

Sugestivni upliv kod sokolskog vaspitanja mladeži

Držeći se poznate definicije o sugestiji, koja kao svako pravilo ima svoje iznimke, naime, da je sugestija vladanje jednog jačeg ili razvijenijeg duha nad jednim slabijim ili nerazvijenijim, promotrit ćemo u kratko kako i uolikoj meri možemo i ovo uistinu jako sredstvo upotrebiti kao valjano vaspitno sredstvo u izgradnji pravog sokolskog duha.

Razumljivo je, da u dečjoj i dečjačkoj dobi, gde volja nije još razvijena i ne temelji se na odlučnom, samostalnom i kritičnom prosuđivanju i delovanju, da je sugestivni upliv izvana mnogo jači nego li u poznoj dobi, kada je volja već razvijena do svoje relativne jakosti kod svakog pojedinca i kada je kritičko prosuđivanje već samostalno. Doba, koja su osobito jako podložna sugestivnom uplivu protežu se skoro do počimanja puberteta, ženske pa se dadu lakše uplivati nego li muškarci.

Moć sugestije kod religija, njena moć, uporaba n. pr. u medicini i raznim drugim znanostima i životu do sada je u velike objašnjena i čovečanstvo se njome služi svesno i nesvesno na svoj uhar i štetu. Kao što je i utvrđeno, da može biti jako vaspitno sredstvo u rukama dobrog vaspitatelja.

Evo ovo zadnje hoćemo da naglasimo, naime, da analogno tome, jedan dobar prednjak može upotrebiti sugestivni upliv kao dobro uzgojno sredstvo kod fizičkog i moralnog vaspitanja mladeži u našim redovima.

Što mora znati jedan prednjak o sugestivnom uplivu, kako, do koje mere može se njime služiti?

Sugestivan upliv u sokolani možemo dvojako vršiti: prvo, služeći se njime više kao materijalnim elementom kod čisto fizičkog odgajanja, a onda kao moralnim elementom u vaspitanju dečje duše i dečjeg duha. Ovi elementi, ne deluju svaki čisto za se, u svom delokrugu, — jer znajući, da fizičko vaspitanje kod svih današnjih oporbanih gimnastičkih sustava (stavljajući im uz bok u mnogočem superiornost sokolskog) ne ograničuje se a i ne mogu se ograničiti, na samo materijalno-fizičko vaspitanje, nego je to psihofizičko usavršavanje i odgajanje pojedinaca i skupina — pa ovi elementi zasecaju jedan u drugoga, svaki od njih potpomažući usavršavati i doteravati i osobine, koje specifično pripadaju drugom elementu.

Prema tome n. pr. vršim li ja sugestivni upliv na jednog vežbača, da on svlada ili izvede jednu vežbu, koju se boji izvesti, ne ograničujemo se na njen materijalni elemenat fizičke naravi, naime da svladavanjem vežbe postanemo okretniji, jači i sposobniji za još teže,

nego uplivamo, sem ostalog, i na jačanje volje vežbača, koja je jedna psihička osebina i spada u delokrug onog drugog elementa. A upliv na izgradnju volje bit će jači i izrazitiji, služi li se prednjak svesno oprobanim pedagoškim sredstvima. I obratno: jačajući i usavršavajući ovaj drugi, to jest psihički elemenat, ne fizičkom vežbom, nego rečju, primerom i vlastitim ponašanjem, kako je to zamišljeno u sokolsko-vaspitnoj metodici, time potpomažemo i onaj fizičko materijalni elemenat. Opet jedan primer. Jedno predavanje ili nagovor pre vežbe, da potaknemo muževno i neustrašivo držanje i ponašanje, može imati upliva na lakšu izvedbu i svladavanje jedne vežbe, kojoj smo se do tada klonuli.

Kod uporabe sugestivnog upliva moramo biti vrlo oprezni, jer koliko prava mera može polučiti pozitivan uspeh, nepoznavanje te prave mere vrlo lako poluč i negativnu stranu. Pozitivnu, u koliko kao takav može biti od uspeha, kod spomenutog svladavanja materijalne strane fizičkog elementa, kod usavršavanja i proširivanja intelektualnog obzorja i raznih psihičkih osebina. Negativnu, jer vršenje preteranog sugestivnog upliva na mladeg, odnosno time prouzročena sugestivna ovisnost, je na uštrb razvoju dvaju pozitivnih vrlina, koja ne samo kod odgoja u sokolani, nego uopće u životu, igraju također veliku i važnu zadaću, a to je jačanje i izgradivanje individualnosti i samostalnosti pojedinca. Dakle, znati vršiti sugestivni upliv, a da ne bude od zapreke razvoju individualnosti i samostalnosti. Služeći se kod fizičkog i moralnog odgoja u sokolani sugestivnim uplivom i tamo gde nije potreban, čestoputa znači odgajati buduće ljude ovisne u mišljenju i radu o drugima, ljude bez inicijative, mekušce, a ne ljude borbene i energične, što je jedino uvet progressa.

Dakle, sugestivni upliv treba znati ograničiti i upotrebiti, kada je faktično potreba da se izbegne jedno moralno zlo, a postigne dobro; znati vršiti sugestivni upliv u cilju usavršavanja na način, da dete ne oseća ovisnost, nego da ima osećaj samostalnog delovanja. Kad dete ne zna i ne može dalje, onda je faktično potreba sugestivnog upliva starijeg.

Znati dati impuls u pravo doba, a da ujedno ne bude na uštrb individualnosti i samostalnosti, u tome leži umetnost uporabe sugestivnog upliva.

S. Vrdoljak.

Sokolstvo i škola

Jugoslovensko Sokolstvo kao opšta narodna organizacija, koja obuhvaća sve slojeve naroda, budno pazi na način vaspitanja naše omladine, jer ono si svesno toga, da samo po zdravoj omladini biti će omogućeni svi uslovi za opšti razvitak naroda i države. U toj brizi za telesnim vaspitanjem omladine, Jugoslovenskom sokolskom savezu nije ostala neprimećena činjenica, da se u naučnim osnovama, koje su se u zadnje vreme izdavale, vrlo malo posvećivalo pažnje telesnom vaspitanju. Kako nam od toga pretiilo veliko zlo, to je Jugoslovenski sokolski savez osetio se ponukanim da na ovaj propust upozori nadležne faktore, pa je u tu svrhu ministarstvu prosvete odaslao poseban memorandum, kojeg radi njegove vrednosti donášamo u celini.

Sam memorandum je glasio:

Gospodine ministre!

Kako se opaža u naučnim osnovama — koje su bile izdane u poslednje vreme — posvećuje se telesnom vaspitanju školske omladine, što dalje manja pažnja. Uzimajući u obzir velike važnosti, koje ima telesno vaspitanje u opštem vaspitanju i pozivajući se u tom pogledu na najnovije reforme drugih naroda, koji odmeruju telesnom vaspitanju školske mladine uvek više vremena, dopuštamo si upozoriti gospodina ministra prosvete na sledeća dejstva sa molbom, da se naši opravdani predlozi, koji imaju u vidu napredak i poboljšanje fizičke kulture našega naroda, kod sastavljanja naučnih osnova pretresuju i uzmu u obzir te da se izdane već naučne osnove u tom smislu poprave.

1.) Naučna osnova za građanske škole u našoj kraljevini propisuje za telesno vaspitanje po jedan sedmični čas u svakom razredu. Prema umstvenim predmetima i slabim uplivima, koje ima škola na pravilni telesni razvoj razvijajuće se omladine, jedan sedmični čas telovežbe, koji radi blagdana češće dapače otpada, nikako se nemože postići onaj uspeh radi kojeg je bila primljena među obavezne školske predmete. Naročito važi to za omladinu u dobi od 11, odnosno 12 do 15, odnosno 16 godina, kojoj starosti pripadaju upravo učenici i učenice građanskih škola. U drugim državama, koje teže k napredku, kraj d v a j u sedmičkih časova školske telovežbe, uvodi se još jedno čitavo posle podne u sedmici, koje je isključivo namenjeno fizičkom vaspitanju omladine koja posećuje školu te su radi toga za te dane zabranjene sve domaće zadaće. I Jugoslovenski Sokolski Savez je u svoje vreme kod sastava predloga o novoj naučnoj osnovi uzeo u obzir važnost te grane vaspitanja i predlagao po dva sedmična časa telovežbe. Jednako je kongres Slovenskih lekara, koji je zborovao letos septembra meseca u Beogradu, jasno naglasio potrebu što izdašnije fizičke kulture.

Nikako nećemo omalovažavati veliku važnost, koju ima higijena za narodno zdravlje, ipak nam se čini, da bi zadovoljavalo predavanje higijene u 3. i 4. razredu građanskih škola, u 1. i 2. razredu neka bi se časovi određeni za predavanje higijene upotrebili za telovežbu; i to iz sledećeg razloga: Kod telovežbe moraju učenici i učenice u koliko je moguće skinuti gornju odjeću te ima učitelj telovežbe dovoljno prilike, da upozorava na ličnu higijenu. Povrh toga se kod telesnih vežbi neprestano nude prilike za nauk o higijeni i zdravstvu. Na taj način nebi se učenici u 1. i 2. razredu sa uvođenjem dvaju sedmičnih časova za telovežbu preopterili, telesnom vaspitanju pak bi bilo makar nekoliko udovoljeno, a i predavanje o higijeni nebi izostalo.

Ručna dela, koja su primljena u naučnu osnovu, bez dvojbe jednostrano uplivišu na telesni razvoj omladine, zato su telesne vežbe jedino protutežno sredstvo te bi se već radi toga morale što više uzeti u obzir i usvojiti. Još u većoj meri važi to za djevojčice. S obzirom na navedeno predlažemo, da se uvedu u sve razrede građanskih škola najmanje dva sedmična časa telovežbe.

2.) Kod sastavljanja naučne osnove za učiteljske škole bilo je određeno, da u 4. tečaju učiteljskih škola telovežba sasvim izostane. I ovo reduciranje nije u skladu sa današnjim zahtevima telesnog vaspitanja, i to iz istih razloga, koje smo pre naveli u predmetu građanskih škola. Povrh toga je na učiteljskim školama, koje uzgajaju buduće učiteljstvo, kraj telesnih vežbi treba i teoretske i metodične nastave, tako kao što su bili do sada u 2., 3. i 4. razredu odmereni jedan sedmični čas za praktičnu telovežbu, drugi pak teoretskoj i metodičkoj nastavi o telesnom vaspitanju. Ako uvidamo važnost fizičkog vaspitanja za učiteljstvo, koje je pozvano, da i u toj struci radi na osnovnim školama t. j. među narodom, zatim je svakako potrebno i korisno, da se i u 4. razredu učiteljskih škola odrede i nadalje dva sedmična časa za telesno vaspitanje, jer jedino na taj način biće moguće učiteljske kandidate dovoljno spremati za njihov budući poziv.

Pošto teže naši gore navedeni razlozi jedino za poboljšanjem telesnog razvoja školske omladine, a jer je naša prva i glavna zadaća, da se brinemo za telesno vaspitanje i fizičko zdravlje našega naroda, molimo gospodina ministra prosvete, neka blagohotno uzme u obzir naše dokazane i stvarne predloge i odmah odredi, da se im u punoj meri udovolji.

U očekivanju potpunog uvažanja naših predloga šaljemo gospodinu ministru ubedenje odličnog poštovanja i bratske sokolske pozdrave!

Eto tako se Jugoslovenski sokolski savez zauzeo za zdravlje, snagu i telesnu lepotu naše školske omladine. Istina, on je kod toga vršio svoju sokolsku dužnost, ali je delotvorno pokazao merodavnima, kako oni slabo shvaćaju uzgoj mladih narodnih generacija.

Međutim ministarstvo prosvete uvidilo je, da je ipak zdravlje omladine, koje mu osigurava razumna telovežba, najveće jamstvo za uzgojiti zdrav i otporan narod, pa je putem opšteg odelenja pod brojem 4500 izdalo okružnicu svima velikim županima, direktorima i upraviteljima gimnazija, realka i učiteljskih škola, kojima naređuje sledećim rečemi:

«Prilikom VIII. svesokolskog sleta u Pragu 1926. godine svaki od učesnika iz država celoga sveta imao je jedinstvenu priliku da se uveri od kakvog je nedoglednog značaja naročito telesno vaspitanje na osnovi naučnoga dela i sistema telesnoga vaspitanja dra. Miroslava Tyrša. Svi ti prisutni kao i svi značajni i stručni listovi celoga sveta doneli su jednoglasno najsajjnije priznanje celome sletu, radu, organizaciji, disciplini kao i narodnom, svestranom, estetskom i umetničkom telesnom vaspitanju koje od nekadašnje telesne kulture slavni Grčkih Olimpijada svet nije video. Uz taj ogroman slet vežbala je i takmičila se javno i srednjoškolska omladina čehoslovačke države sa velikim uspehom. Od kakve je važnosti i značaja takav sistematski način svestranoga vaspitanja omladine u jačanju zdravlja i snage, a u vezi sa svim lepim i plemenitim osobinama, ne treba dokazivati. S toga se ponovno upozoravaju sve škole na sve propise i naredbe o telesnom vaspitanju naše školske omladine, koje su bile školama ranije već poslate a koje su štampane u III. i IV. srednjoškolskom zborniku. Naročito se skreće pažnja svima nastavnicima

telesnoga vežbanja da se u svojoj struci usavršavaju proučavanjem sistema metodike i sve stručne i ostale sokolske literature dr. Miroslava Tyrša tako, bi poverenu im omladinu mogli zbilja svestrano i što korisnije vaspitati za budući život i službu, a na ponos naroda i države.

U vezi s tim naređujem: 1.) da se nastava telesnoga vežbanja, a prema sredstvima pojedinih škola izvodi redovno, savesno i što više u prirodi na svežem vazduhu; 2.) da i škole, koje nemaju dvorane ni sprave za vežbanje, održavaju propisanu nastavu telesnoga vežbanja (vidi raspored za zimu u raspisu C. K. br. 14.021 od 4. novembra 1920. godine). Izgovora da nema dvorane ili sprava ne sme biti, pošto je Tyršev svestrani sistem vrlo bogat i vežbama bez sprava. Teorijsko predavanje na časovima u razredu upotrebiti samo u krajnjem slučaju kad nema već nikakve mogućnosti za praktično vežbanje u prirodi, na dvorištu, u hodniku i slično. Prema navedenom ne sme se izgubiti ni jedan čas zbog kiše i t. d. 3.) Da se nastava telesnoga vežbanja ne vrši samo šablonski i forme radi ili da se čas nekako samo održi, već da se nastavom pruži omladini najbogatiji i najraznovrsniji izvor telesnoga osveženja, radosnog raspoloženja i zadovoljstva. Na taj način otvoriće se između nastavnika i učenika onaj najpotrebniji odnos ljubavi, poverenja i požrtvovanja, a čas gimnastike postaće i samoj omladini zbilja omiljen, koristan i potreban kao što treba. U tu svrhu treba iskoristiti svaki trenutak. 4.) Da se nastavi telesnoga vežbanja i od strane školskih uprava i lekara pokloni što veća pažnja tako da ovaj važan i još nedocenjen predmet ne bude ni od koga više zapostavljen ili čak omalovažavan. 5.) Da se o svim javnim vežbama škola uvek izveštava Ministarstvo.

Ministarstvo očekuje da će ovi merodavni i nadležni faktori sa razumevanjem shvatiti ovu veliku potrebu i da će svi zajedničkim interesovanjem i saradnjom pripomoći da se nastava telesnoga vaspitanja po svim našim školama uzdigne na stepen kako to našoj omladini, narodu i državi treba.»

Ova okružnica ministarstva prosvete veliki je uspeh Sokolstva, koje eto dobiva glavnu reč u telesnom vaspitanju po našim školama.

Poželjno bi bilo da se još pode korak napred, pa da se omladini održe predavanja o Sokolstvu, da ona tako još u ranoj svojoj dobi primi smisao i razumevanje za našu ovu najistaknutiju i najveću nacionalnu organizaciju, koja će ga i dalje, kada ostavi školske klupe i stupi slobodnom nogom u život, vaspitati u moralnom i telesnom pogledu, da bude dostojan sin svoje domovine, a ne suvišan teret ljudske porodice.

Dr. A. Košir:

(Konec.)

Anatomija in fiziologija človeka **s posebnim ozirom na telovadbo.**

Pri vsaki novi vaji si moramo šele naučiti pravilno koordinacijo ali sodelovanje mišic, pri čemer potrošimo začetkoma preveč mišične energije. Če že obvladujemo vajo, tedaj se vrši koordiniranje komaj zavedno, ker smo si ga že naučili, tedaj tudi štedimo z energijo.

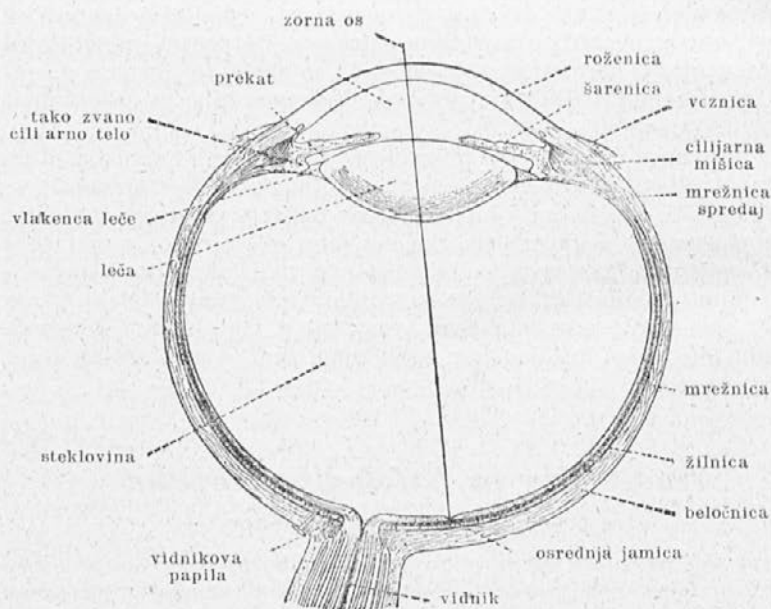
Koordiniranje pa vadimo najbolje s prvinami vaje, iz katerih sestavimo pozneje kompliciranejša gibe.

Razvidno je iz tega, kako zelo sestavljeni so že običajni gibi v vsakdanjem življenju, nadalje, da ne moremo strogo ločiti delovanja živcev od delovanja mišic, kajti mišica, ki ji pretrgam ali prerežem njen živec, je hroma, za vsako gibanje neporabna.

Živčne proge, ki pričenjajo v skorji velikih možgan ali tam končujejo, se držijo redno gotovih krajin skorje. Tako govorimo o gibnih ali čutnih krajinah skorje. Če zbolijo pri kakem človeku te gibne krajine, recimo one v levi polovici velikih možgan, tedaj odpovejo svojo službo vsi oni živci, ki dobivajo iz te krajine svoja živčna vlakna, s tem ohromijo seveda tudi vse mišice, ki jih preskrbujejo dotična živčna vlakna. Ker križajo te živčne proge sredino, ohromijo pri okvarjenju levih gibnih krajin mišice desne strani. V skorji poznamo nadalje take krajine za govor, za sluh, za vonj itd. Tudi čisto duševnemu delovanju so določene posebne krajine.

ČUTILA.

Oko. Od zadaj pristopa očesu ali zrklu njegov živec, vidni živec ali vidnik, iz katerega izžarevajo živčna vlakna v notranjo plast zrkla. Vstopno vidnikovo polje (papila) je slepo, ker ne nosi za svetlobo občutljivih elementov. Zrklo ima tri lupine ali kože: zunanja beločnica, v kateri se prepletajo gosta vezna vlakna, je spredaj bolj izbočena in popolnoma prozorna, roženica. Srednja ali žilnica odvaža in dovaja zrklu krvne žile. Skozi roženico zagledamo

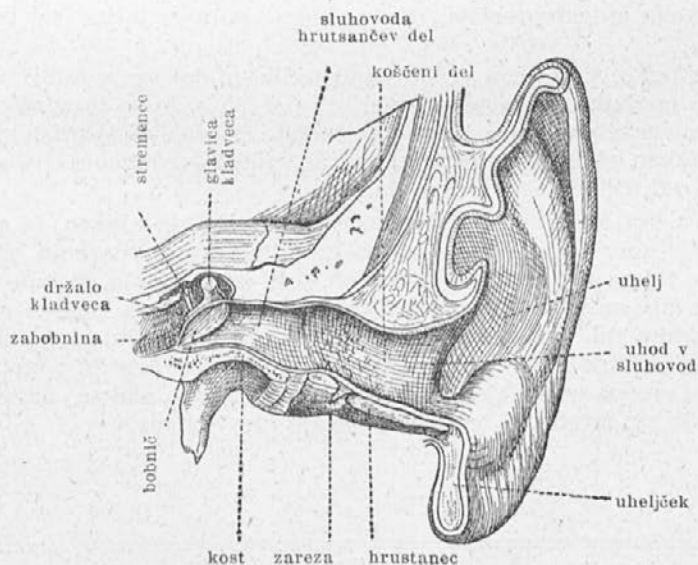


Slika 86. Desno zrklo. Prerez v vodoravnem meridianu.

barvan kolobar žilnice z osrednjo odprtino ali pupilo. Pupila se nam zdi običajno črna, ker ne propušta zadostnih svetlobnih žarkov do očesnega ozadja. Vidnemu kolobarju žilnice pravimo šarenica (iris), njena barva zavisi od količine barvila ali pigmenta; če ga je malo, mu je oko plavo, ako več, sivkasto do črno. Notranja koža ali mrežnica je edina, ki sprejema svetlobo, katera vpada skozi pupilo na ozadje zrkla. Sprejemalni elementi mrežnice so palčice in čepki, ki jih vzbujajo svetlobni dražljaji, vzburjenje dovajajo preko več nevronov končno velikim možganom.

Med roženico in šarenico je s prav finimi vlakenci krožno pripeta leča, njena prednja ploskev manj ukrivljena kakor zadnja. Ostali prostor v zrklu zavzema po večini zdrizasta, prozorna snov, steklovina.

Zrklo tiči v maščevnem ležišču očesne dupline, kretanje zrkla se vrši ravno tako kakor pri kakem kroglastem sklepu; zrklo obračajo (zunanje) očesne mišice, ki jih je šest. Brambne naprave za zrklo so: zgornja in spodnja veka ter solzila in njih proizvod, solze. Vsaka veka ima svoje precej trdno ogrodje, v katerem leže velike lojnice, ki mažejo vekin rob s svojo mastjo. Solze se odteka iz solzne žleze ali solznice v vrečico med vsako veko in zrkлом, stalno močijo prosto površino zrkla, zlasti roženico, in se odvajajo potom dveh cevčic v solzovod in končno v nosno duplino. Trepalke v vekinem robu ščitijo oko pred tujimi majhnimi telesi.



Slika 87. Prerez skozi vnanje in srednje uho,

Kadar fiksiramo kak predmet, ustavimo zrklo tako, da se iz te točke izhajajoči svetlobni žarki združijo v centralni jamici (glej sliko), to je v onem kraju mrežnice, ki nam daje najbolj razločno in ostro sliko tega predmeta. Z drugimi besedami, mi uravnamo oko tako,

da gre sedaj zorna os od predmeta k osrednji jamici očesnega ozadja. Da vidimo predmete ostro, je potrebna točna združitev žarkov v mrežnici. Če imajo svoja združišča pred ali za njo, je slika teh predmetov neostra, zabrisana. Tako si razlagamo postanek nejasne slike pri kratkovidnem, oziroma dalekovidnem človeku; če hočemo, pravimo, da je kratkovidno oko predolgo, dalekovidno prekratko. To očesno napako popravimo s primerno lečo (očala).

U h o. Koščeni deli ušesa so nam že znani iz poglavja o skeletu. Dodajmo še mehke dele: zunanje mehko uho predstavlja hrustančev uhelj, katerega koža prevlači tudi zunanji sluhovod. V bobničevi duplini pokriva kost tenka sluznica, napram sluhovodu se zapira zabobnina po b o b n i č u. Nadalje izhaja iz bobničeve dupline ušesna troblja (Eustachijeva cev), ki se odvarja v goltu. V notranjem ušesu imamo ravno tako poleg koščene stene tudi kožno, to je kožni polžek, kožni pridvor in kožne oblokaste kanale. V kožnem polžku je nameščen Cortijev organ s svojimi posebnimi dlačičastimi stanicami, ki jim je naloga, sprejemati slušne dražljaje in to zburjenje dovajati osrednjemu živčevju. V kanalih se nahajajo posebne, zopet dlačičaste stanice, katerih delovanje je namenjeno ohranitvi ravnotežja.

V o n j a l o. Zgornji okraji nosne sluznice vsebujejo v epitelu poleg običajnih stanic tudi z dlačicami opremljene vonjalne stanice, ki oddajajo svoje dolge izrastke končno vonjalnima možganoma, ki pa sta pri človeku le slabo razvita. Imata obliko batiča in ležita pod čelno loputo.

O k u š a l o. V sluznici večjih papil jezika in deloma v ostali ustni sluznici opazamo značajne okusne b r b o n č i c e, to so kroglasta ali bolj podolgovata telesa, v katerih pričenjajo živčna vlakna pristojnega živca. Edino raztopine raznih snovi, ki pridejo v dotiko z živčnimi končki, zdražijo dotična živčna vlakna.

K o ž a k o t č u t i l o. Vsled mnogobrojnih živčnih vlaken, ki prekrbujejo kožo in izhajajo direktno iz epitela ali iz posebnih telese (tipalna telesa itd), smemo imenovati kožo pravo čutilo, ki nam posreduje tako različne občutke dotika, pritiska, bolečine, višje in nižje temperature itd. Čim več živčnih vlaken vživčuje dotični okraj kože, tem bolj občutljiva bo. Najbolj občutljiva je koža v dlani in podplatu, najmanj ona na hrbtu. Celo lasje imajo svoja živčna vlakna; najlepše vidimo to pri živalih. V tem zmislu je las pravo tipalo.

Ako je Jugoslovensko Sokolstvo jurišna kolona Jugoslavenstva, onda u njegovim redovima smetaju slabići, sumnjalice, nečisti i neopredjelivi! U borbi za ideju treba čistoće, hrabrosti i idealizma. Ko za borbu nije, nema prava ni da smeta!

Dr. Laza Popović.
