzać objawy ogólnego niedomagania, nauczyciele odsyłać powinni bezzwłocznie do gabinetu lekarskiego: może się bowiem

ono znajdować w okresie t. zw. inkubacyjnym, czyli wylęgania się choroby. Usuwając takie dziecko w czasie właściwym ze szkoły, usuwamy jednocześnie źródła zarazy. Dalej, do lekarza szkolnego należy ścisła kontrola nad przyczyną nieobecności uczniów w szkole. Uczeń, który opuścił kilka dni lekcji z powodu choroby, powinien przynieść od rodziców świadectwo o jej rodzaju; jeżeli nieobecność jego trwała dłużej, niż dni pięć, powinien przynieść świadectwo od lekarza, na co chorował i czy może bez szkody dla otoczenia uczęszczać do szkoły. Wogóle uczeń, przychodząc do szkoły po dłuższej nieobecności, zwłaszcza po ciężkiej chorobie zakaźnej, powinien najpierw przyjść do gabinetu lekarskiego i pokazać zaświadczenie od leczącego go lekarza, że ubranie chorego i mieszkanie uległo należytej dezynfekcji. Lekarz szkoły powinien miewać z uczniami pogadanki higjeniczne, a w wyższych klasach prowadzić systematyczne wykłady z dziedziny anatomii, fizjologji i higjeny. Jako wykładający, zapozna się lepiej z warunkami szkoły i sam z własnego doświadczenia niejedną sprawę z dziedziny higjeny nauczania wyświetlić może.

Jeżeli przy szkole znajduje się internat, lub jeżeli uczniowie w szkole otrzymują np. śniadania, to do obowiązków lekarza szkolne-

go należy badanie co pewien czas produktów spożywczych, analizowanie mleka i t. p.

Dokładna znajomość stanu zdrowia danego ucznia, oparta na badaniach dwukrotnych w ciągu roku, pozwala lekarzowi szkolnemu udzielić młodzieńcowi, kończącemu zakład średni naukowy praktycznych rad i wskazówek przy wyborze tego, lub innego zawodu i zabezpieczyć go od niepotrzebnego marnowania czasu. Iluż to np. młodych ludzi z usposobieniem do gruźlicy wstępuje na wydział lekarski, by po kilku latach ze zrujnowanem zdrowiem go porzucić. Ilu techników, chemików, porzuca po pewnym czasie pracę zawodową dla wady wzroku! Zbadani we właściwym czasie przez lekarza, innąby sobie drogę obrali i czasu nadaremnieby nie tracili.

Takie więc są w ogólnych zarysach obowiązki i zadania lekarza szkolnego. Wymagają one od niego wiele dobrych chęci i dobrej woli, a przedewszystkiem czasu. Dlatego też powinien on być za swą pracę należycie wynagradzanym, ażeby czas potrzebny jej poświęcać Wynagrodzenie to powinno stanowić niejako podstawę jego egzystencji materjalnej. Lekarz szkolny obowiązany jest pilnie śledzić rozwój higjeny szkolnej za granicą i wciąż zaznajamiać się z bogatą a rosnącą literaturą tego przedmiotu.

Praca jednak lekarza szkolnego wtedy tylko będzie owocną, jeśli znajdzie poparcie ze strony rodziców dzieci, a głównie nauczycieli.

Co się tyczy rodziców, to zwłaszcza w klasach niższych, gdzie dobrobyt jest nieszczególny i kultura niewielka, poparcia lekarz od nich spodziewać się nie może. Niestety, i warstwy zamożne wogóle tak mało posiadają wiadomości z zakresu higjeny, że i tu nieraz lekarzowi szkolnemu w celu przeprowadzenia jakiejś zasady (np. noszenie szkieł przez ucznia krótkowidza, plombowanie zębów i t. d.) wypadnie staczać walkę z ignorancją rodziców. Na szczęście, może on mieć pomoc w lekarzu domowym,leczącym daną rodzinę. Drugi ważniejszy brak — nieznajomość zasad hygjeny ze strony nauczycieli — dałby się usunąć łatwo przez zaprowadzenie wykładów higjeny szkolnej w seminarjach nauczycielskich i przez zobowiązanie do uczęszczania na wykłady higjeny szkolnej tych studentów wydziału filologicznego i matematycznego, którzy zamierzają się poświęcić zawodowi nauczycielskiemu.

Lekarz szkolny powinien być wszechstronnie wykształconym, ażeby nie potrzebował w badaniach dzieci zwracać się zbyt często do specjalistów. Leczenie dzieci chorych w domu bynajmniej do jego obowiązków nie nale-

ży. W szkole lekarz udziela porady w przypadkach nagłych, w razie skaleczenia, urazu, zemdlenia. W tym celu w jego gabinecie powinna się znajdować podręczna apteczka.

Lekarzy szkolnych utrzymywać powinny zarówno wyższe, średnie, jak niższe zakłady naukowe. Wprawdzie szkoły ludowe u nas znajdują się w warunkach, które opiekę lekarską bardzo utrudniają; mam tu na myśli skromny budżet szkolny i często brak lekarza w bliskości. Niemniej jednak należałoby prosić lekarza, mieszkającego w najbliższej miejscowości, ażeby choć ze dwa razy do roku zwiedzał szkołę, zbadał warunki higjeniczne pomieszczenia szkolnego, czystość ciała uczących się dzieci i uwagi swe notował w odpowiedniej książce. O ile będzie on miał pomoc w wykształconym pod względem higjenicznym nauczycielu ludowym, wiele zdziałać może. Bądź co bądź wizyty lekarskie w szkole to sprawić mogą, że podobnie, jak często z obawy nagany ze strony wizytującego szkołę dyrektora, dzieci starają się czynić postępy w naukach, tak i w tym razie, choćby ze wstydu przed lekarzem, dzieci dbać będą o czystość ciała. Zwyczaj, zapoczątkowany przez obawę wstydu, stać się może z czasem stałem przyzwyczajeniem dziecka, a wszak

wdrożenie dzieci w zachowywanie przepisów higjeny, to najwyższy cel higjenistów.

Lekarze szkolni powinni nietylko brać czynny udział w naradach ciał pedagogicznych w swoich zakładach, lecz za pośrednictwem swych przedstawicieli powinni mieć ciągłą styczność z wyższemi władzami wykształcenia publicznego, stanowiąc centralny dozór nad higjeną szkolną i zabierając głos na naradach wyższych ciał pedagogicznych w sprawie wychowania i wyzkształcenia publicznego. Tylko przy ich stanowisku czynnem i przy rozległych prawach spodziewać się można naprawy tak fatalnego u nas stanu wszystkich trzech działów higieny szkolnej. Lekarze szkolni powinni również odbywać w pewnych odstępach czasu zjazdy w celu naradzania się nad sprawami, dotyczącemi higjeny szkolnej, udzielania sobie odpowiednich spostrzeżeń i wspólnego obmyślania środków do polepszenia warunków zdrowotnych młodzieży szkolnej.

Choroby zakaźne a szkoła.

Coraz częściej zdarzające się w naszem mieście przypadki zapadania młodzieży szkolnej na ostre choroby zakaźne (błonica, płonica, odra, dławiec i t. p.) powinny zwrócić na siebie należytą uwagę przełożonych szkół i skłonić ich do przedsiębrania odpowiednich środków zapobiegawczych. Wszakże zapobiedz chorobom tym jest łatwiej, aniżeli walczyć z niemi, skoro już staną się epidemicznemi. Wtedy, jak to niedawno było w szkołach ludowych krakowskich, z powodu epidemji błonicy i płonicy, jedynym ratunkiem staje się zamknięcie szkoły.

Szkoły są bez wątpienia najważniejszym i najgroźniejszym rozsadnikiem wspomnianych wyżej chorób zakaźnych. Schodzą się do nich dzieci z najrozmaitszych warunków higjenicznych, z różnych dzielnic miasta i przynieść mogą na swem obuwiu, na ubraniu, na włosach zarazki chorobotwórcze. Wobec małego

uświadomienia sobie przez szerokie warstwy zaraźliwości wspomnianych chorób, ileż to razy dziecko idzie do szkoły z domu, gdzie panuje podobna choroba. Podobnież po wyzdrowieniu zbyt wcześnie, najczęściej bez odkażenia odzieży i mieszkania, dziecko spieszy do szkoły, by niewygasłą zarazę przenieść na swych towarzyszów. Ileż wreszcie razy i sam nauczyciel przenosi ze szkoły do szkoły zarazę, lub też przynosi ją z domu, przychodząc na wykłady od chorego w domu dziecka.

A przenoszeniu się zarazków szkoła nadzwyczaj sprzyja. Chłopcy stykają się tam bezpośrednio z sobą w dużej liczbie, zwłaszcza biegając i bawiąc się podczas przerw między lekcjami. W klasach gromadzi się moc kurzu, który przy ruchu młodzieży unosi się z podłogi w powietrze. Jeżeli weźmiemy jeszcze pod uwagę fatalne warunki wentylacji w naszych pomieszczeniach szkolnych, brak dozoru nad należytem oczyszczaniem podłóg i ławek z kurzu, brak wielki w klasach odpowiedniej ilości światła, które, jak wiadomo, działa zabójczo na wiele zarazków chorobotwórczych, to zrozumiemy, jak wszystko się składa, by powietrze w klasie uczynić podłożem dla rozwoju wszelkich drobnoustrojów. Do tego przyczynia się również stan podłogi, usianej szparami i szczelinami, gdzie kurz łatwo zatrzymywać

się może. O pokryciu podłogi gładką warstwą linoleum, co, nawiasem mówiąc, zaprowadzono w wielu szkołach zagranicą, jako środek ogromnie ułatwiający gruntowne ścieranie na mokro kurzu, u nas, niestety, zaledwie marzyć wolno. Szczęście, jeżeli w klasie istnieje system ławek, umożliwiający łatwe czyszczenie podłóg; mam tu na myśli łatwo wywracalne ławki systemu Rettiga, uznanego za względnie najlepszy. W razie jednak ciężkich długich ławek, trudno usuwalnych, kurz z podłogi nagromadza się w znacznej ilości pod niemi i nieraz pozostaje tam miesiące i lata. Niedawno jeden z higjenistów dokonał rozbioru kurzu, wziętego z pod ławki, przyśrubowanej do podłogi. W jednym centymetrze sześciennym znalazł kilkaset tysięcy różnorodnych drobnoustrojów.

Zamiatanie klas w zwykłych warunkach bynajmniej nie sprzyja usuwaniu z nich kurzu. Najczęściej odbywa się ono w ten sposób, że służący przy zamkniętych oknach (obawia się bowiem przeciągów) zmiata na sucho kurz z pośród ławek; właściwiej mówiąc, nie tyle go zmiata, ile wzbija w powietrze. Po wyjściu służącego kurz oczywiście znowu powoli osiada na ławkach, podłodze i ścianach i dnia następnego znowu zostaje wdychany przez uczniów.

Przenoszeniu się chorób zakaźnych w szkołach bez wątpienia sprzyjają też ciemne, nieprzewietrzane szatnie, gdzie odzież wierzchnia nagromadzona styka się ze sobą bezpośrednio, o ile nie jest gęsto zawieszona na ciemnych i źle przewietrzanych kurytarzach.

Co się tyczy samej młodzieży szkolnej, mogącej przenosić zarazę, to tu głównie winni są przełożeni szkoły i rodzice: pierwsi dla braku kontroli nad rodzajem chorób dzieci, drudzy—dla nieostrożności lub złej woli, kiedy wysyłają dzieci swe do szkoły po chorobie przedwcześnie, lekceważąc zdrowie ich współtowarzyszy.

Jasnem jest, jak ważną tu jest rola lekarza szkolnego. Ścisła kontrola lekarska nad stanem sanitarnym szkoły, nad stanem zdrowotnym uczniów, nad rodzajem ich chorób, ewentualnie, nad niedopuszczaniem przedwczesnem do szkoły dzieci po przebytych chorobach zakaźnych i t. p., może zapobiedz wielu nieszczęściom, ocalić rodzicom ich skarb największy—dzieci. Nieraz już w szkole dziecko ujawnia pewne niedomagania. Lekarz szkolny, zbadawszy je, znajduje nieraz początek poważnej choroby zakaźnej, usuwa więc dziecko ze szkoły w okresie, kiedy stało się już niebezpiecznem dla otoczenia, usuwa ognisko zarazy.

Walkę więc z przenoszeniem chorób zakaźnych przez szkołę rozpocząć należy z dwuch stron: z jednej—ulepszając warunki higjeniczne szkoły, a przynajmniej utrzymując w należytej czystości podłogi w szkołach i zmniejszając do *minimum* kurz w klasach, z drugiej zaś—mając należyty dozór nad dziećmi, które zapadły na chorobę zakaźną.

Dla dopięcia pierwszego celu przyjmujemy następujące rady:

1) podłogi w klasach powinny być myte gruntownie przynajmniej raz na miesiąc, codziennie zaś zamiatane na mokro za pomocą dużej ilości zwilżonych trocin;

2) okna podczas i po zamiataniu powinny być wraz z drzwiami na kilka godzin otwarte; pożądane jest, by istniały wtedy jak największe przeciągi, sprzyjające przewietrzaniu;

3) podczas wszystkich przerw między lekcjami okna w klasach powinny być otwierane, a uczniowie winni przechodzić do sal rekreacyjnych, na kurytarz, lub na podwórze;

4) szatnie powinny mieć okna wciąż otwarte, a gęste wieszanie odzieży wierzchniej winno być wzbronione;

5) służba bacznie pilnować winna, ażeby przy wejściu do szkoły młodzież należycie wycierała obuwie.

Dla dopięcia drugiego, nie mniej ważnego celu, przełożeni szkoły powinni wydać następujące rozporządzenia:

1) Dzieci, niedomagające (ból głowy, nudności, wymioty, ból gardła, podniesienie temperatury) kierować należy do lekarza szkolnego, ewentualnie niezwłocznie ze szkoły usuwać.

2) Uczeń, który dłużej, niż 5 dni nie uczęszczał do szkoły, obowiązany jest przysłać świadectwo lekarskie z wymienieniem rodzaju choroby. W razie nieotrzymania podobnego świadectwa szkoła interpeluje rodziców.

3) Zależnie od rodzaju przebytej choroby zakaźnej, uczeń nie ma prawa uczęszczać do szkoły:

w odrze przez 3 tygodnie,
w szkarlatynie (płonicy) przez 6 tyg.,
w ospie naturalnej przez 6 tyg.,
w ospie wietrznej przez 2 do 3 tygodni,
w kokluszu (krztuścu) przez 6 tyg.,
w błonicy (dyfterycie) przez 4 tyg.,
w śwince przez 2 do 3 tygodni,
w tyfucie brzusznym przez 6 tyg.,
w tyfusie plamistym co najmniej przez 6 tyg.,
w różyczce przez 2 tyg.

Uwaga. Wymienione terminy stosują się do pomyślnego przebiegu chorób bez powi-

kłań; w razie potrzeby mogą być przez lekarza przedłużane.

4) Po każdej z wymienionych chorób przed przyjściem do szkoły uczeń powinien co najmniej dwukrotnie się wykąpać.

5) Dokładnego odkażenia ubrania, bielizny i całego mieszkania żądać należy po: szkarlatynie, ospie naturalnej, błonicy (dyfterycie), tyfusie plamistym, cholerze, zapalaniu nagminnem opon mózgowych (drętwicy karku) i kokluszu. Po tyfusie brzusznym i biegunce (dyzenterji) żądać należy tylko odkażenia bielizny i ubrania chorego.

6) Dzieci, powracające do szkoły po dłuższej nieobecności (ponad dni 5), nie powinny wchodzić do klasy, lecz stawić się w gabinecie lekarza, w porze bytności jego w szkole, który orzeknie, czy dany uczeń może już chodzić do szkoły, czy ma jeszcze wrócić do domu.

7) Uczeń, powracający do szkoły po przebyciu jednej z wymienionych chorób zakaźnych, winien lekarzowi szkolnemu przedstawić świadectwo lekarza domowego o zadowalającym stanie swego zdrowia i reszty domowników i dokonanem w razie potrzeby odkażeniu mieszkania i odzienia. Bez podobnego świadectwa ucznia do szkoły wpuszczać nie należy.

8) Dzieci zdrowe, u których w domu ktokolwiek zachorował na chorobę zakaźną, do szkoły uczęszczać nie mają prawa. Można je wpuścić do szkoły, jeżeli dopełnią następujących warunków:

a) będą natychmiast przeniesione do innego mieszkania;

b) dwukrotnie wykąpane;

c) odzienie i sprzęty, zabrane z domu, będą odkażone;

d) przez dni 7, a przy ospie i szkarlatynie przez dni 14, same nie zapadną na tę chorobę.

Nad takiemi dziećmi lekarz szkolny winien roztaczać kontrolę lekarską w szkole co najmniej przez dwa tygodnie.

9) Personel nauczycielski i służba szkolna, u których w domu zdarzył się przypadek choroby zakaźnej, mogą uczęszczać do szkoły jedynie po wypełnieniu warunków, wymienionych w poprzednim punkcie 10-ym, z wyjątkiem ostatniego pod literą *d*, który ludzi dorosłych przeważnie nie obowiązuje.

10) Szkoła winna roztaczać opiekę i kontrolę lekarsko-sanitarną nad rodzinami służby szkolnej.

11) Po pierwszym, stwierdzonym wśród uczniów przypadku tyfusu plamistego, dręż-

twicy karku, cholery—szkołę niezwłocznie należy zamknąć co najmniej na tydzień. W przypadkach pozostałych chorób zakaźnych szkołę należy zamykać tylko w razie epidemicznego szerzenia się choroby wśród uczniów lub szczególnej złośliwości jej przebiegu. W każdym przypadku zamknięcia szkoły z powodu choroby zakaźnej cały lokal szkolny winien być dokładnie zdezynfekowany.

Oto są postulaty regulaminu. Wypełnienie ich, zdaniem naszem, przedewszystkiem zależy od najbardziej zasadniczego i kardynalnego warunku, a mianowicie od tego, ażeby każda szkoła, czy to niższa, czy średnia, posiadała swego lekarza szkolnego, któryby rolę swą doskonale rozumiał i sumiennie ją spełniał.

Oświetlenie w szkołach.

Każdy lekarz szkolny, badający stan oczu młodzieży, przerażony bywa wzrastającą z klasami w stopniu niezwykłym odsetką krótkowidzów. Liczby, podawane przez różnych autorów w podręcznikach higjeny szkolnej i w czasopismach specjalnych, same za siebie w sposób krzyczący mówią. Dr. Teggel np. w podręczniku higjeny szkolnej Eulenburga podaje odsetkę krótkowidzów w średnich szkołach monachijskich wzrastającą od 1,7% (I klasa) do 5½% (VII klasa). Dr. Górski wśród uczniów szkoły handlowej łódzkiej w wiek 8—10 lat znalazł w r. 1900 już 7% krótkowidzów, a w wieku od 14—18 lat aż 20%, krótkowidzów w stopniu średniem i silnym, przytem w pierwszej kategorji uczniów siła widzenia zmniejszyła się u 10,4%, w drugiej zaś kategorji u 23,6% (*Czasopismo lekarskie*, 1901). Z moich badań, dokonanych nad młodzieżą w Warszawskiej 7-klasowej Szkole Handlowej,

wynika, że w klasie wstępnej 20% uczniów posiada zaburzenia refrakcji, w klasie trzeciej 60% (*Zdrowie*, 1901).

Nadzwyczaj pouczającemi są liczby, zebrane przez komisje poborowe, zwłaszcza podawane przez statystyków niemieckich. Otóż odsetka krótkowidzów wpośród rocznych ochotników, posiadających wyższe wykształcenie, jest ogromna w porównaniu z odsetką krótkowidzów wpośród rekrutów z wykształceniem elementarnem.

Krótkowzroczność, jak wiadomo, polega na wydłużenie gałki ocznej i należy w znacznej liczbie przypadków do cierpień dziedzicznych. Na postępowy jednak jej rozwój, na stopniowe zmniejszanie się siły widzenia, zależnej od osłabienia wrażliwości nerwu wzrokowego, w znacznym stopniu wpływa szkoła. Okuliści nazywają postępującą krótkowzroczność chorobą przeważnie szkolną.

Szkoła w znacznym stopniu przyczynia się do osłabienia wzroku wśród młodzieży przez to, że nauczyciele nie zwracają dostatecznej uwagi na trzymanie się dzieci podczas pisania, na odpowiedność druku w używanych podręcznikach i linjowania w używanych kajetach. Główną jednak przyczyną, warunkującą tak zatrważający rozwój odsetki krótkowidzów wśród młodzieży szkolnej, potęgującą

z każdym rokiem zanik wrażliwości nerwu wzrokowego, jest niedostateczne oświetlenie pomieszczeń szkolnych.

Wspomnieć naturalnie wypada, że nauczyciel daleko mniej jest wrażliwy na brak światła w klasach, niż na brak czystego powietrza. Nic dziwnego: kurz, przykra woń, dadzą mu się bardzo uczuć, gdy fakt, że uczeń, zwłaszcza siedzący zdala od okna i tablicy, wytęża swój wzrok, mniej go obchodzi.

W celu mierzenia stopnia oświetlenia klas lekarze higjeniści używają różnych sposobów. Sprawą tą pilnie zajmował się okulista dr. Cohn z Wrocławia, który w swej pracy „Higjena oka“ zebrał dużo odpowiednich danych statystycznych. Za pomocą badań nad szybkością czytania przekonał się on, że człowiek o wzroku normalnym przy dobrem świetle dziennem, albo przy oświetleniu co najmniej 50 świec metrycznych [1]) przeczyta w ciągu minuty z odległości metra 16 wierszy 10 centymetrowych druku średniego. Przy oświetleniu o sile 10 świec metrycznych z tej samej odle-

---

1) Pod świecą metryczną, jako jednostką oświetlenia, higjeniści rozumieją tę ilość światła, jaką rzuca jedna normalna świeca (parafinowa o 20 mm. średnicy i 50 mm. wysokości płomienia) z odległości jednego metra na prostopadle przeciwległą płaszczyznę np. matowo białego papieru.

głości i w tym samym czasie przeczyta tylko 12 wierszy, w świetle zaś 2 świec metrycznych tylko 6 wierszy. Za normalną ilość światła, niezbędną do czytania i pisania, dr. Cohn uważa tę siłę, która odpowiada 10-u świecom metrycznym. Inni higjeniści żądają conajmniej 15—20 świec metrycznych.

W celu zbadania, jaką siłą oświetlenia posiada dane miejsce w klasie, używać można również specjalnego przyrządu, t. zw. fotometru Webera. W r. 1901 na zjeździe lekarzy higjenistów szkolnych w Wejmarze podana została metoda chemiczna określenia ilości światła, padającego w danem miejscu, a mianowicie czuły papier rodaminowy, używany do celów fotograficznych, kładzie się w warstwach o różnej grubości w różnych miejscach klasy. Stosownie do siły oświetlenia ciemnieje on szybciej lub wolniej.

W sposób bardzo prosty określić można siłę oświetlenia danej klasy na podstawie tego, czy z każdego miejsca i pod jakim kątem widzieć można niebo. Weber wymyślił specjalny kątomierz do określania widzialnej części nieba; z obliczeń dra Cohna wynika, że jeżeli kąt ten dla danej ławki jest mniejszy, aniżeli 50^0, to w dni pochmurne siła oświetlenia takiej ławki wynosi mniej, niż 10 świec metrycznych, czyli, że jest ono niedostateczne.

Żądać więc należy, ażeby kąt, przeprowadzony od górnej części ramy okna i od stropu przeciwległego budynku do krawędzi ławki, wynosił więcej, niż 50°.

Dość dokładne dane statystyczne co do stopnia oświetlenia pomieszczeń szkolnych szkół austrjackich zebrano z powodu wystawy jubileuszowej w r. 1898 w Wiedniu. Liczby te zużytkował w swej cennej pracy z zakresu higjeny szkolnej dr. Mańkowski (patrz czasopismo *Muzeum*, 1901). Otóż okazało się, że z 1858 wogóle klas w gimnazjach, a 750 w szkołach realnych było 58 (3.1%) klas w gimnazjach, a 17 (2.3%) w szkołach realnych, w których z żadnego miejsca niebo nie było widzialne.

Nasza statystyka szkolna dopiero jest w zaczątku. Instytucja lekarzy szkolnych dopiero zaczyna wchodzić w życie, a z pewnością i my niezadługo będziemy mogli przemówić liczbami. Tymczasem jednak z całą pewnością twierdzić możemy, że warunki oświetlenia w szkołach warszawskich są nadzwyczaj opłakane. Z wyjątkiem kilku, wszystkie zakłady naukowe, średnie i niższe, mieszczą się w prywatnych lokalach wynajętych, przy urządzeniu których o wymaganiach higjeny najmniej myślano. Wiele zakładów naukowych mieści się przy wązkich ulicach, skazanych z góry

na skąpą ilość światła. Przeważna liczba okien wychodzi na studnię, zwaną podwórkiem, z której, zwłaszcza na dolnych piętrach, zaledwie po wychyleniu się z okien strop nieba dojrzeć można.

W tych warunkach nawet siedzący przy oknach uczniowie według obliczeń mają w dni pochmurne światło, równające się zaledwie 1—3 świec metrycznych, a więc stojące daleko niżej wymaganego *minimum*, siedzący w głębi klasy toną w mroku i w cieniu. Jak dalece psuje się w podobnych warunkach wzrok, jak szybko rozwija się krótkowidztwo, o tem nie potrzebuję chyba mówić.

Na Zachodzie już dość dawno ocknięto się z tego uśpienia i znieczulenia na wymagania higjeny. W niektórych szkołach w Niemczech i w większości szkół w Szwajcarji budynki szkolne pod względem oświetlenia odpowiadają najsurowszym wymaganiom*). Przedewszystkiem stawiane są na krańcach miasta, na placach dużych i pustych z niewielkiem zadrzewieniem, zdala od wysokich gmachów. Obfitością oszklenia sprawiają one zzewnątrz

*) Patrz pracę moją: „Urządzenia higjeniczne we wzorowych szkołach w Szwajcarji i w Niemczech". Sprawozdanie z wycieczki naukowej zagranicę. *Zdrowie*, 1901.

wrażenie pałaców szklanych. Większa część okien zwrócona jest w stronę południową lub południowo-zachodnią. Wiele klas posiada światło z dwuch stron: z lewej strony względem siedzących uczniów i z tyłu. Ogólna powierzchnia oszklenia wynosi nieraz $^1/_3$ powierzchni podłogi. Okna idą pod sam strop, dostarczając tak ważnego światła górnego; zamiast szerokich murowanych filarów między oknami mamy żelazne filary wązkie. Głębokość klasy nie przewyższa 6 metrów. Sale rysunkowe mieszczą się na ostatnich piętrach i posiadają światło wprost z góry.

Zaradzić więc złemu zasadniczo można jedynie, budując we właściwych miejscach odpowiednie gmachy szkolne. W razie nieodpowiedniej konstrukcji budynków przy braku światła niektórzy higjeniści radzą używać reflektorów i luster, przytwierdzanych na ramach przed oknem. Luster takich oddawna używają w Anglji. Wymagają one jednak starannego i ciągłego oczyszczania.

Istnieje jednak zło, któremu i w naszych opłakanych warunkach w znacznym stopniu zaradzić można. Chcę mówić o tem, że znaczna część skąpej ilości światła, padającego do klas naszych, ginie wskutek niedość przezroczystych i nieczysto utrzymywanych szyb w oknach. Ze względów oszczędnościowych,

zamiast cienkiego szkła zwierciadlanego używane bywa przy budowie gmachów szkolnych szkło grube, liche, zabarwione na zielono. Według obliczeń fizyków duże szyby cienkiego szkła zwierciadlanego w oddaleniu 6 ctm. od siebie pochłaniają 21% przechodzącego przez nie światła; pojedyńcze szkło matowe pochłania 27% światła. Bardzo często dolne szyby w oknach klasowych malują u nas białą farbą olejną lub pociągają lakierem, co oczywiście powoduje marnowanie blizko trzeciej części tej skąpej ilości światła, jaka pada przez okna. Dalej, przez lenistwo bardzo często na wiosnę nie wystawia się u nas wewnętrznych okien, co świadczy o lekceważeniu w wysokim stopniu wzroku uczniów. Co jednak jest najwyższym wyrazem niedbalstwa i ignorowania ważności światła — to niezwracanie uwagi na czystość szyb w oknach.

Nadmierna liczba uczniów w klasach przy niedostatecznem przewietrzaniu powoduje zwiększone wydzielanie się pary wodnej i skraplanie się jej na szybach. Nieczyste utrzymywanie prostych z szerokiemi szczelinami podłóg ułatwia wzbijanie się kurzu w klasie, który osadza się na spotniałych szybach. Kurz uliczny, przy niedostatecznem polewaniu ulic, osiada na zewnętrznej powierzchni szyb. Takie zabrudzone i spotniałe szyby, zwłaszcza wobec za-

malowanych farbą olejną lub lakierem dolnych szyb, pochłaniają, bez przesady rzec można, co najmniej 50% tej skąpej ilości światła, jaka przez otwór studni—podwórka wpada z góry do klasy. Rzecz oczywista, że w pochmurny dzień jesienny w takich klasach panuje niemal zupełny mrok. Również, ze względów zapewne oszczędnościowych, mycie okien w szkołach odbywa się u nas raz do roku, rzadziej dwa lub trzy razy (na święta).

Otóż, chcąc możliwie dokładniej wyzyskać tę skąpą ilość światła, jaka wpada do klas naszych, należy:

1) przedewszystkiem codziennie wycierać okna na sucho, a raz na tydzień myć je gruntownie;

2) w razie potrzeby zwyczajne dolne szyby w oknach zastępować szybami mało przezroczystemi, lecz przepuszczającemi możliwie większą ilość światła (w niektórych szkołach używa się szkła o budowie łuskowatej, zbliżonego do miki); farbą olejno lub lakierem przeciągać ich nie wolno;

3) żądać, ażeby szkło, używane do szyb, było cienkie i pochodziło z możliwie najlepszego gatunku;

4) wewnętrzne okna w ciepłejsze dni jesienne i zimowe podczas lekcji otwierać, na wiosnę je wystawiać;

5) używane niekiedy w dni bardzo słoneczne i upalne rolety należy na jesień zdejmować lub podnosić je tak wysoko, aby w niczem nie uszczuplały przypływu światła. W tym celu powinno istnieć w górnej ramie odpowiednie wgłębienie.

Co do oświetlenia sztucznego klas ograniczymy się tu kilku słowami.

Najpierw podnieść wypada, że oświetlenie sztuczne najwięcej stosowane bywa w porze zimowej, kiedy niestety tem trudniej jest przeprowadzać należyte przewietrzanie pomieszczeń szkolnych.

Wymagania, jakie stawiamy sztucznemu oświetleniu w szkołach, dotyczą strony technicznej i strony higjenicznej. Co się tyczy pierwszego punktu, to oświetlenie powinno być tanie, wolne od wybuchu i łatwe do obsłużenia. Co się tyczy drugiego punktu, to powinno posiadać dostateczną jasność, przyjemną barwę i łagodny blask dla oczu, powinno powodować możliwie mniejsze wydzielanie się ciepła i wytwarzać jaknajmniej produktów spalania.

Higjeniści, badający tę sprawę, twierdzą, że żaden z obecnych systemów oświetlania sztucznego nie odpowiada wszystkim wymaganiom techniki i higjeny, że każdy z nich posiada zalety i wady.

Stosować można w szkołach światło gazowe, acetylenowe i elektryczne. Ważnem jest, ażeby klasa posiadała dostateczną ilość światła, ażeby najdrobniejszy szczegół z każdego miejsca był widzialny; każdy punkt powinien być oświetlony siłą światła, równą co najmniej 15-u świecom metrycznym. W tym celu klasa powinna posiadać odpowiednią liczbę lamp (na 40-u uczniów w klasie średniej wielkości powinno być co najmniej 6—8 lamp gazowych z palnikami Auer'a a nie 2 lub 3, jak to się często u nas dzieje); lampy winny być umieszczone na wysokości 2—2½ metra nad podłogą, mają posiadać matowe klosze i reflektory. Niezbędny jest reflektor, rzucający światło na tablicę ścienną.

Oto są główne zasady, według których winny być oświetlone lokale szkolne [1]). Jak daleko szkołom naszym do spełnienia tego *minimum* wymagań higjeny, wiemy aż nadto dobrze. Z drugiej strony przekonywamy się, że nawet w naszych opłakanych stosunkach osiągnąć możemy wiele, uwzględniając powyżej wskazane żądania. Niestety, niedbalstwo, źle pojmowana oszczędność powodują rujno-

---

[1]) Szczegóły, dotyczące tej i t. p. spraw higjeniczno-szkolnych, patrz w pracy mojej „Higjena i szkoła“ wyd. Arcta 1905.

wanie u młodzieży najważniejszego narządu zmysłowego—wzroku. Zarząd szkół sądzi, być może, że udzielane w nich światło nauki wystarczyć młodzieży powinno.

Mamy nadzieję, że rozwijająca się u nas instytucja lekarzy szkolnych, których stanowisko i zakres działania w ostatnich czasach uprawniono i znacznie rozszerzono, dokona pod tym względem wiele. Lekarze szkoły będą jej sumieniem, które nie pozwoli czynić zamachów na zdrowie uczęszczającej do niej młodzieży. Poza tem, rodzice, uświadomieni co do ważności warunków higjenicznych, przy wyborze szkoły z pewnością oddadzą pierwszeństwo tej, która powyższym wymaganiom zadość czynić będzie.

Znużenie serca i wyczerpanie nerwowe.*)

Wygłoszona przed 2000 lat przez ojca medycyny, Hipokratesa, maksyma: „Motus roborat, otium tabefacit“ oddawna zapewne nie miała takiego zastosowania, jak dzisiaj. Przestraszeni, ażeby nadmierna i wyłączna praca umysłowa nie zmieniła nas w strzępki nerwów, zwróciliśmy się znowu do tak długo zaniedbywanych mięśni. Wiosłujemy więc, jeździmy na łyżwach, na rowerach, wchodzimy na góry, wykonywamy różnorodne „ewolucje“ w salach gimnastycznych — słowem, gdzie i o ile możemy, używamy ruchu. Że trenowanie, którego myśl przewodnią stanowi przyzwyczajenie mięśni do operowania z możliwie najmniejszą ilością paliwa, jest rzeczą wogóle dla zdrowia niezwykle pożyteczną i pożądaną, temu chyba nikt nie zaprzeczy. Z drugiej jednak strony przyznać musimy, że reagując na zaniedbywanie strony fizycznej, wpadamy znowu często w przesadę, zużywając nadmier-

*) Szereg podobnych szkiców z dziedziny krążenia krwi i oddychania, opartych przeważnie na dziele Mosso'a „Der Mensch auf den Hochalpen“, drukowałem we *Wszechświecie*, 1899 №№ 29—37.

nie energję mięśniową, przez co osiągamy stan wyczerpania, „przenużenia“. W szkicu niniejszym zamierzamy powiedzieć słów kilka o tych objawach zmęczenia, jakie występują zwłaszcza podczas wchodzenia na góry — o znużeniu serca i wyczerpaniu nerwowem.

* * *

Serce, owo *primum movens* i *ultimum moriens* w organizmie zwierzęcym, przedstawia, jak wiadomo, worek mięsny, zawieszony w lewej połowie klatki piersiowej, który u dorosłego człowieka równa się wielkości jego pięści. Worek ten, podzielony przegrodami na dwa przedsionki i na dwie komory, działa niby pompa ssąca, wchłaniając w siebie z żył i wyrzucając do tętnic około 70 razy na minutę przeciętnie po 180 *g* czyli po szklance krwi. Wyrzucona z szybkością około 30 *cm* na sekundę pod ciśnieniem 250 *mm* rtęci, krew ta biegnie po elastycznych tętnicach, by zużytym tkankom dostarczyć świeżego materjału i, unosząc ze sobą produkty spalania, powraca przez żyły do serca. Biedne to serce! Kiedy inny narząd ma swoje chwile spoczynku i wytchnienia, ono jedno pracuje wciąż i pracuje. Nie dość na tem: na różnorodne, niekiedy bardzo słabe bodźce, oddziaływa ono w tej chwili wzmożoną i przyśpie-

szoną swą czynnością. Przestrach, radość, ból, podrażnienie skóry, jady krążące w krwi, np. podczas gorączki zwiększona nieco zawartość w krwi dwutlenku węgla—wszystko to natychmiast powoduje niekiedy zwolnienie, najczęściej przyśpieszenie działalności serca. Pomimo, iż serce posiada ośrodki nerwowe samodzielne czyli automatyczne (serce żaby, np., po wyjęciu, w odpowiednich warunkach nie przestaje bić w ciągu 48 godzin), znajduje się ono jeszcze w łączności za pośrednictwem nerwu sympatycznego i nerwu błędnego z resztą układu nerwowego. W nerwie sympatycznym biegną włókna, których drażnienie np. elektrycznością przyśpiesza działalność serca, w nerwie zaś błędnym biegną włókna, które działalność jego zwalniają.

Przyzwyczajeni do cichej, odbywającej się bez naszej świadomości (przynajmniej w warunkach normalnych) działalności serca, nie zdajemy sobie wcale sprawy z tego ogromu pracy, jaką narząd ten wykonywa. Rezultaty prostego obliczenia z pewnością nas zadziwią. Weźmy dla przykładu, że ciśnienie w lewej komorze podczas skurczu wynosi 250 *mm* słupa rtęci, co odpowiada słupowi krwi o wysokości 3,20 *m*. Przypuśćmy dalej, że pojemność serca wynosi przeciętnie 150 *g*, a więc serce za każdym skurczem wykona pracę,

potrzebną do podniesienia 180 *g* na wysokość 3,20 *m* czyli równą 576 gramometrom, t. j. około $^1/_2$ kilogramometra. Jeżeli skurczów takich wykona na minutę 72, to w ciągu doby praca serca lewego wynosić będzie około 60 tysięcy kilogramometrów. Przypuściwszy dalej, że praca serca prawego, w którem ciśnienie jest znacznie mniejsze, wynosi $^1/_4$ część pracy poprzedniej, przyjąć musimy, że praca, wykonana przez serce w ciągu doby równa jest przeszło 75 tysięcom kilogramometrów! Z wyjątkiem niewielkiej części nadającej ruch postępowy cząsteczkom krwi, cała ta praca mechaniczna serca zamienia się wskutek tarcia wewnętrznego w energię cieplikową. Serce więc przedewszystkiem nas ogrzewa.

* * *

Zapewne każdemu z was, szanowni czytelnicy, zdarzało się nieraz doznawać owego dziwnego uczucia znużenia, kiedyście szybko weszli po stromych schodach na trzecie lub czwarte piętro: serce wówczas bije niby młotem do 120 lub więcej razy na minutę, a tętna na skroniach mu wtórują, oddech odbywa się powierzchownie i szybko, twarz czerwieni się, później blednie i osoba, zwłaszcza nieco osłabiona, może wpaść w omdlenie. Lecz zapewne też rzadko który z was zastanowił się

nad istotą tego stanu, a jeśli się nawet zastanowił, to może nie zawsze znalazł trafną i właściwą odpowiedź. Nic dziwnego, na pytanie to i fizjologowie do ostatnich czasów odpowiadali mylnie, twierdząc, że stan ten zależy od nagromadzonego we krwi i niewydzielanego dwutlenku węgla. Tymczasem, jak to wykazały klasyczne doświadczenia autora „Znużenia" i innych fizjologów, rzecz się ma inaczej. Mosso mianowicie wykazał, że za każdym skurczem mięśniowym wytwarzają się jakieś toksyny, czyli jady, które nie będąc wydalone i krążąc w większej ilości we krwi, działają na ośrodek sercowy i oddechowy i powodują przyśpieszenie tętna i oddechu. Zastrzykując owe produkty z mięśni zwierzętom, Mosso otrzymywał następstwa przewidywane. Każda więc praca mięśniowa może powodować przyśpieszenie czynności serca. Na tem jednak sprawa się nie kończy.

Zajmując się przez dłuższy czas ćwiczeniami gimnastycznemi, zauważyliśmy zapewne, że mięśnie nasze znacznie zgrubiały. Gdyby się nas spytano, od czego zjawisko to zależy, odpowiedzielibyśmy wtedy, że prawdopodobnie mamy tu do czynienia z przerostem pojedyńczych włókien mięsnych. Otóż, ta sama sprawa zachodzi i w sercu: pobudzane do ciągłej i nadmiernej czynności włókna mięśnia

sercowego ulegają przerostowi, komory sercowe się rozszerzają, objętość serca zwiększa się. U jednych osób owo rozszerzenie i przerost serca pomimo częstych wysiłków występuje bardzo późno, u innych przeciwnie dość wcześnie. Lekarze odróżniają nawet osobną postać chorobową, zwaną przez nich „samoistnym przerostem serca“ („weakened heart“ angielskich autorów), bez jakichkolwiek zmian w zastawkach sercowych, występującą np. u żołnierzy po kilkudniowych szybkich pochodach, u tragarzy, u różnego rodzaju sportsmenów, zwłaszcza po wyścigach, u osób, spożywających duże ilości napojów, zwłaszcza piwa (t. zw. „Bierherz“ i t. p. *). Ten przerost łatwo stwierdzić za pomocą opukania serca, które zasadza się na tem samem, co i zbadanie za pomocą stukania młotkiem zamkniętej beczki, w celu dowiedzenia się z odgłosu, do jakiej wysokości dochodzi ciecz w niej zawarta. Przerost serca drogą waże-

*) W warunkach prawidłowych układ naczyniowy u człowieka dorosłego zawiera 5 litrów krwi. Nic też dziwnego, że po wypiciu podobnej ilości piwa naczynia krwionośne ogromnie się przepełniają, a serce, mając do wykonania podwójną pracę, ulega przerostowi i rozszerzeniu. Niektórzy rozróżniają nawet „Münchner Bierherz“, które zresztą nietylko w Monachium się spotyka.

nia stwierdzono wielokrotnie u koni. Gdy serce konia rasy zwykłej waży przeciętnie 3—4 kg, serce wyścigowca waży 5 — 6, a niekiedy i 8 kg.

Nad kwestją rozszerzenia serca podczas wchodzenia na góry pierwszy zwrócił uwagę w r. 1870 lekarz angielski Albutt. Po kilkudniowych uciążliwych spacerach w Alpach zauważył on, że serce zaczyna mu silnie kołatać, od czasu do czasu brak mu tchu. Opukawszy granicę swego serca, doszedł do wniosku, że prawa komora uległa wyraźnemu rozszerzeniu, granice jej przesunęły się na 1 *cm*, uderzenie koniuszczkowe serca (ictus cordis) stało się znacznie silniejszem i opuściło się nieco ku dołowi. Po wypoczynku granice te wróciły do normy, kołatanie zniknęło.

Szereg badań w tym kierunku przeprowadził Mosso podczas swej wycieczki na Monte Rosa (4560 *m.*). Do badań swych fizjolog ten, dla ktorego uczucie znużenia stanowi ulubiony temat doświadczeń, używał trzech metod: po pierwsze, mierzył ilość wykonanej pracy mięśniowej za pomocą ergografu (opis tego przyrządu podaliśmy w n-rze 51 „Wszechświata“ za r. 1897), powtóre, polecał osobom badanym podnosić do góry oznaczoną liczbę razy pewne ciężary, po trzecie, polecał uczestnikom wyprawy odbyć uciążliwszy spacer, np. zejść

z góry o kilkadziesiąt metrów z ciężarem na plecach i wejść na nią znowu. Wyniki badań wogóle były te same, co i w Turynie (276 *m*), a mianowicie: puls stawał się przyśpieszonym niekiedy w dwójnasób, niekiedy na tętnicy promieniowej stawał się on ledwie wyczuwalnym, tak że trudno go było zliczyć i trzeba było do tego celu użyć tętnicy szyjowej; zdarzało się nawet, że osoby badane (młodzi żołnierze) zwłaszcza po uciążliwem i szybkiem wejściu na górę wpadały w stan omdlenia, które zresztą po kilku minutach przechodziło; ciśnienie w naczyniach palców, mierzone za pomocą sfygmomanometru, okazało się zwiększonem o kilkadziesiąt milimetrów rtęci; oddech dochodził do 35 i więcej na minutę, dość prędko jednak w stanie spoczynku ulegał zwolnieniu; temperatura ciała zwiększała się o kilka dziesiątych stopnia, niekiedy o cały stopień (t. zw. gorączka znużenia), wkrótce jednak wracała do normy. Badania granic serca za pomocą wypukiwania wykazały, że były one wyraźnie powiększone: stłumienie zachodziło na mostek, uderzenie koniuszczkowe serca przesuwało się ku dołowi do szóstego międzyżebrza i nieco nazewnątrz od lewej sutki. Ten przerost i rozszerzenie serca nie powinny nas zresztą wcale dziwić: wszak wskutek przyśpieszonej działalności serce za-

pewne podczas skurczów niezupełnie się opróżnia i przy zwiększonem ciśnieniu ma ono do spełnienia niemal dwa razy większą pracę.

Pod niektóremi jednak względami objawy znużenia podczas wchodzenia na góry mają swoje cechy odrębne, a mianowicie: krzywa znużenia, zapisana za pomocą ergografu, przedstawia się tu zwykle nieprawidłowo, co świadczy, że ośrodki ruchowe układu nerwowego działają w tych warunkach nieco odmiennie, dalej, ogólna ilość wykonanej pracy mięśniowej; w porównaniu z ilością tą, otrzymaną na nizinach, jest stale mniejsza, następnie, na co Mosso kładzie duży nacisk, przyśpieszenie pulsu przy znużeniu występuje w tych warunkach nie zaraz i znika nieco później. Prawdopodobnie pierwiastki trujące, które powstają w mięśniu za każdym jego skurczem, nagromadzają się we krwi stopniowo i powoli też z niej znikają.

Kwestją ciśnienia w układzie krwionośnym podczas wchodzenia na góry zajmował się Oertel, autor kilku rozpraw o zaburzeniach w krwiobiegu. Na mocy badań swych doszedł on do wniosku, że ciśnienie krwi przy wchodzeniu na góry początkowo wzrasta, później zaś się zmniejsza.

Zjawisko omdlenia, jako następstwo znużenia i przepracowania serca, nie jest bynajmniej rzadkiem. Polega ono prawdopodobnie na tem, że wskutek krążenia we krwi pierwiastków trujących, powstałych w przepracowanych mięśniach, ośrodek sercowy ulega do pewnego stopnia porażeniu, a osłabiona działalność serca powoduje anemję czyli niedokrwistość mózgu. Omdlenie wskutek szybkiego biegania zależy też po części i od przekrwienia płuc. Podobne przypadki przytaczają nam już dzieje starożytne. Mam tu na myśli owego uwiecznionego przez poetów i artystów (np. w pięknej rzeźbie w galerji berlińskiej) posła z pod Maratonu, co to z okrzykiem „zwyciężyliśmy!“ padł trupem na rynku ateńskim. I dziś z podobnym okrzykiem zwycięstwa nie nad wrogami, lecz nad współzawodnikami, dosięgający mety różnego rodzaju sportsmeni, a zwłaszcza cykliści, wpadają nieraz w stan omdlenia, a niedawno nawet cyklista przypłacił swe zwycięstwo życiem. Jeden z klinicystów francuskich opowiada, że raz rozpoznał tyfus u przybyłego do szpitala chorego, który, jak się z bliższych wywiadów okazało, szedł pieszo bez przerwy dwa dni. Na drugi dzień gorączka spadła i rozpoznanie wyjaśniła.

Tak więc nie wolno bezkarnie przekraczać przez czas dłuższy dość szerokiej wprawdzie skali fizjologicznej serca. Zemści się ono, odmawiając swego posłuszeństwa. Wiadomo np. że atleci cyrkowi, gimnastycy, tragarze i wogóle osoby, które wykonywują nadmierne ruchy fizyczne, najczęściej zapadają i umierają na serce. Mosso powiada, że zapytywani przez niego lekarze szwajcarscy jednozgodnie odpowiadali, że prawie wszyscy starzy ludzie w Alpach umierają na choroby sercowe. Nawiasem zauważymy, że szczególniej niebezpiecznem jest obarczanie serca nadmierną pracą wtedy, kiedy układ naczyniowy nie jest zupełnie prawidłowym, kiedy np. ściany tętnic uległy stwardnieniu, stały się łamliwemi, co u ludzi w wieku podeszłym jest rzeczą zwykłą. Jak cyklista, u którego pasy gumowe na kole znajdują się w stanie nadpsutym, spodziewać się może lada chwila, że mu pasy te pękną, tak człowiek z uszkodzonemi i stwardniałemi tętnicami również powinien się spodziewać, że przy nadmiernie wzmożonej działalności serca jakiekolwiek z naczyń pęknąć mu może.

Primum movens et ultimum moriens naszego organizmu, powtarzamy to jeszcze raz, lekceważonem być nie powinno.

* * *

Słowa mędrca greckiego, wyryte nad drzwiami świątyni w Delfach: „Poznaj samego siebie", szczególniej jasno powinny zarysować się w umyśle turysty, wybierającego się na dłuższą wycieczkę w góry. Narówni z zapasami do życia, powinien on dobrze obliczyć swe zapasy nerwowe, zdać sobie dokładnie sprawę z wytrzymałości swego układu nerwowego, by w drodze w chwili krytycznej zapasów tych mu nie zabrakło. Mnóstwo nieszczęśliwych przypadków zdarza się właśnie wskutek przeceniania sił własnych.

Właściwie mówiąc, istnieje jeden tylko rodzaj znużenia, mianowicie, znużenie nerwowe. Nawet praca mięśni, jak to wspominaliśmy wyżej, wywołuje ten objaw z tego powodu, że zatruwa ośrodki nerwowe wytwarzanemi przez się pierwiastkami trującemi. Przy bardziej jednak subtelnej analizie mamy prawo odróżniać znużenie nerwowe, spowodowane przez szczególne stany psychiczne. Wprawdzie i przy pracy fizycznej, takiej np. jak chodzenie, wykonywanie ruchów dowolnych i t. p., ośrodki nerwowe biorą czynny udział, szczególniej jednak ośrodki te wyczerpują się podczas natężonego myślenia, podczas wzruszeń i t. d. Fechtunek, np., dlatego tak prędko nuży, że wymaga nadzwyczajnego skupienia uwagi. Idąc w górach za niezbyt pewnym przewodni-

kiem, zwłaszcza po stromych i niebezpiecznych drogach, daleko prędzej wyczerpujemy się nerwowo, niż kiedy jesteśmy pewni odpowiednich uzdolnień jego. Najwięcej katastrof w górach zdarza się nie w miejscach najbardziej niebezpiecznych, kiedy podniecony instynkt zachowawczy nakazuje nam wytężyć resztki swej uwagi i zebrać resztki swych sił, lecz po przejściu tych miejsc: turystę ogarnia wtedy apatja, obojętność, lecz to nie córki odwagi, ale objawy zupełnego wyczerpania nerwowego; minione podniecenie podziałało na niego w sposób porażający; nogi jego ledwie się wloką. Zdarzało się, że turyści w tych razach kładli się na śniegu i nie chcieli się ruszać, pomimo grożącej im śmierci z zamarznięcia.

Badania szczegółowe układu nerwowego osób bardzo znużonych za pomocą specjalnego przyrządu (t. zw. aesthesiometru) wykazały, że pobudliwość na dotyk na skórze znacznie się zmniejsza; również ulega osłabieniu zmysł mięśniowy, powiadamiający nas o stanie napięcia naszych mięśni, o położeniu naszych stawów i t. p. Nic też dziwnego, że człowiek znużony, stąpając po ziemi, nie odczuwa jej nierówności i łatwo potknąć się może. O ile powierzchnia, po której stąpa, jest równa, automatyzm ruchów tu wystarcza,

skoro jednak zajdzie potrzeba dowolnego wyboru ruchów, ominięcia czegoś i t. p., znużenie nerwowe daje się we znaki.

Kiedy chcemy układ nerwowy wyprowadzić z jego względnego spoczynku, musimy także zużyć pewien zasób energji do pokonania jego inercji, czyli bezwładności. Podobnie jak praca umysłowa idzie nam najlepiej wtedy, kiedyśmy się w nią dostatecznie zagłębili, tak i podczas wycieczek idziemy wtedy dopiero dobrze, kiedyśmy się dostatecznie „rozchodzili". Dlatego też częste odpoczynki, o ile tego nie wymagają inne okoliczności, działają szkodliwie. Dowiodły tego badania doświadczalne Kraepelina, który polecał osobie badanej wykonywać co pół godziny pracę mechaniczną, a przez następne pół godziny odpoczywać ilość wykonanej pracy zapisywał zapomocą ergografu. Okazało się, że ilość ta tylko po pierwszym spoczynku równała się pierwotnej ilości, później stopniowo malała i zdolność do pracy się zmniejszała.

Nadmierne znużenie fizyczne może nawet sprowadzić zaburzenia w równowadze psychicznej człowieka. Wiadomo np., że podczas wyścigów, jak również i po wyścigach sportsmeni, a zwłaszcza cykliści, zdradzają pewien stan podniecenia, egzaltacji, który się objawia głośną i szybką mową, żywemi gestykula-

cjami i t. p. Mosso opowiada, że podczas swego pobytu na Monte Rosa ujrzał raz wchodzącego do schroniska podczas fatalnej pogody podróżnego, który wydał mu się pijanym: taki na niego wpływ wywarło nadmierne znużenie. Podczas jednej z uciążliwych nieco wycieczek w Tatrach, mianowicie na szczycie Krzyżnego (około 2000 *m*) zauważyłem, że u dwu pań z naszego towarzystwa łzy ciekły obficie po twarzy. Prawdopodobnie widok pięknego krajobrazu u osób nadmiernie znużonych, a skądinąd nerwowych, wywołał stan egzaltacji. Niedawno jeszcze dzienniki donosiły, że podczas wyścigów w Nowym Jorku, które trwały w ciągu dni sześciu, a zwycięzcom obiecywały ogromną nagrodę, dwaj uczestnicy przez kilka dni zdradzali wyraźne objawy obłąkania. W rozdziale szóstym swej książki Mosso na kilku stronach opisuje nagłą prawie śmierć w górach na wysokości 2100 *m* dwu przyrodników z Padwy. Zginęli oni, prawdopodobnie, wskutek wyczerpania nerwowego i osłabienia działalności serca.

Zdarza się niekiedy słyszeć od osób nerwowo osłabionych zwłaszcza histeryczek, że nie czują one najmniejszego znużenia. Lecz jest to tylko niepożądane czasowo złudzenie. Znajdują się one w stanie podniecenia nerwowego, które im nie pozwala należycie

uświadomić sobie ilości pozostałych sił. Zamykają one przemocą ową klapę bezpieczeństwa organizmu, jaką jest uczucie znużenia. Ciało ich przypomina fabrykę, w której kasjer nie powiadamia pryncypała ani o stanie kasy, ani o wydatkach bieżących lub oczekiwanych stratach. Interes idzie bez przerwy dalej, a bilans nie bywa czyniony. Wydatki i marnotrawstwa zwiększają się, tymczasem bankructwo się zbliża. Kasjer ów — to układ nerwowy[1]).

---

1) Patrz pracę moją p. t. „Znużenie". Wydaw. Arcta 1900.

Nerwowość i lektura.

Z pośród całego szeregu różnorodnych czynników, wpływających na potęgującą się wciąż nerwowość naszą, jak: powstawanie coraz większych ognisk wielkomiejskich wraz ze wszystkiemi ujemnemi następstwami dla skupiającej się w nich ludności, niemożność zaspokojenia podniesionej stopy życiowej ze strony szerokiego ogółu przy jego ciągłej demokratyzacji, niezwykle ciężkie warunki zdobywania chleba powszedniego, wobec chaosu w warunkach produkcji i podziału bogactw i t. d. i t. d.—z pośród tych czynników zasługuje na wyróżnienie jeden, którym zamierzamy się zająć w artykule niniejszym, mianowicie—lektura.

Czujemy całą trudność, jaka się wiąże z należytem przedstawieniem poruszonego tematu. Właściwe wyświetlenie ujemnego wpływu pewnego rodzaju lektury na stronę naszą duchową, a pośrednio i na fizyczną, wkracza

w tak różnorodne dziedziny życia prywatnego i społecznego, że stanowi kwestję prawie nie do wyczerpania. A co najważniejsza, to fakt, iż wiele z tych objawów — to nieodzowna konieczność, to wynik tysiąca składających się nań warunków, których zmienić niepodobna, że wreszcie, z wieloma z nich nam dobrze. Postaram się rzecz tę na przykładzie wyjaśnić bliżej.

Ze stanowiska lekarza-higjenisty normalnym psychicznie będzie ten człowiek, u którego oddzielne władze duchowe, jak: rozum, pamięć, wyobraźnia, uczucie, wola i t. d., znajdują się w należytej równowadze, tworzą harmonijną całość. Lecz jak ubogiem, a zwłaszcza nudnem, byłoby społeczeństwo, złożone z takich „zrównoważonych“ umysłów! Podobnie jak organizmy zwierzęce wskutek coraz większej specjalizacji czynności i budowy składających je tkanek pod wpływem doboru naturalnego ulegały ciągłemu różniczkowaniu, tak i organizmy społeczne stały się niezwykle różnorodnemi dzięki temu, iż ich komórki—osobniki ludzkie—wzięły na siebie spełnianie odrębnych czynności. Oprócz zasadniczego podziału na dwie kategorje: pracujących fizycznie i umysłowo, w każdej z nich widzimy nową specjalizację. U pierwszych różniczkują się te lub owe grupy mięśniowe, u drugich-poszcze-

gólne władze ducha. Niedołęga życiowy, mało wrażliwy na to, co się wkoło niego dzieje, ze słabą wolą, z niezwykle rozwiniętą zdolnością rozumowania, odkrywa nowe rozległe widnokręgi dla naszej myśli, stwarza systematy filozoficzne, którymi ludzkość długo karmić się będzie. Inny, z sercem jak arfa eolska czułem na najlżejsze podmuchy z zewnątrz płynące, współczuje najmniejszym drgnieniom bolesnym swych bliźnich, kocha ich bezmiernie i poświęca się dla nich, zyskując dla swej idei całe szeregi wyznawców. Tamten znów wszędzie słyszy tony i dźwięki, harmonje i dyssonanse, a podkładając pod owe tony swe uczucia i myśli, czaruje nas lub porywa. Inny wreszcie widzi naokoło siebie tylko linje i kształty, światła i cienie, a wykutemi przez się posągami lub namalowanemi obrazami, w które wkłada część samego siebie, poucza nas lub zachwyca.

Ta niezwykła różnolitość natur duchowych oddzielnych jednostek jest nieodzownym warunkiem postępu społeczeństw, a zarazem całej ludzkości. Czy jednak owa nadmierna specjalizacja czynności, owa wybujałość pojedyńczych władz ducha, stanowi postęp osobnika? Czy żyje on całą pełnią życia? Czy spotęgowany rozwój jednej strony ducha nie jest w stanie zwichnąć całej równowagi psy-

chicznej, jak o tem tysiące przykładów świadczyć mogą (Comte, Nietsche, Maupassant, Munkacsy i t. d.)? Zdaje się, na to dwuch odpowiedzi być nie może. Cel i postęp społeczeństwa jest więc w wielu razach biegunowo sprzecznym z celem i postępem jego członków. Jedni z nich wprawdzie, zwłaszcza natury artystyczne, dumni są ze swego stanowiska i z okrzykiem: „*Eviva l'arte*“ z góry patrzą na „zrównoważonych“ swych braci. Inni ciągną ku sobie młodszych, malując przed nimi urok nowego życia. Asnyk w swej „Radzie“ tak mówi:

„Sam najlepiej zawyrokuj:
Czy to warto żyć spokojnie?
W mglistych, czystych snów przezroczu
Kąpać duszę bogobojnie?

Nigdy czoła nie zachmurzyć
I nie doznać serca bicia?
Żyć bez szaleństw, pragnień, wzruszeń,
Pozorami mdłego życia?

Lepiej, że się zacznie burzyć
Niepokojem pierś twa młoda.
Tęcza tęsknot, żądz, pokuszeń
Nowych blasków tobie doda.

Takie to ponętne, ale czy zawsze zdrowe? Lecz zbyt daleko może odbiegliśmy od głównego tematu. Poruszaliśmy to i owo jedynie dlatego, ażeby wykazać całą trudność

należytego przedstawienia i wyświetlenia omawianej kwestji i po tych kilku przedwstępnych uwagach przechodzimy do rzeczy.

* * *

Gdyby Guttenberg powstał dziś z grobu i, rozejrzawszy się po świecie, zobaczył, co się stało z jego wynalazkiem, z pewnością doznałby większego zawrotu głowy, niż jakiego doznaje ten, kto ze szczytu niebotycznej góry spogląda na leżącą u stóp jego bezdenną przepaść. Istotnie, ilość drukowanego słowa pod postacią książek i czasopism wynosi dziś w ciągu roku z pewnością miljony, a może i miljardy tomów, słowem, cyfry nie do obliczenia. Dziś słowo drukowane—to olbrzymia dźwignia, to nieodzowny warunek postępu i cywilizacji, i nie bez powodu też stopień kultury danego kraju mierzyć zwykliśmy odsetką w nim osób, umiejących czytać. Książka to nauczyciel, przedstawiający skrystalizowaną wiedzę i doświadczenie ubiegłych pokoleń, to opiekun, udzielający nam rad życzliwych, to wesoły i zajmujący opowiadacz, to wreszcie spójnia duchowa, łącząca wszystkich ludzi na całej kuli ziemskiej.

Czy jednak ta obfita ilość strawy duchowej zostaje należycie spożyta, czy duża

jej część nie stanowi zbytecznego balastu, obciążającego niepotrzebnie nasz umysł, wytwarzającego w nim chaos i wyczerpującego wogóle nasz układ nerwowy? O tem nikt z nas chyba wątpić nie będzie.

Jeżeli, zgodnie z zapatrywaniami embrjologów, biologów i socjologów, pojedyńczy osobnik musi przechodzić w fizycznym i duchowym rozwoju swoim wszystkie fazy rozwoju swego gatunku, innemi słowy, jeżeli rozwój ontogenetyczny, t. j. osobnikowy, ma odtwarzać rozwój filogenetyczny, t. j. pokoleniowy, to nawet wziąwszy na uwagę własność przystosowywania się do warunków zewnętrznych, przyznać musimy, iż na barkach młodszego pokolenia spoczywać będzie coraz większy ciężar, pod którym ono prędzej czy później ugiąć się musi. Mam tu na myśli przeważnie rozwój duchowy w szerokiem tego słowa znaczeniu.

Dzięki współdziałającym tu innym różnorodnym czynnikom, jak np. ekonomiczna potrzeba wytworzenia pewnej ilości sił inteligentnych, dziś młody chłopiec, którego organizm dopiero rozwija się fizycznie i duchowo, musi wchłonąć w siebie taką ilość wiadomości z różnych dziedzin wiedzy, jakiej by dawniej dorosły młodzieniec nie podołał. Szczęście jeszcze, jeżeli rozumny pedagog ułatwi mu tę pracę. Zwykle jednak dzieje się odwrotnie.

Szkoła spółczesna, jak to trafnie i dosadnie zaznacza Nusbaum w swym szkicu p. t. „Szkolnictwo spółczesne ze stanowiska krytyki lekarskiej“ *(Krytyka Lekarska*, 1897) znęca się niemiłosiernie i bezkarnie nad tym najdelikatniejszym organem, jakim jest mózg, obarczając go nadmiarem pracy umysłowej. Wtłaczane gwałtem i pospiesznie, niby książki rzucane bezładnie na półkę, wiadomości te niezgłębione, powierzchowne, tkwią w umyśle w sposób niepowiązany, luźny, tworzą w nim chaos, obniżając zdolność rozumowania, wyczerpując i osłabiając układ nerwowy. Nic też dziwnego, że tak kształcona młodzież — to znakomity materjał na neurasteników w przyszłości, zawdzięczający swą słabą odporność duchową i niezwykłą wrażliwość owemu wyczerpaniu nerwowemu, jakiemu podlegali w wieku młodzieńczym.

I my, dorośli, także obarczamy swój umysł niepotrzebną lekturą. Nie mam tu jednak na myśli nadmiernego spożywania pokarmu naukowego. Pod tym względem obawa prawie nigdy nie zachodzi. Chcę tu powiedzieć o tej ogromnej masie wiadomości, niekiedy prawdziwych, niekiedy zmyślonych lub przeinaczonych, które gorączkowo wchłaniamy w siebie ze szpalt naszych „Kurjerów“ „Gazet“, „Dzienników“ i innych tego rodzaju cza-

sopism. Wyższa cywilizacja z konieczności powołała do życia literaturę brukową, przeznaczając jej rolę przeważnie informacyjną. My zaś, chcąc zaspokoić wrodzoną nam ciekawość, uważamy za rzecz niezbędną całą sumę tych przeróżnych faktów i fakcików, jakiemi są przepełnione szpalty pism codziennych, posiąść. Bojąc się, aby nas nie zawstydzono przysłowiowem przypomnieniem o śmierci Gambetty lub królowej Bony, „połykamy“ skwapliwie wraz ze śniadaniem, obiadem lub kolacją, wiadomości o najróżnorodniejszych sprawach, zachodzących na najbardziej odległych zakątkach kuli ziemskiej, nie mówiąc już o obfitej garści faktów z naszego życia tak prywatnego jak i publicznego, któremi nas gorliwie częstują reporterzy dziennikarscy. To codzienne pobudzanie się owym szczególnym środkiem podniecającym, jakim jest omawiana lektura, tak dalece weszło w krew naszą i stało się naszą potrzebą, że kiedy, zmęczeni pracą umysłową, wyjeżdżamy np. z miasta, ażeby na łonie natury, zdala od kurzu i zgiełku miejskiego, odświeżyć się i wzmocnić duchowo i fizycznie, to pomimo wszystkich wdzięków i uroków danej miejscowości, skoro będziemy jakiś czas pozbawieni „Kurjerów“, tęsknimy i wzdychamy do nich, jak gdybyśmy czytanie ich uważali za waż-

niejsze od czytania księgi przyrody. Nie przeczymy oczywiście, że każdy myślący człowiek powinien interesować się sprawami, dotyczącemi jego społeczeństwa, następnie sprawami ogólno-światowemi, lecz pomiędzy temi ziarnami, które nam podaje nasza literatura brukowa, ileż jest śmiecia i plew, zabierających nam niepotrzebnie czas, zdrowie, a poniekąd i wyczerpujących nas nerwowo, gdyż z pewnością wiele z czytanych faktów niezupełnie obojętnie do wiadomości przyjmujemy.

Po tych kilku uwagach o *ilości* lektury, której nadmiar bezwarunkowo wyczerpuje nas nerwowo i potęguje wrażliwość naszą, przechodzimy do kwestji daleko pod tym względem ważniejszej—do *jakości* lektury.

* * *

Każdemu, kto choć pobieżnie jest obeznany z beletrystyką spółczesną, wiadomo chyba, że wszechwładną w niej formą jest powieść, a ulubionym tematem—chora dusza. Samoobserwatorzy własnej jaźni psychicznej, „górnicy własnego wnętrza", jak ich dowcipnie nazwano, analizujący najskrytsze tajniki swej duszy, osobniki ze zwichniętą równowagą psychiczną, z osłabioną wolą, z wybujałym uczuciem, z wypaczonym zmysłem moralnym,

doznający halucynacji, iluzji, różnego rodzaju psychopaci i degeneranci—oto ulubieni bohaterowie nowoczesnych powieści. Niektórzy autorowie po tematy nie wahają się sięgać nawet do podręczników lub archiwów psychiatrycznych. W Szwecji, Norwegji, Rossji, Francji, a również i u nas, liczba owych „psychologicznych“ powieściopisarzy nieustannie się powiększa. Że autorowie, wprowadzający do swych utworów owe chore dusze, bardzo często sami odstępują mniej lub więcej od tej idealnej normy duchowej, jaką stawia higjena ducha, o tem chyba nikt nie wątpi, mając aż nadto dowodów. Wspomnę choćby tylko o tem, że najznakomitszy ze współczesnych powieściopisarzy, twórca kierunku naturalistycznego, Zola, podług ścisłych badań lekarskich, którym sam się poddał, a które były niedawno ogłoszone drukiem, okazał się skończonym neurastenikiem, z niezwykle licznemi i silnie rozwiniętemi oznakami tej nerwicy.

Ten znowu fakt, że podobne utwory są rozchwytywane przez szerokie warstwy, że są czytywane z lubością i z zadowoleniem, świadczy najwymowniej o tem, iż ich czytelnicy pod względem nerwowym i psychicznym także nie są zupełnie normalni. Idźmy jednak dalej i zobaczmy, jaki wpływ podobna lektura wy-

wiera na czytelnika. Dostrzega on w wyprowadzonym w powieści bohaterze-psychopacie pewne cechy powinowactwa duchowego z sobą, słyszy jak gdyby oddźwięk chorych drgnień swej duszy, pochlebia sobie do pewnego stopnia, iż podobne jednostki są przedmiotem zajęcia szerokiego ogółu, rezygnuje, iż imię takich jak on—to legjon, tak, że w końcu zamiast wzmocnienia woli, uszlachetnienia charakteru i uczuć, osiąga wzmocnienie i utrwalenie swych braków duchowych, osłabienie nerwowe i spotęgowanie wrażliwości.

Szczególną jednak szkodę pod tym względem szerokiemu ogółowi przynoszą powieści, pisane przez niezdarnych zwolenników kierunku naturalistycznego. Nawet w jednej z najlepszych spółczesnych powieści wogóle, a omawianego kierunku w szczególności, w arcydziele Zoli — w Germinal'u, są sceny, na które najgorętszy jego wielbiciel z pewnością chętnie by rzucił zasłonę. Utwory nieudolnych naśladowców mistrza, dalej powieści Bourget'ów, Goncourt'ów, Flaubert'ów, Guy de Maupassant'ów i t. p., tak chętnie rozchwytywane przez nasze panie z salonu, cierpiące na „pustkę życiową", są przepełnione podobnemi scenami. Autorowie ci zapominają, iż natura bądź co bądź dąży w kierunku udoskonalenia swych

kształtów i form, iż realizm, jeśli chce być prawdziwym, powinien być idealistycznym. Tymczasem kierunek ten to najczęściej kanały i dreny, po których spływają do literatury brudy życia, roztaczając dokoła woń i zarazę, oczadzając stęchlizną czytelnika. To nie fizjologja, lecz jedynie patologja życia.

Dość pobłażliwy wogóle krytyk J. Lemaitre powiada: „książki nasze pełne są plugawstwa, a stosunek niegodziwości jest w nich z pewnością wyższy, niż w życiu rzeczywistem". Szczególnie ulubionym tematem dla tych autorów jest przedstawienie osobników, dotkniętych zboczeniami w popędzie płciowym t. zw. *psychopatia sexualis*. Autorowie ci, sami z pewnością pod względem płciowym niezupełnie normalni, wychodząc zapewne z założenia, że w myśl teorji Weissmana organizm nasz jest tylko nadbudową komórki rozrodczej, nie uświadamiają sobie należycie, że tego rodzaju pornograficzna lektura, deprawująca charakter i uczucie czytelnika, rozpala w nim i tak już silnie rozbudzony popęd płciowy. Czyż popęd ten, najsilniejszy w człowieku, potrzebuje tego rodzaju podniet? Szczególną szkodę przynosi czytelnikowi podobna lektura wtedy, kiedy temat został po mistrzowsku, z niezwykłą subtelnością obrobiony, kiedy posiada piękną formę, ubrany jest np.

w szatę poezji. Ze smutkiem stwierdzamy fakt, że najzdolniejsi powieściopisarze i poeci tematom tym tyle czasu i miejsca poświęcali.

Może ocena podobnych utworów ze stanowiska lekarskiego, jako zbyt wązkiego, jest niezupełnie słuszna; w każdym jednak razie, stojąc na straży higjeny ciała i ducha, musimy stanowisko swoje zaznaczyć i powiedzieć, że tego rodzaju lektura jest wysoce niezdrową i bezwarunkowo szkodliwą.

Mniej może szkodliwem, lecz również bez wątpienia dla umysłu niezdrowem, jest czytanie większości utworów t. zw. literatury modernistycznej. Mam tu na myśli Maeterlinck'ów, Baudelair'ów, Verlain'ów, Wild'ów i cały szereg różnych symbolistów i dekadentów, tak obcych jak i domorosłych, którzy z okrzykiem „sztuka dla sztuki" żądają bezwzględnej swobody w wypowiadaniu wszystkich swych uczuć i myśli, a zwłaszcza swobody dreszczu twórczego, towarzyszącego porodowi owych potworków duchowych, swobody dla wyrażenia wszystkich bólów, targających ich duszę. Mówią oni przez usta swych prowodyrów: „rzucamy myśli i formy tak, jak przypływ morza rzuca na brzeg ryby, muszle, meduzy, topielców... wy zaś róbcie tak, jak robią rybacy: bierzcie z tego dla

siebie, co jadalne, a co niejadalne zaniechajcie...“

Oczywiście dalecy jesteśmy od tego, ażeby jak ów efor spartański powiesić pod pręgierzem, na słupie wzgardy, dziesięciostrunną lirę, kiedy dotychczas słuchaliśmy tylko dźwięków tetrachordu. Kto wie, może bóle i skargi tych pieśniarzy zwiastują nam poród czegoś niezwykłego. Dziś jednak, stojąc na straży higjeny duszy i ciała, powiedzieć musimy, że owe twory poetyckie robią na nas wrażenie, jak gdyby zaliczone zostały do dzieł sztuki przypadkowo i przez pomyłkę ujrzały światło dzienne, zamiast przebywać w archiwach psychiatrycznych. Nie tu miejsce na przytaczanie odpowiednich ustępów, opisujących np. zapachy tonów lub dźwięki barw, powiem tylko, że większość tych utworów „nastrojowych“, w których autor przelewa na papier chwilowe swe myśli, dopływające do jego duszy i zmieniające się bez przerwy uczucia, robi na nas wrażenie majaczeń, podsłuchanych u osób dotkniętych obłędem halucynacyjnym, lub pościgiem wyobrażeń (*fuga idearum*), kiedy myśl chorego jedna drugą bezładnie goni, kiedy jego uczucia i nastroje zmieniają się co chwila pod wpływem najlżejszej podniety, wyswobodzone z pod kontroli rozumu i logiki. Wreszcie pisarze ci przyznają się do tego sa-

mi, mówiąc: „Metoda, jaką tu się posługujemy, to odtwarzanie uczuć, myśli, wrażeń, snów, wizji bezpośrednio, jak się w duszy przejawiją, bez logicznych związków, we wszystkich ich gwałtownych przeskokach i skojarzeniach...“ Ależ sztuka tego rodzaju, to „artyzm kliki histerycznej“, jak się dosadnie wyraził niedawno jeden z krytyków „Prawdy“, pisząc o nowych kierunkach sztuki i, jako taka, za strawę duchową dla szerokiego ogółu bezwarunkowo służyć nie powinna. Lekarz-psychiatra, wykształcony zawodowo, posiadający umysł trzeźwy i krytyczny, słucha majaczeń swego pacjenta z zaciekawieniem; pozwala mu to postawić należyte rozpoznanie i wskazać odpowiednie zabiegi lecznicze; tymczasem na laiku tego rodzaju rzeczy robią przykre wrażenie, boi się on wprost, ażeby nie utracił wątka własnych myśli. Tak samo przy czytaniu przelanych na papier „subtelnych drgnień duszy“ jakiegoś modernisty, zwłaszcza przy pewnym powinowactwie duchowem do autora, poddaje mu się bezwiednie, lubuje się w jego sposobie czucia i myślenia i gotów nawet w końcu razem z nim twierdzić, że „wszystkie skojarzenia myślowe, stworzone za pomocą zmysłów, tracą wartość, a kojarzą się nowe, jedynie rzeczywiste związki uczuciowe“.

Czyż tego rodzaju lektura nie pomnaża szeregów „niezrównoważonych?“

A jaki wpływ na czytelników wywierają t. zw. utwory „sensacyjne?“. Mam tu na myśli całe masy obliczonych na efekt powieści, przeważnie francuzkich i niemieckich, o najdziwniejszych i najbardziej zaciekawiających tytułach, z których jedna usiłuje drugą prześcignąć liczbą samobójstw i morderstw w pojedyńczych rozdziałach, lub stopniem powikłania intryg miłosnych. Całe szczęście, że podobne utwory stają się coraz rzadszemi i tułają się tylko tu i owdzie po odcinkach niektórych pism brukowych, jako źle rozumiany wabik na czytelników. Smutnem jest jednak to, że podobna lektura stanowiła przez długi czas główną strawę duchową szerszego ogółu, rozwijając w nim nadmiernie fantazję i wyobraźnię ze szkodą dla innych władz ducha. Czytelnik mało krytyczny i wrażliwy, zwłaszcza jeśli jest młodym, przejmuje się niezwykle losem owych bohaterów, żyje ich życiem, zapominając do pewnego stopnia o ziemi, po której stąpa. Kto z nas np. będąc małym chłopcem, nie zachwycał się fantastycznemi opowiadaniami Mayn-Reida lub Juliusza Vernego, nie marzył o bezbrzeżnych stepach amerykańskich, o krwawej walce z czerwonoskórymi? Wszak i dziś jeszcze

słychać od czasu do czasu o wywędrowaniu z domu, najczęściej zaledwie o kilka mil, jakiegoś młodzieńca, szukającego takich przygód, jakie spotykali jego powieściowi bohaterowie. To nadmierne rozbudzenie wyobraźni w młodym zwłaszcza czytelniku, jest bez wątpienia niezdrowem, a więc szkodliwem, gdyż zakłóca jego równowagę duchową, podnieca go i potęguje jego wrażliwość.

A jaką znów ogromną szkodę wyrządzają czytającemu ogółowi nasze pisma brukowe, zapełniając swe szpalty szczegółowym opisem różnego rodzaju przestępstw, jak zbrodni, morderstw, kradzieży, lub wyczerpującym opisem samobójstw. Bliższe rozpatrzenie tej sprawy zadaleko by nas zaprowadziło. Kwestję tę szerzej podniósł Dawid w swych szkicach, p. t. „O zarazie moralnej". Tu ograniczymy się do słów kilku.

Zjawiskiem, oddawna w psychologji znanem, jest to, iż widok, czucie lub wyobrażenie jakiegoś czynu już zawiera w sobie dążność do jego spełnienia. Czucia więc i wyobrażenia wzrokowe lub słuchowe starają się przejść w wyobrażenia ruchowe i uzewnętrznić się pod postacią działania. Niektórzy filozofowie (Tarde) na tej wrodzonej człowiekowi dążności do nieświadomego naśladownictwa oparli

całe systemy filozoficzne i socjologiczne, wyciągając z nich szereg niezwykle ciekawych wniosków społecznych i psychologicznych. Rzecz prosta, że, o ile umysł danego osobnika zbliża się do *tabula rasa*, o ile jego treść wyobrażeniowa jest niezwykle ubogą, owa dążność naśladownicza będzie tem silniejszą. Dla tego też dzieci, osoby zdenerwowane i osłabione, słabo pod względem umysłowym rozwinięte, tak łatwo naśladują to, co widzą i słyszą, tak biernie poddają się obcym wpływom. Widzę np. popełniane morderstwo, słyszę lub czytam o niem. Jeżeli umysł mój posiada duży zapas wyobrażeń, stanowiących kontrast z odbieranemi i będących hamulcem w spełnieniu danego czynu, jak np. obawa kary, opinji ogółu, infamia dla dzieci i t. p., z pewnością na podobny postępek się oburzę i nic podobnego nie popełnię. Przeciwnie, jeżeli umysł mój odpowiednich kontr-wyobrażeń nie posiada, i jeśli przytem będę odpowiednio nastrojony lub usposobiony, czytanie opisu jakiegoś morderstwa może być dla mnie pobudką wprost decydującą.

Zwłaszcza szkodliwem jest podawanie szczegółowego opisu samobójstw, których niemal epidemiczne występowanie stwierdzono wielokrotnie. Osobnik z utajonem usposobieniem psychopatycznem po przeczytaniu podobnego

opisu podlega pewnego rodzaju infekcji duchowej, wybucha choroba, kończąca się odebraniem sobie przez chorego życia.

Tak więc podawanie przez prasę szczegółowych wiadomości o różnych morderstwach, kradzieżach, samobójstwach i t. p., uważamy za rzecz bezwarunkowo szkodliwą. Ta minimalna korzyść, jaką szeroki ogół z tego odniesie, a mianowicie, przeświadczenie, że najdrobniejsze szczegóły przestępstwa nie mogły być ukryte, jest niczem w porównaniu ze szkodą. A pod szkodą tą rozumiemy: rozbudzanie w czytelniku niższych instynktów, tkwiących w nim niezwykle silnie, nad których stłumieniem od tak dawna pracuje cywilizacja, podniecanie w nim wrażliwości, popychanie choć bezwiednie do zbrodni, zachęcanie do samobójstw.

Obecnie chcieliśmy kilka słów powiedzieć o tym ujemnym wpływie, jaki wywiera na ogół czytanie nieumiejętnie i niewłaściwie spopularyzowanych wiadomości lekarskich.

Wobec braku u szerokiego ogółu najelementarniejszych wiadomości z dziedziny anatomji i fizjologji, należy zwracać uwagę popularyzatorów na konieczność należytego zastanowienia się, nad tem co i jak popularyzować należy. Jeżeli pacjent, skarżąc się t y l k o na ból głowy,

dziwi się, otrzymawszy od nas polecenie rozebrania się dla dokładnego zbadania całego organizmu, a zwłaszcza usłyszawszy od nas życzenie zbadania jego moczu, czyż może on z należytem pożytkiem czytać różne praktyczne wskazówki o różnych chorobach, lub różnego rodzaju książki medyczne „popularno-naukowe", sklecone niedołężnie i siejące tylko nieuctwo? Kto z nas nie spotykał pacjentów, którzy, opisując swe dolegliwości, używają niezręcznie określeń naukowych, zaczerpniętych z pewnością z różnych popularno-medycznych podręczników, z encyklopedji, słowników i t. p.. i wzbudzają natychmiast podejrzenie neurastenji lub histerji. Niektórzy proponują dla tego rodzaju chorób specjalną nazwę: „*morbus lexiconicus*". Prof. Oppenheim w jednym ze swych szkiców, w których porusza omawianą przez nas kwestję, powiada, iż pewnego razu, w ciągu krótkiego czasu, zjawiło się u niego kilku pacjentów, opisujących swe dolegliwości, znamienne dla stwardnienia tętnic: zwracali oni sami uwagę na twardość pulsu, wężykowatość tętnic i t. p. Badanie przedmiotowe dało wyniki ujemne i zmusiło prof. Oppenheima do rozpoznania zwykłej neurastenji. Zdziwiony jednak niezwykłym zbiegiem okoliczności, że w ciągu tak krótkiego czasu kilku neura-

steników zjawiło się z tak charakterystycznemi skargami, zaczął doszukiwać się przyczyny i znalazł, że był nią wydrukowany niedawno w jednym z dzienników miejscowych popularno - medyczny artykuł „o arterjosklerozie".

Dużą szkodę przynoszą też, zwłaszcza dorastającej młodzieży, owe książki popularnonaukowe, traktujące „o chorobach sekretnych i ich leczeniu", „o niemocy płciowej, jej przyczynach i skutkach" i t. p. Autorzy ich wyzyskują czułą i słabą stronę młodych czytelników, lecz zamiast udzielać im ojcowskich przestróg i napomnień, najczęściej niepotrzebnie straszą i grożą. Stąd całe szeregi neurasteników i hypochondryków z różnego rodzaju urojeniami, z któremi później daremnie lekarz walczyć musi.

Skończyliśmy. Czujemy mnóstwo braków niniejszego szkicu. Dotknęliśmy zaledwie pobieżnie tego, co ze stanowiska higjeny ciała i ducha zasługuje bezwarunkowo na szczegółowsze rozpatrzenie. Obciążanie umysłów młodych nadmiarem lektury naukowej, rozmiłowanie szerokiego ogółu w chorobliwych utworach prozy i poezji literatury swojskiej i zagranicznej, zapełnianie szpalt pism codzien-

nych sensacyjnemi wiadomościami, nieudolne popularyzowanie wiedzy medycznej, zwłaszcza w pewnym jej zakresie: te i tym podobne przyczyny spotęgowanej naszej wrażliwości i zdenerwowania—są to kwestje, domagające się z całą słusznością głębszej analizy krytycznej. Matlakowski w swym wstępie do Hamleta, wypowiadając pogląd na literaturę piękną doby bieżącej i omawiając społeczne zadanie piśmiennictwa, tak mówi: „Nie może być dwuch zdań co do tego, czy nastroje beznadziejnego pesymizmu, teorje zwierzęcości człowieka, nicości i bezpodstawności moralnych wymogów, wszechwładztwa popędów i zachcianek, dziedzicznej bezsilności, jałowości nauki, wnoszone przez nowoczesny romans, są odpowiednie i dobre do szerzenia. Jeśli człowiek jest zwierzęciem, raczej wmawiać w niego potrzeba: bądź człowiekiem; jeśli nie ma woli, to trzeba ją w nim wyrobić; jeśli społeczeństwo jest nerwowe i histeryczne, nie wiem, czy higjenicznie jest dawać mu do rozczytywania się w obrazach rozkładu nerwowego i jeśli istnieją choroby i zboczenia płciowe, co za zysk przyjdzie dla ludzi, że wszyscy o nich się dowiedzą; jeśli wyszczerza zęby pożądanie i wilcza natura, czy stosownie uczyć go teorji walki o byt?“ (Rozdz.

XVII, str. 414). Jeszcze raz kładę nacisk na wpływ, jaki wywiera na nas czytanie utworów belletrystycznych. „My, Polacy—jak to w jednym ze swych *Liberum veto* powiada Poseł Prawdy—nie rodzimy się i nie kształcimy do roli naukowej... Jednostronny rozwój wytworzył w ciągu wieków i wytwarza atmosferę, w której uczucia nasze rozrastają się olbrzymio, a rozum karleje ustawicznie... Roznamiętniamy się artyzmem, a nudzimy się i ziewamy przy źródłach wiedzy". Jeżeli więc z konieczności rzeczy jedynemi celami naszych dążności ma być artyzm i poezja, jeżeli jedyną naszą lekturą ma być literatura piękna, niechże ona będzie w istocie „piękną". Literatura ta z ostatnich lat, tak u nas jak i zagranicą, to nieliczne perły i inne drogie kamienie o mniejszej lub większej wartości, rozrzucone w kupach śmieci i brudu. Chore społeczeństwa naszego wieku nerwowego tworzyć mogą utwory przeważnie chorobliwe. Uznając całą doniosłość wychowawczą lektury, powinniśmy umiejętnie w tych śmieciach doszukiwać się pereł. Zdrowa lektura nie będzie znieprawiała naszych charakterów przez obudzanie niższych instynktów, drażniła nas i zakłócała nasz spokój duchowy, lecz charaktery nasze oczyści, uczucia uszlachetni,

wolę zahartuje, zachwianą równowagę duchową przywróci. Niech tylko przestanie być morfiną lub kantarydyną, niech nas nie narkotyzuje lub podnieca, lecz niech stanowi zdrowy pokarm codzienny.

Zakłady naukowe dla dzieci słabo uzdolnionych,

t. zw. szkoły pomocnicze.

Jednym z postulatów spółczesnej pedagogiki jest uwzględnianie indywidualności ucznia. Niestety, aż nazbyt często popełniamy rażące błędy, kiedy jako rodzice, podnieceni wygórowaną miłością własną, lub jako nauczyciele, nieobeznani dobrze z istotnym stanem rzeczy, usiłujemy za jakąbądź cenę umysł dziecka o słabem uzdolnieniu, do pewnego stopnia pod tym względem upośledzonego, dopasować do tych ram, w jakich mieć chcemy dziecko rozwinięte zupełnie normalnie. Dziecko, którego naturze w ten sposób gwałt zadajemy, cofa się w swym rozwoju i traci ów niewielki zapas swych władz umysłowych. Pomiędzy najniższym szczeblem rozwoju tych władz, kretynizmem, idjo-

tyzmem a stanem normalnym istnieje cały szereg stopni przejściowych i zdarzać się mogą dzieci, zbliżone więcej do stanu pierwszego lub ostatniego. Kretyni i idjoci powinni być umieszczani w specjalnych zakładach, których np. same Niemcy liczyły w r. 1898 ogółem 59 z 11964 wychowańcami. Brak takiego zakładu u nas bardzo uczuć się daje. Sprawa, poruszona przeze mnie, oczywiście bardziej obchodzi kraje, gdzie istnieje przymus szkolny. W kraju naszym, który posiada tak dużą odsetkę analfabetów, przedewszystkiem sprawa szkół normalnych obowiązywać nas winna. Niemniej jednak i ona jest ważną: gdy dziecko rozwinięte normalnie bez wykształcenia dać sobie może w życiu radę, dziecko upośledzone na umyśle i słabo do życia uzdolnione wskutek braku odpowiedniego wychowania i wykształcenia traci resztki swych niewielkich uzdolnień, i, gdy mowa o warstwach niższych, staje się włóczęgą lub żebrakiem, ciężarem dla rodziny i społeczeństwa. Podług obliczeń, na 1000 mieszkańców i na 1000 dzieci, uczęszczających do szkół, przypada jedno dziecko słabo uzdolnione, na umyśle upośledzone. W czasopismach pedagogicznych zagranicznych sprawa szkół pomocniczych była w ostatnich latach przedmiotem kilku artykułów; czerpiąc

z nich materjał, przyjrzyjmy się, jak kwestja ta stoi w Niemczech.

Pierwszą szkołę dla dzieci upośledzonych na umyśle (t. j. słabo uzdolnionych, lecz nie idjotów) otwarto w Halli n/S w r. 1859. Była to jedna tylko „*Hilfsklasse für Schwachbegabte*“. W r. 1901 szkoła ta liczyła 5 klas z 125 dziećmi, a i w całych Niemczech rozrzucono sieć podobnych szkół we wszystkich prawie większych miastach. Podług statystyki Wintermanna, kierownika takiej szkoły pomocniczej w Bremie, w r. 1900 w Niemczech 56 miast posiadało 202 klasy pomocnicze z 225 siłami nauczycielskiemi; w klasach tych uczyło się 2400 chłopców i 1881 dziewcząt, razem 4281 dzieci. Koszta utrzymania jednego dziecka rocznie wynosiły od 58—153 marek. Podług rozkazu ministerjum oświaty do szkół takich oddawane są dzieci ze szkół normalnych ludowych, które po roku lub dwóch latach okazały się zupełnie niezdolnemi do pracy wspólnej z dziećmi rozwiniętemi prawidłowo. Niektórzy słusznie zarzucają, że niepotrzebnie czas pobytu tych dzieci w szkole normalnej bywa przedłużany. Bez wątpienia, gdyby takie dziecko wcześniej przez lekarza i pedagoga było gruntownie zbadane, i gdyby postawiono należyte rozpoznanie, nie traciłoby ono niepotrzebnie czasu ani niewielkich swych

zdolności i odrazu szłoby właściwą sobie drogą. I tu więc widzimy, jak niezbędną jest pomoc lekarza szkolnego. A wszechstronne zbadanie pod względem lekarskim jest konieczne; dzieci takie posiadają wiele wad fizycznych, których usuwanie wpływa bardzo na polepszenie stanu umysłowego (np. krótkowzroczność, zwłaszcza astygmatyzm, osłabienie słuchu, wyrośle adenoidalne w nosie i gardle, niedokrwistość ogólna i t. p.). Z pomiarów i obliczeń d-ra Schmidt-Monnarda, dokonanych w szkole pomocniczej w Halli, wypływa, że dzieci takie pod względem długości i wagi ciała stoją niżej od dzieci normalnych przeciętnie o 1 lub $1^1/_2$ roku. Zwłaszcza ta różnica staje się widoczną, począwszy od 9 roku życia. Pod względem umysłowym podobne dziecko 10-letnie stoi niekiedy na stopniu dziecka 2- lub 4-letniego: ubóstwo wyobrażeń, słaba zdolność ich kojarzenia, brak wytrzymałości, wzmożona pobudliwość, łatwość szybkiego nużenia się i t. p. Często u tych dzieci widzimy ruchy, przypominające pląsawicę. Niekiedy znowu cechuje je niezwykła powolność w ruchach i wyraz osłupienia w twarzy. Przyczyny słabego uzdolnienia i niedorozwoju umysłowego dzieci są różnorodne, a przedewszystkiem wrodzone lub nabyte. W pierwszym przypadku dzieci przychodzą na

świat z pewnym niedorozwojem mózgu (dzieci pijaków, epileptyków, obłąkanych i t. p. i dzieci uległe urazowi przed lub podczas porodu); w drugim nabywają te wady w następstwie przyczyn organicznych (zapalenie mózgu, choroby zakaźne, jak dyfteryt, szkarlatyna z ich następstwami, wodogłowie, uderzenia w głowę i t. p.) lub wskutek ciężkich warunków społecznych, w jakich żyją rodzice (złe odżywianie, brak powietrza i t. p.).

Ażeby dać pojęcie, na co zwraca się uwagę przy charakterystyce podobnego dziecka, pozwolę sobie przytoczyć rubryki z książki, jaką posługują się w szkole pomocniczej w Halli: 1) Imię i nazwisko dziecka; 2) rodzice dziecka (ich choroby, sposób życia, pijaństwo, pokrewieństwo między sobą, znaczna różnica wieku, śmierć, przyczyna śmierci); 3) inne dzieci tej samej matki (liczba, kolejność, płeć, stan zdrowia i przyczyny śmierci, którem dzieckiem z kolei jest dany uczeń); 4) choroby umysłowe i nerwowe (padaczka) u krewnych, rodziców (wykazać stopień pokrewieństwa i rodzaj choroby); 5) przeszkody podczas porodu; 6) zaburzenia w rozwoju w pierwszych latach życia (kiedy dziecko zaczęło chodzić, mówić, zaburzenia w ząbkowaniu i t. p.); 7) choroby w późniejszych latach i ich przebieg (krzywica, skrofuły, drgawki, zapale-

nia mózgu, szkarlatyna, dyfteryt i t. p.); 8) uszkodzenia przypadkowe, zwłaszcza urazowe (uderzenia, upadki); 9) wady cielesne wrodzone lub nabyte wskutek choroby lub nieszczęśliwych przypadków: wrodzone zaburzenia w rozwoju (warga zajęcza, rozszczepienie podniebienia, t. zw. wilcza paszcza, zniekształcone muszle uszne lub członki ciała, zmniejszona lub zwiększona liczba członków na kończynach, brak narządów zmysłowych, wodogłowie, porażenia i t. p.); zniekształcenie czaszki, skrzywienia kręgosłupa, drgawki w mięśniach; stan skóry, uwłosienie i jej pobudliwość na różne bodźce; nadmierne pocenie się i t. p.; braki ze strony poszczególnych narządów: a) oczu (zéz, porażenie powiek, plamy na rogówce i tęczówce, drżenie gałek ocznych, nierównomierność źrenic, zaburzenia w refrakcji, zwł. krótkowidztwo); b) ze strony uszu (wyciek, osłabienie słuchu); c) ze strony nosa (zatkanie, wyciek ropny i t. p.); d) stan narządów mowy (stan warg, zębów, języka, podniebienia, przerost migdałów, wyrośla adenoidalne); 10) wady mowy (jąkanie, bełkotanie i t. p.); 11) co uważają rodzice za przyczynę słabego uzdolnienia dziecka; 12) warunki domowe (czy dziecko jest prawe, czy nieprawe? czy ma macochę, ojczyma lub tylko ojca lub matkę? czy rodzice nie żyją w separacji? czy

jest zupełną sierotą i na czyjej pieczy? jak było wychowywane?)

Byłoby rzeczą niezwykle pożądaną ażeby w każdej szkole pomocniczej prowadzono tak szczegółowe charakterystyki uczniów. Zebranoby wtedy pouczający materjał statystyczny, rzucający dużo światła na patologję umysłów dziecięcych. A rozpoznawszy jej źródło, możeby dało się wielu objawom zapobiedz. Ze sprawozdań niektórych szkół pomocniczych dowiadujemy się, że po usunięciu stwierdzonych przyczyn upośledzenia umysłowego, jak astygmatyzmu, wyrośli adenoidalnych w gardzieli lub w nosie, dzieci robiły takie postępy, że po upływie pewnego czasu przenoszono je do szkół normalnych. Bardzo znaczny procent dzieci opuszcza szkoły ze znajomością jakiegoś rzemiosła. Bo wogóle zakres i plan wykształcenia w szkołach pomocniczych jest inny, daleko szczuplejszy, niż w szkołach normalnych. Liczba godzin pracy umysłowej dziennie nie przenosi zwykle 3-ch, natomiast dzieci zajmują się więcej pracą fizyczną, różnemi rzemiosłami. Przy wielu takich szkołach są ogrody, gdzie dzieci zajmują się ogrodnictwem.

Ze względu na to, iż nauczyciel więcej czasu poświęcać musi każdemu dziecku dla osłabionych jego uzdolnień, liczba uczniów w kla

sie w szkołach pomocniczych nie przenosi zwykle 25; częściej, np. w Halli, równa się 15.

Po opuszczeniu szkoły uczniowie znajdują się w pewnej styczności ze zwierzchnością szkolną, która ma pewien moralny nadzór nad swymi wychowańcami. Zdarza się nieraz, że władza szkolna staje w ich obronie wobec sądów i prawa, którego paragrafy podobne jednostki częściej, niż inne, przekraczać mogą, a jako rozwinięte nienormalnie zasługują na wyrozumiałość i pobłażanie.

Rozpatrywana przeze mnie sprawa zajmuje żywo umysły w Niemczech, gdzie o wychowaniu i kształceniu dzieci dotkniętych różnemi wadami tyle się mówi, pisze i robi. Ze statystyki Tewsa dowiadujemy się, że w r. 1900 w Niemczech było 15 zakładów dla ociemniałych dzieci, w których 141 chłopców i 292 dziewczynki pobierały odpowiednie wykształcenie; dla dzieci głuchoniemych istniało 98 zakładów z 721 nauczycielami, z 670 klasami i 6606 uczniami (3598 chłopców i 3008 dziewczynek); dla dzieci idjotów istniało 59 zakładów, wychowawczych z 11964 chorymi. O szkołach pomocniczych była mowa wyżej. Obok szkół i zakładów, utrzymywanych przez państwo, istnieje dużo zakładów prywatnych dla dzieci z pewnym niedorozwojem psychicznym, z różnemi wadami charakteru, z niedorozwojem

moralnym i t. p., przeważnie lub wyłącznie dla dzieci klas zamożnych.

Nasze społeczeństwo pod tym względem jest ogromnie ubogie. Niewielki Instytut dla głuchoniemych i ociemniałych, w ostatnich czasach tak po macoszemu traktowany (od dłuższego czasu nie było żadnego zapisu na jego utrzymanie), instytut moralnej poprawy dzieci w Mokotowie (w r. 1900 43 chłopców), Towarzystwo osad rolnych w Studzieńcu i Puszczy od r. 1871 do r. 1901 było ogółem 792 wychowańców), dalej zakład prywatny dla leczenia zboczeń mowy d-ra Ołtuszewskiego i instytut dla dzieci mało uzdolnionych przy zborze ewangelicko-augsburskim i takiż instytut prywatny pań Zylberowej i Lublinerowej— oto, wszystko, co się robi dla wychowania i kształcenia dzieci upośledzonych duchowo i psychicznie.

Założenie zakładu dla idjotów, których dziś liczba poważna wałęsa się po kraju, a którzy są ciężarem dla własnych rodzin i otoczenia, uważam za rzecz bardzą ważną. Wielu z nich z pewnością zdolniby byli do wyuczenia się pod kierunkiem odpowiednio wykształconych nauczycieli jakiegoś rzemiosła. Nie mniej jednak ważnem jest stworzenie poruszonych przezemnie szkół pomocniczych. Wobec reorganizacji szkół i zakładów wychowawczych i dla

tego rodzaju typu powinno się znaleźć miejsce. Spodziewamy się, że u nas inicjatywa prywatna i pod tym względem wyprzedzi ustawę prawodawczą, tembardziej że, jak się zdaje, na powodzenie materjalne liczyćby mogła.

Nerwowość a szkoła.

(Przyczynek do sprawy samobójstw wśród młodzieży szkolnej).

Rzeczą aż nadto jest znaną, że samobójstwa wśród dzieci i młodzieży bynajmniej do rzadkości nie należą, że liczba ich w stosunku do ogólnej liczby przypadków śmierci samobójczej wciąż wzrasta, że przyczyny tych wstrząsających swą grozą i przejmujących obawą o przyszłość naszych pokoleń faktów są nad wyraz różnorodne.

W szkicu niniejszym przedstawić chcemy, jaką rolę w tych tragicznych postępkach dzieci i młodzieży odgrywa szkoła. Statystyki bowiem wszystkich krajów, wyliczając przyczyny samobójstw wśród młodzieży szkolnej, na pierwszym planie stawiają niezłożenie egzaminu, otrzymanie złego stopnia i obawę przed karą w domu.

Aczkolwiek dla nas, lekarzy, nie ulega dziś żadnej wątpliwości, że dziecko, które wbrew

instynktowi samozachowawczemu decyduje się przeciąć istnienie swe na ziemi, zniszczyć tak głęboko tkwiący w niem popęd do życia, jest albo umysłowo chore, np. dotknięte utajoną melancholją, albo też z natury jest psychicznie niezrównoważone; to jednak musimy również przyznać, że warunki życia domowego i szkolnego mogą owe podłoże neuropatyczne rozwijać lub tłumić, mogą równowagę psychiczną dziecka wzmacniać lub jeszcze bardziej ją zakłócać. Jeżeli bowiem dziecko na niedostateczny stopień reaguje odebraniem sobie życia, to bez wątpienia do tej chwili gromadził się w niem ów materjał palny, który ułatwił wybuch. Zła cenzura to tylko lont, przyłożony do beczki z prochem, to kropla, która przepełniła czarę. Tysiąckrotne drobne napozór przykrości, wobec wrodzonego przeczulenia psychicznego i chorobliwie podsycanej miłości własnej tego osobnika, wciąż przygotowywały w nim grunt, w którym kiełkująca myśl o samobójstwie rozwinęła się nader pomyślnie. A że cechą znamienną psychiki dziecka jest łatwe wpadanie w afekt, krótkie lecz nadzwyczaj żywe odczuwanie, nic też dziwnego, że w stanach nad wyraz silnego bólu psychicznego, targającego przeczulonem jestestwem dziecka, wyobrażenie aktu samobójczego wciela się w czyn, nie doczekawszy

się, by natężenie owego przykrego uczucia minęło.

Stawiamy przeto obecnie pytanie konkretne: co czynić powinna szkoła, ażeby tak często spotykanej nerwowości młodzieży naszej nie podsycać, lecz ją tłumić, ażeby zapobiegać rozwojowi tych stanów psychopatycznych, które prowadzą do tak fatalnego rozwiązania.

Przedewszystkiem szkoła nie powinna rozpoczynać nauki zbyt wcześnie. Pod tym względem grzeszą zarówno rodzice, jak i nauczyciele. Pierwsi pod wpływem niezdrowej ambicji radziby jaknajprędzej widzieć swe dziecko w mundurku szkolnym; drudzy egzaminują tylko przygotowanie umysłowe chłopca, nie bacząc na ogólny rozwój jego organizmu. Zdarzało mi się nieraz spotykać dzieci wątłe, drobne, dotknięte wprost niedorozwojem fizycznym, bo kilka lat młodziej nad swój wiek wyglądające, które dla tego tylko, że wygimnastykowano im umysł, że wtłoczono weń sporą liczbę wiadomości i faktów, zostały przyjęte do szkoły średniej. Nic też dziwnego że mózg taki, rozwinięty kosztem mięśni i szkieletu, długo i sprawnie pracować nie będzie. Wybujały na razie, niby pęd roślinny, wstrzyma się w swym rozwoju; stąd żale, gorycz, zwątpienie we własne siły w dziecku,

nieuzasadnione pretensje rodziców, niezasłużone wymówki ze strony nauczycieli.

Wczesne przyjmowanie dzieci do szkoły tembardziej okazuje się dla ich systemu nerwowego szkodliwem, że czeka na nie następnie ogrom pracy.

Dużo u nas mówiono i pisano o przeciążeniu szkolnem, które jest plagą spółczesnego szkolnictwa. Słusznie też pisze jedna z przepięknych odezw, nawołująca gorąco do zreformowania nauczania i wychowania: „Niepomierny rozrost wiedzy w ostatniem stuleciu sprawił, że ludzkość obecnie podobną jest do drzewa, łamiącego się pod ciężarem nadmiernie wybujałego i zbyt obfitego owocu. Dziecięce umysły, przeciążone nadmiarem wiedzy praktycznej, suchej, oderwanej, gną się, łamią i usychają, jak owe pędy młodziutkie, obciążone płodem zbyt wielkim". Zapominamy wciąż, że nie liczba faktów tworzy mędrców, lecz należyte tych faktów zrozumienie i umiejętne stosowanie". Tymczasem dziś szkoły nasze wprost rywalizują ze sobą o palmę pierwszeństwa co do wieloprzedmiotowości wykładów, a biedny mózg dziecka służy za teren do tych okrutnych eksperymentów. Rywalizują też ze sobą i nauczyciele co do zakresu swego programu, uważając swój przedmiot za najważniejszy, a zmęczony mózg

dziecka kuje, by każdemu ze swych nauczycieli dogodzić. Niewłaściwie układany plan szkolny lekcji, kiedy nieraz przedmioty najwięcej nużące zajmują ostatnie godziny i zmuszają do natężenia uwagę zmęczonego dziecka, dalej niewłaściwy układ całego kalendarza szkolnego ze zbyt długiemi ferjami letniemi, że znaczną liczbą świąt, powoduje nierównomierne obciążenie umysłu młodzieży. Jeżeli do tego dodamy jeszcze fakt, urągający najelementarniejszym zasadom pedagogiki, fakt do niedawna obowiązujący w całej pełni, dziś częściowo ograniczony, — uczenie się nie w języku przyrodzonym, lecz obcym, to zgodzić się musimy, że przeszkody do normalnego rozwoju mózgu dziecka piętrzą się coraz bardziej, a dla wielu są nie do przebycia. Michasiów, o których w tak rozrzewniający sposób pisał w swym pamiętniku nauczyciel poznański, jest jeszcze, niestety, legjon. Stąd ciągłe drażnienie miłości własnej, wewnętrzne i zewnętrzne wymówki i oczywiście wciąż potęgujący się rozstrój nerwowy dziecka.

Badając młodzież szkolną od lat kilku i wypytując się o warunki i tryb życia domowego, wprost nie udało mi się usłyszeć odpowiedzi, ażeby młodzieniec, zwłaszcza w klasach wyższych szkoły średniej, pędził życie normalne. Jak każdemu wiadomo, najlep-

szem, wprost jedynem wytchnieniem dla mózgu jest sen. Wtedy bowiem przy braku niemal wszelkich podniet tkanka nerwowa mózgu wraca do zakłóconej przez wysiłek umysłowy równowagi. Bezsenność bywa często pierwszą oznaką nerwowego rozdrażnienia, a niekiedy wstępem do psychozy. Jeżeli sen dla człowieka dorosłego posiada tak doniosłe znaczenie, to tembardziej ważny jest dla wieku, w którym mózg tak ciężko pracuje, w którym wrażenia świata zewnętrznego wszystkiemi drogami doń wsiąkają, a cały organizm rośnie i rozwija się. Okradanie dziecka ze snu przez przeładowywanie go pracą równa się bezlitosnemu znęcaniu nad jego istotą. W niedostatecznym śnie dzieci naszych przedewszystkiem szukać należy przyczyn ogólnego rozdrażnienia i nerwowości. Te nocne czuwania i nocne kucia młodzieży, która często na utrzymanie siebie, rodziny lub na zapłacenie wpisu jeszcze zarobkować musi, mszczą się nieubłaganie na jej nerwach, wywołując przedwczesne wyczerpanie się, zatracenie świeżości i lotności umysłu, a w dalszych skutkach rozstrój nerwowy, zachwianą równowagę psychiczną.

Jak o tem wspominaliśmy wyżej, jedną z częstych przyczyn targania się na swe życie młodzieży szkolnej jest otrzymanie niedostatecznego stopnia. Winną tu bywa szkoła,

która, nie uwzględniając przyczyn nieprzygotowania dziecka, zbywa je krótko nizką oceną, zwykle cyfrowaną; winien też bywa i dom rodzicielski, który dobry stopień stawia dziecku jako drogowskaz i cel w jego dążeniach do karjery materjalnej, podsyca w niem ambicję, budzi zazdrość o wyższe stopnie u kolegów. Po długich na ten temat debatach, jakie toczyły się w naszej prasie pedagogicznej, w świecie nauczycielskim naszym postanowiono, iż utrzymanie ocen jest ze względów technicznych i praktycznych niezbędne, należy jednak oceny cyfrowe zastąpić możliwie szczegółową charakterystyką dziecka, podać cechę jego uzdolnień lub istotę ich braku, opisać jego stronę uczuciową, szczegółowo przedstawić przyczyny, dla których dziecko nie czyni dostatecznych postępów w tym lub owym przedmiocie. Takie szczegółowe charakterystyki młodzieży, rzecz prosta, posiadają dla wychowawców i rodziców niezmierne znaczenie; ale wymagają one rzeczywiście więcej czasu i dobrej woli ze strony nauczycieli, aniżeli wystawienie cyfrowych ocen, niestety, tak często mylnych, tak bezdusznych i formalnych, tak mało mówiących o tem, jaką dziecko istotnie wartość umysłową i moralną przedstawia. Nauczyciel, zmuszony do wystawienia ostatecznej oceny, skoro uczeń opu-

ści szkołę lub przejdzie do innego zakładu, nie tak łatwo się omyli. Z drugiej znów strony oceny ostateczne nie będą również niespodzianką ani dla dziecka, ani dla jego rodziców. Dziecko, jako przygotowane na nią oddawna, nawet będąc z natury nadczułem, nigdy samobójstwem na niedostateczną ocenę reagować nie będzie.

Ze sprawą stopni wiąże się pokrewna z nią sprawa egzaminów.

Doprawdy, zdaje mi się, że stosowany szeroko w szkołach spółczesnych sposób badania sprawności umysłu dziecięcego, jego zdolności do słuchania kursu wyższego nauki za pomocą egzaminów wymyślono specjalnie po to, ażeby niemiłosiernie pastwić się nad wrażliwą duszą dziecka. Mam tu na myśli zwłaszcza egzamina przejściowe, gdyż wstępne i ostateczne uważam na razie przynajmniej za zło konieczne. Doprawdy, czyż nie wydaje sobie bardzo niekorzystnego świadectwa nauczyciel, który nie był w stanie w ciągu roku dostatecznie zbadać przygotowania chłopca lub dziewczynki i ucieka się do dorywczych pytań w specjalnych warunkach, jakie przedstawiają egzamina? Bo że te warunki są nadzwyczajne, o tem wiemy dobrze. Badania wszystkich lekarzy szkolnych, którzy się tą sprawą zajmowali, wykazały, że egzamina

działają na młodzież jak tyfus lub inna choroba gorączkowa. Wyniszczenie fizyczne, poważny ubytek na wadze (z moich badań wypadło, że uczniowie kl. VII tracili na wadze podczas egzaminów przeciętnie po $3^1/_2$ funta), rozdrażnienie nerwowe, spowodowane niewysypianiem się, nadmiernem, wprost nieustannem, a tak mało owocnem uczeniem się, ciągła obawa przed wynikami egzaminów, ciągłe wskutek tego napinanie swych nerwów — oto stan, w jakim młodzież nasza w wiośnie swego życia przechodzi ów kryzys. Jeżeli do tego dodamy jeszcze, że te katusze dzieci odbywają się często w porze upalnej, kiedy gorąco wprost obezwładnia ciało i duszę, a kojarzenia myślowe nie chcą słuchać praw logiki, kiedy rozkwitająca przyroda, rankami zwłaszcza, nęci i wabi ku sobie, podaje własną żywą książkę do czytania; to, doprawdy, podziwiać należy hart woli młodzieży, co bez buntu poddaje się tym męczarniom. I zdarzają się od czasu do czasu fakty, że mózgi wrażliwsze, dusze czulsze nie znoszą obojętnie nieoczekiwanych a niepomyślnych wyników pracy i w stanie najwyższego rozdrażnienia targają się na swe życie. Fakty podobne powinny, jak pisze wspomniana już raz odezwa, „jak błyskawica wśród nocy ciemnej oświetlić stan rzeczy nad miarę smutny, nad

miarę bolesny". Takim faktem był przed kilku laty przerażający wypadek wspólnie obmyślanego i wykonanego samobójstwa trzech uczniów w Poznaniu z powodu niezłożenia egzaminów, a jak wykazuje statystyka, wypadki podobne zdarzają się coraz częściej.

I doprawdy, w imię zdrowia moralnego i fizycznego przyszłych pokoleń, my, lekarze, protestować musimy przeciwko dzisiejszemu systemowi egzaminacyjnemu. Bezwzględne zniesienie egzaminów przejściowych, t. zw. poprawek powakacyjnych, ograniczenie do minimum egzaminów wstępnych i ostatecznych, przeniesienie ich z pory letniej na porę jesienną lub zimową, nadanie im formy możliwie łagodnej, oto ważniejsze postulaty, jakie pod tym względem higjena szkolna pedagogice stawia.

Zarówno źle złożony egzamin, jak i otrzymany w ciągu roku niedostateczny stopień lub pewne przewinienia rozmaitej natury, o ile pociągają za sobą u dziecka karę cielesną, mogą z powodu obawy tej kary być przyczyną zamachów samobójczych.

Pogląd na karę fizyczną, jako na środek wychowawczy, sądzę, iż jest ustalony. Jest to najbrutalniejszy sposób znęcania się nad ciałem i nad duszą dziecka. Często nie tyle obawa bólu fizycznego, ile podrażnienie dumy

dziecka sprowadzić może katastrofę. W kraju, gdzie prawo pięści (Faustrecht) jest symbolem władzy, a kary fizyczne stosowane bywają często, wypadki samobójstw wśród młodzieży stanowczo zdarzają się częściej. Kto z nas, będąc w Berlinie, nie czytał na słupach ogłoszeniowych wezwań w rodzaju: „Hänschen, kehre zurück, alles vergessen", a tymczasem Hänschen, który w obawie kary przed kilku dniami opuścił dom rodzicielski, leży już na dnie Szprewy.

Nie zapomnę faktu z czasów moich gimnazjalnych. G., uczeń klasy VI, bawiąc u rodziców na wakacjach, został spoliczkowany przez ojca w obecności służby. W kilka minut potem znaleziono go wiszącego w stodole bez życia.

Sprawa stosowania kar w wychowaniu domowem i szkolnem jest zbyt poważną i zawiłą, w tak krótkim szkicu można jej zaledwie dotknąć. To tylko jednak zaznaczyć należy, że jeżeli wychowawca „ma serce i patrzy w serce", jeżeli postępuje z dzieckiem konsekwentnie i ze szczerą wyrozumiałością, do kar rzadko uciekać się będzie, że jedynie kary, przynoszące dziecku nieubłagane następstwa jego postępków, czyli kary t. zw. natu-

ralne, mają rację bytu, a co z całym naciskiem podnieść wypada, bicie dzieci, a więc uciekanie się do przemocy fizycznej nad ciałem i duszą dziecka, tą duszą, która, na ogół biorąc, jest jeszcze dla nas księgą na 7 pieczęci zamkniętą, i która niewiadomo jak na tę karę reagować będzie, uznać należy w wychowaniu za niedopuszczalne.

Szkoła ma na sumieniu zdrowie i stan młodzieży naszej także dlatego, że podciąga pod jeden strychulec najrozmaitsze charaktery, najróżnorodniejsze zdolności i mało uwzględnia różnice indywidualne w typach umysłowości i uczuciowości dzieci. Ileż to z tego powodu konfliktów, ile niesłusznych wymagań, stawianych dziecku, ileż to rozterek w duszy dziecka! Zaledwie coś niecoś pedagogja w tym kierunku robi, tu i owdzie, zwłaszcza za granicą, powstają zakłady dla dzieci słabiej uzdolnionych, stwarzane bywają w klasach oddziały równoległe dla dzieci o mniejszych zdolnościach, wreszcie dzięki inicjatywie prywatnej otwarto kilka instytutów wychowawczych dla dzieci przeciętnie zdolnych, lecz dotkniętych rozmaitemi zboczeniami natury nerwowej lub psychicznej, które nie pozwalają im uczyć się wspólnie z młodzieżą o charakterze normalnym. A tymczasem dzieci takie, nierozumiane przez wycho-

wawców, niewtajemniczonych w zasady pedagogji leczniczej, szarpią swoje nerwy, paczą jeszcze bardziej swój zagadkowy i niejednolity charakter, a niekiedy, w przystępie gwałtownego afektu, targają się na swe życie.

Rola lekarza szkolnego, który, badając każde dziecko wszechstronnie kilkakrotnie w ciągu roku, poznaje stan jego zdrowia gruntownie i na posiedzeniach rady pedagogicznej do danej charakterystyki dołącza swoje cenne uwagi, jak widzimy, jest nadzwyczaj doniosła.

Szkoła powinna też uwzględniać t. zw. przejściowy wiek dziecka, t. j. okres dojrzewania płciowego. W wieku tym, który w naszym klimacie przypada na 14—16 rok życia, zachodzą głębokie zmiany w całym organizmie dziecka, zarówno anatomiczne i fizjologiczne, jak i psychiczne. Wtedy z poczwarki dziecka wykluwa się młodzieniec lub dziewczyna, w których budzą się jakieś dziwne, nieznane im przedtem popędy i pożądania. Jest to okres najbujniejszego rozwoju fizycznego dziecka, a zarazem okres kształtowania się głównych cech jego charakteru. W tym wieku spotykamy u dzieci często niewytłomaczone wybryki, spotęgowane do chorobliwości samopoczucie. Pedagodzy często zapominają, że ten okres w rozwoju dziecka trzeba mieć

specjalnie na uwadze i traktować je wtedy z większą pobłażliwością i wyrozumiałością.

Niezwykle w tym czasie wybujała energja nerwowa dziecka znaleźć może ujście dla jego zdrowia i przyszłości nad wyraz niebezpieczne, wprost fatalne. Dlatego też należyte uświadomienie dorastającego chłopca lub dziewczyny w rzeczach płciowych, przedstawienie im we właściwem świetle wszystkich następstw chwilowego zapominania się lub przedwczesnego życia płciowego uważam za rzecz niezwykłej wagi. Oczywiście, zrobić to może wychowawca, cieszący się bezwzględnem zaufaniem młodzieży, ojciec lub matka, wreszcie lekarz szkolny. Zapoznawanie tych faktów mści się na młodzieży z całą bezwzględnością. Statystyka wykazuje, że największa odsetka samobójstw wśród młodzieży szkolnej przypada właśnie na okres dojrzewania płciowego. Bez wątpienia jako przyczynę uważać należy w wielu z tych przypadków przedwczesne nienormalne życie płciowe ze wszystkiemi jego następstwami, a poza tem niekiedy i „nieszczęśliwą miłość", powstałą na tle wybujałej, niehamowanej we właściwym czasie czułostkowości dziecka.

Do rozwoju niezdrowych popędów u młodzieży naszej przyczynia się bardzo nieodpowiednia lektura, jakiej się nieraz z zapałem

oddaje. Kontrola ze strony szkoły i domu nad tem, co dzieci nasze czytają, jest kwestją nadzwyczajnej wagi. Nie ulega żadnej wątpliwości, że na karb niewłaściwej lektury położyć należy przedwczesną dojrzałość umysłową i nad wiek mądrość dzieci naszych; jest to ich nieszczęście i zguba, bo odbiera im to, co jest najdroższego dla nich—dziecięcą radość życia: dzięki złym książkom d z i e c i stają się małymi l u d ź m i. Młodzież nasza czyta bez wyboru, najczęściej biernie i bezkrytycznie przyjmuje to, co jej papier drukowany podaje. Weźmy np. belletrystykę współczesną, tak obcą, jak rodzimą, z najbardziej ulubionym tematem „chorej", a często „nagiej duszy", weźmy odcinki większości gazet codziennych, w które nieraz matka synowi zawija bułkę na drogę do szkoły, a w których erotyzm walczy o pierwszeństwo z sensacją: czyż nie na każdym niemal kroku młodzież nasza spotyka to, co bruka jej wyobraźnię, kala czystość jej duszy, co wytwarza w niej przedwcześnie przesyt życiowy?

A oto obrazek z życia.

W tych dniach zgłosił się do mnie X, uczeń klasy VI jednej ze szkół prywatnych. Młodzieniec ten powiedział mi, że od tygodnia rzucił szkołę, zniechęcony do kolegów, do nauczycieli, do wszystkich. Życie utraciło dla niego

wszelki powab, od pewnego czasu napastuje go nawet myśl o samobójstwie, nie chce się jednak jej poddać i prosi o radę lekarską. Pomiędzy innemi pytaniami, jakie mu zadawałem, spytałem go, co czyta. Usłyszałem odpowiedź, że ostatnio z wielkiem zajęciem czyta Garborga „Znużone dusze".

Bez kwestji sam wybór tej lub innej książki, oddanie się jej z większym lub mniejszym zapałem świadczy o pewnem powinowactwie duchowem czytelnika z autorem. Niemniej jednak uznać musimy, że niewłaściwa lektura na charaktery chwiejne, bierne, suggestyjne, chorujące na brak woli, wywiera wpływ nieraz fatalny, gdy przeciwnie książka dobra wzmacnia i kształci wolę, zachęca do doskonalenia się. Kto z nas nie zawdzięcza pewnych lepszych stron swego charakteru przeczytaniu życiorysów wybitnych ludzi o dzielnym charakterze, o żelaznej woli?

To samo, co o niewłaściwych książkach, powiedzieć można o niewłaściwych przedstawieniach teatralnych, różnych widowiskach, na które młodzież często z wiedzą rodziców uczęszcza. Wpływ ich bywa tem gorszy, że jest silniejszy, a środowiska wielkomiejskie aż nadto sposobności po temu dostarczają.

Zarówno szkoła, jak i dom grzeszą bardzo, że zbyt mało uwzględniają higjenę ciała mło-

dzieży. Wychowanie fizyczne, które powinno być bezwzględnie równoznaczne z wychowaniem umysłowem, zostało gdzieś zepchnięte do roli nic nie znaczącej. Zbyt często zapominamy o starej prawdzie, że zdrowy duch tylko w zdrowem ciele gości, że tężyzna ciała jest nieodzownym warunkiem tężyzny ducha, i kształcąc umysł, pozostawiamy odłogiem ćwiczenia cielesne. Te częste bóle głowy młodzieży szkolnej, te zimne i wilgotne ręce i stopy, wypieki na twarzy, to znów bladość cery, sen niespokojny i t. p. objawy nerwowe świadczą o wadliwem krążeniu krwi w organizmie, o braku ruchu. Oczywiście mamy tu na myśli nie musztrowe nachylania się w dusznej sali, lecz ćwiczenia, gry i zabawy na świeżem powietrzu, różne sporty, wycieczki zamiejskie. To wszystko znakomicie opóźnia dojrzewanie płciowe, stanowi doskonałe wytchnienie dla znużonego umysłu, a obcowanie z naturą, gdzie tętni życie, przedstawia niewyczerpane źródło rozkoszy dla rwącej się do życia duszy dziecka.

W niniejszym szkicu zaledwie dotknęliśmy ze stanowiska lekarskiego różnorod-

nych stron życia szkolnego, które wywoływać mogą przerażające nas objawy nerwowości ze wszystkiemi fatalnemi jej następstwami. Każda z tych spraw tu poruszonych to obszerny temat, którym specjalnie i na długo możnaby zająć uwagę czytelnika. Zgrupowaliśmy je tylko dorywczo, ażeby wskazać złożoność przyczyn gnębiącej dziś młodzież choroby. Również zaledwie potrąciliśmy o wychowanie i stosunki domowe, jako o źródło tak wielu tragedji w życiu dzieci i młodzieży. To też na końcu naszego szkicu musimy z całym naciskiem podkreślić niezbędność jaknajwiększej harmonji pomiędzy szkołą a rodziną. Rozdźwięk pomiędzy szkołą a domem zgrzytem odbijać się będzie w delikatnej duszy dziecka. Rodzice w domu a nauczyciele i wychowawcy w szkole powinni wspólnie tkać najdelikatniejsze z przędziw, bo przędziwo duszy dziecka, i zgodnie powinni dążyć, ażeby, jak tego jeszcze przed 100 z górą laty nasza wiekopomna Komisja Edukacyjna żądała i tak prosto te żądania określiła, i „dziecku było dobrze i z niem było dobrze". Niezbędnem jest przeto stawianie sobie za cel całokształtu wychowania: tylko przez harmonijny rozwój ciała i duszy, przez umiejętne wychowywanie i kształcenie umysłu, uczucia i woli osiągniemy to, że spotkane w życiu

zawody i rozczarowania duszy dziecka nie złamią, lecz, przeciwnie, wolę jego hartować będą.

Skoro młodzież nasza wychowywać się będzie w atmosferze dobra i piękna, skoro nauczy się odczuwać to piękno, tak bogato rozlane w literaturze i sztuce, a przedewszystkiem w przyrodzie, ukocha ideały wszechludzkie i narodowe, potrafi uświadomić sobie rozwój myśli ludzkiej i kultury ludzkiej i odczuwać przez to jedną z najwyższych i najszczytniejszych rozkoszy, jaką jest rozkosz myślenia; wtedy nie dozna nigdy chorobliwej pogardy i przesytu życia i nie da nam powodu, byśmy stawali się świadkami wstrząsających tragedji dziecięcych i zmuszeni byli z sercem przepełnionem goryczą powtarzać za poetką:

„O życie! czemu w rozkwicie swej siły
Sypiesz mogiły?“

Udział niektórych instytucji publicznych w sprawie wychowania higjenicznego.

Olbrzymi rozwój w ostatnich dziesiątkach lat nauk przyrodniczych, a zwłaszcza bakterjologji, spowodował szybkie postępy najmłodszej z nauk, a dziś tak szeroko roztaczającej swe panowanie, mianowicie higjeny. Higjena i zdrowie, higjena i dobrobyt, higjena i moralność — oto tematy, które tak często w ostatnich latach poruszano. Zarówno pojedyńcze jednostki, jak i całe państwa za punkt wyjścia do wielu swoich urządzeń wzięły postulaty higjeny. Zrozumiano, że tysiące, wydane na urządzenia higjeniczne, wracają się jako miljony pod postacią dobrobytu ogólnego. Potworzono towarzystwa higjeniczne, pourządzano serje odczytów z dziedziny higjeny, porozrzucano wiele czasopism i broszur treści higjenicznej. W całej tej działalności jednostek, żywiej odczuwających potrzeby ogółu, zdaje nam się, nie przebija należycie myśl, którą w pracy niniejszej chcielibyśmy pod-

kreślić, a która da się streścić w słowach następujących: Higjena należy do nauk najbardziej praktycznych. Najmniej chodzi w niej o sumę teoretycznych wiadomości, a najwięcej o spełnianie jej przepisów. Społeczeństwo należy nie uczyć zasad higjeny, lecz wychowywać higjenicznie. Wytworzenia nałogów higjenicznych oto najwyższy cel i zadanie krzewiciela zasad higjeny.

Społeczeństwo nasze nie dość silnie uświadamia sobie, jak wielką rolę w sprawie wychowania higjenicznego odgrywają niektóre instytucje społeczne. Bo doprawdy, szpitale, przytułki położnicze, ochronki, żłobki, szwalnie, szkoły, kolonje letnie, ogrody dziecięce, kąpiele ludowe, domy zarobkowe i noclegowe it.p. przedstawiają aż nadto sposobności do wdrażania osób, korzystających z tych instytucji, w spełnianie zasad higjeny. Wszak nic tak nie przekonywa, jak czyn i przykład. Niewielka przymieszka teorji umacnia w owych nałogach.

Zadaniem zaś pracy niniejszej będzie wykazanie tego, w jaki sposób wspomniane wyżej instytucje publiczne przyczynić się mogą do wychowania higjenicznego. Podniesienie tej

nowej roli, wysoce doniosłej, bo społecznej, podobnych instytucji powinno jednocześnie odpowiednie sfery zachęcić do dbałości o możliwie wzorowe ich urządzenie. Te szkoły higjeny praktycznej tem lepiej zadanie swe spełniać będą, im bardziej do wszystkich wymagań higjeny się zastosują. Przez wiele lat zwracano uwagę na stronę estetyczną gmachów publicznych. Niechże teraz uwzględnioną będzie przedewszystkiem ich strona higjeniczna i ich w tym kierunku rola pedagogiczna.

Zarzucać nam będą, że higjena to rzecz droga, że wyrasta ona jedynie na gruncie dobrobytu materjalnego. Na to odpowiemy, że istnieje cały szereg przepisów higjenicznych, które dadzą się wykonać tak prostemi środkami, że znaleźć je można w każdej z wymienionych instytucji, na które zdobyć się winien nawet niezbyt zamożny naród. Chodzi tylko oto, ażeby w wykonanie tych przepisów się wdrożyć.

Rozpoczynam od szpitali.

Wzorowo urządzony *szpital* jest znakomitą szkołą nałogów higjenicznych, które zakorzeniwszy się w chorym podczas jego pobytu w szpitalu, stać się mogą jego drugą naturą na całe życie. Szpital uczy przedewszystkiem czystości. Jak wiemy, każdy chory po przybyciu do szpitala, z wyjątkiem tych, co znaj-

dują się w stanie bardzo ciężkim, musi się wykąpać, oddać własną bieliznę i ubranie na skład, a sam otrzymuje czystą koszulę i szlafrok. Na wstępie więc widzi, że żądają od niego czystości, że—widać—jest ona potrzebna dla zdrowia. Otrzymana czysta bielizna, świeżo czystą pościelą przykryte łóżko, sprawiają nań miłe wrażenie, budzą w nim, bez wątpienia, zamiłowanie do czystości. Ścisła, w pewnych terminach zmiana bielizny i pościeli na łóżko, częstrza ich zmiana w razie zanieczyszczenia zwraca uwagę chorego na tak ważną rzecz, jak czystość bielizny i pościeli, związaną ściśle ze zdrowiem wogóle, a z chorobami skóry w szczególności. Korzystając co pewien czas z kąpieli, chorzy nie tylko przyzwyczajają się do tak ważnego czynnika zdrowia, lecz jednocześnie uczą się umiejętnie kąpać. Dowiadują się, że można stosować wodę o różnej temperaturze, przez różny przeciąg czasu, co bynajmniej dla zdrowia obojętnem nie jest. Dalej, szpital uczy myć twarz i ręce co rano i przed każdem jedzeniem, płukać usta i czyścić zęby. Zbyt długie paznogcie chory musi sobie obciąć. Lekarz takich paznogci u chorego nigdy tolerować nie powinien. Pasorzyty w głowie, nieraz przez lata całe nieusuwane, zostają w szpitalu usunięte. Kołtun nieraz pod groźbą wypisania ze szpitala bywa

obcięty. Chory w szpitalu zostaje wciągnięty w większą dbałość o czystość głowy przez systematyczne mycie jej i czesanie. W szpitalu chory wciąga się w używanie papieru klozetowego, gdy w domu brudził bieliznę lub przez zanieczyszczanie okolicy odbytnicy powodował jej zapalenie. Dalej, szpital jest znakomitą szkołą dyetetyki dla chorych. Chory dowiaduje się o ważności pewnych pokarmów pod względem odżywczym (mięso, jaja, groch tarty, chleb czerstwy i t. d.), dowiaduje się, że w pewnych stanach tylko niektóre pokarmy przyjmować można, odzwyczaja się od alkoholu, uczy się pić mleko gotowane, nabiera smaku do owoców gotowanych, dowiaduje się o ważności dyety mlecznej i t. d. Chory uczy się, jak należy jeść: słyszy zwracaną sobie przez lekarza uwagę, iż powinien jeść wolno, pokarmy dobrze przeżuwać i zwilżać śliną. Podczas badań chory zmuszony jest nieraz głęboko oddychać. Przy sposobności słyszy od lekarza, jak ważnem jest głębokie oddychanie, zwłaszcza w atmosferze czystego powietrza. W szpitalach dziecięcych dzieci są przyuczane do trzymania rączek podczas snu na kołdrze. Chory, a zwłaszcza chora, widząc, jak się obchodzą z nimi, uczą się bezwiednie pielęgniarstwa: przypatrują się wielkiej czystości w opatrywaniu ran, przyglądają

się opatrywaniu odleżyn, obchodzeniu się służby szpitalnej z chorymi przy przenoszeniu ich, przewracaniu, podawaniu lekarstwa, jedzenia i t. p. Praktyka wykazuje, że z rekonwalescentek wyszła niejedna pielęgniarka.

Z wyszczególnionych powyżej przykładów widzimy, jak ważną rolę odgrywa szpital pod względem wychowania higjenicznego. Jeżeli dodamy jeszcze to, że chory widzi naokół siebie czystość i porządek, czystą podłogę, czyste sprzęty, widzi, jak służba dba o otwieranie okien, o odpowiednią temperaturę na sali, to zrozumiemy, że nabiera on jeszcze więcej zamiłowania do czystości i porządku; a ma to tem większe znaczenie, że do szpitala garną się ludzie ubodzy, z warstw przeważnie niższych, którzy częścią dla braku środków, a daleko częściej dla braku zrozumienia wartości higjeny i wdrożenia się w nałogi higjeniczne, wspomnianych wyżej przepisów nigdy nie wykonywali.

Olbrzymią rolę w sprawie wychowywania higjenicznego odgrywają *przytułki położnicze*, gdzie matki uczą się rozumnie i higjenicznie wykonywać najważniejszą swą czynność fizjologiczną — rodzenie dzieci. Tu, jak w szpitalach wogóle, kobiety przedewszystkiem są wdrażane w zachowanie niezwykłej czystości, tak ważnej przy porodzie: kąpiel, obmywanie

części rodnych, czystość bielizny, pościeli, ułożenie podkładów na łóżko i t. d. Chora widzi obchodzenie się z nią podczas porodu i stawia później odpowiednie wymagania od odbierającej od niej dziecko w domu akuszerki lub babki wiejskiej. Zwłaszcza w okresie połogowym chora wdraża się w bardzo wiele czynności higjenicznych: uczy się obchodzenia z dzieckiem, widzi, jak je kąpią, jak mu przemywają oczy, jak je ważą i z wagi wnioskują o stanie zdrowia, jak je przewijają, jak układają na łóżeczku; dalej, chora słyszy i widzi, że dziecko należy karmić w pewnych odstępach czasu, że karmienie nieregularne sprowadza u dziecka zaburzenia żołądka, że nie należy zasypiać, trzymając dziecko przy piersi, że sama matka powinna zachowywać dyetę, mieć przemywane części rodne, dbać o czystość i prawidłowy stan brodawek. Dalej, matka nie bywa wypuszczaną przed 9 dniami i uczy się więc tego na przyszłość; słyszy od lekarza, czem grozi wczesne wstanie i przyrzeka sobie, że nigdy nie wstanie na 3-ci lub 4-ty dzień po porodzie, jak to czyniła dotychczas.

Piszący te słowa zna przykłady, kiedy kobiety, po odbytym w przytułku położniczym porodzie, nabrały zamiłowania do pielęgnowa-

nia chorych rodzących i zostały dobremi babkami wiejskiemi.

Ważną szkołą higjeniczną są *żłobki, ochronki i szwalnie,* szkołą we właściwem znaczeniu tego wyrazu, bo chodzi tu o dzieci, uczęszczające do tych zakładów. Przy opisie będę miał na myśli wzorowy tego rodzaju zakład dobroczynny imienia Marji Rotwandowej, położony w Warszawie przy ul. Siennej № 85, gdzie jestem lekarzem. Dziecko, które matka przynosi lub przyprowadza do żłobka (w wieku od roku do 4-ch lat) zaraz bywa kąpane w wanience, ma czysto umytą główkę, rączki, usta i t. d. Kąpiel odbywa się co dni kilka. Dolną bieliznę musi przynieść z domu czystą, wierzchnią dostaje w zakładzie na czas w nim pobytu. Warunki higjeniczne nie pozwalają na brudzenie się (wzorowa czystość sprzętów, podłoga ksylolitowa i t. p.); w razie jednak zabrudzenia rączek lub buzi dzieci starsze idą je zaraz myć do sąsiedniego pomieszczenia, gdzie są rozstawione nizko miednice; dzieciom młodszym myją rączki i usta dziewczęta starsze ze szwalni, kolejno pełniące w żłobku dyżur. Dzieci przyzwyczajane są wszelkie śmieci, jakie przypadkowo ujrzą na podłodze, wrzucać do specjalnego pudełka. Nizko na ścianie wisi mały ręczniczek, którym dzieci wycierają usta same lub na żądanie wycho-

wawczyni. Dzieci przebywają w zakładzie dzień cały, dostają więc jeść. Pokarm jest zastosowany do wieku, co wychowawczyni objaśnia zgłaszającym się po odbiór dzieci matkom. Dalej, dzieci mają zwracaną uwagę co do powolnego żucia, po jedzeniu młodszym bywa wymywana jama ustna, starsze płuczą usta same. W ciągu dnia dzieci ze względu na swój wiek około 2-ch godzin sypiają, zwykle po obiedzie. Przyzwyczajają się do tego szybko: wkrótce po obiedzie zaczynają ziewać i idą do swych nizko rozstawionych łóżeczek, rozpinają się, zdejmują buciki. Po 2-ch godzinach spania wstają rzeźkie i wesołe. Wychowawczyni przy sposobności wypowiada różne uwagi matkom, które nadzwyczaj chętnie dzieci tu oddają: widzą bowiem dzieci czyste, zdrowe; w podziw je wprawia, jak nieraz latami trwający „ognipiór“ pod wpływem czystości wkrótce znika, a dziecko, nietylko że na tem nie cierpi, lecz przeciwnie wygląda doskonale. Tu również matki pokonywają obawę swą co do kąpieli. Wiadomo, iż boją się one bardzo przeziębienia swych dzieci; najmniejszy kaszel wystarcza, by dziecko miesiącami nie widziało wody. Tymczasem w żłobku dzieci kąpane są wszystkie i matki przekonywają się, że kąpiel ciepła dziecku wcale nie zaszkodziła.

Jeszcze ważniejsze pod względem wychowawczym są ochronki dla dzieci starszych (od lat 4-ch do 8). Ścisły dozór wychowawczyni sprawia to, że dziecko musi przyjść do zakładu możliwie czyste: umyte, uczesane, z obciętemi paznogciami. Jeżeli we włosach dziecka zauważono robactwo, co jest częstem, zwłaszcza przy t. zw. zlewaniu się głowy u dzieci (eczema), wtedy wychowawczyni wzywa matkę, udziela jej odpowiednich wskazówek i nie pozwala przyjść dziecku do ochrony wcześniej, aż głowę doprowadzi do normalnego stanu. Podczas pory obiadowej (12—2) znaczna część dzieci idzie do domu, niewielka, mianowicie, dzieci biedniejsze, spożywają jedzenie na miejscu. Tu również przed jedzeniem muszą sobie umyć ręce. Ułatwia to kilka umywalni umieszczonych przy salach. Dzieciom przypomina się o tem, by jadły powoli. Po jedzeniu dzieci z ochronki, zarówno jak i dzieci, które powróciły z domu, idą myć sobie ręce, płukać usta. Podczas wizyt lekarz zakładu przypomina dzieciom, by oddychały nosem (na co zwracają tam również uwagę wychowawczynie), by kilkakroć dziennie płukały usta i gardła, myły się i czyściły zęby zrana i na noc. W zakładach dzieci chodzą dwa razy tygodniowo na natrysk, znajdujący się w wysokich widnych suterenach gmachu. Ką-

piele odbywają się pod kierunkiem wychowawczyń. Na salach stoją spluwaczki, do których dzieci przyzwyczajają się spluwać i kosze, dokąd wrzucają papierki, śmieci, i t. p.

Dzieci wchodzą z rozbieralni do pomieszczenia z natryskami grupami. Najprzód wciągu minuty zlewa je służący letnią wodą, później myją się przez 5 minut mydłem, następnie znowu przez 5 minut obmywają się letnią wodą. Podobne przyzwyczajanie dzieci do kąpieli ma niesłychanie wielkie znaczenie wychowawczo-higjeniczne. Dzieci po pewnym czasie tak dalece zaczynają lubić kąpiel, że gdy przerwy kilkutygodniowe świąteczne pozbawiają je kąpieli, to wprost za nią tęsknią. Bez wątpienia, dziecko, które przez kilka lat z rzędu dwa razy tygodniowo się kąpało, później o kąpieli, która się stanie jego nałogiem, nie zapomni. Tu również początkowo niekiedy zakład musi staczać rozprawy z rodzicami, obawiającemi się przeziębienia dzieci. Skoro tłomaczenia i dowodzenia, że w wątpliwych przypadkach dziecko zostaje badane przez lekarza, nie pomagają, wtedy zarząd żąda usunięcia dzieci, nieposłusznych rygorowi. Zwykle wtedy owe matki ustępują. Dzieci przyzwyczajane są do wybiegania na podwórze podczas przerw między godzinami zajęć. Dodam jeszcze, że dzieci wątpliwego zdrowia są badane

przez lekarza. Nieraz o spostrzeżonej chorobie (cierpienie oczu, płuc i t. d.) rodzice są zawiadamiani i otrzymują wskazówki, dokąd mają się udać.

W szwalniach, gdzie szyją dziewczęta od lat 8-iu do 14-tu, również stosowane są te same przepisy, co i w ochronkach. Oprócz tego dziewczęta przyzwyczajają się siedzieć możliwie prosto, podczas szycia, haftowania nie nachylać zbytnio głowy, co niestety, jest tak wśród nich rozpowszechnionem, a co pewien czas (mniej więcej co 20 minut) dziewczęta odkładają bieliznę, wstają, wyprostowują się i robią kilka gimnastycznych ćwiczeń, przeważnie rękoma. W ten sposób dziewczęta przyzwyczajają się do wyprostowywania kręgosłupa i zabezpieczają się od tak częstych jego skrzywień. Dalej, dziewczęta ze szwalni dyżurują kolejno w żłobku, w ochronce, mają nadzór nad czystością młodszych dzieci, a przez to i same o siebie więcej dbają. Następnie, biorąc udział w czyszczeniu i sprzątaniu zakładu, uczą się stosować dbałość o podobną czystość u siebie w domu (otwieranie okien podczas zamiatania, wycieranie kurzu na mokro i t. d).

Nieco dłużej rozpisaliśmy się o żłobkach i ochronkach, bo też doprawdy należy im się więcej uwagi. Są to niezwykle ważne szkoły

higjeniczno-wychowawcze, tem ważniesze, że uczą się tam higjeny najważniejszej i najtańszej dzieci z suteren, z piwnic, z poddaszy, a wracając do swych domów sieją tam ziarna tych doniosłych zasad. W szczególności zwłaszcza nie odczuwamy tego faktu, że z owych 15-letnich dziewcząt, uczęszczających do szwalni, wyrosną wkrótce matki, które w rozpowszechnianiu zasad higjeny tak ważną rolę odgrywają.

Gdyby w kraju naszym powstało więcej podobnych żłobków i ochronek, nie wątpię, że w krótkim czasie zrobilibyśmy olbrzymi krok naprzód pod względem rozwoju kulturalnego.

Niezwykle ważną instytucją higjeniczno-wychowawczą jest wzorowo urządzona *szkoła*, posiadająca pełniącego należycie swą czynność lekarza szkolnego. W sprawie tej pisaliśmy obszerniej na innych miejscach. Tu wskażemy w kilku słowach, co lekarz szkolny dla wychowania higjenicznego swych uczniów zrobić może. Najpierw wspomnieć trzeba, że urządzenie wzorowe pomieszczeń szkolnych, otoczenie ucznia warunkami, zgodnemi z wymaganiami higjeny, jest zasadniczym czynnikiem, kształcącym ucznia pod tym względem.

A więc duże i liczne okna w przestronnych klasach, czystość podłogi i sprzętów szkolnych, dalej otwieranie okien podczas każdej przerwy między lekcjami i t. p. wszystko to wraża się silnie w młody umysł dziecka, które widzi, że są to rzeczy ważne, że tak być powinno. Wspomnę, że ważną jest rzeczą, by oddźwierny zwracał baczną uwagę dzieci na wycieranie obuwia przy wejściu do szkoły. Dziecko uczy się w ten sposób, wchodząc gdziekolwiek do mieszkania, kurz uliczny zostawiać za drzwiami.

Co się tyczy wychowywania w dzieciach nałogów higjenicznych, to tu przedewszystkiem działać winien lekarz szkolny przy pomocy rozumnych nauczycieli. Lekarz szkolny, jak wiadomo, powinien jedynie mieć dozór nad ich zdrowiem, zapobiegać chorobie. Powinien przynajmniej dwa razy do roku wszechstronnie badać dzieci i o stanie ich zdrowia donosić rodzicom. Dzieci, notowane pod jakim bądź względem, powinny być badane częściej. Podobne oględziny lekarskie przedewszystkiem zmuszają dzieci do zachowania czystości ciała. Dziecko brudne zostaje strofowane i zawstydzone w liście do rodziców, w którym lekarz szkolny żąda, by dziecko co najmniej raz na tydzień chadzało do kąpieli. We wzorowych szkołach zagranicą, jak

wiadomo, istnieją natryski w gmachu szkolnym, z których dzieci korzystają 2 razy tygodniowo. Oprócz czystości ciała lekarz szkolny zwraca uwagę na budowę ciała i odżywianie, wzrost, wagę, objętość klatki piersiowej (uczy głęboko oddychać), siłę mięśniową, stan kręgosłupa, stan oczu, uszu (zabrania dłubać w uszach), stan zębów, jamy ustnej (przypomina o czyszczeniu zębów, płukaniu ust), wyrośle adenoidalne, zwraca uwagę na czystość wymowy i t. d. O zauważonych brakach komunikuje rodzicom. Następnie kontroluje, czy dzieci spełniają podane przepisy, czy się leczą z chorób. Lekarz szkolny nieraz dowiaduje się, jak szkoła działa na dom pod względem wychowawczo-higjenicznym. Nieraz ojciec lub matka dziecka, któremu lekarz szkolny nakazał częstszą kąpiel, zmianę nocną bielizny, płukanie ust po obiedzie, i które przepisy to wykonywa, bo „doktór w szkole tak każe“, sami przez wzgląd na dziecko do tych przepisów starają się zastosować.

Zauważywszy u dziecka w szkole objawy samogwałtu, lekarz szkolny w odpowiedniej przemowie stara się dziecko od tego nałogu powstrzymać. W tym celu komunikuje się z księdzem prefektem szkoły i z rodzicami, zalecając im między innemi baczenie nad tem,

by dziecko, leżąc w łóżku, trzymało ręce na kołdrze. Lekarz szkolny nieraz przekonać się może, że we właściwym czasie zrobiona uwaga dziecku, które o następstwach nic nie wiedziało, powstrzymuje je i ratuje od zgubnych skutków tej, tak silnie rozpowszechnionej wśród młodzieży szkolnej, plagi. Między innemi nauczyciele nie powinni pozwalać dzieciom wychodzić podczas lekcji z klasy do ustępów. Lekarz szkolny, badając stan oczu i znajdując początek jaglicy, zaburzenia refrakcji, przez odpowiednie wskazówki zapobiega następstwom tych cierpień i wad. Dzieci, u których stwierdzono rupturę, otrzymują odnośne uwagi co do zachowania się na ćwiczeniach gimnastycznych. W klasie uczniowie powinni być strofowani przez nauczycieli, jeśli nie siedzą prosto, nie oddychają nosem, spluwają na podłogę i t. p. Nauczyciel powinien żądać od dzieci, które przez dłuższy czas nie uczęszczały do szkoły wskutek choroby, świadectw lekarskich o rodzaju choroby i o możności uczęszczania do klasy bez obawy zarażenia innych dzieci. Znajdując się pod ścisłą pod tym względem kontrolą, młodzież szkolna zawczasu uczy się nie lekceważyć chorób zakaźnych, dowiaduje się o możliwości przenoszenia zarazków i wyrasta z przeświadczeniem, że rozprzestrzenianiu się

chorób zakaźnych w znacznym stopniu my sami jesteśmy winni. — Jeżeli w szkole dzieci otrzymują śniadania, wtedy szkoła ma możność wdrażania dzieci w mycie rąk przed i po jedzeniu, w żucie powolne pokarmów, w jedzenie w pozycji siedzącej i t. p. Przy klasach obok ustępów winny być rozstawione umywalnie, wisieć miotełki do czyszczenia ubrania, nożyczki do obcinania paznogci. Lekarz szkolny, odwiedzający klasy, nauczyciel, dozorujący dzieci, powinni w odpowiednich przypadkach kierować dzieci do umywalni, miotełki lub nożyczek. Dziecko, które w zbyt brudnem ubraniu przyszło do klasy, powinno być z odpowiednią adnotacją odesłane do domu. Zauważyłem, że odesłanie w podobnych razach jednego chłopca do domu wpływa na podniesienie poziomu czystości w całej klasie. Lekarz, opatrujący na ambulansie rany u dzieci szkolnych, uczy je zarazem, że najmniejszej rany lekceważyć nie należy, że może być ona punktem wyjścia do długotrwałego ropienia. Z przykładów, kiedy zadraśnięty palec a nieopatrzony spowodował zastrzał, dzieci przekonywają się o ważności słyszanych z ust lekarza przestróg. Jeżeli przy szkole istnieje pensjonat, to, oczywiście, lekarz pensjonatu ma tu niezwykle obszerne

pole do działania, kontrolując ściśle spełnianie zalecanych przezeń przepisów higjenicznych.

Przechodzimy z kolei do *kolonji letnich.*

Instytucja ta pod względem wychowawczo-higjenicznym posiada tem większe znaczenie, że, gdy w innych wspomnianych instytucjach znajdujące się w nich osoby lub dzieci tylko przez czas pewien otoczone są kontrolą i dozorem lekarsko-higjenicznym, tu cały tryb ich życia codziennego jest uregulowany, gdyż stale przez 6 tygodni czuwają nad niemi dozorcy i dozorczynie. Jak wiadomo, dotyczy to dzieci w wieku od lat 8 do 14, kiedy wdrażanie w nałogi higjeniczne tem łatwiejszem się staje. Najpierw należy podkreślić ten fakt, że dzieci podczas zapisu na kolonje bywają szczegółowo badane przez lekarzy tej instytucji. Wszelkie uchybienia w czystości skóry, zwłaszcza głowy, muszą być naprawione, co zostaje skontrolowane przed samym wyjazdem dzieci na kolonje. Dostrzegłszy jaglicę, lekarze zwracają uwagę rodziców na to cierpienie oczu ich dzieci, żądając energicznego leczenia; w przypadkach lżejszych przez okres dwumiesięczny, poprzedzający wyjazd na kolonje, dzieci często prawie zupełnie od cierpienia tego się uwalniają. Reszty dokonywa pobyt na świeżem powietrzu. Każde dziecko, wyjeżdżając na kolonje, obowiązane jest za-

brać ze sobą grzebień czysty, a jeżeli może, to i szczoteczkę do zębów. Te dwa ważne przedmioty stają się jego własnością; nie rozstaje się z niemi i później, kiedy wraca z kolonji do domu, a nie użyczając ich swemu rodzeństwu, zmusza je do posiadania tych przedmiotów na wyłączny użytek.

Na kolonjach letnich dzieci przedewszystkiem wiodą systematyczny tryb życia; przyzwyczajają się spać, jadać, bawić się w oznaczonych godzinach. Jak doniosłe znaczenie posiada usystematyzowanie trybu życia, o tem nie potrzebuję mówić. Taki nawet napozór drobny fakt, jak przyzwyczajanie dzieci do oddawania kału stale w pewnych godzinach, posiada dla dziecka nadzwyczaj ważne znaczenie, przedstawia niezwykle pożądany nałóg higjeniczny. Każde dziecko po uczesaniu i umyciu się bywa oglądane przez dozorcę. W razie potrzeby dozorca nakazuje mycie lub czesanie powtórne, co zmusza dzieci do wykonywania tych czynności gruntownie. Przed jedzeniem dzieci obowiązane są myć ręce, po jedzeniu płukać usta. Przed pójściem spać myją nogi. Pod okiem dozorców przyzwyczajają się chadzać w odpowiedniej odzieży, niezbyt ciężkiej i niezbyt lekkiej, co niestety tak rzadko przez rodziców bywa przestrzegane. Przyzwyczajają się zmieniać bieliznę 2 razy

tygodniowo. Dzieci otoczone są warunkami możliwie higjenicznemi: widzą, jak dozorca i gospodyni kolonji dbają o czystość pomieszczenia, jak myją się podłogi, czyszczą stoły jadalne, usuwają zdala od budynku śmieci, pomyje i t. p., jak co tydzień zmienia się bielizna na pościeli; dzieci widzą, że okna izby kolonji przez dzień są otwarte, drzwi w nocy tylko do wpół przymknięte. W niektórych czynnościach, związanych z czystością kolonji, biorą i one udział: same lub przy pomocy starszych dzieci lub dozorczyń ścielą łóżeczka, przytem dowiadują się, że nie wolno chować pod poduszkę drobiazgów, jedzenia, bielizny, jak to przywykły czynić w domu, że należy gładko rozpościerać prześcieradła i t. p. W razie zmęczenia lub lekkiego niedomagania kładąc się na łóżko, muszą się rozebrać, jak do spania, gdy w domu przywykły kłaść się na łóżko w ubraniu. Co tydzień innej parze dzieci porucza się nadzór nad ręcznikami, szczotkami, miotełkami, miskami do mycia i mydłem. Co się tyczy jedzenia, to dzieci przyzwyczajają się do potraw prostych, a zdrowych, przyzwyczajają się pić mleko, nabierają smaku do jarzyn. Żuć mają powoli, dobrze zwilżając pokarm śliną.

Nie mówię tu wcale o wpływie kolonji letnich na rozwój fizyczny dzieci, gdyż chcę

jedynie wykazać znaczenie wychowawczo-higjeniczne tej instytucji. A jest ona, jak widzimy, bardzo doniosła tembardziej, że chodzi tu przeważnie o mieszkańców piwnic, suteren i poddaszy, którzy, oglądając przez ten krótki przeciąg czasu kawałek łąki, pola i nieba, wspominają ten czas bardzo mile i o zwyczajach, wyniesionych z tych lepszych chwil, z pewnością nie zapomną.

Pewną wartość higjeniczno - wychowawczą posiadają założone od niedawna *ogródki dziecięce*, w których pod kierunkiem specjalnie wykształconych osób dzieci spędzają czas na grach i zabawach. Czynnikiem wychowawczym ogródki te mogą być zwłaszcza dzięki temu, że znajdują się one pod dozorem lekarzy, którzy podczas zapisu dziatwy każde z nich oglądają. Już podczas takich oględzin lekarz może zwrócić uwagę rodzicom dziecka na niejedną wadę w jego ustroju. Podczas zaś pobytu dzieci w ogródkach lekarze dopilnować mogą prawidłowego trzymania się dzieci, oddychania nosem; opatrując rany i skaleczenia, przyzwyczajają do czystego obchodzenia się z wszelkiemi obrażeniami skóry. Mocno spoconym dzieciom lekarz zabrania siadać, przyzwyczaja więc je do ostygania przy powolnym ruchu, a nie podczas siedzenia, niekiedy w tym wypadku zdradliwego. Po skończonej zabawie

dzieci myją ręce w stojących obok miednicach (wkrótce mają być wzniesione na placach gier i zabaw deptaki, gdzie mają stać naczynia do mycia rąk) i w ten sposób uczą się utrzymywać ręce w czystości. Dalej, ważnym czynnikiem wychowawczo-higjenicznym w ogródkach dziecięcych jest wybór gier i zabaw, które istotnie przyczynić się mogą do rozwoju i zahartowania organizmu, a więc połączonych z miarowym ruchem i wpływających na prawidłową czynność wszystkich narządów. W zimie urządzone są zabawy dla dzieci na lodzie. Art. 2-gi ustawy głosi, że instytucja ogrodów dziecięcych urządza kąpiele i natryski dla dzieci.

Instytucją *par excellence* wychowawczo-higjeniczną, posiadającą nieobliczoną w swych następstwach doniosłość wprost dla kultury naszego społeczeństwa, jest powstały od lat kilku w Warszawie *Instytut higjeny dziecięcej imienia barona de Lenval'a.* Na wstępie ustawy czytamy, że celem instytutu, jak to wskazuje jego nazwa, jest wszczepiać w dzieci *praktycznie* zasadnicze podstawy higjeny, a tem samem krzewić i rozpowszechniać je w ludność przez młode pokolenia, które obznajmione od dzieciństwa z zasada-

mi higjeny racjonalnej, zachowują je w życiu i na dalsze pokolenia przenosić będą mogły. Dalej, w uwadze jest powiedziane, że ze względu na to, iż matka wobec dziecka, zwłaszcza chorego, jest więcej usposobioną duchowo do przyjęcia i gorliwego stosowania rad i wskazówek, lekarze i opiekunowie instytutu przy zabiegach lekarskich i higjenicznych udzielają wskazówek o potrzebie i sposobach trzymamania czystości ciała, odzieży, mieszkania, odnawiania w niem powietrza, unikania przyczyn szerzenia się chorób zakaźnych, o pokarmach zdrowych i niezdrowych i t. p. Dla osiągnięcia tych celów służą: kąpiele i natryski, pranie bielizny dzieci, zgłaszających się do zakładu, udzielanie bielizny dla zastąpienia brudnej i podartej, przytem pranie i reperacja, bielizny powinny się odbywać, o ile można, przez matki same w zakładzie, dalej, rozdawnictwo mleka dla wyżywienia niemowląt, szczepienie ospy, udzielanie matkom i opiekunom rad z dziedziny higjeny dziecięcej pojedyńczo i zbiorowo, porady i doraźna pomoc lekarska w razie dostrzeżonych zboczeń w organizmie dziecka, kąpiele i natryski lecznicze, rozdawnictwo lekarstw z apteki podręcznej, opatrunki wszelkiego rodzaju w skaleczeniach, oparzeniach, wrzodach, chorobach skórnych,

ocznych i t. p., pomoc ortopedyczna, udzielanie bandaży i t. p., pogadanki z dziedziny higjeny dla dzieci i matek, przychodzących do instytutu i wszelkie inne czynności, zmierzające do higjenicznego wychowania dzieci.

Z instytutu korzystać mogą dzieci wszystkich wyznań od pierwszych dni życia do lat 14. Już wyliczone dopiero co środki, mające prowadzić do wspomnianego w ustawie celu, wskazują, że chodzi tu głównie o wychowywanie praktyczne w zasadach i zwyczajach higjenicznych.

Dalej wymienić należy jako instytucję wychowawczo-higjeniczną *kąpiele ludowe.*

Instytucja ta sama przez się jest czynnikiem wychowawczo higjenicznym. Wdraża ona zawsze młodzież i lud do czystości. Systematycznie myta skóra domaga się kąpieli w pewnych oznaczonych terminach; kąpiel powtarzana wchodzi w zwyczaj danej jednostki, która z brudnej staje się czystą. Za czystością skóry idzie czystość bielizny i ubrania. Jednostka, zachowująca czystość, jako przyjemniejsza w obcowaniu, wywołuje w otoczeniu chęć naśladowania jej, i osoby, które nigdy nie używały kąpieli, zaczynają do niej uczęszczać, pociągając

inne. Zauważono nawet, że osoby, lubiące kąpiel, znajdują przyjemność w zachęcaniu do kąpieli towarzyszy. Chodzi więc jedynie o to, ażeby zakładów kąpielowych było jaknajwięcej, i ażeby wstęp do nich był jaknajbardziej ułatwiony. Na szczęście ruch u nas w tym kierunku się rozpoczął, jednak daleko nam jeszcze do takiego stanu rzeczy, jak na Zachodzie, gdzie, zwłaszcza w Niemczech i w Szwajcarji, kąpiele ludowe są wzorowo urządzone. Niektórzy higjeniści twierdzą, że kąpiele ludowe powinny być bezpłatne i również rozpowszechnione, a przez państwa obowiązkowo urządzane, jak szkoły ludowe. Do kąpieli ludowych powinny stale być prowadzane dzieci z takich instytucji dobroczynnych, jak ochronki, szwalnie. Do kąpieli powinny bezpłatnie uczęszczać osoby, pracujące w domach zarobkowych i korzystające z przytułków noclegowych. Podczas bezpłatnego udzielania kąpieli, zwłaszcza dzieciom z ochronek, powinni dozorcy i dozorczynie doglądać gruntownego oczyszczania się z brudu i służyć wskazówkami. W idealnie urządzonym gmachu kąpieli ludowych w Monachium miałem sposobność oglądać, jak członkowie komitetu, dyżurujący kolejno, baczyli, by nikt z kąpiących się nie wszedł do basenu, nie wymywszy gruntownie nóg mydłem w spe-

cjalnie na ten cel ustawionych kaflowych szafliczkach i nie wymywszy reszty ciała pod ciepłym natryskiem. Ale za to w błękitnej wodzie Izary, wypełniającej olbrzymi basen, pomimo kilkudziesięciu kąpiących się osób, nie widziałem najmniejszego zmętnienia.

Kąpiele ludowe powinny być gęsto porozrzucane po miastach i po wsiach, powinny istnieć przy zakładach, różnych instytucjach dobroczynnych, fabrykach i t. p. Zwłaszcza należy wciągać do korzystania z kąpieli dzieci, kapiąc je gromadnie. Urządzane tu i owdzie po wsiach łaźnie parowe posiadają dla higjeny ludu również doniosłe znaczenie.

W *przytułkach noclegowych*, gdzie spędzają noc włóczęgi, szumowiny społeczne i ludzie bezdomni, można również uczyć higjeny, tembardziej, że tu niewielkie podniesienie poziomu potrzeb i zwyczajów ludzi znaczy bardzo wiele i sowicie się opłaca. U nas rozwijająca się dopiero instytucja przytułków noclegowych daje zaledwie dach nad głową i spoczynek na twardych deskach. We wzorowo urządzonych przytułkach noclegowych w Dreznie, w Monachium i w Paryżu każdy wchodzący dostaje kąpiel, czystą bieliznę, czystą pościel na drucianym materacu i ciepłą strawę. Jak ta czystość działa na brudnego włóczęgę, nie potrzeba chyba mówić. W skrom-

niej urządzonych przytułkach noclegowych naszych można by przynajmniej zastosować zwyczaj wydawania biletów bezpłatnych do kąpieli, a tam, gdzie kąpiele znajdują się obok przytułków, należałoby, osoby, korzystające z nich, zmuszać do używania kąpieli.

W *domach zarobkowych* które są instytucją więcej umoralniającą, odzwyczajającą włóczęgów od żebrania, należy również stosować przepisy ogólno-higjeniczne, a osobom, pracującym w domach zarobkowych, ułatwić korzystanie z kąpieli.

Słówko należy się *tanim kuchniom*, gdzie przynajmniej możnaby zaprowadzić zwyczaj mycia rąk przed jedzeniem. W tym celu powinien stać w osobnym pokoju szereg umywalni, a raczej kranów, zakończonych sitkami. Mogłyby stać również naczynia do płókania ust. Przepisy o myciu rąk, o powolnem żuciu, o niejadaniu zbyt gorących pokarmów powinny wisieć na ścianach.

W końcu wymienić muszę instytucję nadzwyczaj ważną pod względem wychowawczo-higjenicznym, a mianowicie, instytucję *tanich mieszkań*. Wzorem jej służyć może „instytucja tanich mieszkań dla robotników w Warszawie imienia małżonków Wawelbergów," powstała przed 3 laty przy ulicy Górczewskiej. Kilka ważniejszych paragrafów z regulaminu

wykażą, o ile w tych mieszkaniach można i trzeba uczyć się higjeny.

„Lokator powinien dbać o bezwzględną czystość w swem mieszkaniu.

Spółlokatorów trzymać nie wolno.

Lokatorzy powinni zachowywać się spokojnie, trzeźwo i prowadzić się moralnie.

Nie wolno trzymać psów, kotów, gołębi i drobiu.

Nie wolno zanieczyszczać mieszkania robactwem, trzymać w mieszkaniu popiołu, odpadków kuchennych i t. p.

Prać bieliznę można tylko w ogólnej pralni.

Słomę z sienników należy oddawać stróżowi do spalenia.

Nie wolno wystawiać naczyń, trzepać i wietrzyć pościeli i sukien na korytarzach i schodach.

Należy donosić lekarzowi zakładu o urodzeniu, śmierci oraz o chorobie wysypkowej lub zaraźliwej.

W razie wynikłej choroby zaraźliwej lokator powinien pozwolić na przeprowadzenie w swem mieszkaniu dezynfekcji, a chorego umieścić w pokoju izolacyjnym lub szpitalu. Po każdej poważniejszej chorobie zarząd odnawia lokal,

a lokator przeprowadza się do zapasowego mieszkania.

W 2 godziny po zgonie lokatora lub kogóś z jego rodziny ciało przeniesione być winno do specjalnej sali.

Każdy lokator podda się obowiązkowemu szczepieniu ospy."

Opieka sanitarna instytucji, złożona z lekarza, felczera i akuszerki, niesie pomoc lekarską, głównie jednak ma na celu uprzedzać rozwój chorób i zabezpieczać mieszkańców od chorób zaraźliwych.

Lekarz odwiedza instytucję 2 razy tygodniowo w oznaczone dnie, odwiedza chorych, zarządza odkażanie i izolację.

Przy mieszkaniach są wszystkie urządzenia higjeniczne (ogrzewane waterklozety, miski zlewne, krany czerpalne, rury do spuszczania śmieci, piwniczki i spiżarki przy każdym lokalu i t. p.).

W osobnych pawilonach znajduje się pralnia centralna, kąpiele, ochrona i sala zebrań. Na uboczu mieści się kostnica.

Z wymienionego powyżej widać, że podobna instytucja, analogicznie do instytutu higjeny dziecięcej imienia barona Lenvala, jest szkołą wychowawczo-higjeniczną dla osób dorosłych. Za taniość mieszkania i za cały szereg wygód, jakich dostarcza, żąda od miesz-

kańców wykonywania pewnych przepisów higjenicznych, wykazuje niewłaściwość zamieszkania suteren i poddaszy, kasując te urządzenia, przyzwyczaja mieszkańców do pewnego minimum przestrzeni, odzwyczaja od sublokatorów, przekonywa o ważności odkażania i t. p.

Ten fakt, że przy instytucji znajdują się kąpiele (natryski, wanny i łaźnie parowe) i ochronka, jeszcze bardziej podnosi jej wartość, wytwarzając w jej mieszkańcach i ich dzieciach te nałogi higjeniczne, o których wspominaliśmy poprzednio.

Z wykazanej w niniejszym szkicu roli higjeniczno-wychowawczej szpitali, przytułków położniczych, żłobków, ochronek, szwalni, szkół, kolonji letnich, ogrodów dziecięcych, instytutów higjeny dziecięcej, tanich kuchen, kąpieli ludowych, domów zarobkowych, przytułków noclegowych, tanich mieszkań widzimy, że jest gdzie uczyć higjeny praktycznie, wychowywać ludność w zwyczajach higjenicznych. Jeżeli zważymy dalej, jakie masy osób korzystają z tych instytucji, to doniosłość ich, jako szkół higjeny praktycznej, tembardziej oceniać będziemy. Dla przykładu weźmiemy kilka cyfr ze statystyki tych instytucji w Warszawie. Np. w szpitalach Warszawskich w r. 1900 leczyło się osób z górą 30000, w przytułkach położni-

czych rodziło 3120 kobiet, w żłobkach, ochronkach i szwalniach przebywało dzieci około 12000, w szkołach przebywało kilkadziesiąt tysięcy dzieci, z kolonji letnich korzystało 2790 dzieci, kąpieli ludowych wydano 4200, w domach zarobkowych i przytułkach noclegowych wydano 27400 biletów, z tanich mieszkań imienia Wawelbergów korzysta 300 rodzin.

Widzimy więc, jak potężnie oddziaływać możemy na szerokie masy, jeżeli tylu rozsadników i pionierów higjeny praktycznej mieć będziemy.

Ażeby jednak wyzyskać należycie rolę wychowawczo - higjeniczną tych instytucji, na to potrzeba zadosyć uczynienia trzem warunkom.

Po pierwsze, wspomniane wyżej instytucje powinny być urządzone możliwie wzorowo. Im bardziej odpowiadać będą wymaganiom higjeny urządzenia w tych instytucjach, im lepszem środowiskiem higjenicznem będą one dla przebywających w nich osobach, tem prędzej, tem skuteczniej rolę swą spełniać będą. Np. wzorowo, podług wszelkich wymagań higjeny urządzony szpital, lub wzorowo urządzona szkoła z obszernemi, doskonale przewietrzanemi salami, z idealną czystością ścian, sprzętów, podłóg i t. p. daleko prędzej przyzwyczają i zachęcą do róż-

nych zwyczajów higjenicznych, niż szpitale i szkoły z różnemi brakami higjenicznemi. Zrozumieli to doskonale nasi sąsiedzi na Zachodzie, którzy nie szczędzą ogromnych sum na wzorowe urządzenie np. szkół. Otoczone warunkami higjenicznemi przez szereg lat dziecko, wyrosłszy, będzie stale dążyło do stworzenia dla siebie podobnych warunków higjenicznych. Higjeniści na Zachodzie nie wahają się nawet twierdzić, że rozpowszechnianie higjeny w szkole i przez szkołę jest jednem z najważniejszych zadań spółczesnych.

Biorę drugi przykład. Wzorowo urządzodzone kąpiele ludowe, jakich bardzo wiele liczą inne kraje, z pewnością jeszcze więcej zachęciły by do uczęszczania doń a przez to do większej dbałości o czystość ciała. Ważną rzeczą jest ich taniość. Kąpiel we wspaniałym gmachu w Monachium, korzystanie z olbrzymiego basenu i z natrysków kosztuje 10 fenigów! Nic też dziwnego, że kąpiących się zawsze jest pełno.

Instytucje dobroczynne, urządzane na wzór żłobka i ochronek imienia Marji Rotwandowej przy ul. Siennej w Warszawie, mogą skutecznie uczyć czystości i wdrażać w różne zwyczaje higjeniczne.

Drugim warunkiem, umożliwiającym stworzenie z pomienionych wyżej instytucji szkół higjeny praktycznej, to otoczenie ich należytą opieką lekarską.

W ostatnich czasach ta nowa rola lekarzy na szczęście zyskuje coraz więcej uznania. Bo doprawdy, niema prawie instytucji publicznej lub prywatnej, skupiającej większą liczbę osób, gdzieby lekarz-higjenista nie był pożądany. Nie o leczenie tu chodzi, a o służenie radami, wskazówkami przy urządzaniu instytucji, przy jej prowadzeniu. Ważność tej roli higjenicznej lekarza we wspomnianych instytucjach aż nadto uderza. Np. lekarz szkolny, do którego obowiązków wcale nie należy leczenie dzieci, ile dobrego i pożytecznego zdziałać może jedynie, jako higjenista. Dodać jednak należy, że choć studja zawodowe lekarskie kształcą i pod względem higjenicznym, stawiając wykłady higjeny w rzędzie innych przedmiotów, obowiązujących słuchacza medycyny, to jednak wobec ciągłych a olbrzymich postępów tej nauki lekarz higjenista powinien wciąż śledzić jej rozwój. Dziś np. higjena szkolna stanowi olbrzymi dział higjeny ogólnej w związku z takiemi naukami przyrodniczemi, jak psychofizjologja i psychiatrja, dokonywa ona szeregu odkryć nad prawami nużenia się dzieci, nad stanem dzieci

pod względem umysłowym nienormalnych i t. p. Lekarz szkolny powinien z postępami tej nauki być ściśle obznajmiony i obszerna wciąż rosnąca literatura tej gałęzi wiedzy nie powinna mu być obcą. Wezmę znowu dla przykładu higjenę zawodową, której obecnie poświęcają lekarze higjeniści tyle studjów. Wymaga ona specjalnego zajęcia się tym przedmiotem. W instytucjach, gdzie lekarz jednocześnie leczy, jak np. szpitale, przytułki położnicze, nie powinien on zapominać, że ma znakomitą sposobność wyuczania swych pacjentów tych lub innych praktyk higjenicznych, że głosu jego chory, odzyskując zdrowie, najchętniej posłucha.

Dalej, czy chodzi o żłobki i ochronki, czy chodzi o kolonje letnie, czy o kąpiele ludowe lub instytucje tanich mieszkań, wszędzie potrzebny jest lekarz, jako opiekun, doradca i dozorca higjeniczny.

Wspomnę nawiasem, że posada taka powinna być należycie płatną, by lekarz patrzył na nią nie jak na honorowe miejsce lub uboczne zajęcie, spełniane w chwili wolnego czasu, lecz na poważne zajęcie obowiązkowe.

Trzeci warunek, umożliwiający wspomnianym wyżej instytucjom spełnianie roli higjeniczno-wychowawczej, to z a z n a j o m i e n i e

osób, prowadzących te instytucje, z głównemi zasadami higjeny. Znowu biorę dla przykładu szkołę. Im bardziej rozumieć i odczuwać będzie nauczyciel fatalne następstwo wadliwego trzymania się, oddychania ustami, spluwania na podłogę, złego powietrza w klasie, tem prędzej będzie na to wszystko zwracał uwagę, stając się dzielnym pomocnikiem lekarza szkolnego. To samo da się powiedzieć o siostrach miłosierdzia w szpitalach, o dozorczyniach w ogródkach dziecięcych, kolonjach letnich, w żłobkach, ochronkach i t. p. Niemniej ważną jest rzeczą wydoskonalenie w praktycznych zasadach higjeny niższej służby we wszystkich tych instytucjach. Wobec tego należy od nauczycieli i osób, prowadzących zakłady wychowawcze, żądać pewnego wykształcenia higjenicznego, a w seminarjach nauczycielskich, na uniwersytecie wykłady higjeny powinny stanowić przedmiot obowiązkowy i dla przyszłych nauczycieli. Wykłady popularne higjeny dla dozorców i dozorczyń różnych instytucji również byłyby nadzwyczaj pożądane. Nawet dla niższej służby, np. szpitalnej, powinny istnieć odpowiednie szkoły.

Jeżeli tym trzem warunkom stanie się zadość, jeżeli będziemy mieli wzorowo urządzone gmachy, z należytą opieką lekarską, z wy-

kształconymi pod względem higjenicznym dozorcami i dozorczyniami, to, bez wątpienia, wspomniane wyżej instytucje staną się znakomitemi szkołami higjeny praktycznej, pionierami zdrowych zasad wychowania fizycznego, podnoszącemi poziom kulturalny naszego społeczeństwa znacznie w górę. Nie zapominajmy jednak, że nawet w obecnych warunkach, jak to wykazaliśmy wyżej, za pomocą owych instytucji w sprawie wychowania higjenicznego zdziałać możemy bardzo wiele.

Znaczenie higjeniczno-wychowawcze perjodycznych oględzin lekarskich młodzieży szkolnej.

Badania perjodyczne młodzieży, coraz bardziej wchodzące w zwyczaj w szkołach prywatnych w Królestwie Polskiem, mają oprócz wartości statystycznej, pozwalającej zwłaszcza przy obfitym materjale wysnuwać daleko idące wnioski, doniosłe znaczenie higjeniczno-wychowawcze. Badając systematycznie i perjodycznie młodzież, poznając jej braki i wady, kontrolując ich usuwanie, wreszcie, obcując z nią poufalej kilkakrotnie w ciągu roku, lekarz szkolny przyczynić się może bardzo do wychowywania jej w kierunku higjenicznym.

Na potwierdzenie słów powyższych przytoczę sposób i wyniki badań dzieci w warszawskiej Szkole Handlowej siedmioklasowej, gdzie od lat 10 spełniam obowiązki lekarza szkolnego i gdzie dziennie przebywam 2 godziny.

Najpierw zaznaczę, że dzieci w szkole bardzo interesują się badaniem ich lekarskiem i wielo-

krotnie przychodzą z zapytaniem: „a kiedy nasza klasa przyjdzie do oględzin?“ Okres oględzin, który dla niższych 5 klas wypada w pierwszych i w ostatnich miesiącach roku szkolnego a dla wyższych klas po Nowym Roku, dla każdej klasy jest okresem żywszego zainteresowania się i wywołuje pewien ruch w klasie. Ci uczniowie, którym na poprzednich oględzinach polecono np. spróchniałe zęby usunąć, dbać więcej o czystość ciała i t. p., starają się przed oględzinami braki te usuwać, bo „doktór zapisze i na sesji będzie o tem mówił“. Następuje więc w klasie ożywienie w kierunku odwiedzania specjalistów, używania kąpieli i t. p. Dana klasa mniej lub więcej wie o terminie, w którym zostanie poddana oględzinom lekarskim. Niekiedy jednak „na wyrywki“ wywołuję do swego gabinetu tę lub inną klasę, polecam uczniom zdjąć obuwie, ażeby skontrolować czystość nóg. Do stanu czystości stóp przywiązuję największą wagę, gdyż może ona w znacznym stopniu służyć za miarę czystości całego ciała.

Przed rozpoczęciem badań systematycznych na początku roku szkolnego dokonywam oględzin ogólnych, powierzchownych, głównie dotyczących wzroku i słuchu, a to w celu wskazania uczniowi właściwego miejsca w kla-

sie. Do tych ogólnych oględzin, zwłaszcza w szkołach początkowych i w ochronkach, przywiązywałbym dużą wagę. Dzieci powinny być poddane zwykłemu zbadaniu przedewszystkiem co do tego, czy nie są dotknięte jaką chorobą zaraźliwą skórną np. świerzbą, czy nie zlewa im się głowa (*eczema capillitii*), czy nie mają zaraźliwej postaci zapalenia egipskiego oczu (*trachoma*), czy wreszcie nadmierne niechlujstwo w odzieży nie znamionuje brudu ciała. Odpowiednie dzieci powinny być usuwane na czas jakiś ze szkoły, co, rzecz prosta, doskonale podziała na nie, na ich kolegów i na rodziców. Wszyscy dowiadują się, że szkoła dba o czystość, że dzieci brudne i dotknięte chorobami zaraźliwemi do szkoły chodzić nie mogą.

Do badań wywołuję po dwuch, trzech uczniów naraz albo podczas dużej pauzy, trwającej w szkole naszej trzy kwadranse, albo też z lekcji, podczas których bez poważniejszej straty można to uczynić (śpiew, kaligrafja, rysunki i t. p.). Chłopiec, znalazłszy się u mnie w gabinecie, czuje, że otaczają go odmienne warunki, niż w klasie: tam widzi ławki, tablicę, kajety, nauczyciela, rozwijającego jego umysł, tu spostrzega napisy na ścianie: „zdrowy duch w zdrowem ciele“, „brud sprowadza chorobę, czystość daje zdrowie“,

„wczesny spoczynek, ranne wstawanie — dadzą ci zdrowie, w pracy wytrwanie“, widzi dalej tablice opisujące sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym, czyta przepisy, dotyczące pielęgnowania zębów, rady i uwagi o szkodliwych następstwach palenia tytoniu, widzi przed sobą tablice antialkoholiczne, przedstawiające wpływ alkoholu na narządy wewnętrzne, spostrzega tablice, przedstawiające wadliwą pozycję przy pisaniu, podczas ćwiczeń gimnastycznych i t. p. Oprócz tego zauważa rozmaite przyrządy, służące do badania wagi, wzrostu, siły, tablice do badania wzroku. Spostrzega portret Grzegorza Piramowicza i dowiaduje się, że to był pierwszy polski higjenista szkolny. Jednem słowem czuje, że gdy w klasie mają na względzie wyłącznie jego rozwój umysłowy, tu będą kontrolować i badać jego rozwój fizyczny.

Chłopiec z zaciekawieniem ogląda swą „kartę zdrowia“, na której dwukrotnie w ciągu roku mają być wpisywane wyniki badań i niejednokrotnie pyta, czy będzie mógł po skończeniu szkoły kartę tę zabrać ze sobą.

Rozpoczynam badanie.

Notuje imię i nazwisko chłopca, datę urodzenia przepisuję z metryki, złożonej w kancelarji szkoły, następnie notuję, opierając się na liście rodziców, który uprzednio polecam

przynieść, jakie choroby przebył chłopiec przed wstąpieniem do szkoły. Wiadomość ta jest mi potrzebna najpierw dlatego, że wiem wtedy, z jakim organizmem mam do czynienia, oprócz tego ułatwia to mi orjentowanie się w przypadkach pojawiania się w klasach chorób zakaźnych (sprawa zamykania klas i t. p.). Następnie w rubryce „warunki domowe ucznia“ notuję, w ilu pokojach mieszka i gdzie sypia. Dalej notuję datę badania, wiek, który podaję na mocy daty urodzenia i daty badania, zapisuję też klasę i przechodzę do badania wzroku i słuchu. Chłopcy, którzy z odległości 6 metrów są w stanie czytać najdrobniejsze litery z tablicy Snellena, dumni są z tego, szczycą się, że mają wzrok „orli“ i przyrzekają dbać, ażeby tego dobrego wzroku nie utracić. Chłopcy krótkowidze otrzymują polecenie zaopatrzenia się w szkła podług wskazówek okulisty, przy sposobności słyszą, że część winy spada na zaniedbywanie higjeny wzroku, że zapewne wadliwie siedzą przy pisaniu, czytają o zmroku i t. p. Chłopcom tym pokazuję równocześnie na odpowiedniej tablicy, jaką pozycję powinni przybierać podczas pisania, ażeby wzrok swój oszczędzać mogli. Dzięki moim staraniom i upominaniom spora odsetka krótkowidzów zaopatrzyła się w szkła, przeciętnie 2 — 3-ch

w klasie, jak również pewna liczba posiada w domu pulpity do czytania. Kilku chłopców rocznie, dzięki moim naleganiom, wyleczyło się z jaglicy.

Słuch badam w ten sposób, że polecam uczniowi powtarzać wymawiane przeze mnie szeptem z odległości 6 metrów rozmaite liczby. Badanie słuchu zwraca uwagę dzieci na ważność tego narządu. Dzieci dowiadują się, że nie wolno krzyczeć w ucho, nie wolno uderzać w uszy, targać za uszy, gdyż to upośledzać może słuch. Uczą się dbać o czystość uszu, gdyż woszczek i brud osłabiają słuch. Corocznie kilkunastu uczniów z mojej szkoły poddaje się operacji usunięcia nadmiernie nagromadzonego woszczku, kilku wyleczyło się z zaniedbanego ropienia uszu.

Na jamę ustną, na stan zębów zwracam szczególną uwagę. Dzieciom, którym czuć z ust z powodu zepsutych i spróchniałych zębów, grożę, iż z powodu zanieczyszczania powietrza w klasie będą usunięci ze szkoły, jeżeli w ciągu takiego to czasu nie uporządkują swoich zębów, a przy sposobności mówię też kilka słów o ważności zębów dla trawienia. Dzięki mej interwencji otrzymałem to, że gdy w klasie wstępnej około 75% uczniów nie było jeszcze u dentysty (a potrzebuje pójść w każdej klasie dziewięćdziesiąt kilka

procent), to już w klasie III, IV-ej liczba takich redukuje się do 2 lub 3-ch w klasie. Również wielokrotnie stwierdzać zacząłem większą dbałość o czystość zębów.

Przy powtórnych oględzinach niejeden uczeń z dumą i ze szczerą prawdą woła: „proszę wykreślić z karty, że mam brudne zęby. O, teraz u nas w domu wszyscy czyszczą zęby dwa razy dziennie". W kontrolowaniu dzieci pod tym względem pomagają mi też wychowawcy zwł. w niższych klasach, którzy co pewien czas polecają też przynosić wszystkim uczniom w klasie do pokazania szczoteczki do czyszczenia zębów.

Następnie zwracam uwagę na wyrośla adenoidalne, na wymowę.

Kilku chłopców poddaje się co rok z mego polecenia operacji wycięcia wyrośli adenoidalnych, które wpływały u nich na osłabienie słuchu i na pewne przytępienie władz umysłowych. Przez lat 10 kilku jąkałów poprawiło sobie wymowę, przeszedłszy z mego polecenia kurs wymowy u specjalisty.

Dalej badam wzrost i wagę dzieci. Ważę dzieci *w minimum* ubrania, zwykle w samej koszuli. Wyniki tej rubryki notowane są na cenzurach dwukrotnie w ciągu roku. Wzrostem uczniowie interesują się bardzo. Pragnęliby być jak najwyżsi. Mówię im też, że do

wzrostu przyczynia się sen i gimnastyka. Obiecują więcej spać i staranniej się gimnastykować. Żartuję z niektórych uczniów w klasie VI, VII, że im na wzroście ubyło, bo się w kabłąk poczęli zginać i garbić.

Niemniej interesuje uczniów ich waga. Dowiadują się, że albo im przybyło sporo, albo nawet ubyło. W ostatnim razie doszukuję się przyczyny (anemia, osłabienie, niedostateczne odżywianie) i powiadamiam o tem rodziców. Ważenie dzieci uważam za nadzwyczaj ważny objektywny sprawdzian ich zdrowia. Dla przykładu przytoczę cyfr parę. Np. klasa II.: najniższa waga wynosi u ucznia E. 29 klgr. (chłopiec 13 letni, nędzny fizycznie), najwyższą ma uczeń B. — 53.8 klgr., doskonale zbudowany i odżywiany. Uczniowi S. przez pół roku ubyło na wadze $2^1/_2$ klgr., (przeczuwam rozpoczynającą się gruźlicę) wzywam rodziców, mam z nimi konferencję, chłopca wysyłamy niezwłocznie na wieś. Uczniowi C. przybyło 4.4 klgr. Uczeń D. tyje bardzo, polecam mu dużo ruchu, gimnastyki, unikanie słodyczy i tłuszczu.

Dalej mierzę klatkę piersiową podczas najgłębszego wdechu i wydechu. Muszą dzieci jednocześnie głęboko oddychać i wykonywać ćwiczenia oddechowe, czego często nie umieją robić. Pokazuję im na odpowiednich ta-

blicach, w jaki sposób ćwiczenia te powinni wykonywać. Wspominam im przy sposobności o ważności podobnej wentylacji płuc, zwłaszcza, gdy są na świeżem powietrzu, w lesie i t. p.

Dalej badam siłę mięśniową w rękach. Punkt ten najwięcej interesuje badanych uczniów. Rywalizacja kolegów ma tutaj największe pole do popisu. Każdy chce jaknajwięcej wycisnąć na siłomierzu. Każdy doskonale pamięta, ile wyciskał podczas poprzednich oględzin. Wie też, kto w jego klasie jest najmocniejszy i usiłuje mu dorównać. „Co robić, panie doktorze, ażeby więcej wyciskać?“—pytają mnie uczniowie. „Jedzcie dobrze, śpijcie dużo i gimnastykujcie się, a będziecie wszyscy silni“—odpowiadam im.

Dalej w następnej rubryce notuję stan ogólnego odżywiania ucznia. Nadmierne wychudzenie, niedokrewność, bladość powłok zewnętrznych ciała każą mi doszukiwać się przyczyn tego stanu. Niekiedy leży to w trudnych do usunięcia warunkach dziedziczności chorobowej (zołzy, przymiot), niekiedy w warunkach domowych ucznia, łatwiej dających się zmienić, niekiedy w karygodnem lekceważeniu kardynalnych przepisów higjeny. Na wszystko to zwracam uwagę uczniów i rodziców. Przykazuję surowo rano gruntownie się posilać,

w czem dzieci zwykle, spiesząc się do klasy, bardzo grzeszą i nieraz o małym kawałku bułki pracują intenzywnie szereg godzin. Polecam powoli jeść, dobrze żuć, po obiedzie wypoczywać. Niekiedy znów rodzice dla nadzwyczajnych oszczędności rujnują zdrowie dziecka. Np. uczeń D. syn urzędnika kolejowego, mieszka za Warszawą 2 godziny jazdy koleją. Wstaje o godz. 5 rano codziennie w lecie i w zimie. Obiady jada o godzinie 7 wieczorem. Wychudł, zmizerniał. Zwróciłem uwagę rodziców, że bezwarunkowo powinni chłopca oddać na stancję do Warszawy, i wkrótce to uczynili.

W rubryce zatytułowanej „stan narządów wewnętrznych“ notuję znajdywane zboczenia od normy w stanie serca, płuc i innych narządów wewnętrznych. Co rok w 2 — 5 wypadkach wykrywam u chłopców wadę serca, o czem ani chłopcy, ani rodzice ich nie wiedzieli. W jednym przypadku uczeń nawet namiętnie uprawiał jazdę na rowerze. Dopiero moje interwencje i przedstawienie następstw takiego lekceważenia zdrowia wpłynęły na to, iż zaniechał takich wybryków i odpowiednio zmienił tryb życia. Oczywiście chłopcy, dotknięci wadami serca lub cierpieniami płuc (np. astmą oskrzelową, a takich

uczniów mam w swej szkole 5-iu, t. j. 1 proc.), są zwolnieni od odpowiednich ćwiczeń gimnastycznych.

Do tejże rubryki odnieść należy znajdywane przeze mnie u chłopców przepukliny pachwinowe. Przeciętnie znajduję je w klasie u 2 — 3 chłopców na 40. W połowie przypadków chłopcy o tem nie wiedzieli. Dzięki memu przedstawieniu około 10 chłopców na 500 uczniów, t. j. 2 proc. w szkole zaczęło nosić paski rupturowe, chroniąc się w ten sposób od przykrych, a często i niebezpiecznych następstw przepuklin.

W następnej rubryce notuję stan skóry, czystość jej, stan paznogci. Chłopcy notowani, iż są brudni, mają obowiązek uczęszczać do kąpieli szkolnych, choćby w domu u siebie posiadali wannę. Niezależnie od tego rodzice otrzymują odemnie zawiadomienie i polecenie, ażeby więcej zwracali uwagi na czystość swych dzieci. O dziecku, niedbającem o czystość ciała, mówię na sesji pedagogicznej. Uczniowie tych adnotacji i tego zawstydzenia boją się najwięcej i zwykle obiecują poprawę na przyszłość. Wyjątkowi tylko niepoprawni brudasi, pomimo adnotacji, iż posiadają pazury zamiast paznogci, których nie czyszczą, że mają brudne nogi i ręce, uporczywie trwają w swym brudzie. W wyjątko-

wych razach stosujemy surową karę: chłopca bardzo brudnego odsyłamy z woźnym i z listem do domu. Zawstydzona matka zwykle w takim wypadku w przyszłości dopilnowywa, by syn jej kąpał się regularnie.

Ze szkolnych natrysków korzysta każda klasa dwa razy miesięcznie. Niejeden chłopiec z radością powiada mi: „o teraz, to będę zanotowany, że jestem czysty. Wtedy, to miałem katar i nie mogłem się kąpać". Pochwalam go i radzę mu w przyszłości zawsze być tak czystym.

Czterokrotnie w ciągu 10 lat zdarzyło mi się wykryć świerzbę u chłopców, których oczywiście natychmiast odesłałem do domu. Raz wykryłem liszaj. Chłopiec musiał się poddać specjalnej kuracji. Zwracam też uwagę na czystość bielizny, polecając zmieniać ją dwu krotnie w ciągu tygodnia, a koszulę na noc. „Co robić, panie doktorze, nogi mi się pocą i pod pachami się pocę?", słyszę od każdego drugiego, trzeciego ucznia pytanie. „Myj nogi codziennie, idąc spać, zmieniaj często skarpetki, pudruj nogi jakim bądź pudrem i myj się mydłem codziennie po pas", brzmi moja odpowiedź. Chłopcy przy następnych oględzinach zwykle dziękują mi za radę. Przy sposobności wskazuję uczniom na wiszącą u mnie na ścianie tablicę z napisem „brud

sprowadza chorobę — czystość daje zdrowie". Chłopcy przyrzekają do tych prawideł się stosować. W większości przypadków, zwłaszcza w starszych klasach, adnotacja „brudne ręce, brudne nogi" już się nie powtarzała.

Następnie oglądam kręgosłup. Skrzywienia pierwszego stopnia, łatwo usuwalne, spotykam często. Zwracam się do ucznia z admonicją, iż to tylko jego wina, że „w tak młodym wieku już mu garb rośnie", robię mu jednak nadzieję, że to wszystko da się naprawić, o ile sam będzie na siebie uważał. Wskazuję więc takiemu uczniowi wiszące na ścianie tablice, przedstawiające prawidłowe i wadliwe trzymanie się, polecam wykonać kilka próbnych ćwiczeń oddechowych, pokazuję, jak ma się trzymać podczas pisania, w jakiej odległości od oczu ma trzymać książkę lub kajet, radzę, by ćwiczył się więcej na drabinie szwedzkiej i wogóle starał się, ażebym przy następnych oględzinach żadnych skrzywień w kręgosłupie już nie zauważył. W przypadkach wybitniejszych skrzywień, a tych mam 1—2 w klasie, polecam zastosowanie ćwiczeń ortopedycznych pod kierunkiem specjalisty.

Ze szczególną uwagą obserwuję uczniów, których podejrzewam zarówno z wyglądu (oczy podsiniałe, cera wymokła), jak i zacho-

wania się (patrzenie w bok), o onanizm. Z takimi uczniami miewam na osobności pogawędkę, polecając im trzymać ręce podczas leżenia w łóżku na kołdrze, nie pod kołdrą, wstawać z rana natychmiast po obudzeniu się, nie wkładać często rąk do kieszeni i t. p. Nie indagując uczniów, a starając się więcej działać zapobiegawczo, odstraszająco, spodziewam się pomyślnych wyników. Po paru latach niektórzy z uczniów, strofowanych i upominanych w tym kierunku jeszcze może w klasie I lub II, później w klasie V, VI przyznają sami, że powstrzymali się od tego nałogu jedynie dzięki moim napomnieniom.

Często też wypytuję o warunki domowe ucznia. Pytam zwykle badanego ucznia, o której godzinie kładzie się spać. W razach zbyt późnego chodzenia natychmiast zwracam uwagę rodziców. „Wczoraj poszedłem spać o godzinie 1-szej, bo u nas byli goście“, mówi mi uczeń I klasy Z. „Synek pański, piszę natychmiast w liście do rodziców ucznia, powinien regularnie chadzać spać o godzinie 9-tej wieczór“. Rodzice powyższe uwagi przyjmują zwykle z podziękowaniem. Posiadam cały szereg listów dziękczynnych od rodziców za zwrócenie uwagi na różne braki i wady. Poważny głos lekarza bardzo często wywiera na dziecko wpływ pożądany. „Dopiero jak pan

doktór zwrócił uwagę memu synowi, zaczyna on więcej jadać na pierwsze śniadanie i kłaść się spać wcześniej. Poprzednio moje nalegania nie wywierały żadnego wpływu", pisze do mnie p. O., ojciec ucznia klasy II-giej.

Zwykle po oględzinach powtórnych donoszę rodzicom ucznia o zmianach we wzroście, wadze, w objętości klatki piersiowej i kartę taką z rozmaitemi uwagami wręczam chłopcu.

Dodam jeszcze, że na kartach owych wypisuję w rubryce „uwagi" obietnice, dane mi przez ucznia, zasuggestjonowane przeze mnie. Nie chodzi mi bowiem o to, żeby mu zrobić wymówkę, żeby go przyłapać na jakimś braku, a chodzi mi o podniecenie jego miłości własnej w celu uwolnienia się od pewnych wad. Piszę np. za zgodą ucznia, iż „przyrzekł zęby czyścić na noc", „przyrzekł wykonywać ćwiczenia oddechowe" i t. p. Następne oględziny przekonywują mnie, że chłopcy zwykle obietnic tych dotrzymywali.

O innych nie mniej ważnych stronach perjodycznych oględzin lekarskich młodzieży szkolnej, jak np. o wyświetleniu wpływu zdrowia ucznia na jego postępy w nauce i uzupełnieniu jego charakterystyki w Radzie Pedagogicznej, dalej o udzielaniu rad i wskazówek uczniom przy wyborze przez nich zawodu na mocy znajomości ich indywidualności fizycz-

nej i psychicznej—na tem miejscu nie wspominam.

Z powyższych, pobieżnie przytoczonych przykładów widać, jak ważne znaczenie higjeniczno-wychowawcze posiadają systematyczne i perjodyczne oględziny lekarskie młodzieży szkolnej, jak niezmiernie doniosłą jest rola lekarza szkolnego. Oględziny takie wymagają ze strony lekarza dużo czasu i dobrej woli; spełnia on tu jednak rolę nad wyraz zaszczytną, bo wychowuje higjenicznie a więc kulturalnie młode pokolenia. Podane powyżej przykłady pouczają, że praca ta jest bardzo owocna, że młode umysły w wyrabianie zdrowych nałogów higjenicznych drogą pochwał, strofowania, kontrolowania wdrożyć łatwo, a wtedy przez młodzież szkolną można w tym kierunku oddziaływać i na jej rodzeństwo, na bliższe i dalsze jej otoczenie.

Praca zarobkowa młodzieży szkolnej. *)

...Widok młodzieży, która w najpiękniejszej dobie swego życia, kiedy umysł rwie się do lotu, a nieukształtowane jeszcze ramiona pragną „spólnemi łańcuchy pchnąć z posad bryłę świata", która w wieku tym w ciągu kilku miesięcy przez 12 godzin dziennie „wozi taczkami kamienie do pieców wapiennych, żelaznemi drągami wywierca dziury w skałach", to smutny obraz bardzo szarej rzeczywistości życia, to temat nie dla malarza, malującego obrazki ciepłemi barwami, lecz dla pisarza, wstrząsającego do głębi duszy dramatami życiowemi. Praca bowiem zarobkowa młodzieży szkolnej to *malum necessarium,* to złe, niestety, nieuniknione, lecz *złe. Praca fizyczna kilkuna-*

*) Z powodu feljetonu *Czasu* krakowskiego (Sierpień 1908), opisującego pracę uczniów szkół średnich nad regulacją Rudawy i w wapiennikach na Podgórzu.

stoletniej, a więc dopiero dojrzewającej fizycznie młodzieży, praca podczas miesięcy letnich w ciągu 12-tu godzin na akord, ze stanowiska higjeny wogóle, a higjeny szkolnej w szczególności, jest bezwzględnie niedopuszczalna.

Zdajemy sobie dobrze sprawę ze znanych wyrażeń, że praca fizyczna młodzież uszlachetnia, że stanowi przeciwwagę dla jednostronnej pracy umysłowej, że przyzwyczaja młodzież do oszczędności, uczy cenić pracę fizyczną innych, stopniowo wciąga do codziennej pracy życiowej, że wreszcie praca dzieci uzupełnia dochody ojca rodziny i ułatwia utrzymanie domu, mimo to jednak twierdzimy, iż jedynie ostateczność powinna zmuszać młodzież szkolną do pracy zarobkowej.

Sprawa pracy zarobkowej młodzieży szkolnej posiada już dziś bogatą literaturę, zwłaszcza zagraniczną. Wielu pedagogów, lekarzy szkolnych, socjologów, zajmowało się tą kwestją, zbierano nadzwyczaj interesujące ankiety, dotyczące pracy fizycznej pozaszkolnej młodzieży w różnych zawodach, obliczano w przybliżeniu produkcję małoletnich w fabrykach, w warsztatach, poruszano tę sprawę ze stanowiska prawno-społecznego. Wszechstronny rozbiór tej sprawy przekroczyłby ramy niniejsze-

go artykułu, w którym chcemy dotknąć jedynie najbardziej nas obchodzących punktów.

O tem, że i za granicą młodzież w wieku szkolnym pracuje nieraz ciężko fizycznie, wie każdy, kto jeździł po obcych krajach.

Wiemy również dobrze, że i u nas młodzież w wieku szkolnym pracuje. Po wsiach objawia się to pustkami w szkole przez 6 miesięcy w roku. W miastach dzieje się też nieinaczej: przed pójściem do szkoły w niejednej czynności w domu chłopiec lub dziewczyna muszą wyręczać rodziców, a po powrocie ze szkoły nieraz to w zawodzie ojca, to w czynnościach gospodarczych do późna w nocy udział brać muszą. I zaiste, dopóki nie powstanie taki ustrój społeczno-gospodarczy, w którym ojciec rodziny pracą swą pokrywać będzie wszystkie koszta utrzymania domu, dopóty nie zniknie praca zarobkowa dzieci. A praca zarobkowa w domu rodzicielskim tem jest dla ich zdrowia groźniejsza, że wymyka się zupełnie z pod kontroli prawno-społecznej. Gdy w fabrykach, w warsztatach praca małoletnich podlega klauzurze prawnej, a pod wpływem presji z dołu niektóre państwa coraz szersze skrzydła opieki nad pracą małoletnich roztaczają (np. w Anglii, we Francji i w Niemczech), praca dzieci w domach rodzicielskich nie zna żadnych ograniczeń i je-

dynie oświecanie rodziców co do szkodliwości nieodpowiedniej pracy dla dzieci może w przyszłości osiągnąć jakiś skutek.

Wróćmy jednak do młodzieży w szkołach średnich i na uniwersytetach.

Wskutek najrozmaitszych warunków politycznych i społecznych, wskutek być może pewnych właściwości charakteru, jesteśmy społeczeństwem nawskroś ubogiem. Posyłanie dziecka do szkoły średniej równa się bardzo poważnemu nadszarpnięciu budżetu domowego. Mając w wieku szkolnym kilkoro dzieci, przeciętny ojciec rodziny musi wyciągać rękę do społeczeństwa, a skoro syn lub córka doszli do klas wyższych, daje im do zrozumienia, że już sami o sobie myśleć powinni. Rozpoczyna się praca zarobkowa dzieci—bieganie za lekcjami. I czas, który młodzieniec mógłby zużyć na pogłębienie i uzupełnienie własnego wykształcenia, na czytanie książek, wreszcie na jakieś sporty dla zachowania tężyzny ciała i świeżości ducha, obraca na ślęczenie nad tępemi często umysłami młodszych kolegów. Wraca do domu tak znużony, iż jedynie wylanie dzbanka zimnej wody na głowę otrzeźwia go i czyni zdolnym do odrobienia własnych lekcji.

To samo dzieje się z młodzieżą uniwersytecką.

Gdy na Zachodzie adwokaturze, medycynie poświęcają się najczęściej ludzie majętni, utytułowani, nieraz jedynie z prawdziwej miłości dla nauki, u nas ogromna odsetka tej części inteligencji rekrutuje się ze sfery drobnomieszczańskiej, często z ludowej, niekiedy wprost z proletarjatu. Spotykamy wśród nich ludzi, którzy już w szkołach średnich o własnych szli siłach, a uniwersytet również dzięki pracy własnej zarobkowej ukończyli. A te „własne siły"—to oddawanie najlepszego czasu, poświęcanie godzin, przeznaczonych na uzupełnianie wykładów profesorskich, na kształcenie się ogólne — uczeniu malców czterech działań lub pisaniu dyktanda z nimi.

Zaiste, czy nie tu między innemi tkwi przyczyna tego przedwczesnego wyczerpywania się inteligencji naszej, tej małej i nikłej naszej produkcyjności umysłowej. Wyniszczamy się, wyjaławiamy przedwcześnie, tem bardziej, że praca zarobkowa nie pozwoliła nam nagromadzić do śpichlerzy naszych większych zapasów wiedzy.

A oto młodzieniec ze szkoły średniej, który przez cały rok szkolny gorliwie nad sobą i nad innymi pracował, a którego umysł z trudnością wytrzymywał ciężar rozmaitych próbnych programów, z utęsknieniem oczekuje wakacji. Przez całą wiosnę marzy, iż będzie

mógł przez lato zapoznać się bliżej z ulubionymi autorami, będzie mógł rozszerzyć swe wiadomości z tej lub innej dziedziny wiedzy, niekoniecznie objętej programem zrutynowanej szkoły, zdoła rozczytywać się w nigdy niezgłębionej, przepięknej księdze natury, będzie robił wycieczki po kraju, którego nawet nie zna...

Skoro jednak upragnione wakacje nadeszły, ojciec mu oświadcza, że na wpis, nowy mundur i na książki, wobec braku w domu pieniędzy, sam musi zapracować. I oto mając w perspektywie 3 korony 52 halerzy za 12 godzin dziennej pracy, staje nasz młodzieniec do szeregu wraz z innymi i wozi od świtu do nocy kamienie do pieców i wybija drągami żelaznemi dziury w skałach na naboje dynamitowe.

Biedny chłopcze! Żal mi ciebie serdecznie! Marzyłeś być może o górnych lotach, chciałeś „tam sięgać, gdzie wzrok nie sięga", a mus przykuł cię do taczek. Pójdziesz, zapewne po tej samej drodze. Zaoszczędzonemi koronami opłacisz wpis, pozyskasz dyplom i za pensję miesięczną będziesz podobnie toczył taczkę żywota urzędniczego. Samorzutność, energja, nie miały u ciebie nawet kiedy nabrać rozmachu do lotu.

* * *

Praca fizyczna, jak to dziś doskonale psychofizjologom wiadomo, bynajmniej nie stanowi wypoczynku dla umysłu. Znużenie, jakie nas ogarnia np. po wielokrotnych skurczach palcem wskazującym lub po wielokrotnych skurczach łydek, co się dzieje przy wchodzeniu na schody, zależy od tego, że wytwory tych mięśni, rozmaite szkodliwe trujące substancje, nie pozostają wyłącznie na miejscu swojego powstania, lecz krążą wraz z sokami organizmu po *wszystkich* tkankach, a przedewszystkiem przedostają się do tkanki nerwowej w mózgu i tam swój wpływ hamujący wywierają. Nie możemy więc mówić o znużeniu wyłącznie fizycznem lub wyłącznie psychicznem, istnieje jedno znużenie, zależne głównie od zatruwania tkanki nerwowej produktami czynności czy to mięśni, czy to nerwów lub mózgu. Ztąd wypływa wniosek praktyczny, że podczas pracy fizycznej mózg bynajmniej nie wypoczywa, że chłopiec, który przez rok cały wytężał swój umysł na ujęcie kursu szkolnego, pracując obecnie przez całe wakacje fizycznie i to jednostajnie, bezwarunkowo ulegnie objawom znużenia. Mózg jego nie wypocznie i zamiast wracać do szkoły z umysłem odświeżonym, wróci zmęczony i fizycznie, i umysłowo. Jeżeli przytem chodzi o organizm dojrzały, rozwinięty u młodzieży starszej, praca nawet nad-

mierna mniej zgubny wpływ wywiera, niż gdy dotyczy młodzieży nierozwiniętej, niedojrzałej i umysłowo i fizycznie. Psychologja wykazała, że zupełny wypoczynek lub zmiana wrażeń dostarczyć mogą dla umysłu znakomitego wytchnienia. Jego lotność wtedy niezaprzeczenie się zwiększa.

Jaki więc wniosek praktyczny da się z powyższego wyciągnąć?

Przedewszystkiem powinniśmy wszelkiemi siłami dążyć do tego, ażeby młodzieży udostępnić jaknajszersze, jaknajgruntowniejsze wykształcenie. Nie zapominajmy bowiem, że kapitały, na takie wydane cele, najsowiciej się procentują w przyszłości. Niech więc młodzież w wieku szkolnym wyłącznie poświęca się nauce, niech do pracy zarobkowej ucieka się w przypadkach zupełnie wyjątkowych. Społeczeństwo powinno usiłować wszystkiej uczącej się młodzieży dostarczyć nauki bezpłatnie. Wtedy owo najprzykrzejsze dla ojca, obarczonego liczną rodziną, widmo nieopłaconego wpisu szkolnego przestanie istnieć, a młodzież będzie mogła uczyć się swobodnie, nie myśląc o zarabianiu na wpis. Powstające przy szkołach rozmaite „Towarzystwa wpisów szkolnych", „Opieki nad niezamożnymi uczniami", mają wdzięczne przed sobą pole do pomagania ubogiej dziatwie szkolnej, już to zaopatru-

jąc ją w mundurki (niekoniecznie ze świecącemi galonami), już to dostarczając śniadań w szkole lub podręczników szkolnych, których wydania nie powinny tak częstej ulegać zmianie głównie ku wygodzie wydawców.

Duży nacisk chcemy na tem miejscu położyć na to, ażeby każda szkoła urządzała letniska dla swych mniej zamożnych uczniów. Inicjatywę w tym kierunku dał u nas znany działacz na polu higjeny szkolnej, dr. Wernic, urządzając podobne letniska dla niezamożnych uczniów przy szkole im. Mikołaja Reja. *) Za niewielką opłatą, a w części nawet bezpłatnie, mniej zamożna młodzież ma w tych letniskach możność wytchnienia na łonie natury i nabrania sił do dalszej pracy. Kto przyglądał się życiu dzieci w naszych kolonjach letnich, ten w przybliżeniu ma pojęcie o tem, co mogą dać letniska dziatwie ze szkół średnich, jak wzmacnia się jej ciało, jak odświeża dusza podczas pobytu kilkutygodniowego na wsi. Tymczasem młodzież, zmuszona do pozostawania podczas lata w mieście, naraża się na wsiąkanie w siebie całej ohydy życia wielko-

---

*) Jak słyszeliśmy, podobne letnisko miało powstać w roku 1898 przy jednem z gimnazjów krakowskich.

miejskiego, dojrzewa i starzeje się przedwcześnie.

A co najważniejsza, pozwólmy dzieciom jaknajdłużej być dziećmi, młodzieży pozwólmy pozostać młodzieżą, bo nie do zmęczonej pracą przy taczkach, z obezwładnionemi od dźwigania ciężarów ramionami, z troską na zachmurzonem czole, czy też owe korony wystarczą na opłacenie wpisu, lecz do młodzieży, odczuwającej całą siłę nabywanej i wciąż pogłębianej wiedzy, do młodzieży rwącej się z naprężonemi muskułami do lotu, odświeżonej w czystej krynicy natury, możemy się zwrócić ze słowami wieszcza:

„Młodości! orla twych lotów potęga,
A jako piorun twe ramię!“

Do matek.

„Jedynie matka, co, karmiąc swe dziecię,
Z własnej mu piersi sączy życia trwanie,
Ta tylko matka wie jedna na świecie,
Co to jest miłość, co to jest kochanie".

Coraz częściej słyszy się naokół o matkach, które same swych dzieci nie karmią. Szczersze przyznają się, że nie chcą; mniej szczere twierdzą, że nie mogą. Podobnie, jak zanik popędu macierzyńskiego, spotykany u niektórych kobiet, jest objawem zwyrodnienia, tak również brak chęci, a niekiedy brak zdolności karmienia należą do objawów degeneracji.

Nic więc dziwnego, że niekarmiące matki w szeregu pokoleń będą wydawały na świat córki coraz mniej zdolne do tej czynności.

Często jednak inne względy bardzo błahej natury (np. krępowanie się godzinami) odwodzą matkę od karmienia.

O nieszlachetności takich pobudek nie trzeba chyba się rozwodzić. Matka, którą dla

dziecka tej drobnej ofiary nie może ponieść, smutne daje o sobie świadectwo. Niektóre znowu matki twierdzą, iż wskutek karmienia utracą urodę. Ale są wtedy w grubym błędzie. Fizjologja uczy, a obserwacja codzienna przekonywa, że normalnie funkcjonujący narząd w organizmie tylko podnosić może ogólną sprawność całego ustroju. Inne znowu panie, suggestjonowane często przez nadmiernie kochające je matki, twierdzą, iż czują się zbyt osłabionemi, by mogły wziąć na siebie ten ciężar, a wprowadzeni w błąd lekarze domowi niemożność tę potwierdzają. Tymczasem zwalniać od obowiązku karmienia mogą tylko poważne przeciwwskazania, których jest bardzo mało, a o których opiniować winien tylko lekarz. *Ogromna większość matek może i bezwarunkowo powinna własną piersią karmić swe dzieci.* Przemawiają za tem silnie względy natury *higjenicznej*, a jeszcze bardziej względy natury *etycznej*.

Przedewszystkiem badania i obserwacje wykazały, że najwłaściwszym pokarmem dla dziecka jest mleko jego własnej matki. Czy to budowa organów trawiennych u dziecka jest specjalnie przystosowana do niego, czy to skład chemiczny mleka posiada indywidualne własności, dość, że najlepiej rozwija się dziecko, otrzymując od własnej matki dostateczną

ilość pokarmu. Tymczasem nigdy nie posiadamy rękojmi, że mleko wybranej przez nas mamki będzie służyło naszemu dziecku. Nie zapewnia nam tego nawet dobry wynik analizy chemicznej mleka mamki co do ilości tłuszczu i innych części składowych. Zdarza się nieraz, że jedno z dwojga karmionych przez mamkę dzieci kwitnie, drugie więdnie; jednemu pokarm służy, drugiemu nie. Jedynym więc sprawdzianem odpowiedniości mleka mamki jest t. zw. reakcja fizjologiczna, to jest fakt, że dziecko znosi mleko dobrze, lub że go nie znosi, że dziecko należycie rośnie. A ileż to w tym celu nieraz należy przerzucić mamek, by znaleźć mniej lub więcej odpowiednią! Z drugiej znów strony wiadomo, że kilkakrotna zmiana pokarmu w okresie karmienia może sprowadzić u dziecka zaburzenia w trawieniu i odżywianiu, krzywicę (chorobę angielską), niedokwistość lub chorobliwą otyłość.

Dalej, najgruntowniejsze i najwszechstronniejsze zbadanie mamki przez specjalistów nigdy nie daje nam rękojmi, że jest ona wolna od pewnych chorób zaraźliwych.

Biorąc mamkę, zwłaszcza ze „świeżym pokarmem," gramy na loterji i możemy prędzej przegrać, niż wygrać.

Jeszcze większej wagi są tu względy natury *etycznej*.

Przedewszystkiem nie zapominajmy o tem' że mniej więcej 80 procent dzieci, oddanych przez mamki czy to na garnuszek, czy też kobietom obcym do karmienia, ginie. A pozbawiając mamkę dziecka, odbieramy jej jeden z potężnych środków do podźwignięcia się z upadku moralnego, to jest uczucie macierzyńskie. Wprawdzie dzisiejsze kodeksy prawne opiekują się dziećmi nieprawemi bardzo po macoszemu, nie mniej jednak i takie dzieci dla wielu matek są jedyną pociechą w życiu, ostoją w nieszczęściu, dźwignią przy obniżaniu odporności moralnej. Myśl o dziecku iluż rozkoszy jest źródłem! do iluż czynów etycznych pobudzić może! Tymczasem, pozbawiając się dziecka, mamka najczęściej spadać będzie coraz bardziej po pochyłości moralnej.

Rozważmy położenie przeciętnej mamki.

Biedna służąca, zostawszy matką, złapaną bywa przez czyhające na nią rajfurki i prowadzona do kantoru stręczeń. Tam czeka na miejsce, będąc na utrzymaniu kantoru lub rajfurek, gdzie zadłuża się w sposób lichwiarski. Nareszcie dostaje miejsce. Dziecko swe przez rajfurkę umieszcza u jakiejś kobiety, płacąc 4—5 rubli miesięcznie; do Domu Wychowawczego rzadziej oddaje ze względu na stały brak

tam miejsca. Obecnie wstępuje w nową fazę życia. Dotychczas spracowana, głodzona, źle ubrana, staje się teraz przedmiotem szczególnych trosk i starań „państwa.“ Po za karmieniem i pielęgnowaniem dziecka, zajęciem względnie lekkiem, nic innego nie robi, przywyka więc do próżnowania; je dobrze i tak dużo, ile chce, a nawet więcej, ze względu na potrzebną ilość pokarmu dla dziecka. Wystrojona, rozprózniaczona, przywykła do zbytku, do zaspokojenia zachcianek, gdyż „państwo“ z obawy o dziecko, każdy jej kaprys starają się zadowolić, przez te 10 — 12 miesięcy odwyka od ciężkiej pracy, myśli o innem łatwem źródle zarobkowania i poczyna jej świtać po głowie myśl, czy to źródło nie jest wygodniejsze. Bo z chwilą, jak przestała być „państwu“ użyteczną i miejsce mamki opuszcza, spada na nią ciężar pod postacią dziecka; pieniędzy zaoszczędzonych posiada niewiele, gdyż połowę pensji wydawała na dziecko, od pracy odwykła, do dziecka, którego sama nie karmiła i którego przez rok nie widziała, przywiązania nie czuje—i oto staje się gotową do zupełnego upadku moralnego.

Pozostaje pytanie: jak złemu zaradzić?

Przedewszystkiem, należy nam reformę rozpocząć od podstaw i wychowywać dziewczęta nasze pod względem rozwoju fizycznego w ten

sposób, ażeby w przyszłości mogły podołać obowiązkom, jakie na nie włoży macierzyństwo. Powtóre, wpajać we wszystkie matki poczucie świętego obowiązku karmienia swych dzieci własną piersią. Od tego obowiązku zwolnić może matkę lekarz, opierający się na poważnych przeciwwskazaniach. W tych szczególnych i wyjątkowych przypadkach, kiedy matka sama karmić nie może i kiedy decyduje się wziąć mamkę, powinna pamiętać o tem, by dziecko jej nie weszło w świat zpiętnem mimowolnego zabójcy innego dziecka.

Francuzi, przerażeni zastraszającą wprost śmiertelnością dzieci, oddawanych pod opiekę obcych kobiet, już przed kilkudziesięciu laty wydali prawo (t. zw. prawo Roussel'a), na mocy którego matki nie mogą podejmować się karmienia obcych dzieci, dopóki ich własne nie ukończą 7-miu miesięcy. Prawo to należałoby zastosować i do mamek. Zyskałoby na tem dziecko „państwa," bo dobry stan zdrowia dziecka mamki do tego okresu, byłby dużą rękojmią zdrowia samej mamki, a kilka miesięcy różnicy w pokarmie znaczenia nie posiada. Lecz, co najważniejsze, dziecko mamki odkarmione, miałoby większe widoki pozostania przy życiu. Tymczasem dzisiaj dzieci kilkotygodniowe, oddawane pod

opiekę Skublińskich lub bab wiejskich, mają wszelkie dane, że „powiększą grono aniołków".

Dalej, obserwacja dotycząca tych przypadków, gdzie matki karmią bliźnięta, i praktyka Warszawskiego Domu Wychowawczego pouczają, że większość matek przynajmniej do 6-ciu miesięcy może karmić jednocześnie dwoje dzieci. Po 6-ciu miesiącach można by dziecko „państwa" i mamki dokarmiać.

Rzeczą wielkiej wagi jest uregulowanie sprawy stręczenia mamek. To, co się dzieje dzisiaj, jest wprost okropne. Kto, zmuszony szukać mamki, oglądał mieszkania rajfurek, położone najczęściej na krańcach miasta, gdzie w suterenach na barłogu, w brudzie, kobiety z dziećmi oczekują zapotrzebowania na swój pokarm, ten widoku takiego nie prędko zapomni. Gdzieindziej, zagranicą, np. na Morawach, sprawę pośrednictwa w dostarczaniu mamek wzięli w swoje ręce lekarze, i instytucja ta, podobno, funkcjonuje bardzo dobrze. U nas zachodziłaby poważna obawa, czy lekarze wytrzymaliby konkurencję z prywatnemi i potajemnemi kantorami stręczeń, które trzymają specjalne ajentki, a te urządzają po wsiach wprost „nagankę." Podobnych konkurentów, rzecz prosta, pokonać trudno.

Tak więc widzimy, że sprawa, o której tu mowa, rozpatrywana czy z tej, czy z owej

strony, jest swojego rodzaju ohydą wieku, jest plamą na czole dumnej ze swej „cywilizacji“ ludzkości, a plamę tę dobra wola szeregu pokoleń matek, jeśli nie zmazać, to przynajmniej znacznie zmniejszyć jest zdolna.

Niestety, zupełnego zniesienia instytucji mamek spodziewać się nie możemy. Nauka nie zna sposobu wytworzenia mleka o składzie chemicznym, identycznym z pokarmem matki. W pewnej przeto liczbie przypadków, mamki, których, mleko stanowi najlepszy surogat mleka matki, poszukiwane będą. Pamiętajmy jednak, że im częstsze będzie zapotrzebowanie mamek, tem większa będzie śmiertelność wśród dzieci, pozbawionych piersi matczynej. I przeciwnie, im częściej matki ze sfer zamożnych własną piersią dzieci swe karmić będą, tem wyżej poziom zdrowotności wśród upadłych dziewcząt się wzniesie.

Cześć więc matkom, które w głębokiem poczuciu przyrodzonego obowiązku macierzyństwa w imię tej idei walczyć będą!

Rady dla matek.

Co robić, aby zapobiedz chorobom nerwowym u dzieci[1]).

Choroby nerwowe wśród dzieci są, niestety, bardzo rozpowszechnione i matki powinny na to baczną zwrócić uwagę. **Przyczyny** tych chorób **nieraz tkwią w samych rodzicach**. Tak, np., dziecko, którego choć jedno z rodziców jest pijakiem, cierpi konwulsje lub przeszło chorobę umysłową, a także dziecko, poczęte w chwili upicia się którego z rodziców, może przyjść na świat jako idjota, może od urodzenia cierpić konwulsje lub dostać później choroby umysłowej. Również jeśli kobieta, znajdując się w stanie odmiennym, pije mocne trunki (wódkę, wino, piwo), doznaje gwałtownego przestrachu lub silnych zmartwień, albo też podlega uderzeniom w brzuch, to dziecko, które urodzi, przynosi ze sobą na świat skłonności do wymienionych powyżej chorób.

---

1) „Rady“ te są rozdawane matkom, zgłaszającym się z dziećmi po poradę lekarską do Instytutu Higjeny Dziecięcej w Warszawie (Litewska 16).

W celu zapobiegania chorobom nerwowym u dzieci matki powinny spełniać następujące przepisy:

1. Strzedz niemowlę od wypadnięcia z kołyski lub z łóżeczka, od upuszczenia z rąk, gdyż **wstrząśnienie mózgu**, spowodowane przez upadek, może wywołać u dziecka konwulsje, **może być przyczyną** głuchoniemoty, paraliżu i **różnych chorób nerwowych.**
2. Przez cały czas karmienia nie pić żadnych mocnych trunków (wódki, wina, piwa). **Alkohol (spirytus) przechodzi** bowiem **w pokarm**, powodując u niemowląt bezsenność i różne nerwowe objawy.
3. Starać się, by dziecko należycie spało. **Sen jest dla mózgu tem, czem pokarm dla całego ciała.** Przyzwyczajać niemowlę, by zasypiało bez kołysania. Nie usypiać go nigdy odurzającemi środkami, a zwłaszcza makowcem. Niemowlę powinno spać jaknajwięcej. W drugim, w trzecim i w czwartym roku życia dziecko powinno sypiać z 1½ godziny w ciągu dnia i 12 godzin w nocy. Od piątego do dziesiątego roku życia dziecko powinno sypiać od godziny 8-ej wieczorem do godziny 7-ej zrana.

4. Nie bawić zanadto niemowlęcia, co chwila zagadując do niego lub pokazując mu coraz to nowe przedmioty. Gdy poczyna mówić, nie zadawać mu wciąż pytań. **Najlepiej, gdy dziecko małe samo się bawi i gdy mówi, kiedy chce.** Mózg dziecka i bez tego bardzo pracuje i szybko się męczy.
5. Pod żadnym pozorem dzieciom i młodzieży nie podawać trunków (wódki, wina, piwa). **Alkohol (spirytus) dla dzieci jest silną trucizną.** Mleczną lekką kawę, i mleczną lekką herbatę starsze dzieci pijać niekiedy mogą. Najzdrowszy napój dla dzieci stanowią: woda i mleko. Dzieciom do lat dwuch najlepiej mięsa nie dawać.
6. Od pierwszego roku życia **przyzwyczajać dzieci do trzymania podczas leżenia w łóżeczku rąk na kołdrze**, a nie pod kołdrą. Zabiega to nałogowi bawienia się częściami rodnemi, co bardzo źle wpływa na nerwy i na umysł dziecka.
7. **Nie pozwalać dzieci straszyć** przez nagłe krzyknięcie, przez opowiadanie strasznych i okropnych rzeczy, a zwłaszcza przez przebieranie się i nakładanie dziwacznych masek. Przestraszone dzieci nieraz dostawały konwulsji, które męczyły je potem całe życie, lub od tej pory

stały się bardzo nerwowemi. Dziecko od najpierwszych miesięcy należy przyzwyczajać do znoszenia ciemności i samotności. Widowiska teatralne, a zwłaszcza cyrkowe, ze względu na niezwykłe, rażące umysł dziecka, widoki, są dla dzieci do lat 10 szkodliwe.

8. **Nie pozwalać dzieciom znęcać się nad zwierzętami,** gdyż to wytwarza w nich złe instynkty i drażni ich nerwy.
9. W postępowaniu z dziećmi zachować dobroć, cierpliwość i wyrozumiałość. **Nigdy dzieci nie bić i nie straszyć ich biciem.**
10. W razie wystąpienia u dzieci objawów nerwowych (bezsenność, silny niepokój, drgawki czyli konwulsje i t. p.) zwrócić się niezwłocznie do lekarza.

SPIS RZECZY.

str.

Od autora 7
Wpływ bicia dzieci na ich zdrowie i charakter 9
Nie zawcześnie 15
Nerwowość młodzieży szkolnej 22
Nauczanie higjeny w szkołach średnich 42
Stanowisko i zadanie lekarza szkolnego 51
Choroby zakaźne a szkoła 67
Oświetlenie w szkołach 76
Znużenie serca i wyczerpanie nerwowe . . . 88
Nerwowość i lektura 104
Zakłady naukowe dla dzieci słabo uzdolnionych, t. zw. szkoły pomocnicze. 128
Nerwowość a szkoła 138
Udział niektórych instytucji publicznych w sprawie wychowania higjenicznego 157
Znaczenie higjeniczno-wychowawcze perjodycznych oględzin lekarskich młodzieży szkolnej 193
Praca zarobkowa młodzieży szkolnej 209
Do matek 219
Rady dla matek 227

Zajęcie rodziców: *ojciec jest kupcem*

Warunki domowe ucznia: *4 pokoje dla 7 osób*

sypia w jednym pokoju z

Imię i nazwisko *N* **Data urodzenia** *20 IV 1889* **Wyzna**
(według metryki)

Data badania	Wiek (liczba lat skończonych)	Klasa	Wzrost ctm. (bez obuwia)	Waga klgr. (minimum ubrania)	Obwód klatki piersiowej ctm.		Siła mięśniowa (Siłomierz syst.) ..... klgr.		Ogólne odżywianie i ukrwienie	Stan narządów wewnętrznych
					przy największym wdechu	przy największym wydechu	ręka prawa	ręka lewa		
24 X 02	13⁴	III	139	39,2	72	66	28,5	26	Dobre, nieco skłonny do otyłości.	Nieco świstów w oskrzelach; podejrzenie na prze-

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

UWAGA. Blankiety do badań powyższych nabywać można w Warszawie:

Szczepienie ospy { pierwotne: *w dzieciństwie*
powtórne: *1898 (pomyślne)*

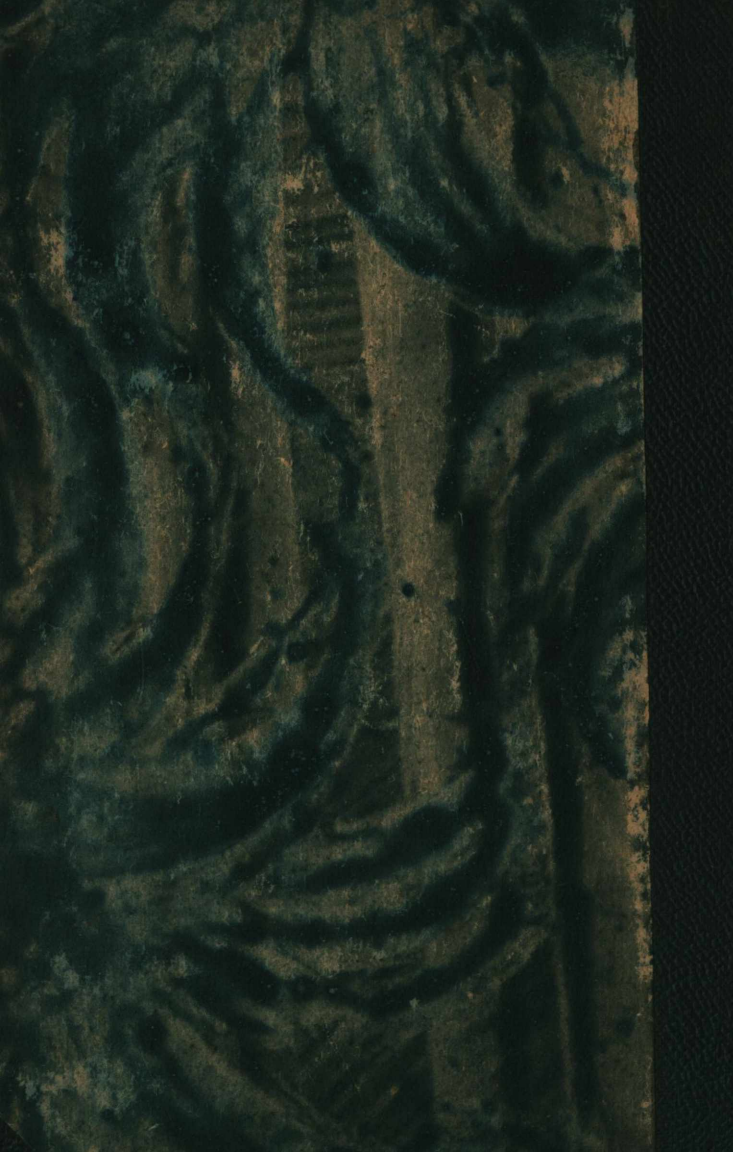
z bratem

Choroby, przebyte przed wstąpieniem do szkoły:

anie: *katolik*

II rok—koklusz, V rok—szkarlatyna

i gruczołów chłonnych	
Stan skóry (czystość, pasorzyty)	Paznogcie długie i brudne; stopy nieco brudne.
Kościec i stan kręgosłupa	W części szyjowej lekkie skrzywienie ku tyłowi.
Wzrok i stan oczu	Lewe oko normalne, w prawem krótkowzroczność M=1,0 D. Lekki katar powiek.
Słuch i stan uszu	W prawem uchu dużo woszczku, słuch w niem nieco przytępiony.
Jama ustna i nosowa. Zęby. Wyrośle adenoidalne. Wymowa.	Brak 2-ch zębów, a 3 zepsute. Nieco się jąka.
Choroby, które uczeń przechodził podczas pobytu w szkole	10 IV—6 V 02 przechodził odrę.
Zawiadomienia rodziców i opiekunów	O czystości ciała, o zębach, o przepuklinie, o katarze powiek, o kręgosłupie.
UWAGI	Ze względu na skłonność do otyłości, powinien więcej używać ruchu. Skakać wiele (przepuklina!) nie powinien. Szkieł nie potrzebuje nosić. Przy badaniu zdradzał objawy nerwowości.

BIBLIOTEKA
Wyższej Szkoły Pedagogicznej
W KRAKOWIE

„Urania" Bracka 18.