

MOJ SYSTEM DLA DZIECI



I. P. MÜLLER

V7 212846
22 2006948303

Biblioteka GI AWF w Krakowie

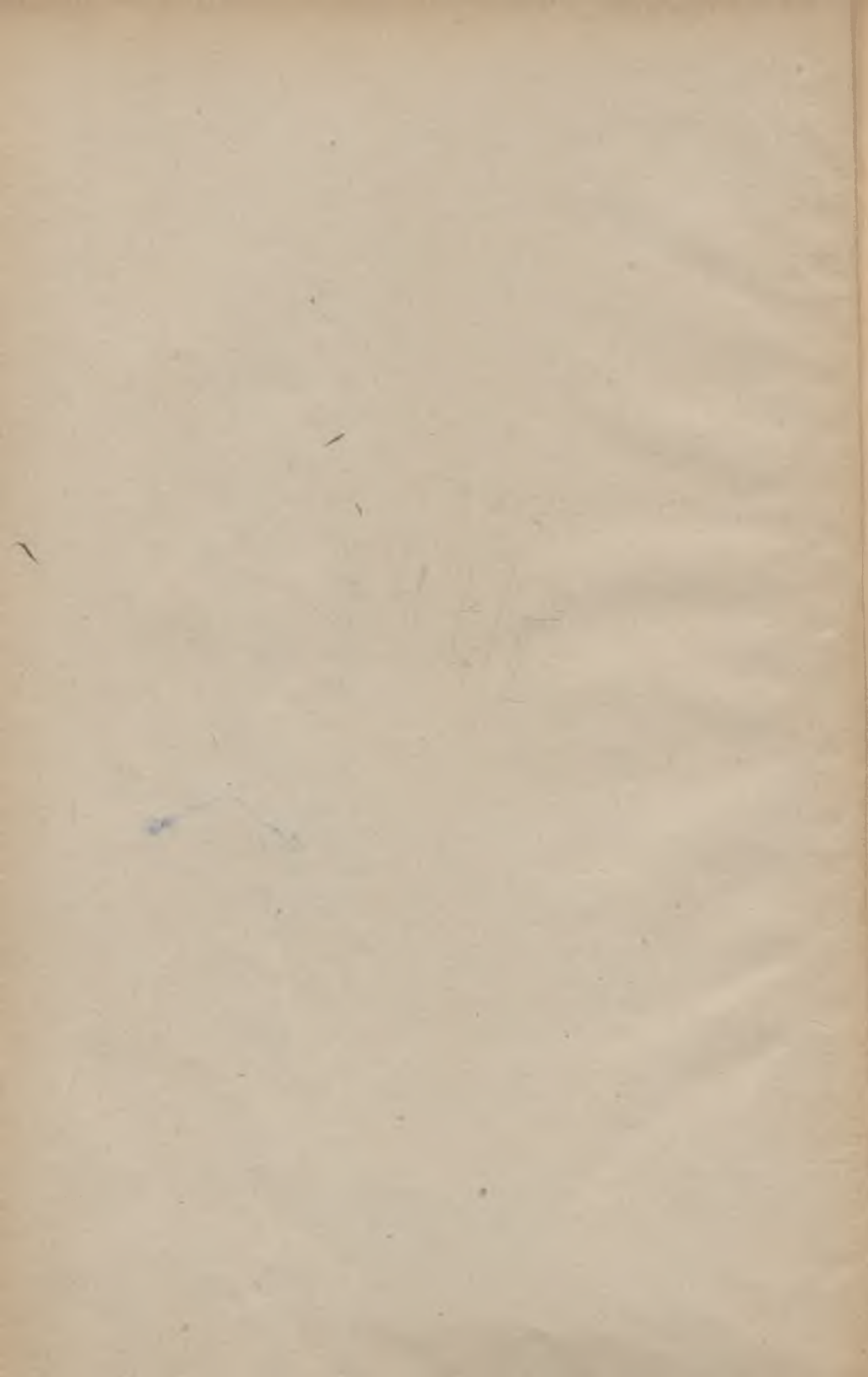


1800055834

41798

~~8.114~~





MÓJ SYSTEM DLA DZIECI





Dwuletnia wnuczka autora

147
D. 11.

MÓJ SYSTEM DLA DZIECI

NAPISAŁ

J. P. MÜLLER

AUTOR DZIEŁ

MÓJ SYSTEM, MÓJ SYSTEM DLA KOBIET, MÓJ SYSTEM ODDYCHANIA,
DZIENNE PIĘĆ MINUT, ETYKA PŁCIOWA A SZCZĘŚCIE W ŻYCIU

PRZEKŁAD AUTORYZOWANY
Z 73 ILUSTRACJAMI W TEKŚCIE



TRZASKA, EVERT I MICHAŁSKI
WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 13
GMACH HOTELU EUROPEJSKIEGO



665

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

PRZEDMOWA AUTORA DO POLSKIEGO WYDANIA

Mały naród duński, z powodów łatwo zrozumiałych, miał zawsze dużo sympatji dla Polaków. Jedną z naszych najpiękniejszych i znanych pieśni, jest pieśń o Wiśle, o jej smutnie szemrzących falach.

Myślę, że szum tej rzeki brzmi teraz jak fanfary i radosne okrzyki na cześć szczęśliwie nowo odbudowanej Polski.

Urodziłem się w północnym Sleswigu, w krótkim czasie po zajęciu tej prowincji przez Prusaków. Wiele lat byłem bez ojczyzny i dlatego mam tyle sympatji dla Polaków.

Wysoka intelektualna i społeczna kultura prędkiej się rozwinięła, o ile jest połączona i oparta na rozumnej kulturze ciała.

Dzień, w którym moje książki ukażą się w Polsce, będzie dniem naprawdę radosnym dla mnie, albowiem będę miał nadzieję, że przydam się na coś w sprawie polepszenia zdrowia, siły i wytrzymałości Polaków.

Z najlepszymi życzeniami

J. P. Müller

Tring
Anglja

W S T Ę P

W duńskim i niemieckim wydaniu „Mojego Systemu“ z roku 1904 znajdzie czytelnik dwa krótkie rozdziały, poświęcone stosowaniu systemu dla młodszych i starszych dzieci. Podałem tam zwięzły opis ruchów i nacierań, które robiłem swym synom, zanim zaczęli wykonywać samodzielnie ćwiczenia „Mojego Systemu“. Nastąpiło to zresztą wcześniej, niż można było się spodziewać. Ib (najstarszy z moich synów) mógł robić ćwiczenia średniego stopnia w taki sposób, jak dorosli, przed ukończeniem pięciu lat życia. Per zaś, który oddawał im się z jeszcze większą przyjemnością, przerabiał już w tym wieku stopień najtrudniejszy.

Pomimo, że owe orzdziały w „Moim Systemie“ były bardzo krótkie, wiele rodziców zastosowało się do wskazówek w nich zawartych, osiągając wielki pożytek dla swych dzieci. Odbierałem w ostatnich czasach mnóstwo listów w tej kwestji z podziękowaniami i słowami uznania. Niejednokrotnie jednak zwracano się jednocześnie z prośbą o podanie bardziej szczegółowych opisów ćwiczeń, jako też większej liczby ilustracyj. Mam nadzieję, że niniejsza książka zadośćuczyni owym życzeniom. Zawiera ona całkowity „system“ wychowania cielesnego od chwili urodzenia dziecka, aż do czwartego lub piątego roku życia. Na system ów składa się, tak samo, jak i dla dorosłych oraz dzieci starszych, osiem ćwiczeń mięśniowych, z których każde ma różne stopnie trudności, odpowiednio do wieku dziecka. Po ćwiczeniach tych następuje kąpiel i dziesięć ćwiczeń z nacieraniem. Działanie specjalne każdego ćwiczenia, oraz jego celowość są, naogół wzięwszy, te same, co i w dpowiednich ćwiczeniach dla dorosłych. Każdy ojciec, po uważnem przestudjowaniu tej książki, zapamięta z łatwością szczegóły mego systemu dla małych dzieci. Liczba pwtórzeń każdego ruchu nie będzie też zbyt obciążała pamięci.

Chłopcy, powyżej lat pięciu, mogą już przerabiać ćwiczenia z „Mojego Systemu“ dla mężczyzn, lub z „Pięciu minut codziennie“.

Dziewczynki należy uczyć według mej książki dla kobiet, oczywiście nie przez teoretyczne objaśnienia, lecz przez przykład matki i to od najwcześniejszego wieku, t. p. od piątego roku życia. Można również, o ile ktoś woli, traktować dziewczynki pod względem fizycznym na równi z chłopcami, aż do chwili, gdy się przejawiają oznaki dojrzałości.

J. P. Müller
Tring

TREŚĆ

| | Strona |
|---|--------|
| Przedmowa do polskiego wydania | V |
| Wstęp | VI |
| Mój system dla dzieci | 1 |
| Co pisałem dotychczas o ćwiczeniach fizycznych dla dzieci | 2 |
| Dalsze ważne uwagi o kulturze ciała u dzieci | 3 |
| „Mój system“, dla niemowląt i dzieci poniżej lat czterech | 6 |
| Ogólne prawidła ćwiczeń dla niemowląt | 6 |
| Specjalne uwagi dla rodziców, nie znających „Megeo Systemu“ | 8 |
| Ćwiczenie oddechowe | 11 |
| Metoda pierwsza (Metoda Sylwestra) | 13 |
| Metoda druga (Metoda Schäfera) | 13 |
| Osiem ćwiczeń mięśniowych | 16 |
| Ćwiczenie Nr. 1: Wyciąganie ciała, następnie krąże- nie tułowiem | 18 |
| Ćwiczenie Nr. 2: Rzuty nóg | 20 |
| Ćwiczenie Nr. 3: Podnoszenie tułowia, twarzą do góry | 21 |
| Ćwiczenie Nr. 4: Skręty tułowia (z pochylaniem w bok) | 23 |
| Ćwiczenie Nr. 5: Krążenie rękami, czyli wiatrak | 24 |
| Ćwiczenie Nr. 6: Krążenie nogami | 25 |
| Ćwiczenie Nr. 7: „Jaskółka“ podnoszenie tułowia z twarzą w dół | 26 |
| Ćwiczenie Nr. 8: „Taczki“ chodzenie na rękach, „most“ | 27 |
| Kąpiel | 28 |
| Masaż czyli dziesięć ćwiczeń z nacieraniem | 29 |
| Ćwiczenie Nr. 9: Nacieranie stóp oraz przodu i bo- ków szyi | 32 |

| | Strona |
|--|--------|
| Ćwiczenie Nr. 10: Gniewienie i nacieranie rąk i ramion | 33 |
| Ćwiczenie Nr. 11: Nacieranie przedniej i tylnej powierzchni ciała wzdłuż | 34 |
| Ćwiczenie Nr. 12: Nacieranie przedniej powierzchni ciała wpoprzek | 35 |
| Ćwiczenie Nr. 13: Nacieranie pleców, lędźwi i pośladków wpoprzek | 35 |
| Ćwiczenie Nr. 14: Nacieranie poprzeczne boków tułowia i bioder | 36 |
| Ćwiczenie Nr. 15: Gniewienie i nacieranie nóg | 37 |
| Ćwiczenie Nr. 16: Nacieranie boków tułowia i bioder wzdłuż | 38 |
| Ćwiczenie Nr. 17: Gniewienie brzucha | 38 |
| Ćwiczenie Nr. 18: (Powtórzenie ćwiczeń Nr. 11) | 39 |
| Zabawy ruchowe | 40 |
| Huśtawka | 40 |
| Karuzela | 40 |
| Podrzucanie w górę | 41 |
| Koziołki | 42 |
| Specjalne ćwiczenie szyi | 42 |
| Dzieci Wikingów. Mały Bror i jego bracia | 44 |

MÓJ SYSTEM DLA DZIECI

Streszczenie tego, co napisałem dotychczas o ćwiczeniach fizycznych dla dzieci

Niech mi będzie wolno zacząć tę książkę słowami starego lekarza, temi samemi, któremi zakończyłem pierwsze wydanie „Mojego Systemu”: „Siła i inteligencja całych pokoleń rozwija się dzięki zdrowiu fizycznemu dziecka”.

Sądzę, że trudno o odpowiedniejsze motto dla mojej książki.

Pozatem pozwolę sobie jeszcze na przytoczenie kilku zdań z rozdziałów o dzieciach z „Mojego Systemu”. Nacieranie całego ciała po codziennej kąpeli jest bardzo pożyteczne nawet dla niemowląt. Gdy się im rozciera członki i brzuszki, uśmiechają się z zadowolenia, co dowodzi, że im to sprawia dużą przyjemność. Jeśli ktoś ma twardą skórę na dłoni, powinien nacierać przedramieniem. Oczywiście maleńkie dziecko nie może samodzielnie wykonywać ćwiczeń, ale można, gdy leży na plecach, wprawiać w ruch jego członki, co nie tylko wywoła zadowolenie maleństwa, ale wpłynie dodatnio na rozwój jego ciała. Krzywe nogi dziecka są wynikiem długiego stania na zbyt słabych jeszcze kończynach, nigdy zaś nie wytworzą się na skutek masażu, lub też ćwiczeń nóg.

Kąpiel, nacieranie i gimnastyka dzieci zabierały mojej żonie i mnie zaledwie pół godziny czasu co wieczór. Iluż z pośród rodziców poświęca codziennie dwa, a nawet cztery razy więcej czasu na czytanie gazet. A czyż jest ważniejsze zajęcie nad to, które kładzie podwaliny pod zdrowie dzieci?

Najlepszym rodzajem ruchu całego ciała dla starszych dzieci są gry, szczególnie na świeżem powietrzu. Nie należy męczyć mózgow i nerwów dziecięcych przez wymaganie pamięciowego opanowania objaśnień, w jaki sposób należy wy-

konywać ćwiczenia. Gdy dziecko przypatruje się, jak ćwiczy dorosły, to wrodzony mu zmysł naśladownictwa wprost zmusza je do powtarzania takich samych ruchów. Ćwiczenia zaś same przez się muszą mu przynieść korzyść.

Niejeden z pośród rodziców, a szczególnie matek, przeżegna się zapewne, myśląc, że mój sposób postępowania z dziećmi może być dla nich wprost zgubny. Ja mam pod tym względem zdanie wprost przeciwne: uważam, że często rodzice krzywdzą dzieci zbyt niemiłym dogadzaniem, przesadną złe zrozumianą czułością i swem własnym nieuctwem. Polecane przezemnie postępowanie czyni z dzieci istoty prawdziwie dzielne i odporne na wszelkie przeciwności żywotne.

Większość dzieci jest źle rozwinięta fizycznie w porównaniu z tem, jakie mogłyby być, gdyby były wychowywane zgodnie z prawami natury. Jaskrawym dowodem tego twierdzenia może być tabelka, wydana przez duński związek lekarzy: podaje ona przeciętną wagę, wzrost oraz objętość klatki piersiowej u dzieci w różnych okresach wieku. Dane owe są zapewne zgodne z rzeczywistością, szkoda tylko, że nie zaznaczono tam, aby obudzić baczność ogółu, że rezultaty te są bardzo złe. Dla wieku od 12 do 13 lat podano obwód klatki piersiowej od 55 do 75 cm. Mój mały Per, licząc sobie 18 miesięcy życia, miał w obwodzie klatki piersiowej 60 cm., a najstarszy Ib w wieku $5\frac{1}{2}$ lat — 72 cm. I jeden i drugi rozwijają się wciąż zupełnie normalnie, a ważyli po urodzeniu 8 - 9 funtów. Nie byli nigdy ani zbyt chudzi, ani też przesadnie otluszczeni, co się często zdarza u dzieci przy piersi. Należy rozwijać przede wszystkim, zarówno u dziewczynek, jak i u chłopców, płuca, mięśnie i kości, nie zaś policzki, głowę i tłuste ciało.

Z czasem okazało się, że oba moje twierdzenia były słuszne: i co do tego, jak ogół osądzi moją metodę, i co do tego, że owa metoda rzeczywiście musi prowadzić do zdrowia. Jeszcze w pierwszym roku po ukazaniu się „Mojego Systemu” rozeszła się po Danji wieść, że zamęczyłem na śmierć swoje dzieci, przeciążając je ćwiczeniami, i hartując nadmiernie. W rozpowszechnianiu tych fałszywych wieści brali udział nawet wybitni profesorowie z Kopenhagi, chociaż tak

łatwo było dowiedzieć się prawdy, zwróciwszy się wprost do mnie. Jaki zaś jest istotny stan zdrowia i sił mych chłopców, najlepiej można się przekonać, spojrzawszy na ich fotografie, umieszczane w moich książeczkach. Nic lepiej nie dowiedzie słuszności twierdzenia, że ćwiczenia przezemnie opracowane dają siły życiowe, jak właśnie niezwykle zdrowie i rozwój fizyczny moich synów i wnuków.

Dalsze ważne uwagi o kulturze ciała u dzieci

Trzeci z rzędu syn mój Bror, nie mając jeszcze dwu lat, był tak zapalony do ćwiczeń, że za każdym razem, gdy mnie widział, podbiegał z okrzykiem: „dyk, dyk“, co w mowie jego znaczyło „gimnastyka“. W każdej chwili był gotów przerabiać ze mną ćwiczenia, szczególnie zaś upodobał sobie ćwiczenie 7-me (fig. 31) i, nim doszliśmy do tego numeru, dopominał się ciągle: „ręce, ręce“. Taką przyjemność sprawiało mu wyciąganie rąk, niby skrzydeł. Myślę, że będąc w tej postawie, niepodtrzymywany zupełnie przezemnie miał wrażenie, jakoby fruwał. Ćwiczenie to wzmacnia wybitnie mięśnie pleców i kręgosłupa.

Rodzaj ludzki zatracił dziś w sobie doniosły instynkt samorozwoju, który był tak ważnym czynnikiem w życiu człowieka. Powinniśmy ze wszystkich sił starać się o odzyskanie go z powrotem. Jest to wielkie szczęście, że dzieci mają taką zdolność przyswajania sobie wszelkiego rodzaju ruchów. Opanowawszy je, przyzwyczajają się wykonywać je we wczesnym dzieciństwie chętnie i z zadowoleniem a z biegiem czasu nabiorą do nich zamiłowania.

Cała więc troska rodziców powinna polegać tylko na tem, aby dzieci przyzwyczały się do wykonywania ruchów możliwie najzdrowszych, najlepszych. Stąd znów wypływa prosty wniosek, że celowe metody, kierujące rozwojem fizycznym niemowlęcia, są bardzo ważne. Przez starannie dobrane ćwiczenia można nauczyć maleńkie dziecko prawidłowo oddychać, stać, chodzić oraz opanowywać działalność mięśni, zależnych od woli. W wyniku zaś otrzyma się prawidłowo

wą działalność funkcji cielesnych, odbywających się po za naszą świadomością, więc bicie serca, trawienie, wydzielanie i tym podobne.

Jestem więc zdania, że tak dla fizycznego, jak i moralnego dobra przyszłych pokoleń, trzeba jaknajwcześniej przyzwyczajać dziecko, aby ze względu na zdrowie, nie mogło się obyć bez 15 minut ćwiczeń codziennych.

Nieraz daje się słyszeć obecnie, że dzieci zapadają nie tylko na t. zw. choroby wieku dziecięcego, lecz na te, które przejawiają się u ludzi w wieku późniejszym i to takich, którzy głównie pędzą tryb życia siedzący.

Nie ulega wątpliwości, że skłonność do chorób w dzieciństwie jest wynikiem niedostatecznego wyćwiczenia fizycznego. Głównym więc celem mojego systemu jest wzmocnienie tych dwóch dróg, które choroby przedostają się do organizmu. Większość chorób zaczyna się od przeziębienia i jest przez nie wywołana.

Obrona przeciw tym chorobom polega na hartowaniu skóry, rozwijaniu płuc i wzmacnianiu serca, a wszystko to można osiągnąć przez kąpiele wodne i powietrzne, nacierania skóry i ćwiczenia oddechowe z mego systemu.

Inna część chorób napastuje człowieka od wewnątrz; choroby te hoduszą się w słabym żołądku, nieprawidłowo działającym aparacie trawiennym, w leniwej wątrobie, pracujących nerkach, lub w innych jeszcze organach słabego ciała. Osiem ćwiczeń, wykonanych przed kąpielą, wzmacniają znakomicie te wszystkie organy i czynią odpornymi na wszelkie choroby. Ćwiczenia te nazwałem „mięśniowemi“, gdyż pierwszym i najważniejszym ich skutkiem jest rozwój mięśni, otaczających wyżej wymienione organy. Mają one jednak i inne jeszcze znaczenie: rozwijają doskonale a systematycznie całe ciało. One to nie dopuszczają do wytwarzania różnych zniekształceń cielesnych, jakie możemy stwierdzić u dzieci w wieku szkolnym. Można być pewnym, że żadne z dzieci, uprawiających ćwiczenia według mej metody, nie będzie miało skrzywień kręgosłupa, wypukłych pleców, kanciastych ramion, krzywych nóg, lub wątłej muskulatury ciała. Przeciwnie, będą się wszystkie odznaczały

wdzięczną postawą, chodem swobodnym, lekkim, a energicznym. Cechy te nie występują u wszystkich dzieci, jako rezultat ich rozwoju, lecz zawsze, jako wynik wczesnych ćwiczeń cielesnych i prawidłowego pielęgnowania ciała w dzieciństwie. Najłatwiej jest wpłynąć na ukształtowanie formy ciała w tym najwcześniejszym okresie życia, kiedy wszelkie wpływy i wrażenia zostawiają ślad. Wtedy to właśnie szczęście, lub nieszczęście dziecka spoczywa całkowicie w rękach rodziców. Jeżeli rodzice naprawdę chcą, to bez zastrzeżeń mogą wzmocnić fizyczny stan dziecka do tego stopnia, że czasy szkolne nie zrujnują zupełnie jego zdrowia. Dziecko bowiem najczęściej może być jeszcze jako tako zdrowe, póki jest w domu, ale gdy zaczyna chodzić do szkoły, zapada kolejno na różne choroby.

Trzeba też pamiętać, że masowanie dziecka, a także robienie ćwiczeń jest i dla rodziców ruchem bardzo zdrowym, a pozatem całe to zajęcie, o które mi chodzi, nie zabiera więcej, nad osiem minut dziennie. Nawet przy wykonywaniu ćwiczeń najtrudniejszego stopnia z pewną liczbą powtórzeń, oraz z pauzami oddechowymi nie trzeba więcej czasu na wszystkie osiem ćwiczeń, niż 5 minut, masaż zaś można zrobić z łatwością według przepisu w 3 minuty. Kąpiel naturalnie musi być wzięta przedtem, nie jest tu więc wliczona.

Fizyczne zabiegi w czasie dzieciństwa powinny być zupełnie takie same dla chłopców, jak i dla dziewczynek. Z drugiej strony naturalne będzie, gdy cztero, lub pięcio letnia dziewczynka, ćwicząc razem ze starszą siostrą, lub matką naśladuje ruchy, przepisane w mojej książce dla kobiet. Różnica między ćwiczeniami dla kobiet i dla mężczyzn, jak to czytelnicy wiedzą, jest niewielka. Można więc dla dziewczynki do 10-go, lub 12-go roku życia dowolnie stosować zarówno system dla mężczyzn, jak i dla kobiet.

„MÓJ SYSTEM“ DLA NIEMOWLĄT I DZIECI PONIŻEJ LAT CZTERECH

Ogólne prawidła ćwiczeń dla niemowląt

Pierwszym autorem, który polecił gimnastykę dla niemowląt i to nawet trzydniowych, był, o ile wiem angielski lekarz Mr. Harding H. Tomkins. W niniejszej książce nie zamieściłem ani jednego z pośród jego doskonałych ćwiczeń, dla tej prostej przyczyny, że uważam moje za jeszcze lepsze. Zasady jego jednak są pod każdym względem tak dobre, że pozwoliłem sobie skorzystać z kilku jego ogólnych wskazówek. Rad jestem, że mogę mu przy sposobności wyrazić swą cześć za to, iż był pierwszym, który wprowadził ćwiczenia dla niemowląt.

Podczas wykonywania ćwiczeń wskazane jest rozmawiać z dziećmi, śmiać się, liczyć głośno według jakiejś melodji, lub też śpiewać jakąś piosenkę, o odpowiednim dla dziecka rytmie. Wpływa to podniecająco na uwagę dziecka i w większości wypadków pomaga do zachowania rytmu ruchów. Nie należy dążyć do przeprowadzenia odrazu całego cyklu ćwiczeń w ciągu jednego „posiedzenia“. Trzeba chwycić chwile, gdy niemowlę jest wyspane, syte i możliwie najlżej ubrane. Wtedy można je położyć na pleckach i przerobić kilka ćwiczeń, a dalszy ciąg odłożyć znów do odpowiedniej chwili, gdy dziecko jest usposobione do zabawy. Znaczący się, powtarzać należy ćwiczenia wtedy, gdy się nadarzy znów sposobność. Rozwijanie członków i całego ciała dziecka musi postępować stopniowo, przez odpowiednie zabiegi. Początkowo dziecko stawia lekki opór, który ćwiczący z dzieckiem musi pokonać, lecz ta praca mięśniowa rozwinię mięśnie, i wpłynie na rozszerzenie klatki piersiowej. Po krótkim czasie dziecko zaczyna znajdować upodobanie i przyjem-

ność w ćwiczeniach, o ile są one dobrze prowadzone. Nie można stosować żadnych nagłych pociągnięć, gdyż dzieci ich bardzo nie lubią. Trzeba umieć przeprowadzić ćwiczenie tak, aby narzucić dziecku przekonanie, że robi to, czego samo chce. Niemowlęta cztero, czy pięć tygodniowe chwytają zapalczywie palce opiekuna, a szczególnie wielki palec, aby się nim bawić. Dużo więcej cierpliwości wymagają ćwiczenia ze starszemi niemowlętami, powiedzmy dwu - trzymiesięcznymi, gdyż wtedy uwagę rozpraszają już inne przedmioty, na przykład przybranie, lub biżuterja ćwiczącej z dzieckiem osoby. Dziecko wówczas puszcza palce i stara się chwycić to, co mu się spodobało. Gdy dziecko jest już w tym wieku, że rozumie, co się doń mówi, można wywoływać zainteresowanie, chwając jego zręczność

Dla pokazania, jak należy wykonywać większość ćwiczeń łatwiejszych stopni, zamieszczono reprodukcje fotografii niemowlęcia w chwili ćwiczeń. Dziecko owo miało wtedy trzy miesiące. Rodzice maleństwa robili mu nacierania i niektóre ćwiczenia mięśniowe od dnia jego urodzenia. Nawiasem mówiąc, matka dziecka tego wykonywała „Mój system” z pewnemi ostrożnościami do ostatniego dnia ciąży, dzięki czemu poród był bardzo łatwy i trwał zaledwie pół godziny.

Ćwiczenia trudniejszego stopnia ilustrują fotografie mej wnuczki, robione, gdy miała dwa lata. W starem wydaniu większość ilustracyj przedstawia mego syna Brora, w obecnem zaś nowem wydaniu jest on tylko na fig. 34, 35, oraz 56 — 65.

Najlepiej jest wykonywać pierwsze stopnie ćwiczeń miśrowych, jak również i masaż, położywszy niemowlę na stole, na kocu. W pierwszych miesiącach życia, gdy szyja jest jeszcze zbyt słaba, by utrzymać ciężar głowy, trzeba podkładać pod główkę małą poduszkę, a szczególnie pamiętać o tem wtedy, gdy się kładzie dziecko na bok, lub na brzuszku. Podczas nacierania niemowlę musi być nagie. Najodpowiedniejsza pora jest zaraz po kąpieli i starannem osuszeniu ciała. W pierwszych miesiącach, gdy naskórek dziecka łuszczy się

obficie i kąpie się dziecko dwa razy dziennie, wskazane jest rozdzielić nacieranie na dwie części, tworzące całość.

Dziecko nie powinno nigdy siedzieć, dopóki kręgosłup nie stanie się dość silny, aby utrzymać tułów w pozycji stojącej, lub siedzącej. Początkowo musi siadać, lub stawać na krótką chwilę, dopóty tylko, dopóki nie odczuje zmęczenia. Jeżeli dziecko ma swobodę ruchów, nie jest krępowane żadnymi więzami, w postaci powijaków i poduszek, to z łatwością ułoży się samo na boku, zacznie bawić się tak, jak samo chce. Jeżeli jednak usadowi się dziecko w wysokim krześle lub wózku, owinąwszy je szczelnie tak, że nie może się położyć, to osłabiony kręgosłup nie będzie mógł w końcu utrzymać ciała w postawie pionowej i dziecko upadnie na przód w bardzo niewygodnej pozycji.

Niemowlę, z którym przerabiano ćwiczenia od czwartego tygodnia życia, będzie mogło siedzieć prosto bez podtrzymywania, o wiele wcześniej, niżby to było możliwe dla jego rówieśników niewyćwiczonych.

Należy zwracać uwagę na to, by nie wykonywać ćwiczeń bezpośrednio przed lub po jedzeniu, gdyż wysiłek mięśniowy zużywa energję, potrzebną do trawienia.

Zanim się zacznie przerabiać ćwiczenia z niemowlętami, trzeba przedtem koniecznie przeczytać uważnie całą książkę. Przestrzegam poważnie mych czytelników przed robieniem ćwiczeń z niemowlętami na podstawie pobieżnego rzutu oka na ilustracje, bez dokładnego przeczytania wszystkich objaśnień w tekście. Śmiałość taka może wyrządzić dziecku wielkie szkody.

Czemuż zresztą obawiać się zbytnej ilości ostrzeżeń i ostrożności, jakie zalecam? Wszystkie one są bardzo naturalne i każdy łatwo je pojmie, jeśli je zważy zdrowym ludzkim rozsądkiem.

Specjalne uwagi dla rodziców, nie znających „Meego Systemu“

Ci z pośród czytelników, którzy nie znają jeszcze „Meego Systemu“ dla dorosłych, będą może zaniepokojeni dużą ilością skomplikowanej roboty, jaką będą musieli wykonać.

Takie bowiem ma się wrażenie po powierzchownym przejściu książki. Ale i owa ilość pracy i jej trudność są właściwie pozorne.. W pierwszych tygodniach życia dziecka stosuje się tylko masaż, który polega początkowo na kilku ruchach głaskania. (Obszerniejsze objaśnienie znajdzie czytelnik w rozdziale: „O masażu, czyli 10 ćwiczeniach z nacieraniem“). Ucząc się stopniowo coraz nowych ćwiczeń, nabiera się więcej metodyczności w masażu, tak że w końcu naciera się całą powierzchnię ciała wzdłuż i wpoprzek.

Najpierw trzeba się nauczyć ćwiczeń Nr. 11 (18) i 16. Po kilku dniach dołączyć numer 10 i 15, wreszcie później 12 i 13, następnie 14, a w końcu 9 i 17. Umiejąc już wykonywać wszystkie ćwiczenia, trzeba się trzymać przepisanej kolejności.

Głębokie oddechy i niektóre ćwiczenia mięśniowe, oczywiście najłatwiejszych stopni, trzeba zaczynać dopiero, gdy dziecko ma jeden do dwu miesięcy. Zacząć należy od nauczenia wyciągania całego ciała, co jest wstępem do ćwiczeń Nr. 1, 2 i 6. Po pewnym czasie można dodać drugą metodę głębokiego oddychania. Ćwiczenie Nr. 4 i 5 można stosować znacznie później i dopiero wówczas, gdy dziecko umie już siedzieć. Jeszcze później następują ćwiczenia Nr. 7 i 8.

Gdy się już zupełnie pewnie opanuje osiem ćwiczeń mięśniowych, to na przerobienie ich, jak już zaznaczałem, wraz z przepisową liczbą powtórzeń i odpowiednimi pauzami oddechowymi, nie trzeba więcej, niż 5 minut czasu. Możliwe jednak, że znajdą się rodzice, którzy będą uważali, że nie mogą tyle czasu poświęcić, lub nie będą chcieli wykonywać wszystkich ćwiczeń. Zaznaczyć więc muszę, że w żadnym wypadku nie wolno opuszczać ćwiczeń Nr. 3 i 7.

Codziennie wykonywanie Nr. 3 jest konieczne dla utrzymania w porządku trawienia dziecka, Nr. 7 zaś nadaje dobrą postawę ciała, jest też zarazem dopełnieniem do Nr. 3 (wprowadza w ruch grupy mięśniowe, odpowiadające tym, które pracują przy Nr. 3).

Zanim się zacznie przerabiać ćwiczenia z niemowlęciem, dobrze jest wpieryw wprawiać się w odpowiednie ruchy na dużej lalce.

W każdym razie nie należy zapominać, że zbyt wielka liczba ćwiczeń fizycznych, przyczyni dużo mniej szkody, niż nadmierne rozpieszczanie dzieci, a nawet niemowląt.

Powoli, lecz dokładnie—oto jaka maksyma powinna przyświecać rodzicom; systematyczna wytrwałość musi iść w parze z gruntowną znajomością metody, jeśli się chce osiągnąć w wyniku doskonałość fizyczną. Wszelkie ćwiczenia zbyt gwałtowne, o ruchach szarpanych, lub też odwrotnie zanadto rozwlekłe nie tylko nie przynoszą korzyści, lecz mogą wywołać bardzo smutne następstwa. Wiele osób zarzuciło ćwiczenia tylko dla tego, że chcieli osiągnąć w krótkim czasie wielkie rezultaty, sądząc, że im więcej energii wyładują w przeciągu krótkiego czasu, tem większe jest prawdopodobieństwo dojścia do celu. Nie rozumieją, że dla wzmożonej tak nagle pracy, musiałaby natura dać odrazu bardziej rozwinięte mięśnie, zwiększoną objętość naczyń krwionośnych, oraz większe płuca i serce! A naturze nie można rozkazywać!

ĆWICZENIA ODDECHOWE

J. H. Kellog, znany lekarz, pisze w artykule o ćwiczeniach fizycznych dla dzieci, że najważniejszą rzeczą w wychowaniu fizycznym powinien być rozwój klatki piersiowej. „Chrząstki dzieci są jeszcze bardzo miękkie, a kręgi ruchome, to też przez ćwiczenia i wzmożenie oddechu można powiększyć objętość klatki piersiowej. Zmusić dziecko do oddychania, to znaczy kazać mu oddychać głębiej, niż zwykle, a to wywołuje rozciągnięcie klatki piersiowej, oraz wszystkich stawów i chrząstek, połączonych z żebrami. Można sobie wyobrazić, jak wielki pożytek dawałyby ćwiczenia, któreby zmuszały do głębszego zaczerpnięcia powietrza i przez codzienne rozszerzanie klatki piersiowej zwiększałyby jej objętość, tworząc źródło siły na późniejsze lata!”

Intensywne rozwijanie płuc już w najwcześniejszym okresie życia jest rzeczą ogromnej wagi, gdyż wszystkie organy mają nieoceniony pożytek z krwi, którą silne płuca wzbogacają w tlen. Rozwój taki można osiągnąć właśnie przez ćwiczenia mięśniowe i oddechowe, wykonywane z niemowlęciem, na długo jeszcze przedtem, zanim wychowanek zacznie czynić świadome ruchy; jednocześnie serce i mięśnie rozwijają się odpowiednio.

Ćwiczenia i głębokie oddechy przyspieszają i wzmacniają tętno, przez co serce otrzymuje większe ilości oczyszczonej krwi i staje się silniejsze. Oto większy przyływ krwi bogatej w tlen i co za tem idzie energiczniejsze wydalenie dwutlenku węgla, pobudza wszystkie części ciała do wzmożonej działalności, co u dzieci wyraża się rośnięciem. Wzrastają zaś nietylko kości i mięśnie, ale i organy wewnętrzne, a nerwy i mózg, korzystając ze zwiększonego dopływu świeżej krwi, działają prędszej i sprawniej. W ten sposób proces rośnięcia, jak i ogólny rozwój dziecka przyspiesza się.

Można więc przyjąć, jako dowiedzione twierdzenie, że

ćwiczenia cielesne mają pierwszorzędne znaczenie dla rozwoju mięśni i wszelkich organów, już we wczesnem dzieciństwie. Jeszcze ważniejszy jest wpływ ogólny na ukształtowanie się silnego, zdrowego organizmu, pobudzenie władz umysłowych, wzmożenie ruchliwości, umiejętności, opanowania siebie i wiary we własne siły. Nie należy też zapominać, że ćwiczenia te oddziałują bardzo dodatnio na moralną stronę człowieka.

Przechodząc do praktyki, zaznaczam, że na ogół dzieci poniżej trzech i czterech lat nie potrafią oddychać głęboko z własnej woli, ze zrozumieniem tego, co robią, można jednak zmusić je do oddychania głębszego, niż zazwyczaj i przez to rozwinąć zdolność rozszerzania klatki piersiowej i wzmocnić mięśnie, regulujące ruch żeber.

Cel ten osiąga się przez stosowanie dwóch specjalnych metod oddychania, które tu objaśnię. Co zaś do wzmocnienia mięśni, to wyrobią je ćwiczenia mięśniowe, opisane w następnych rozdziałach.

Po każdym z ćwiczeń mięśniowych należy poświęcić mniejwięcej 10 sekund na ćwiczenia oddechowe. Jednakże, gdy człowiek dorosły, jak to powiedziano w „Moim Systemie“ może zrobić w czasie dwunastosekundowej pauzy dwa, lub trzy bardzo głębokie oddechy, dziecko musi ich zrobić, w czasie 10 sekund, znacznie więcej. Noworodek, leżąc zupełnie spokojnie na plecach robi w ciągu 10 sekund około 7 oddechów.

Już dla dzieci pięcioletniowych można stosować i pierwszą i drugą metodę, jednakże tylko druga metoda będzie skutkowała, jak prawdziwe ćwiczenie oddechowe. Metoda pierwsza nie będzie mogła mieć tego znaczenia, gdyż nie można wykonywać jej dość szybko bez obawy wykonania ruchów niedokładnie, lub zbyt silnego pociągnięcia drobnych członków dziecka. Pomimo tego, że w pierwszych miesiącach życia, ruchy pierwszej metody nie wywołują prawidłowych oddechów, nie należy ich zarzucać: są bardzo korzystne, wzmacniają klatkę piersiową, czyniąc ją rozciągliwą. W każdym razie ćwiczenia te uodporniają dziecko przeciw suchotom płucnym.

Ćwiczenia oddechowe metodą Sylvestra



Fig. 1



Fig. 2

Pierwsza metoda (metoda Silvestra)

Położyć dziecko na materacu twarzą do góry, stanąć samemu przy jego głowie i uchwycić rączki w łokciach, przez co będzie można utrzymać je wyprostowane przy wszystkich następnych ruchach. — Prowadzić rączki wolno ponad głowę, aż znajdą się na jednej linii z całym ciałem, jak pokazuje fig. 1. Podnosi to żebra, rozciąga klatkę piersiową i umożliwia wejście powietrza. W tej pozycji należy zostawić ręce tylko chwilę i bez pauzy przenieść je w dół do piersi, gdzie należy je swemi rękami przycisnąć do żeber, lecz również tylko przez krótką chwilę. Początkowo ucisk ten musi być bardzo lekki i w kierunku trochę skośnym tak, aby oddziaływać częściowo na boki, a częściowo na przednią stronę małych piersi (patrz fig. 2). Tym sposobem wyciska się z płuc powietrze zużyte i wywołuje wydech. Później należy znów poprowadzić ręce z powrotem, to znaczy pionowo, do góry i w tył do pozycji, pokazanej na fig. 1, co po raz drugi zmusza do silnego wdechu, poczem przenosi się je do przodu i przyciska do żeber, czego następstwem jest drugi silny wydech. Powtarza się to naprzemian.

Ów podwójny ruch, czyli ćwiczenie oddechowe, należy powtórzyć w czasie dziesięciu sekund cztery razy. Gdy dziecko ukończy już trzy lata, powtarza się owo ćwiczenie już tylko trzykrotnie. Dziecko cztero, lub pięcioletnie powinno zacząć samo oddychać głębiej, a stopniowo będzie w możności rozumieć wszystkie dawane mu wskazówki i objaśnienia.

Jak to zapewne czytelnicy zauważyli, zasada tego ćwiczenia jest ta sama, co w metodzie sztucznego oddychania, którą wynalazł dr. Silvester dla ratowania topielców. Przy stosowałem tę metodę dla dzieci, opuszczając zginanie rąk. Gdy dziecko jest już trochę starsze, t. j. dajmy na to, ma dwa lata, można powiększyć skuteczność wdechów, podkładając pod łopatki małą poduszeczkę.

Druga metoda (metoda Schäfera)

Położyć dziecko na brzuszku, z główką ułożoną na bok na małej poduszecce. Dłonie położyć na dolnej części ple-

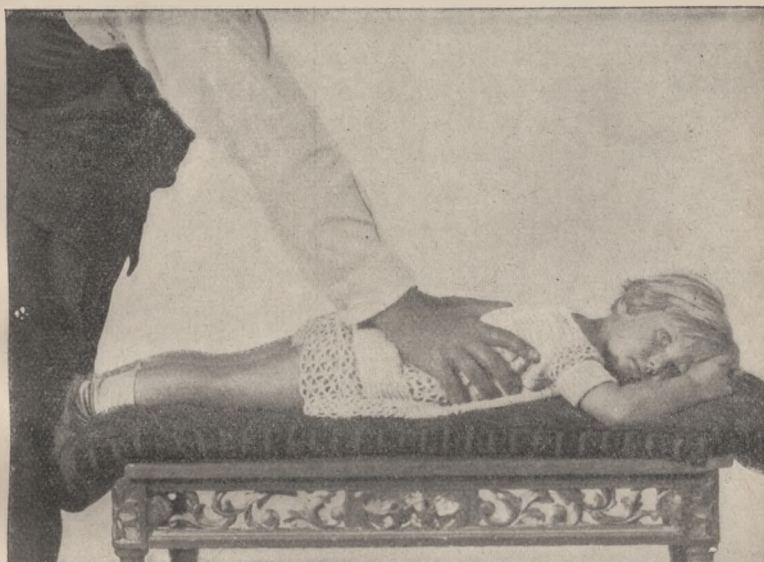
ców, tak, aby wielkie palce stykały się, a inne obejmowały boki ciała (patrz fig. 3). Teraz należy zrobić przez chwilę ucisk w dół i do wewnątrz — początkowo naturalnie bardzo lekki. Następnie trzymać ręce swobodnie, nie odejmując ich jednak od pleców. Potem trzeba ucisk znowu powtórzyć i znowu puścić i robić to naprzemian przez jakiś czas, przy czym ręce nie powinny zmieniać pozycji. Jeżeli dziecko jest bardzo małe, a ręce robiącego ćwiczenia duże, to może on naciskać tylko jedną ręką (patrz fig. 4).

Z początku gdy dziecko ma zaledwie pięć tygodni, należałoby uciskanie powtarzać sześć razy *) w czasie dziesięciosekundowej pauzy oddechowej. Gdy dziecko ma rok, liczbę tę trzeba zmniejszyć do pięciu, dla dwuletniego dziecka do czterech, a dla trzyletniego do trzech.

Zdrowe, silne i wyćwiczone dziecko, mając dwa lata, może wytrzymać już dość silny ucisk. Wtenczas można dla uniknięcia zmęczenia rąk naciskać nie pracą mięśni ramion i przedramienia, lecz częściowym ciężarem swego ciała przez opieranie się na wyprostowanych rękach. Zasady tego ćwiczenia są te same, co i w nowej metodzie sztucznego oddychania dr. Schäfera. Przy zwykłym oddechu pozostaje w płucach po wydechu zawsze jeszcze pewna ilość powietrza, pożądanem jest więc bardzo usunięcie go przez specjalne głębokie oddechy. Jeżeli będzie się robiło wyżej opisane ćwiczenia, to głębokie oddychanie wyda się stopniowo dziecku zupełnie naturalnem, a później przy wykonywaniu trudnych ćwiczeń mięśniowych, jak n. p. podnoszenie ciężarów, nie będzie zatrzymywało oddechów, co jest bardzo ważne dla serca. Należy też nauczyć dziecko jak najwcześniej, w każdym zaś razie w piątym roku życia, aby przy głębokich oddechach miało usta zamknięte, a powietrze wciągało i wypuszczało tylko przed otwory nosowe. Najzupełniej nieprawidłowe jest wdychanie przez nos a wydychanie przez usta. Sprawę tę omówiłem zresztą obszernie w „Moim Systemie Oddechowym”.

*) Jest to o jeden oddech mniej, niż normalnie, właśnie w celu wywołania skłonności do głębszego oddychania.

Ćwiczenia oddechowe metodą Schäfera



[Fig 3



Fig. 4

Gdy się widzi dziecko śpiące z otwartymi ustami, to należy mu ostrożnie je zamknąć, co zresztą można zrobić bez budzenia dziecka. Jeżeli zaś zauważy się, że wciąga przez nos niedostateczną ilość powietrza, to należy poddać je operacji, gdyż prawdopodobnie w przewodach nosowych znajdują się jakieś narośle.

OSIEM ĆWICZEŃ MIĘŚNIOWYCH

Chociaż ćwiczenia te należy rozpocząć dopiero wówczas, gdy się już stosuje od kilku tygodni kąpiel i nacierania, to jednak opiszę je najpierw, gdyż właściwa kolejność ćwiczeń powinna być później następująca: 1) Ćwiczenia mięśniowe; 2) Kąpiel i osuszanie ciała; 3) Ćwiczenia z nacieraniem (masażowe). Jeżeli komuś to więcej dogadza, to można dać przedewszystkiem kąpiel, później nacieranie, a w końcu, gdy dziecko już jest ubrane, ćwiczenia mięśniowe. W takim wypadku trzeba dziecko wziąć prosto z łóżka i bardzo szybko je rozebrać, gdyż musi być rozgrzane, kiedy się je wkłada do kąpeli. Tak samo należy postępować ze starszemi niemowlętami i dziećmi, które bezpośrednio po ćwiczeniach nie wracają do łóżka, lecz chodzą, czy biegają, w razie, jeżeli temperatura w pokoju jest niska. W czasie gorąca, dziecko może być nagie przy wszystkich ćwiczeniach wykonywanych wówczas w następującej kolejności: Nr. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, kąpiel, osuszenie ciała i Nr. 9. Po każdym ćwiczeniu mięśniowym należy zachować przepisową pauzę oddechową. Jeżeli posiada się odpowiednie miejsce na kąpiel słoneczną — ogród, werandę, czy taras na dachu, to powinno się tam wynieść dziecko i wykonać cały system na świeżem powietrzu; jeżeli zaś nie jest się w tak szczęśliwem położeniu, to należy dziecko umieścić w każdym razie w pobliżu okna, aby było wystawione na działanie promieni słonecznych. Jeżeli niema wiatru, to okna powinny być szeroko otwarte; gdy się zostawia jedynie szparę między uchylonemi oknami, powstaje łatwo przeciąg. Muszę zaznaczyć tutaj, że oczu dziecka nie można wystawiać bezpośrednio na działanie słońca; przy wszystkich ćwiczeniach, w czasie których leży na plecach, główka musi być w cieniu.

Początkowo każde ćwiczenie powinno być przerabiane tylko jeden raz. Następnie liczba powtórzeń zwiększa się,

aż wreszcie osiąga się właściwą liczbę oznaczoną dla każdego ćwiczenia. Stosownie do przysłowia: „mleko dla niemowląt, a mięso dla silnych mężczyzn“, wszystko musi być rozumnie stopniowane. Wszystkie prawie ćwiczenia mięśniowe mogą być wykonywane w różnych stopniach trudności. Pierwszy stopień jest zawsze najłatwiejszy i przeznaczony dla najmłodszych i najmniej wyćwiczonych dzieci. Drugi jest dla starszych i bardziej wyrobionych fizycznie i t. d. Ogólnym prawidłem jest, aby nie zaczynać trudniejszego stopnia, dopóki nie wykona całkowitej liczby powtórzeń łatwiejszego stopnia nie nastęczy żadnej trudności. Niektóre ćwiczenia należy nawet w pierwszym stopniu przerabiać dopiero z takimi niemowlętami, które już mogą prosto siedzieć bez pomocy.



Cwiczenie Nr. 1. Wyciąganie ciała, następnie krążenie tułowiem

Zanim zacznie się właściwe ćwiczenie, należy wyciągnąć ciało dziecka, ramiona jego i ręce, podnosząc je tak, jak pokazuje fig. 5 i 6. Każde zdrowe czterotygodniowe (czasami nawet młodsze) niemowlę uczepli się mocno zupełnie własnowolnie, wielkiego lub wskazującego palca osoby, robiącej z niem ćwiczenia i gdy tylko się je uniesie, zawisnie całym swym ciężarem. Z drugiej zaś strony może zdarzyć się, że nawet zdrowe kilkomiesięczne lub kilkoletnie dziecko, z którym nigdy nie robiono ćwiczeń, nie będzie mogło tego zrobić, gdyż albo zatraciło przyrodzone zdolności, albo też zostały one absolutnie nierozwinięte. Początkowo trzeba podnosić dziecko oczywiście tylko na kilka centymetrów od poduszki, czy materaca i pozwolić mu zwisać zaledwie jedną chwilę. Następnie, gdy się wzmocni, można to wstępne ćwiczenie przedłużyć do kilku sekund i kilkakrotnie powtórzyć. Można też w ten sposób przenosić dziecko z miejsca na miejsce, będąc jednak ciągle przygotowanym na uchwycenie maleńkich rączek w chwili, gdy się ich uścisk zwolni.

Teraz przejdźmy do samego ćwiczenia.

Pierwszy stopień: ująć rączki dziecka, pozwalając mu siedzieć na materacyku. Z chwilą, gdy jego dłonie schwyją palce ćwiczącego, należy rączki pociągnąć lekko w górę. Następnie zacząć krążyć górną częścią tułowia dwa razy w jedną stronę i dwa razy w przeciwną (patrz fig. 7). W tym pierwszym stopniu osiąga się naturalnie zaledwie lekki ruch w pasie, gdyż dziecko, nie opierając się mocno na swym siedzeniu, zawsze będzie się poruszało trochę całym ciałem. W krótkim jednak czasie uczy się samo pomagać, co ogromnie wzmacnia jego stawy i mięśnie.

Drugi stopień jest bardzo dobrem ćwiczeniem dla wszystkich mięśni w pobliżu pasa. Nie można go jednak wykonywać, zanim plecy dziecka nie nabiorą dość siły, aby mogło prosto siedzieć bez żadnej pomocy. Jedną ręką n. p. prawą, przytrzymuje ćwicząca osoba nóżki dziecka, podczas gdy dziecko musi uchwycić wskazujący i środkowy palec lewej

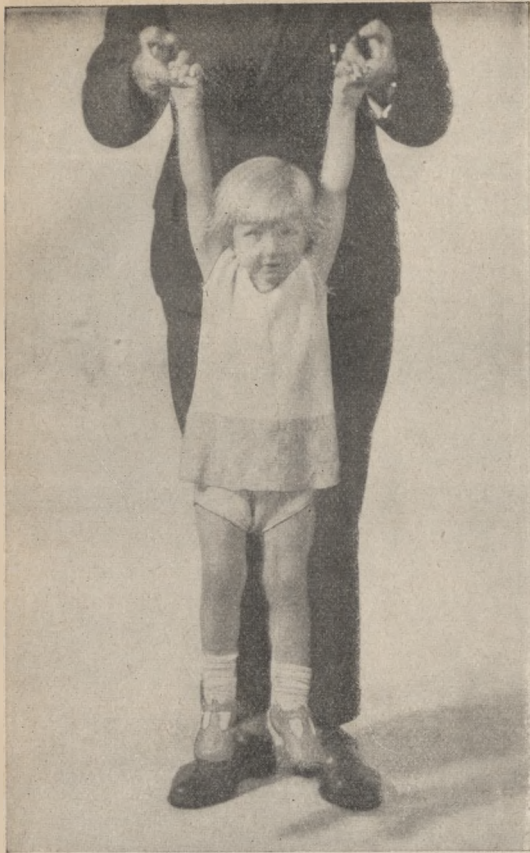


Fig. 6



Fig. 8



Fig. 9

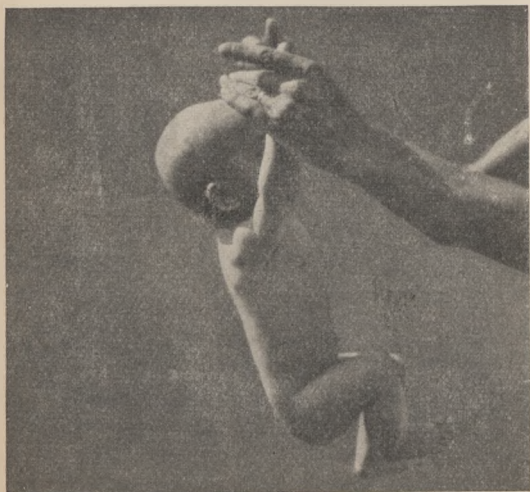


Fig. 5

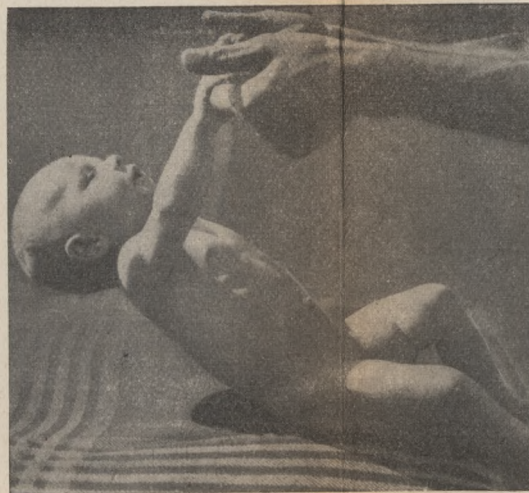
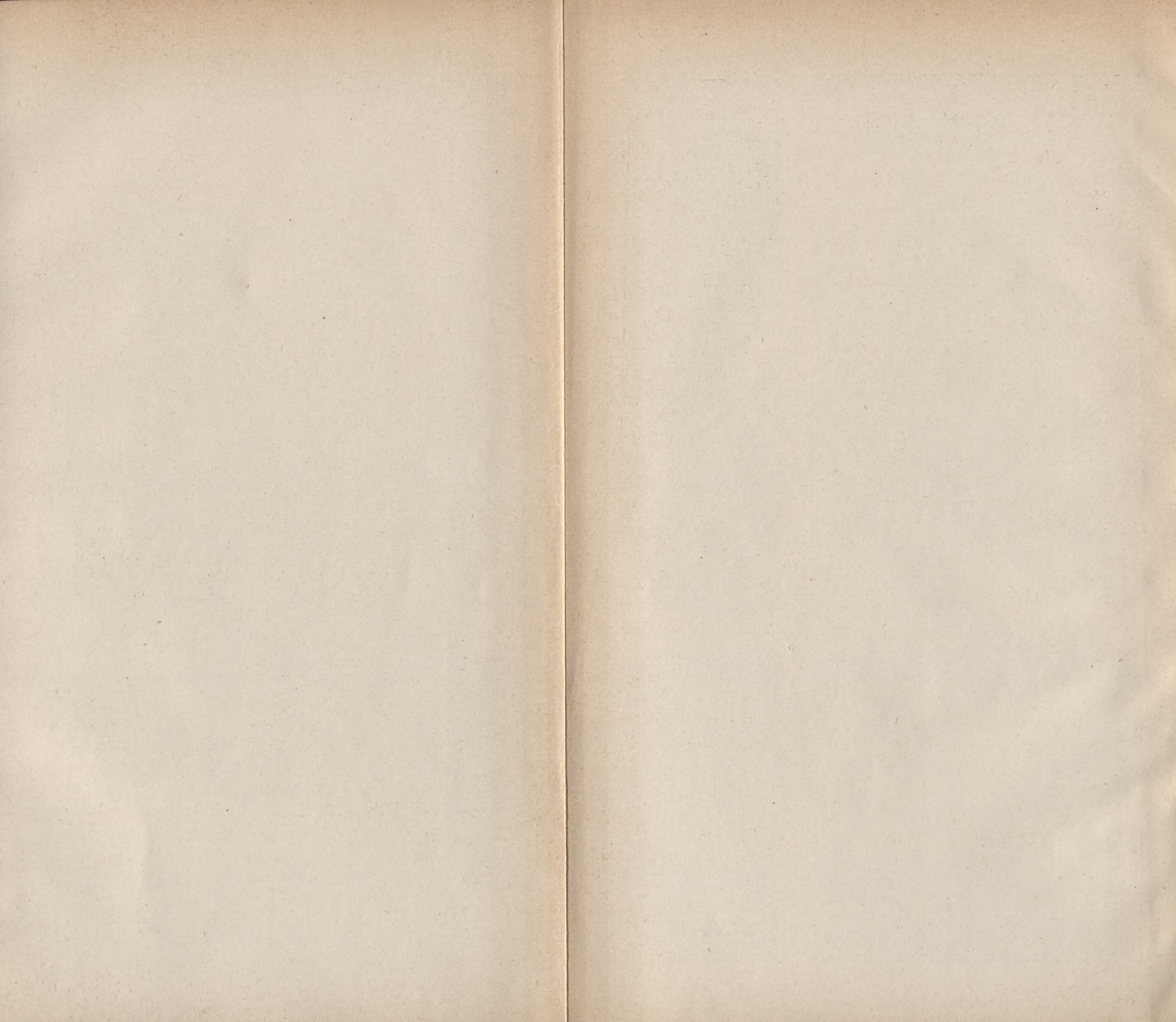


Fig. 7



Fig. 10



ręki; można też samemu trzymać jedną rączkę dziecka w przegubie w ten sposób, aby drugą rączką objęło ono wyciągnięty palec wskazujący. W takiej pozycji wykonywa się prawidłowe krążenie tułowiem (patrz fig. 8, 9 i 10) w jedną i drugą stronę po dwa razy. Koła muszą być zakreślane możliwie duże, należy tułów silnie pochylić w przód, w jedną stronę, potem w tył i w drugą stronę, następnie znowu w przód i t. d.

Ćwiczenie oddechowe. Metoda pierwsza.

Ćwiczenie Nr. 2. Rzuty nóg

Pierwszy stopień może być wykonywany ze zdrowemi dziećmi, gdy mają już pięć tygodni. Trzeba położyć dziecko na plecach; w tej pozycji samo przez się będzie ono zawsze podnosiło swe małe, zgięte nóżki do góry. Prawą ręką należy ująć mocno jedno kolanko, lewą ręką, drugie. Przez to, że chwyt jest w kolanach, a nie w kostkach, można utrzymać nóżki dziecka wyprostowane przez cały ciąg ćwiczenia. Najpierw trzeba ułożyć nóżki na materacu (patrz fig. 11); następnie podnieść je i przechylić możliwie blisko ku głowie, nie używając przytem jednak najmniejszej przemocy, uda zaś przycisnąć lekko do podbrzusza (patrz fig. 12). Potem wrócić do pozycji początkowej i powtarzać to naprzemian kilka razy, najwyżej jednak robiąc cztery ruchy w górę i w dół.

Drugi stopień: gdy dziecko jest już silniejsze, można je tak ułożyć, aby nogi wychodziły za stół, dzięki czemu wyciąga się je więcej w dół. Należy też dawać silniejszy ucisk na podbrzusze dziecka, co mu nawet sprawia przyjemność, a wzmacnia bardzo organy trawienia.

Ć w i c z e n i e o d d e c h o w e. Metoda pierwsza.

Ćwiczenie Nr. 2

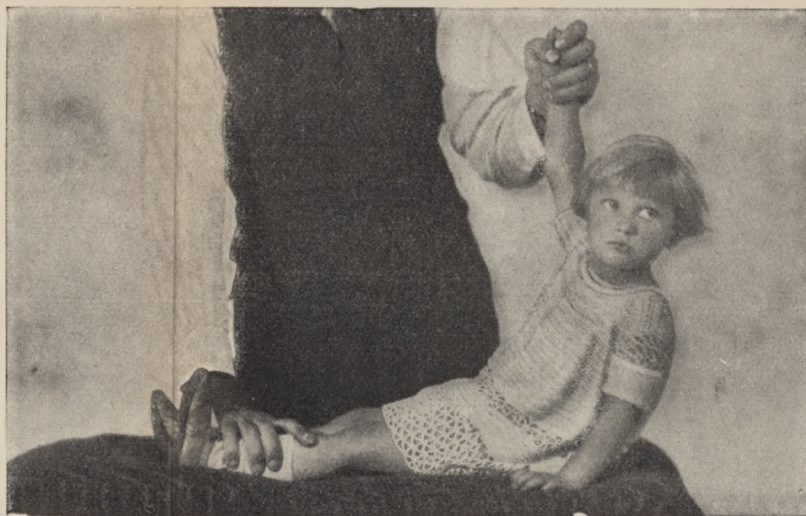


Fig. 11



Fig. 12

Ćwiczenie Nr. 3



. Fig 13



Fig. 14



Fig. 15

Cwiczenie Nr. 3. Podnoszenie tułowia twarzą do góry

P i e r w s z y s t o p i e ń: ułożyć dziecko na materacu tak, aby leżało na plecach. Jedną ręką objąć rączki dziecka, a drugą jego kolanka, aby w czasie ćwiczenia nogi były proste i trzymane jak najniżej. Wyciągnąć teraz rączki dziecka, podnieść lekko jego tułów i przechylić łagodnie jak najdalej w przód (patrz fig. 8), poczem bezpośrednio wrócić do pozycji pierwotnej. Powtórzyć te ruchy kilkakrotnie. Ten pierwszy stopień Nr. 3-go może być przerabiany nawet z niemowlętami, które jeszcze nie umieją siedzieć bez podtrzymania, gdyż cały ciężar ciała opiera się na wyciągniętych rączkach, na których właściwie ciało zwisa.

D r u g i s t o p i e ń: dla dzieci umiejących siedzieć bez pomocy. Trzymać teraz tylko jedną rękę, lecz pamiętać, że w czasie połowy ćwiczenia należy trzymać lewą rączkę dziecka swoją prawą, a w czasie drugiej połowy ćwiczenia odwrotnie, aby zapobiec możliwemu skrzywieniu kręgosłupa. Można też jednego dnia trzymać za lewą rączkę, a następnego za prawą i tak zawsze naprzemian. Następnie unieść tułów do pozycji siedzącej i znowu go opuścić, nie podtrzymując całego jego ciężaru. Trzeba zmusić dziecko, aby podnosiło się częściowo za pomocą mięśni podbrzusza, a potem nauczy się pomagać sobie, opierając wolną rączkę o materac, czy też kant stołu (patrz fig. 13). Stopniowo dziecko stanie się dość silne, aby powtórzyć ćwiczenie cztery razy. Ćwiczenie to jest lepszym środkiem dla pobudzenia działalności organów trawiennych, niż olej rycynowy.

T r z e c i s t o p i e ń: stanowią go mniej więcej te same ruchy, tylko dziecko należy położyć sobie na kolanach, dzięki czemu może się ono znacznie głębiej przechylać, mając za plecami przestrzeń wolną (patrz fig. 14). Gdy dziecko jest już starsze, należy je sadzać na swem jednym kolanie, tak, aby nóżki znajdowały się pod drugim udem danej osoby (patrz fig. 15). Nie można zapominać o zmianie pozycji dziecka stosownie do wskazówek, danych przy opisie stopnia drugiego.

Tak więc przez czas połowy ćwiczenia powinno dziecko siedzieć na prawem kolanie ćwiczącej z niem osoby, a przez czas drugiej połowy — na lewem. Gdy mięśnie podbrzusza staną się silniejsze, będzie dziecko mogło robić to ćwiczenie prawie, a nawet i zupełnie o własnych siłach. Ćwiczenie to chronić będzie w późniejszym życiu dziecka przed wszelkiego rodzaju rupturą.

Ćwiczenie oddechowe. Metoda pierwsza.

Ćwiczenie Nr. 4

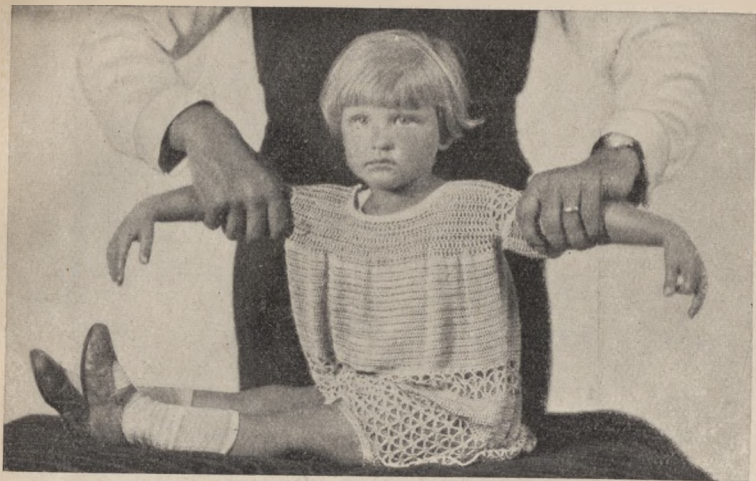


Fig. 16

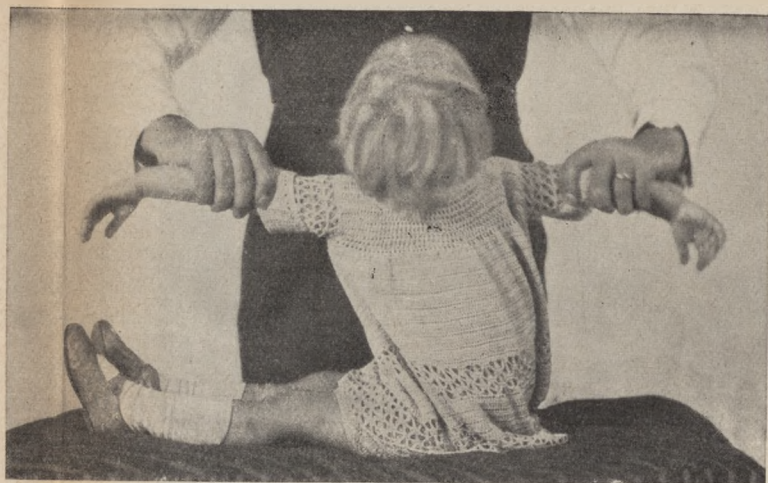


Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19



Ćwiczenie Nr. 4.

Skrety tułowia (z pochylaniem w bok)

Stopień pierwszy: dla dzieci, które umieją już siedzieć o własnych siłach. Posadziwszy dziecko, ująć je dłońmi za łokcie, aby musiało trzymać rączki wyprostowane przez cały czas trwania ćwiczenia. Jednocześnie, jeżeli się trzyma dziecko nie za łokcie, lecz za dłonie, nie można z taką łatwością poruszać górnej części jego tułowia. Skręcić tułów dziecka w lewo (patrz fig. 16), a następnie w prawo (fig. 17). Mówiąc dokładnie, należy wykonać za każdym razem pół obrotu. Powtórzyć takie skrety w obie strony kilka razy.

Stopień drugi: gdy dziecko umie już stać pewnie, powinno wykonywać te skrety w postawie stojącej (patrz fig. 18).

Stopień trzeci: gdy dziecko po pewnym czasie wzmocni się na siłach, można dodać jeszcze skłony w bok. Wówczas po każdym skręcie następuje skłon i wyprostowanie się, wykonane oczywiście w pozycji skrętu (patrz fig. 19).

Takie całkowite ćwiczenie należy powtórzyć cztery razy.

Ćwiczenie oddechowe według drugiej metody.

Ćwiczenie Nr. 5. Krążenie rękami, czyli wiatrak

Stopień pierwszy: dla dzieci, które siedzą już same. Ująć dziecko za dłonie, wyciągnąć jego rączki w bok i zataczać nimi duże koła. Obie ręce muszą zakreślać koła o tej samej średnicy, lecz gdy jedna ręka idzie w przód, druga musi się poruszać w tył (patrz fig. 20 i 21). W ten sposób ręce zajmują zawsze pozycje przeciwległe.

Innymi słowy: ręce poruszają się w przód, lecz jedna wyprzedza drugą o pół koła. Fig. 33 pokazuje moment, w którym jedna ręka znajduje się w górze, zaś druga w dole. Niema obawy, aby przy takiej metodzie krążenia dziecko mogło stracić równowagę. Gdyby się zaś pociągnęło obie rączki jednocześnie w tył, dziecko mogłoby upaść na plecy. Stosując moją metodę, można stopniowo coraz silniej pociągać rączki, aby uczynić je prostemi i silnemi. Jak zobaczymy, system mój obejmuje kilka ćwiczeń dla wyprostowywania rąk i nóg, ale ani jednego, któreby polegało na zginaniu ich. Ćwiczenia takie nie mogą być zamieszczone w żadnym rozsądnym systemie dla małych dzieci, które mają z natury od chwili urodzenia skłonność do trzymania swych członków w pozycji zgiętej, pozycja taka zaś jest wysoce niekorzystna dla rozwoju ciała i wzrostu. Należy wykonać w sposób wyżej opisany cztery koła, poczem zatrzymać się i wykonać znów cztery w stronę przeciwną.

Stopień drugi: dla dzieci, umiających już stać. Krążenie rękami odbywa się w ten sam sposób, co poprzednio, lecz w pozycji stojącej. Poleca się przytem dziecku zrobić mały wypad dla mocniejszego trzymania się na nogach (patrz fig. 23) podczas wykonywania „wiatraka”.

Ćwiczenie oddechowe. Metoda druga.



Fig. 20

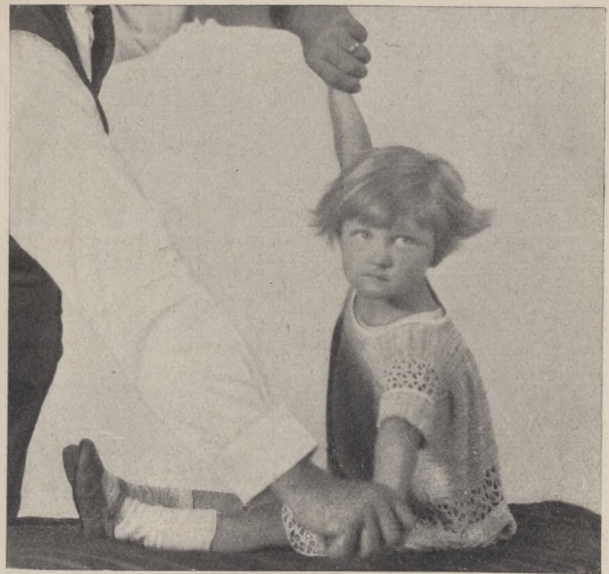


Fig. 22

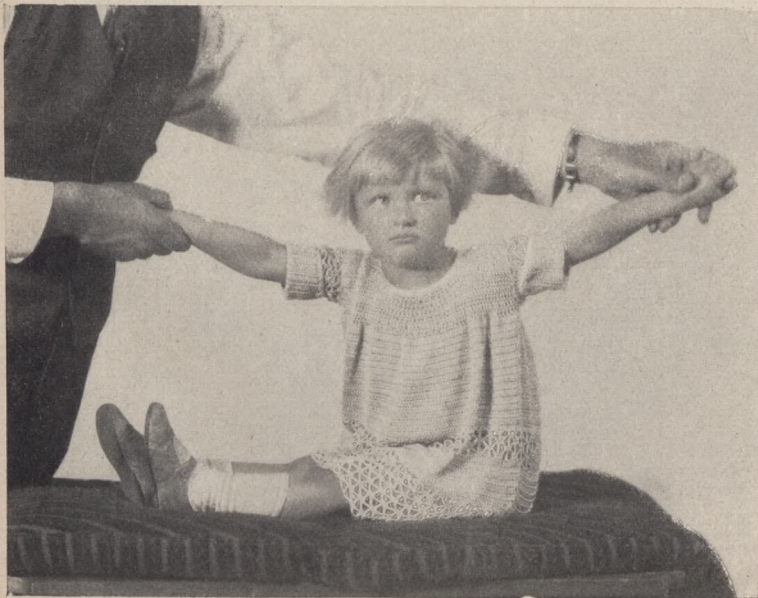


Fig 21



Fig. 23

Ćwiczenie Nr 6



Fig. 24



Fig. 25

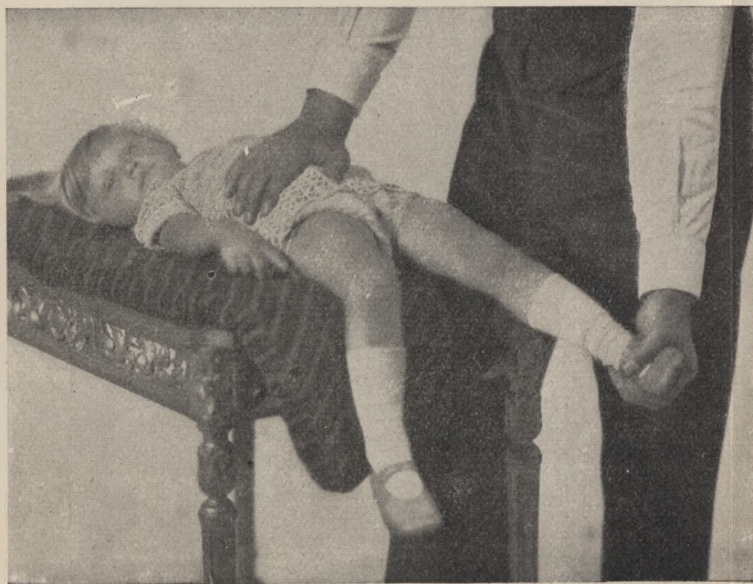


Fig. 26



Fig. 27

Ćwiczenie Nr. 6. Krążenie nogami

Pierwszy stopień tego ćwiczenia można wykonywać już z pięcioletnimi dziećmi, o ile oczywiście są zdrowe. Położywszy dziecko na plecach, ująć prawą ręką jego lewą nóżkę, zaś lewą dłoń położyć lekko na jego prawym udzie, aby móc tę nogę przytrzymać (patrz fig. 24). Następnie krążyć lewą nóżką dziecka, zataczając możliwie duże koła, lecz nie odciągać zanadto silnie nóżki w bok, raz w jedną, raz w przeciwną stronę. Powtórzyć potem zupełnie to samo z drugą nóżką, zmieniając ręce, lub też stając za głową dziecka. Takich kół należy wykonać cztery.

Stopień drugi: gdy dziecko jest starsze, można je położyć blisko brzegu stołu, aby nogi były po za obrębem stołu; tym sposobem dolna część koła może być dużo większa. Można też, zamiast trzymać nóżkę dziecka za kolano, ująć w rękę jego stopę, drugą zaś rękę położyć na podbrzusze, jak to widzimy na fig. 25 — 27. Stopniowo trzeba naciągać nogę coraz silniej. Wykonać wszystkiego razem osiem kół.

Ćwiczenia oddechowe według pierwszej metody.

Ćwiczenie Nr. 7. „Jaskółka“, podnoszenie tułowia z twarzą w dół

Stopień pierwszy: Położyć sobie dziecko na kolanach twarzą w dół. Prawą rękę podłożyć pod jego piersi, by miały podparcie, a lewą je podtrzymywać. Tułów dziecka może lekko opadać w dół (patrz fig. 28). Następnie podnosi się tułów do pozycji, pokazanej na fig. 29. Z czasem dziecko nauczy się wykonywać te ruchy prawie samodzielnie, a więc będzie wyginało krzyż i odrzucało silnie w tył ręce i głowę. Takie złożone ruchy (w dół i w górę) należy powtórzyć do czterech razy.

Stopień drugi można stosować dopiero wtedy, gdy dziecko jest już większe. Kładzie się wówczas dziecko na swem prawem kolanie, a stopy jego wsuwa się pod swe lewe udo.

Dłonią podpira się teraz nie piersi, lecz podbrzusze (patrz fig. 30). Pozatem ruchy są zupełnie takie same, jak w stopniu pierwszym. Ćwiczenie to tak wzmacnia mięśnie pleców i lędźwi, że po bardzo krótkim czasie dziecko może już samo, nie mając podpartych piersi, ani podbrzusza, wznosić tułów (patrz fig. 31).

Zmiana pozycji, zaznaczona w ćwiczeniu Nr. 3, nie jest tu potrzebna.

Ćwiczenie oddechowe, według metody drugiej.

Ćwiczenie Nr. 7

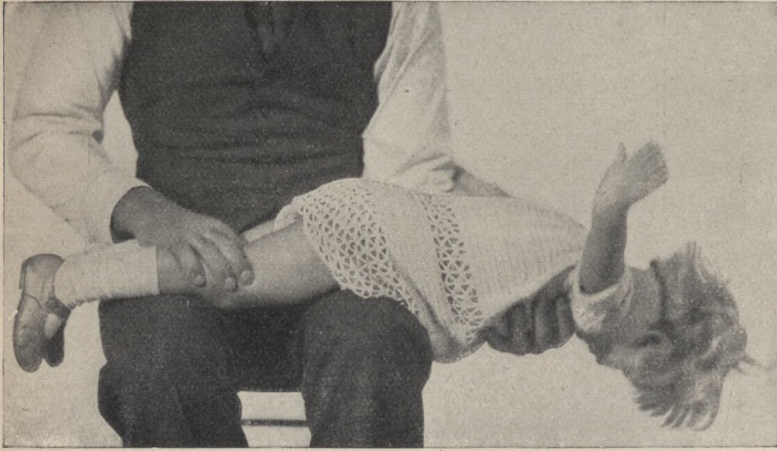


Fig. 28

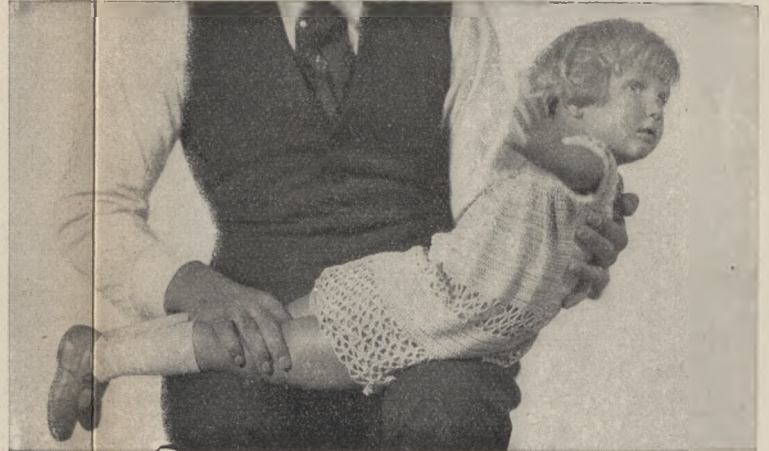


Fig. 29



Fig. 30



Fig. 31

Ćwiczenie Nr. 8



Fig. 32



Fig. 33

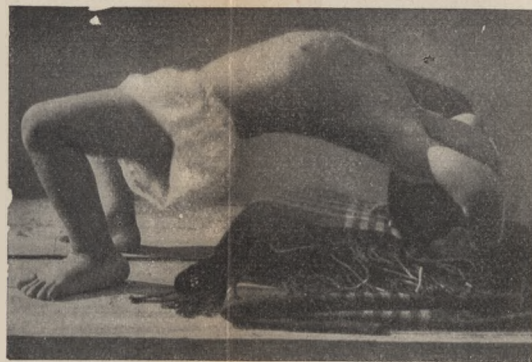


Fig. 34



Fig. 35

Ćwiczenie Nr. 8. „Taczki“, chodzenie na rękach, „most“

Stopień pierwszy („Taczki“). Gdy dziecko jest dość silne, by utrzymać górną część swego tułowia na rękach, można je chwycić za kostki, lub stopy i unieść jego nogi w górę. Następnie pociągnąć dość silnie całe ciało w tył, w ten sposób, aby tylko dłonie przesuwały się po materacu. Gdy się dojdzie do końca materaca, zatrzymać się, by dziecko odpoczęło. Następnie przeciągnąć je znów do przeciwległego krańca materaca i odpocząć. Powtórzyć to ćwiczenie do trzech razy.

Stopień drugi (Chodzenie na rękach, „most“). Gdy dziecko ma około dwóch lat i jest dość silne, powinno nauczyć się chodzić na rękach, z głową wzniesioną i krzyżem wgiętym do wewnątrz. Można je podtrzymywać za nogi powyżej kolan, które wtedy mogą być zgięte. Co pięć sekund trzeba zrobić krótki odpoczynek, w czasie którego dziecko powinno siedzieć, lub stać, trzymając prosto głowę. Ćwiczenie takie należy powtórzyć trzy razy. Później już dziecko będzie mogło samo dźwigać swój ciężar, a rola osoby z niem ćwiczącej ograniczy się do lekkiego podtrzymywania nóg, aby pomóc zachować równowagę. (Patrz fig. 33).

Dziecko silne i dostatecznie giętkie powinno po każdorazowym chodzeniu na rękach robić t. zw. „most“ (patrz fig. 34). Wykonywa się to, przechylając tułów w tył. Z początku może się dziecko podpierać nogami, rękami i głową, później zaś tylko rękami i nogami, lub też głową i nogami (patrz fig. 35).

Ćwiczenia oddechowe według metody drugiej.

KĄPIEL

Nie potrzebuję chyba rozwodzić się długo nad sprawą kąpeli dziecka. Ćwiczenia z niemowlętami były do niedawna wielką nowością, to też pełen byłem chęci i zapału, gdy szło o pouczenie w tej kwestji szerokiego ogółu. Kąpiel jednak niemowląt jest rzeczą dobrze znaną, i w każdym domu, gdzie są dzieci, wykonywa się ją dokładnie.

Po bliższe wyjaśnienia, o ile byłyby potrzebne, odsyłam czytelników do „Mego Systemu”, gdzie między innymi zaznaczyłem, że temperatura kąpeli dziecka w pierwszym roku jego życia powinna wynosić 25 — 32° Réaumur'a.

M A S A Ż CZYLI DZIESIĘĆ ĆWICZEŃ Z NACIERANIEM

Znany masażysta Mr. Harry Andrews w swem znakomitem dziełku „Masaż i trening” pisze: „Mówiłem już, że masaż stanowi pod wieloma względami jedną z najważniejszych części składowych w treningu atlety, nie tylko dlatego, że pobudza obieg krwi, wyrabia doskonale mięśnie i orzeźwia całą istotę człowieka lepiej, niżby to cokolwiek innego uczynić mogło, lecz dlatego jeszcze, że nie znam innego nad masaż środka, któryby w takim stopniu utrzymywał mężczyznę, lub kobietę w stanie stałego zdrowia. Znaczenie jego dla zdrowia jest jeszcze większe, niż zdolność tworzenia silnych mięśni i nowych tkanek”.

Czytelnik może być przekonany, iż słowa tego fachowca, wypowiedziane odnośnie do mężczyzn i kobiet, mogą być zastosowane całkowicie i do dzieci.

Rozróżniam, jak to się później uwidoczni przy opisach następnych ćwiczeń, trzy rodzaje masażu, a mianowicie: nacieranie, gładzenie i gnieciecie.

„Nacieranie” wykonywa się dłońmi, lub dolną stroną przedramienia w górę i w dół, jednakowo silnie w każdą stronę. Przedramieniem należy nacierać w tym wypadku, jeżeli ma się na dłoniach lub palcach skórę twardą, czy szorstką. Trzeba wogóle bardzo uważać, aby nie podrażnić skóry dziecka, która często jest bardzo wrażliwa. Paznokcie osoby, która naciera dziecko, powinny być krótko obcięte.

„Gładzenie” członków robi się zawsze dłońmi. Bierze się w jedną rękę stopę, lub rączkę dziecka, drugą zaś obejmuje się kostkę, ewentualnie napięstek i gładzi się nogę (lub rękę)) wzdłuż, naciskając mocno, gdy się posuwa w stronę serca i lekko, gdy się wraca ku stopie (czy dłoni).

„Gnieciecie” odbywa się w ten sposób, że obejmuje się całą dłońią tkanki, które mają być masowane, unosi się je

trochę w górę i, zaciskając dłoń, raz mocniej raz lżej, wygniatą się ciało lekko i łagodnie.

Ponieważ ciało dziecka jest zwykle bardzo wrażliwe, więc należy zwrócić uwagę, aby zabiegi były wykonywane bardzo delikatnie. Nie należy podczas masowania niemowlęcia używać wazeliny, lanoliny lub innego tłuszczu, gdyż o ile naciera się lekko, jest to zupełnie bezcelowe, a tłuszcz, który trudno zmyć całkowicie ze skóry, sprzyja gromadzeniu się brudu.

Najlepiej jest wykonywać masaż zaraz po kąpieli. Zanim jednak rozpocznie się nacieranie, trzeba wytrzeć dziecko ręcznikiem do sucha. Temperatura pokoju powinna być umiarkowana, nie zanadto niska, aby dziecko nie drżało i nie ziębło, ale też i nie tak wysoka, aby się pociło. Jeżeli skóra jest choć trochę wilgotna, to nawet lekkie nacieranie może ją rozrzać, o ile nie jest jeszcze wzmocniona i zahartowana.

Podczas nacierania dzieci nie stosuje się pauz oddechowych. Po pierwsze dlatego, że dziecko leży spokojnie, nie pracuje samo, a więc nie odczuwa potrzeby zaczerpięcia większej ilości powietrza, po drugie zaś—w czasie takich pauz, gdy nacieranie ustaje, a więc nie przysparza ciepła, dziecko mogłoby się łatwo przeziębć. Masowanie własnoręczne, przepisane dla dorosłych i dzieci starszych, wytwarza tyle ciepła, że starcza go i na czas pauz oddechowych, nawet w pokoju zimnym, lub na otwartem powietrzu.

Podczas, gdy ćwiczenie mięśniowe można zaczynać dopiero, gdy dziecko skończy pięć tygodni życia, masaż należy zacząć stosować zaraz po pierwszej kąpieli, to jest w pierwszym dniu życia dziecka. Początkowo oczywiście musi to być zaledwie kilka lekkich rękoczynów, trwających około ćwierć minuty. Następnie z każdym dniem powiększa się ilość czasu, by móc już po dwóch miesiącach wykonywać systematycznie i dokładnie wszystkie dziesięć ćwiczeń, w sposób, podany w ich opisie.

Jak zobaczymy, ćwiczenia te mają różne stopnie. Nie są to jednak stopnie trudności, siły, czy działania, jak to było przy ćwiczeniach mięśniowych. Idzie tu o inną rzecz. Dzieci starsze mianowicie mogłyby się niecierpliwć podczas

wykonywania wszystkich dziesięciu ćwiczeń w pozycji leżącej, wprowadza się więc w ten sposób różne urozmaicenia. Poza to można przerabiać nieraz dwa ćwiczenia od razu, przez co oszczędza się czas, a wreszcie każde nacieranie da się lepiej wykonać, gdy dziecko stoi, lub siedzi.

Ćwiczenie Nr. 9. Nacieranie stóp, oraz przodu i boków szyi

Podczas tego ćwiczenia dziecko leży na plecach. Objąć jedną ręką obie złączone nóżki w kostkach i nacierać dłońią drugiej ręki wierzchnią stronę stóp i obie podeszwy jednocześnie (patrz fig. 36). Gdy dziecko jest już większe, lepiej jest nacierać każdą stopę i podeszwę oddzielnie (patrz fig. 37).

Szyję należy masować bardzo łagodnie, narazie tylko palcami wielkim i wskazującym; później może brać udział więcej palców, zwiększa się też ucisk na szyję, prócz krtani. Całe ćwiczenie nie powinno trwać dłużej, niż dwadzieścia sekund.

Jeżeli przed masażem nie było kąpieli i osuszania ciała ręcznikiem, to należy zmienić zwykłą kolejność i wziąć, jako pierwsze, ćwiczenie Nr. 11, gdyż jest ono doskonałym środkiem na rozgrzanie całego ciała.

Ćwiczenie Nr. 9



Fig. 26

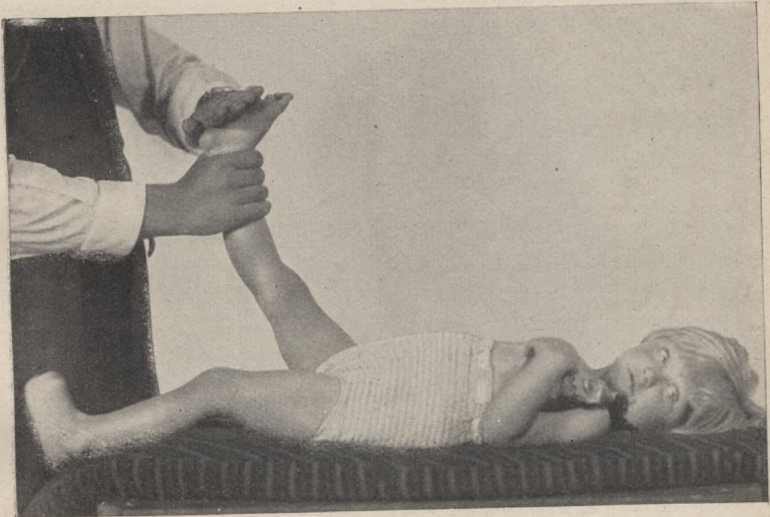


Fig 37

Ćwiczenie Nr. 10



Fig. 38

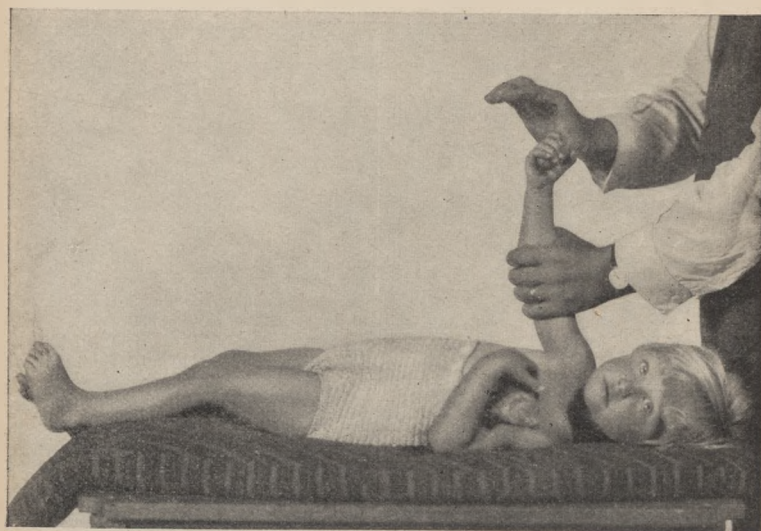


Fig. 39

Ćwiczenie Nr. 10. Gniewienie i nacieranie rąk i ramion

Dziecko leży na wznak. Ugniatać obiema rękami stopniowo coraz silniej lewe, lub prawe przedramię, łokieć, rękę powyżej łokcia i ramię (patrz fig. 38). Następnie przytrzymać jedną ręką dłoń dziecka, drugą zaś nacierać rękę w górę i w dół pięć razy (patrz fig. 39). Nacierając w górę, należy naciskać trochę mocniej. Powtórzyć zupełnie to samo z drugą ręką i drugim ramieniem. Całe ćwiczenie powinno trwać około 30 sekund.

Ćwiczenie Nr. 11. Nacieranie przedniej i tylnej powierzchni tułowia wzdłuż

Stopień pierwszy. Położyć dziecko na prawym boku, gdyż w tej pozycji serce swobodniej pracuje, i nacierać całe ciało dłońmi w górę i w dół. Jedna dłoń powinna poruszać się w jedną stronę, druga zaś w przeciwną (patrz fig. 40). Wykonać 16 takich ruchów w ciągu 10 sekund.

Stopień drugi — dla dzieci, które umieją już siedzieć prosto i mogą wytrwać w tej pozycji przez cały czas ćwiczenia. Jedna ręka naciera wówczas w górę, a druga w dół (patrz fig. 41).

Stopień trzeci — w pozycji stojącej (patrz fig. 42). Te same ruchy, co w stopniu poprzednim, z tą tylko różnicą, że dłoń nacierająca plecy, naciera również i pośladki.

Cwiczenie Nr. 11



Fig. 40

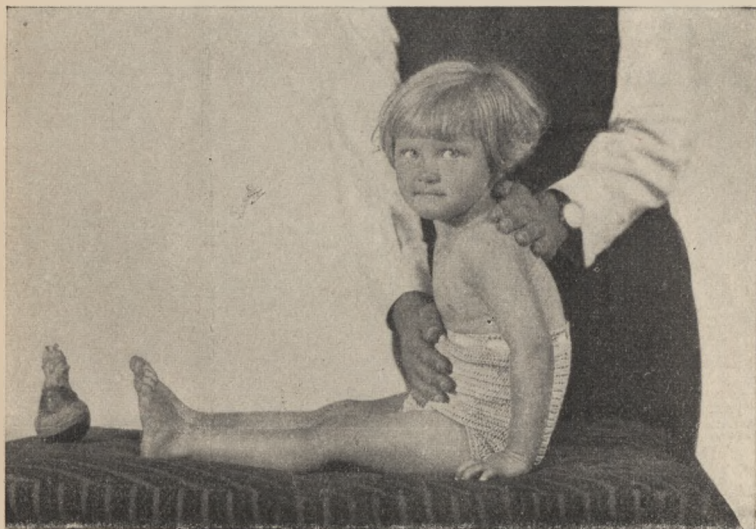


Fig. 41



Fig. 42

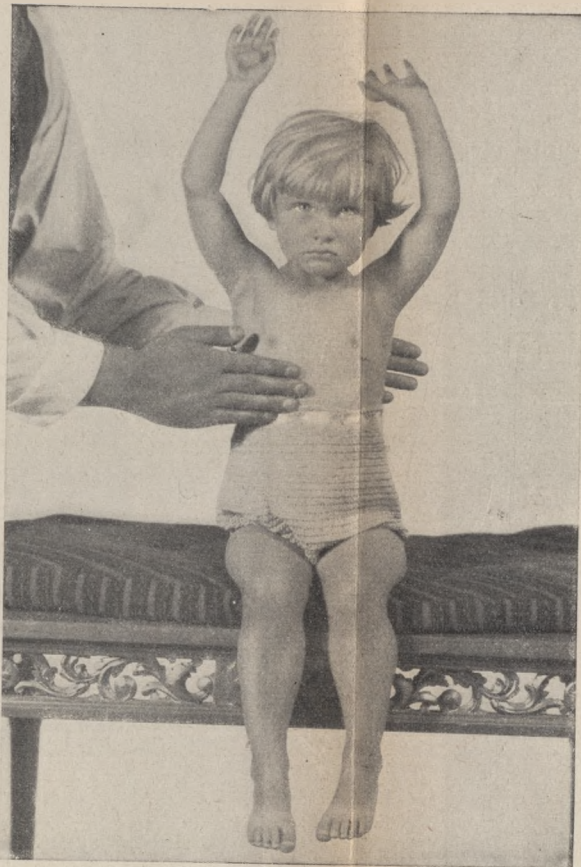


Fig. 44



Fig. 45



Fig. 43



Fig. 46

Ćwiczenie Nr. 12. Nacieranie przedniej powierzchni ciała wpoprzek

Stopień pierwszy. Położyć dziecko na plecach. Nacierać obiema dłońmi piersi i podbrzusze od szyi aż do miednicy i z powrotem zygzakowatymi posunięciami. Każda z rąk nacierającego musi wykonywać ruchy o kierunku przeciwnym drugiej (patrz fig. 43). Powtórzyć to 20 razy w przeciągu 9 sekund.

Stopień drugi i trzeci wykonywa się, gdy dziecko siedzi, lub stoi (patrz fig. 44 i 45). Tu jedna ręka może nacierać przód ciała, a druga plecy. W ten sposób łączymy razem ćwiczenie Nr. 12 z Nr. 13. Można więc te dwa ćwiczenia wykonywać jednocześnie, o ile nie idzie o ich pierwsze stopnie. Należy powtórzyć te ruchy 40 razy, co powinno zająć 20 sekund. Nie zapominać o nacieraniu tylnej powierzchni szyi, a w trzecim stopniu — pośladków.

Ćwiczenie Nr. 13. Nacieranie pleców, lędźwi i pośladków wpoprzek

Stopień pierwszy. Położyć dziecko na brzuszku. Obiema dłońmi nacierać ruchem zygzakowatym wpoprzek całą tylną powierzchnię ciała, zaczynając od szyi, aż przez pośladki i z powrotem, kończąc znów na szyi. Ręce poruszają się zawsze w przeciwnych kierunkach (patrz fig. 46). 20 ruchów powinno zająć 10 sekund.

Drugi i trzeci stopień tego ćwiczenia wykonywa się razem z odpowiednimi stopniami ćwiczenia Nr. 12, przy którym też podano ich opis (patrz fig. 44 i 45).

Cwiczenie Nr. 14. Nacieranie poprzeczne boków tułowia i bioder

Stopień pierwszy. Położyć dziecko na brzuszku. Stać u jego nóg i nacierać lewą ręką wpoprzek lewy bok i biodro, a jednocześnie prawą ręką prawy bok. Ręce powinny się posuwać zygzakiem od pach aż do górnej części ud i z powrotem, przyczem, gdy jedna ręka naciera w górę, druga — w dół (patrz fig. 47). 20 ruchów odbywa się w 9 sekund.

Stopień drugi i trzeci wykonywa się w pozycji siedzącej, względnie stojącej, jak pokazuje fig. 48 i 49. Teraz ręce nacierają jednocześnie w górę i w dół, lecz zawsze w przeciwnych kierunkach.

Ćwiczenie Nr. 14



Fig. 47

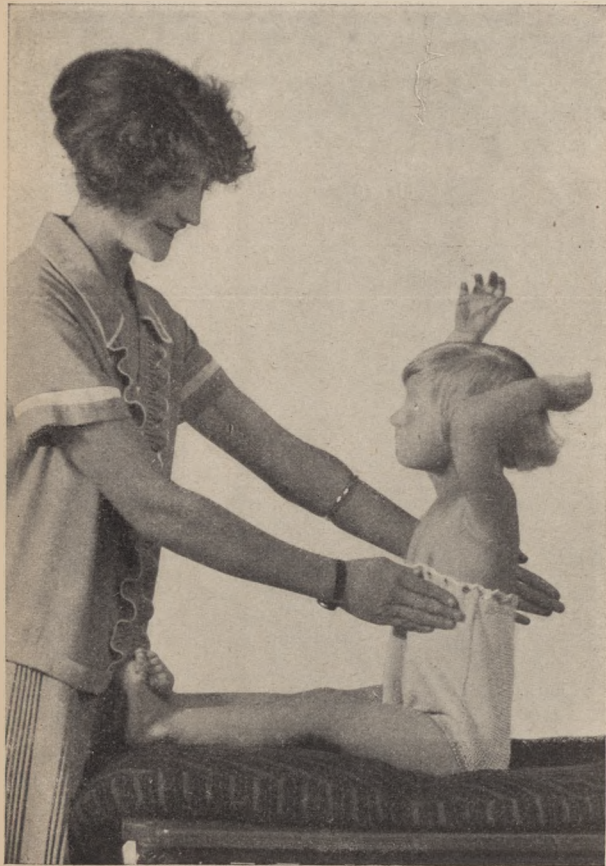


Fig. 48

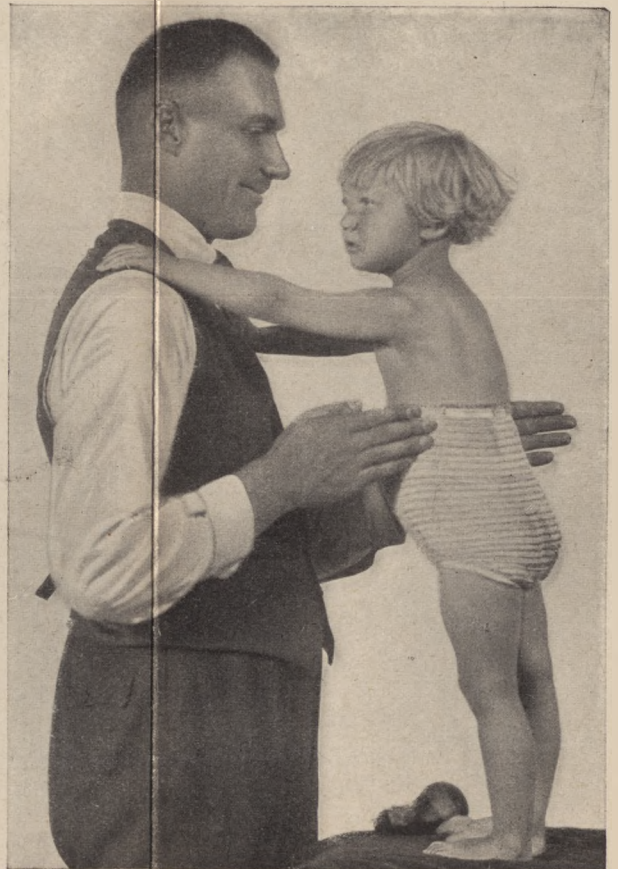


Fig. 49

Ćwiczenie Nr. 15

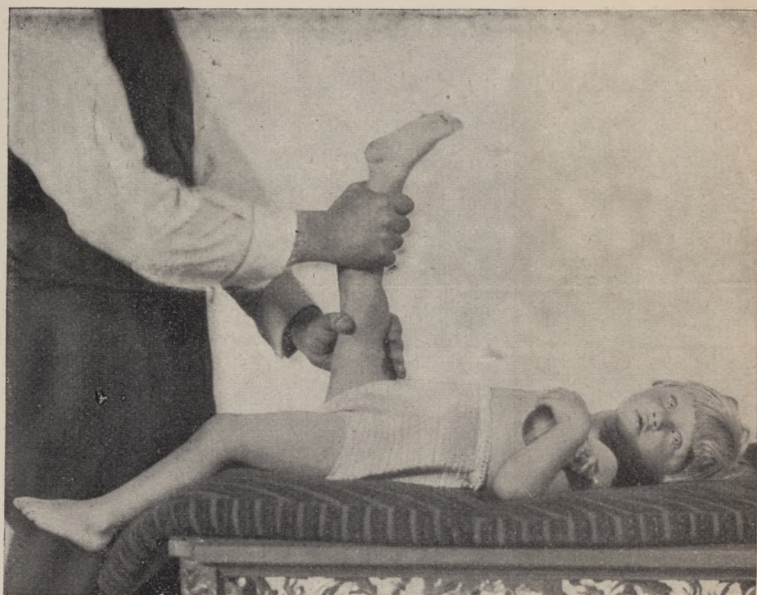


Fig. 50

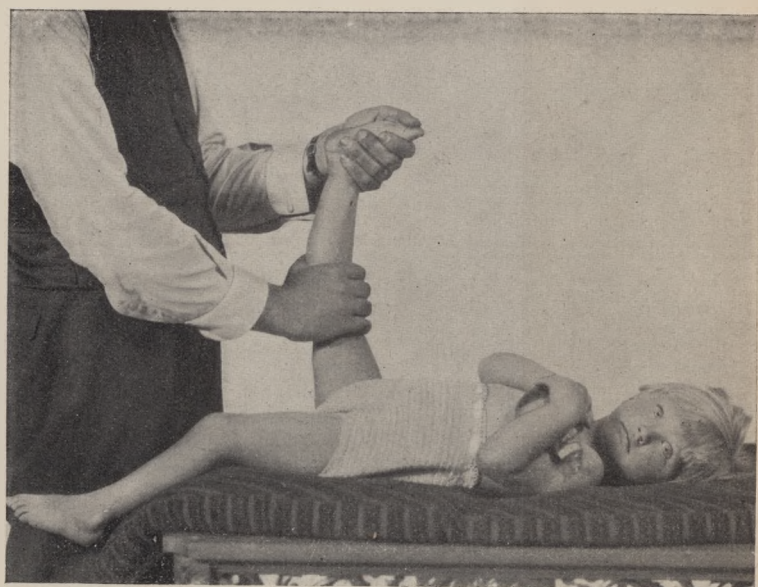


Fig. 51

Ćwiczenie Nr. 15. Gniewienie i nacieranie nóg

Położyć dziecko na plecach. Gniewić obiema dłońmi jego prawą, lub lewą łydkę, kolano i udo (patrz fig. 50). Następnie przytrzymać jedną ręką stopę dziecka, drugą zaś nacierać całą nóżkę wzdłuż (patrz fig. 51) pięć razy tam i z powrotem, jak to już objaśniono w ogólnych uwagach o masażu (str. 29). Powtórzyć to samo z drugą nogą. Czas trwania ćwiczenia — 40 sekund.

Cwiczenie Nr. 16. Nacieranie boków tułowia i bioder wzdłuż

Stopień pierwszy. Położyć dziecko nawznak. Stań za jego głową i długimi pociągnięciami dłoni (patrz fig. 52), lub przedramienia nacierać boki i biodra. Ręce powinny poruszać się w przeciwnych kierunkach. Wykonać 20 ruchów w 12 sekund.

Stopień drugi i trzeci wykonywać w pozycji siedzącej, względnie stojącej, jak to widzimy na fig. 53 i 51. Teraz jedna ręka powinna nacierać w górę, druga zaś w dół.

Cwiczenie Nr. 17. Gniecenie brzucha

Położyć dziecko na plecach. W jednym z poprzedzających rozdziałów podano już szczegółowy opis, w jaki sposób należy wygniatać ciało; w danym jednak wypadku nie-tyle chodzi o oddziaływanie na mięśnie, ile na wnętrzności.

Z początku należy oczywiście gnieść bardzo delikatnie. Później jednak, gdy mięśnie podbrzusza wzmocnią się tak, że dziecko będzie umiało je naprężyć, trzeba będzie wzmocnić znacznie siłę gnecenia, by móc oddziaływać na organy wewnętrzne (patrz fig. 55). Zabiegi te sprawiają zawsze dzieciom dużą przyjemność.

Czas trwania — 10 sekund.

Ćwiczenia specjalne szyi

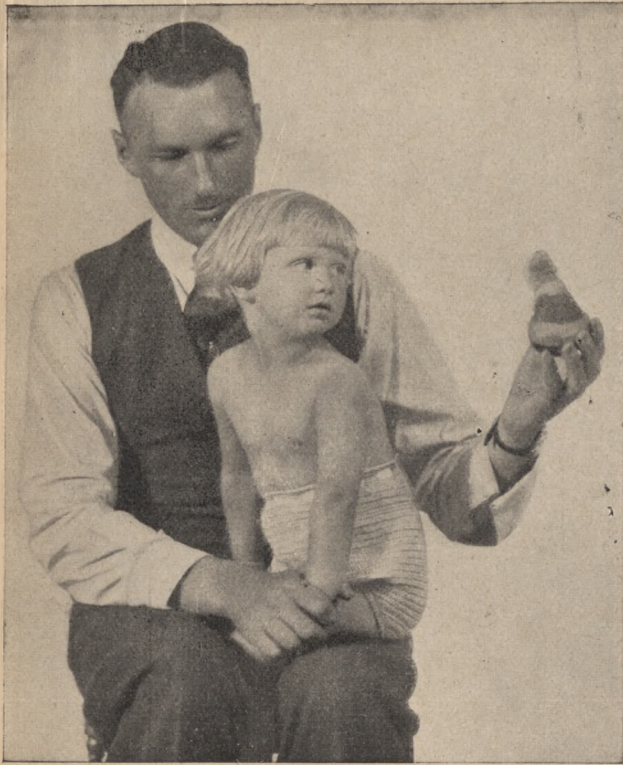


Fig. 66



Fig. 67

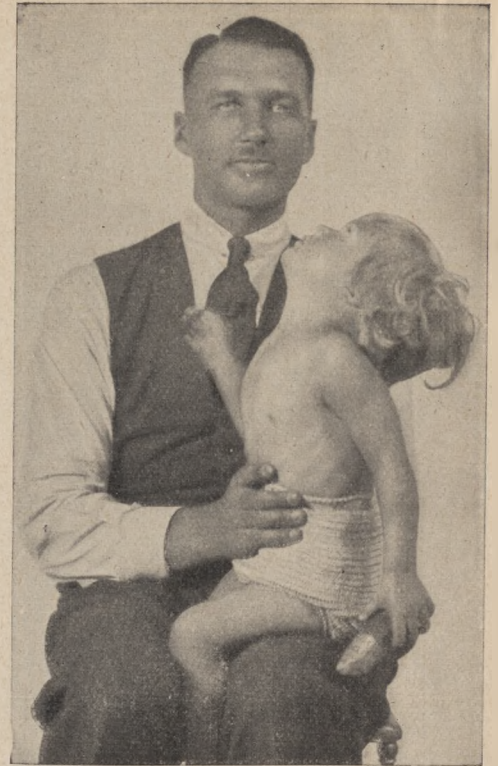


Fig. 68

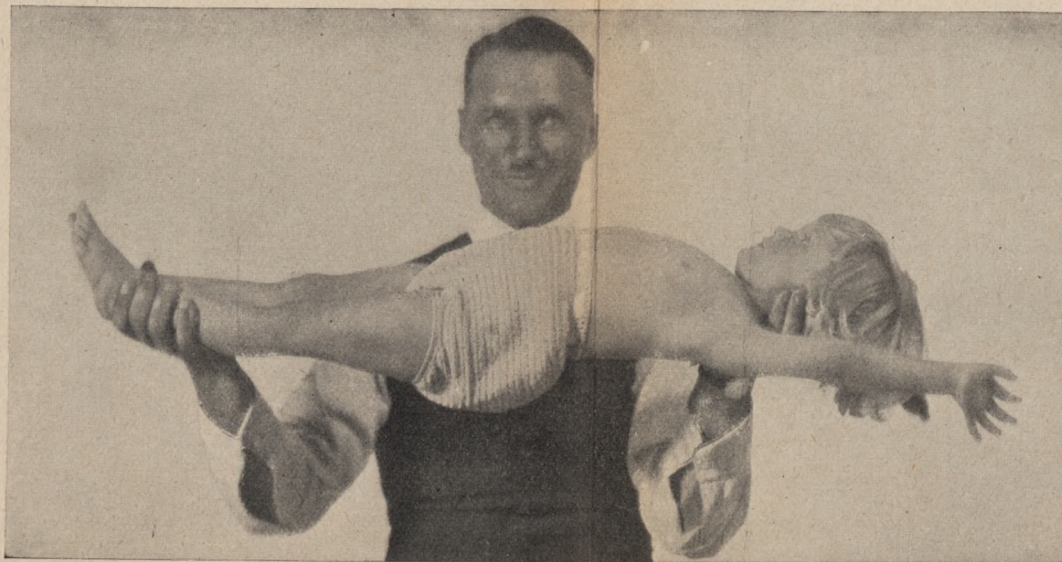
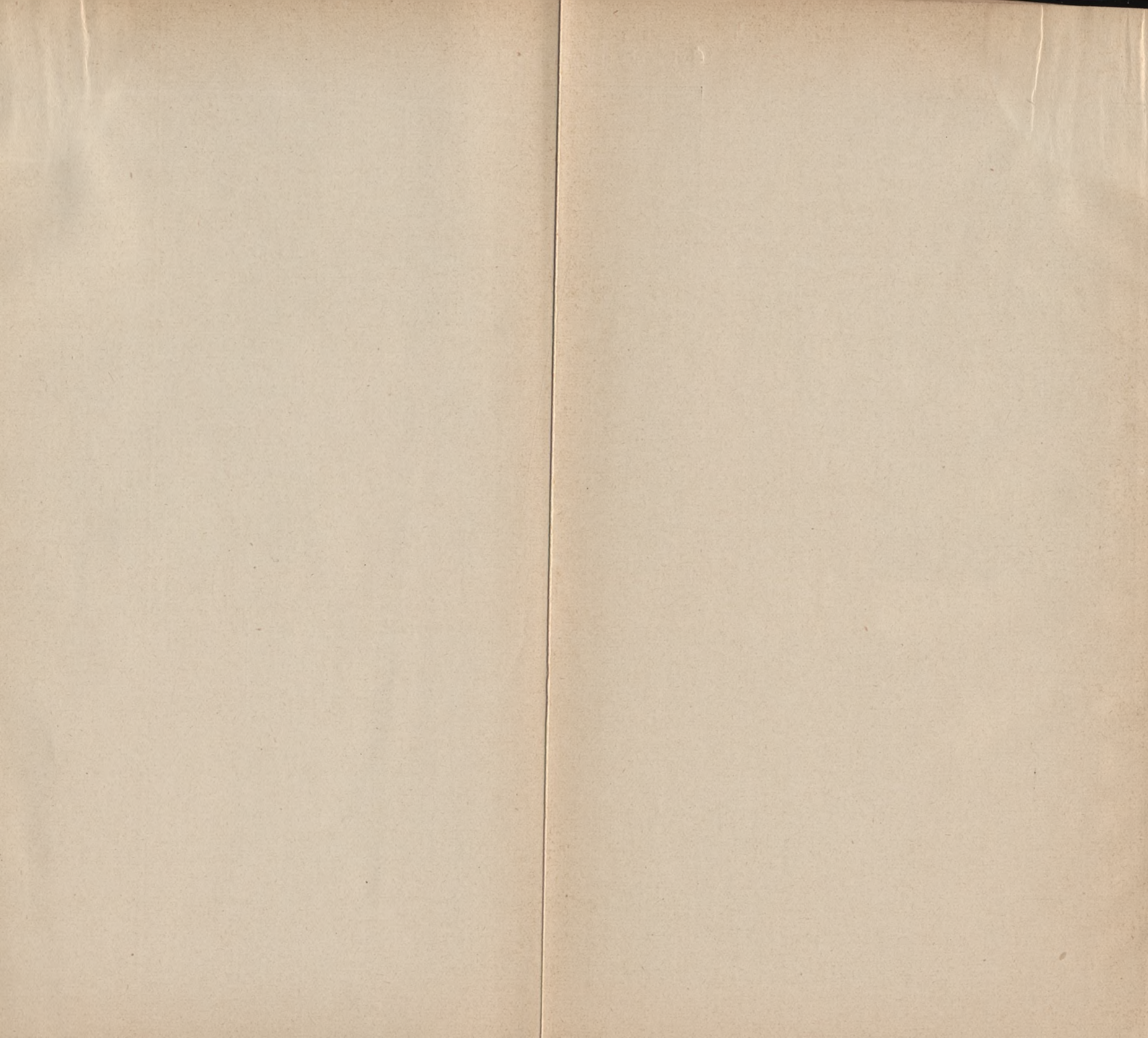


Fig. 69



Ćwiczenia Nr. 16 i Nr. 17



Fig. 52



Fig. 53

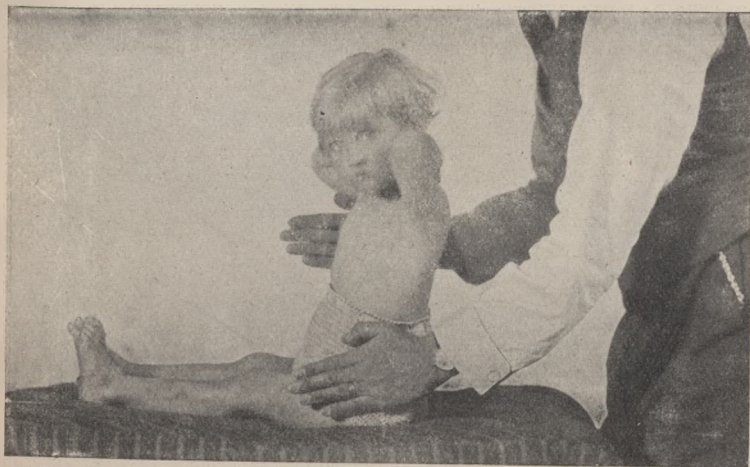
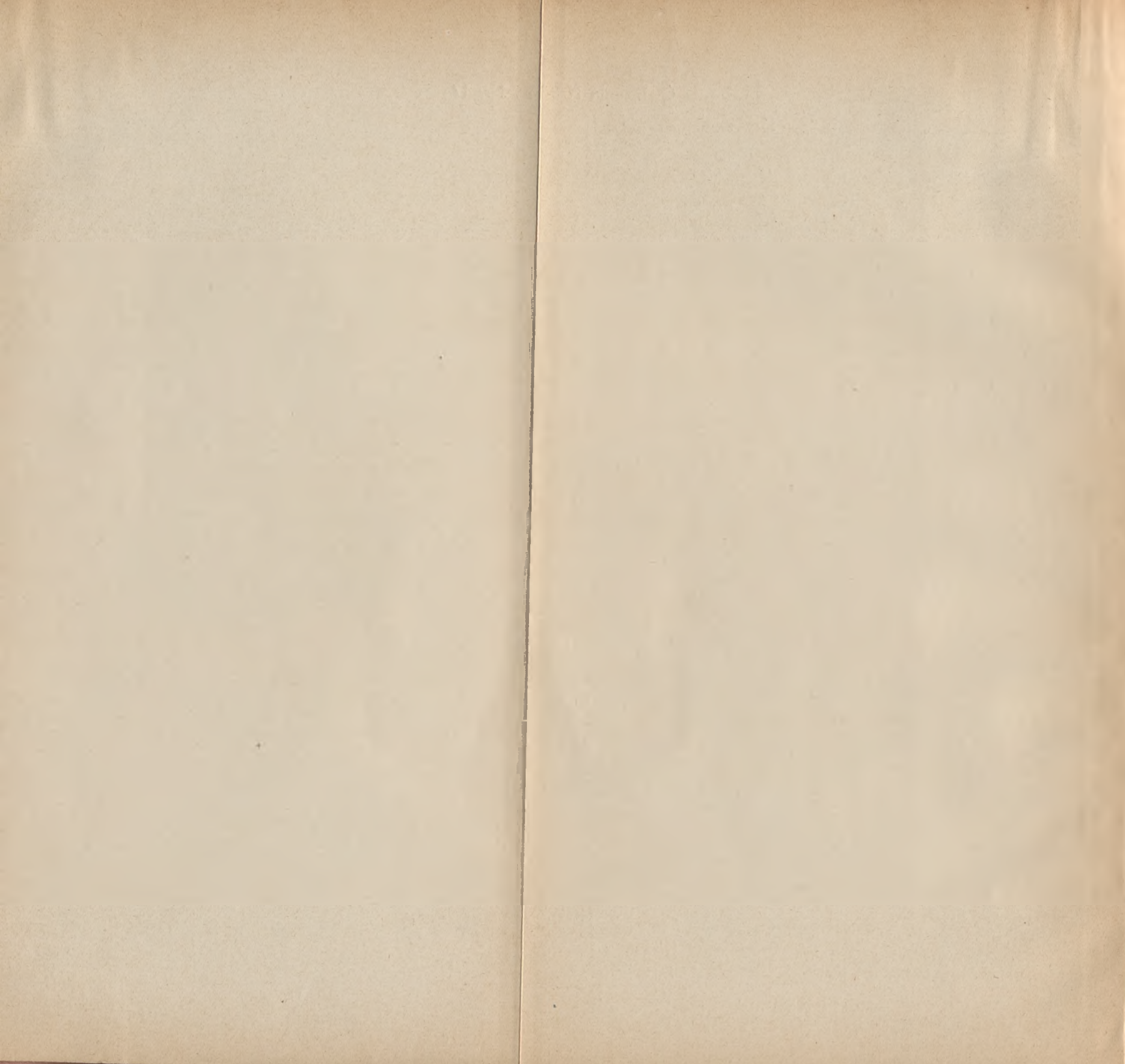


Fig. 54



Fig. 55



Ćwiczenie Nr. 18. (Powtórzenie ćwiczeń Nr. 11)

Jest to powtórzenie ćwiczenia Nr. 11. Dziecko leży na prawym boku, aby serce działało swobodnie. Ćwiczenie to jest najlepszym środkiem do nabrania zapasu ciepła, dlatego też należy je powtórzyć bezpośrednio przed samym ubieraniem dziecka.

* *
*

Obliczywszy czas, potrzebny na przerobienie wszystkich ćwiczeń, widzimy, że jest to zaledwie 160 sekund. Pięć zmian w położeniu dziecka można z łatwością wykonać w 20 sekund, czyli, że ćwiczenia z nacieraniem zajmą naogół 3 minuty.

Jeżeli ktoś ma więcej czasu i chce dać dziecku więcej nacierań, co jest bardzo chwalebny zamiarem, niech powtórzy raz jeszcze całą serję ćwiczeń z nacieraniem, zamiast wykonywać każde ćwiczenie po dwa razy. Będzie to lepiej dlatego, że w czasie długich przerw, kiedy niektóre części ciała nie są nacierane, ochłodziłyby one zanadto i dziecko może się zaziębić.

ZABAWY RUCHOWE

Bezpośrednio po wykonaniu wszystkich ćwiczeń, lub po zastosowaniu masażu, gdy dziecko jest już ubrane, powinno się dać jedną, lub kilka zabaw, których opis zamieszczono poniżej. Zabawy te nie tylko sprawią dziecku wielką przyjemność, ale pozatem przyniosą mu wiele korzyści: wzmocnią wszystkie stawy dziecka, wyrobią siłę chwytu dłoni, wyciągną i wyprostują członki, rozwiną mięśnie, uodpornią przeciw zawrotom głowy, a z drugiej strony wyrobią w dziecku odwagę i wiarę w swe siły. Gry i zabawy można urozmaicać nieskończenie, a doświadczony i mądry wychowawca, potrafi sam wymyślać coraz nowe. Na tem miejscu ograniczam się do podania zaledwie kilku przykładów takich zadań.

Huśtawka

Uchwycić ręce dziecka swoją lewą ręką, a nogi prawą. Następnie bujać dziecko tak, jak to pokazano na naszym zdjęciu (fig. 56). Można próbować robić to nawet z bardzo małemi dziećmi, oczywiście bardzo ostrożnie. Gdy dziecko jest starsze, należy je trzymać tylko za jedną rączkę, drugą zaś ono samo powinno chwycić za wyciągnięty palec wskazujący osoby z niem ćwiczącej. Gdy zaś dziecko umie już zupełnie pewnie stać, można przy końcu ćwiczenia postawić sobie dziecko na prawej dłoni i bujać je, trzymając jaknajwyżej (fig. 57).

Karuzela

Chwycić ręce lub nogi dziecka i, kręcąc się samemu w miejscu, zataczać ciałem dziecka duże koło. Zaczynać

Ćwiczenia ogólne



Fig. 56/57



Fig. 58



Fig. 59



Fig. 60/61

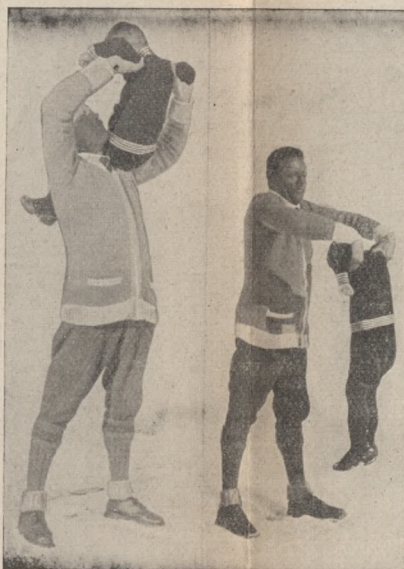
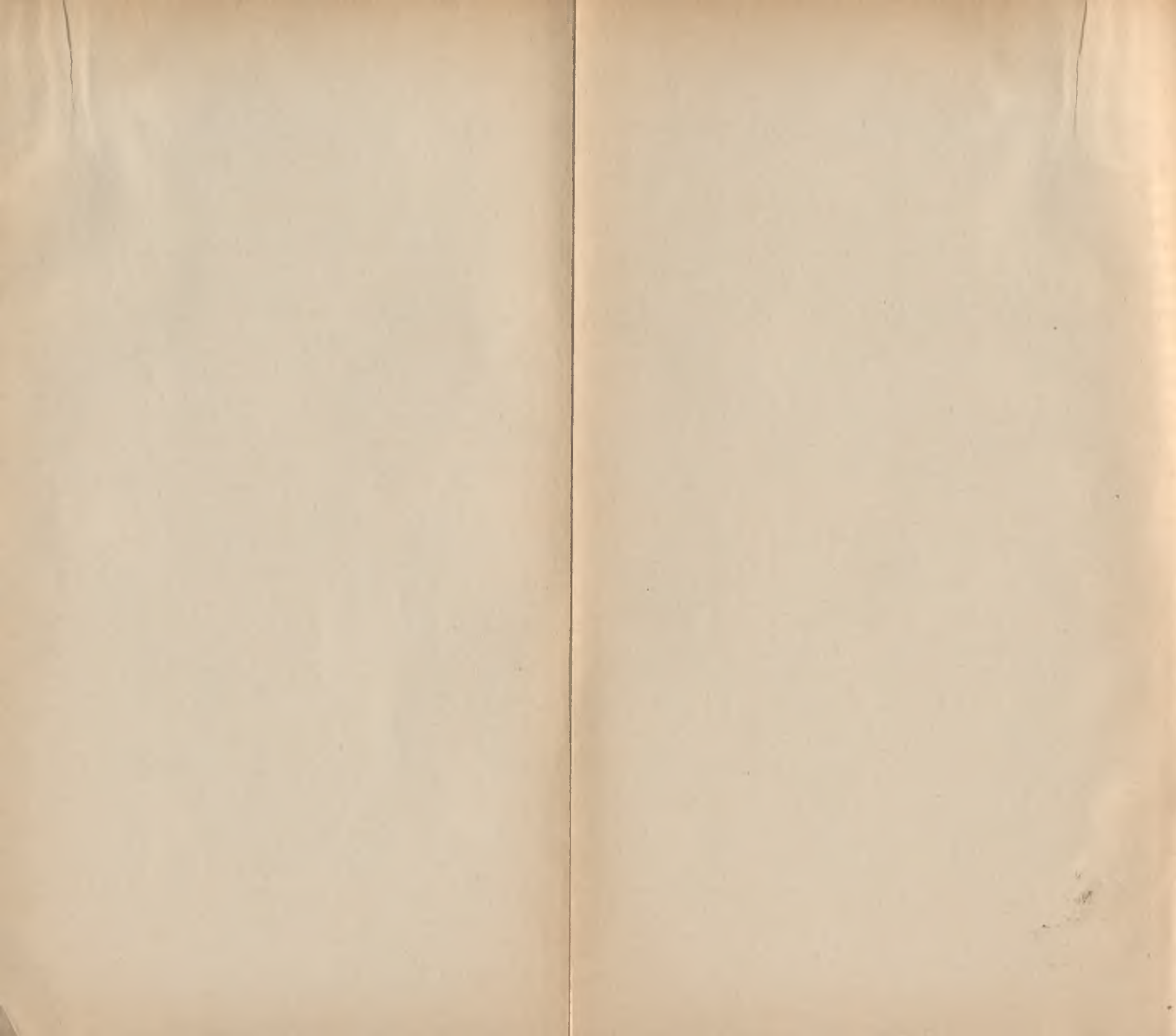


Fig. 62/63



Fig. 64/65



obrót i kończyć go bardzo łagodnym ruchem. Jeżeli się wykonywa to ćwiczenie z bardzo małym dzieckiem, to należy naszykować na podłodze poduszkę, lub materacyk, na któryby można położyć dziecko zaraz po ćwiczeniu. Mogą tu być cztery metody wykonania zależnie od tego, czy dziecko jest zwrócone twarzą w dół, czy w górę*). Gdy się ujmie ręce dziecka, trzeba mu polecić, aby ono samo schwycało za duże palce, jeżeli twarz dziecka jest zwrócona ku dołowi, a za palce wskazujące, gdy się je kręci z twarzą zwróconą ku górze. Naturalnie i w pierwszym i drugim wypadku trzeba dziecko trzymać mocno w przegubie dłoni. Nóżki dziecka powinny unosić się dość wysoko w powietrzu; przedtem dziecko musi zrobić kilka długich, szybkich kroków dla nabrania rozpędu. Sprawia to dzieciom, szczególnie starszym, ogromną przyjemność.

Należy obracać dziecko kilka razy w jedną stronę, potem znów w drugą, ale co pewien czas robić paazy.

Podrzucanie w górę

Ćwiczenie to można wykonać dwojakim sposobem, przy jednym twarz jest zwrócona w górę, przy drugim w dół. Chwycić ręce dziecka w ten sam sposób, co w ćwiczeniu poprzednim. Fig. 60 i 61 pokazują dokładnie, jak to trzeba zrobić. Na fig. 60 jest początek, a na fig. 61 punkt kulminacyjny ćwiczenia, wykonanego w ten sposób, że dziecko ma twarz, zwróconą w dół.

Jeżeli się robi podrzucanie twarzą zwróconą w górę, to dziecko musi się znajdować przed nogami osoby z niem ćwiczącej, nie zaś pomiędzy nimi. Rzut na początku i na końcu ćwiczenia musi być bardzo łagodny, siła jego musi stopniowo wzrastać i stopniowo zmniejszać się, aby przypadkiem nie nadwzględzić stawów dziecka.

*) Na naszych ilustracjach unaoczniiono dwie metody (fig. 58 i 59). Najłatwiejszy sposób wykonania jest, gdy się trzyma dziecko za rączki, podczas gdy twarzyczka jest zwrócona w dół.

Koziółki

Są dwa rodzaje koziółków: w tył i w przód. Pierwszy jest łatwiejszy i, jak tylko dziecko umie już siedzieć, może go wykonywać. Koziółka robi się w sposób następujący: dziecko i osoba z niem ćwicząca stają naprzeciwko siebie, patrząc wprost jedno na drugie; potem osoba dorosła obejmuje prawą ręką dziecka tuż koło ramienia swoją lewą ręką (palce, zwrócone w dół) i lewą ręką swoją prawą od spodu (palce zwrócone w górę). Następnie, podrzuciwszy dziecko w górę, sadza się je na swem lewym ramieniu (patrz fig. 62). Podczas gdy dziecko siedzi, trzeba przekreślić swą prawą ręką, tak, aby palce jej nie były skierowane w górę, lecz w dół. Z tej pozycji robi się koziółka w tył, jak to pokazano na fig. 63 i sadza się dziecko na ziemi. Można też przenieść sobie dziecko z ramienia na głowę, przejść tak parę kroków i z tej pozycji wykonać takiego samego koziółka.

Koziółka w przód wykonywa się, jak następuje: kazać dziecku rozstawić nóżki, pochylić się i obie ręce przeciągnąć w tył między nóżkami. Następnie pochylić się nad dzieckiem, jak na fig. 64 i ująć je za ręce; teraz unieść dziecko, aby mogło się przekreślić i zakończyć koziółkiem w pozycji, przedstawionej na fig. 65. Unosić trzeba dziecko tak wysoko, aby nie uderzyło głową o podłogę, nim się je zacznie przekreślać.

SPECJALNE ĆWICZENIE SZYI

Ćwiczeń tych nie trzeba wykonywać codziennie, nawet ze względów zdrowotnych nie jest to wcale wskazane. Zbyt gruba szyja nie jest ani ładna, ani pożyteczna, chyba że ktoś ma tę ambicję, by wychować dziecko na typowego atletę. Co pewien jednak czas należy stosować te ćwiczenia, gdyż w znacznej mierze przyczyniają się do wyrobienia dobrej postawy.

Stopień pierwszy, — dla dzieci, które umieją już prosto siedzieć. Posadzić sobie dziecko na kolanach, jedną ręką

podtrzymywać jego tułów, aby był ciągle prosty, w drugiej zaś trzymać jakikolwiek przedmiot, mogący wzbudzić zainteresowanie małego, więc zegarek, lub coś podobnego. Przenosić ten przedmiot z lewej strony główki na prawą, to znów z góry na dół, tak, by zmusić dziecko do zwracania i przechylania główki w różne strony (patrz fig. 66).

Gdy dziecko jest dość duże, by rozumieć, co się doń mówi, można zastosować drugi stopień ćwiczenia, t. j. wykonywać zwroty i skłony głowy takie, jakie podano w mej książce dla dorosłych. Opór jednak, jaki trzeba stawiać ruchom głowy, musi dawać ręka osoby ćwiczącej z dzieckiem, nie zaś ono własną rączką. Najlepiej jest zapytać dziecko, czy jest dość silne, by wykonać dany ruch, mimo, że mu się będzie przeciwstawiało. Oczywiście nie można cisnąć ręką zbyt silnie tak, by dziecko ostatecznie mogło wykonać ów ruch, a przytem nie należy mu szczędzić pochwał dla jego siły. Fig. 67 przedstawia dziecko, pochylające główkę, by przełamać opór ręki. Można też sprawę postawić odwrotnie, mówiąc dziecku, że się będzie próbowało pochylić jego główkę, lub zwrócić w drugą stronę, podczas gdy ono ma się temu opierać. Przez pewien czas trzeba udawać, że dziecko jest tak silne, że niepodobna zupełnie ruszyć jego główki. Fig. 68 pokazuje właśnie, jak ćwiczący usiłuje pochylić główkę dziecka w przód.

Wypróbowanie siły mięśni szyi. Co pewien czas można wypróbowywać siłę szyi, oraz innych mięśni w następujący sposób: podłożyć jedną rękę pod potylicę dziecka, a drugą pod jego nogi i unieść dziecko w górę tak, aby było wyciągnięte poziomo (fig. 69). Im szerzej ręce są rozstawione, tem jest to dla dziecka trudniejsze zadanie. Później można drugą ręką podtrzymywać tylko pięty.

DZIECI WIKINGÓW

Mały Bror i jego bracia.

Przed kilku laty podałem do angielskiego pisma dla dzieci „The Babys World” opis sposobu wychowania dwóch moich starszych synów. Protestowali oni bardzo gorąco przeciw temu, mniemając, że pismo to przeznaczone jest dla małych dzieci, oni zaś uważali siebie za dużych chłopców. I rzeczywiście, chłopcy w wieku lat 6 do 10 nie są już małymi dziećmi, szczególnie we własnym mniemaniu. Opisywałem też ich tylko dlatego, aby dowieść za pomocą ich historii, popierając swe wywody danymi liczbowymi, co do wymiarów ich ciała, że czynię rozsądnie, wychowując od niemowlęcia w ten sam sposób najmłodszego ich brata Brora.

Wychowanie Iba i Pera podobne było pod każdym względem do wychowania dzieci Wikingów, którzy przed 1100 laty zamieszkiwali Islandję.

Podam tu pokrótce zasady owego wychowania w zamierzchłych czasach. Wiadomości swe opieram na starych podaniach i pracach współczesnych autorów, jak np. dzieło „Fizyczna kultura Normanów w dawnych czasach”. Muszę też zaznaczyć, że wychowanie Wikingów nie było wcale jednostronne, jakkolwiek rozwój fizyczny stawiano na pierwszym miejscu; wiadomo naprzykład, że Egil Stalla Gimsson otrzymał od swych rodziców jajka kaczki i muszelki, jako nagrodę za to, że, mając lat trzy, napisał pierwszy swój utwór poetycki.

Oczywiście głównym zajęciem pierwszych lat dzieciństwa była zabawa. Dzieci bawiły się złotymi obręczami i miedzianymi konikami. Lecz synowie Wikingów mężczyźni prędzej, niż chłopcy współcześni, to też dużo wcześniej porzucali dziecięce rozrywki.



Ib i Per przy boksie



Bror, w wieku 13 miesięcy

Gdy Arngrim z podania Viga - Glum skończył sześć lat, podarował swego miedzianego konia młodszemu bratu Steinolfowi, a sam otrzymał żywego kuca islandzkiego. Od tej chwili wstydził się już mieć zabawki. Wówczas też, patrząc na Wikingów, wracających z wypraw wojennych, począł rozumieć i przeżywać ich historję. Olśniewały go ich błyszczące zbroje i połyskujące pancerze. Serce jego, pełne zapału, biło w takt pragnieniom, by dorównać rycerzom. Całe dnie spędzał na podziwianiu wielkich okrętów wojennych o złotych dziobach, ogromnych żaglach, wobec których jego własna flota drewnianych okręcików wydawała mu się zupełnie dziecinna.

Wikingowie pozwalali swym dzieciom spędzać czas na świeżem powietrzu i zmagać się z rówieśnikami, nietylko po to, aby wyrabiali swe siły, lecz i dla pobudzenia ich ambicji. Między 6 a 8 rokiem życia chłopców uczono już systematycznie strzelania z łuku, fechtunku, rzucania laną i kamieniami. Wcześniej też zaprawiali się do konnej jazdy, pływania, żaglowania, zapaśnictwa, jazdy na łyżwach.

W rezultacie takiego wychowania dwunastoletni chłopak posiadał już taką tężyznę fizyczną, że mógł sam wyruszyć na poszukiwanie pierwszych przygód i próbować wyróżnienia się jakimś rycerskim czynem. Zaznaczyć należy,

że chłopców w tym wieku uznawano tam już za dorosłych mężczyzn.

Podług mnie w naszych czasach za mało rozwija się w dzieciach odwagę i wiarę w siebie, na co tak bardzo zwracano uwagę w czasach wikingów. Sprawdziłem we własnej rodzinie dobre strony tego systemu i myślę, że metoda ta wszędzie jednakowo dodatnie wyda rezultaty.

Wielu z pośród naszych dwunastoletnich chłopców, którychby się chciało wysłać samych z domu, wróciłoby ze łzami do rodzinnego gniazda; z moimi synami było inaczej. Ib wpadł poprostu w ekstazę radości, gdy uzyskał pozwolenie na samodzielną podróż koleją. Mając zaledwie dziesięć lat, zorganizował z kilkoma towarzyszami wycieczkę w góry. Wstał o 5-ej rano, narzucił na plecy ciężki plecak i wymaszerował w zupełnych jeszcze ciemnościach do dworca, gdzie miał się spotkać z przyjaciółmi, odległego o 5 klm. od domu. Powrócił do domu po dwóch dniach, o 12-ej w nocy, lecz z drogi, przypuszczając, że się o niego niepokoiśmy, przysłał depeszę, w której tłumaczył, że musiał dłużej zatrzymać się w górach.

Per, który miał wówczas 6 lat skończonych, jeździł codzień sam koleją do miasta, gdzie uczęszczał do szkoły na wolnem powietrzu.

W książce „Mój System” zaznaczyłem, że Per od chwili urodzenia nigdy nie sypiał przy zamkniętych oknach, ani latem, ani zimą, ani dniem, ani nocą. Z Ibem rzecz się miała podobnie. Bror jednak przewyższył ich obu pod tym względem, gdyż urodził się przy szeroko otwartych oknach.

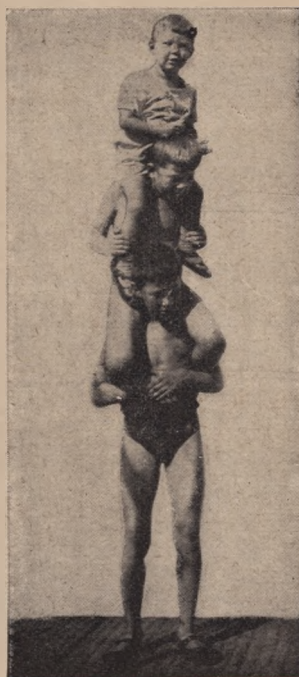
Gdybym chciał wyliczyć wszystkie rekordy w sportach, jakie wcześniej, czy później zdobywali moi synowie, zajęłoby to zbyt wiele miejsca. Opiszę jednak niektóre, gdyż często mię o to zapytywano.

Ib, mając 9 lat, towarzyszył kompanji niemieckich żołnierzy w Szwarzwaldzie na nartach w ciągu całego tygodnia, nie pozostając bynajmniej w tyle. Dowódca owej kompanji wydał mu świadectwo.

I Ib i Per są dobrymi narciarzami. Próbowaliśmy kiedyś prowadzić ich tak, by ich zmęczyć, lecz nie udało mi się



Bror, w wieku 20 miesięcy



Synowie autora przy gimnastycznym ćwiczeniu

to. Jechali wytrwale to pod górę, to z góry, tak że zrobiliśmy w 4 i pół godziny turę, która według przewodników narciarskich powinna zająć cały dzień. Opanowali też w zupełności wszelkie ewolucje narciarskie, jak Telemark, Christjanja i skoki.

Ib otrzymał przeszło 300 nagród i mistrzostw w biegach, pływaniu, nurkowaniu, ratownictwie, boksie, łyżwiarstwie i narciarstwie. Trzy razy brał udział w regatach Henley (mistrzostwo świata na skullingu), gdzie był drugim, myślę jednak że przy bardziej wyspecjalizowanym treningu mógłby z łatwością zostać mistrzem świata. Obecnie najstarszy syn mój jest dyrektorem Instytutu Müllerowskiego w City w Londynie.

— Gdy Per miał 5 lat, przeszedłem z nim z Altdorf do Linthal przez Klausepass, a więc 50 km. w 9 i pół godzin. Malec dźwigał sam swój plecak i oświadczył potem, że nie

jest wcale zmęczony, podczas gdy ja, stary sportowiec, musiałem przyznać, że nogi moje miały już zupełnie dość.

Mając trzy lata, Per pływał na Sundzie i wkrótce stał się doskonałym pływakiem. W 14 roku życia był w szkole, do której uczęszczał, mistrzem w pływaniu, nurkowaniu, boksie, jeździe na skullingu i we wszystkich sportach przewyższał o wiele starszych od siebie kolegów.

Brorowi, najmłodszemu synowi memu, również żaden z kolegów nie dorównywał w sporcie; mając lat 16 był mistrzem w pływaniu, boksie i biegach. Obecnie jest farmerem w Kanadzie.

Mam niezachwiane przekonanie, że największą zasługą rodziców wobec swego potomstwa, siebie samych i ojczyzny, jest wychowanie dzieci na zdrowych, dzielnych i pracowitych ludzi. Drogi i środki po temu są zapewne bardzo rozmaite, zdaje mi się jednak, że w tej książeczce wytknąłem drogę najprostszą, i mam nadzieję, że wielu rodziców po niej pójdzie.



**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

665

**WERSJA
CYFROWA**

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800055834