

## — AZ IFJUSÁG TESTI NEVELÉSÉNEK ÜGYE.

Az országos közegészségi egyesület állandó iskola-egészségügyi bizottsága tavaly egy albizottságot küldött ki, hogy tegyen javaslatot a testi nevelés ügyének rendszerezése ügyében. Ez albizottság, melynek tagjai voltak: *Fodor József* elnöklete alatt *Szuppán Vilmos* mint jegyző, *Dollinger Gyula*, dr. *Kármán Mór* és *Porzsoló I.*, elkészítette javaslatát, melyet az állandó bizottság is elfogadott azzal a kívánsággal, hogy a Leányiskoláról és az Internatusokról szóló pontokat részletesebben dolgozza ki az albizottság. Ennek következtében a *Fodor József* tanár elnöklete alatt működött albizottság: *Zirzen Janka*, *Sebestyén Gyuláné*, *Thuránszky Irén*, *Berecz Antal*, *Erődi Béla* és *Gyertyánffy István* közreműködésével e pontokat is bővebben kidolgozta s ez alakban az egész javaslatot elfogadta az állandó bizottság, s föl fogja terjeszteni a vallás- és közoktatásügyi miniszter urhoz. Érdekesnek és fontosnak tartjuk e javaslatokat olvasóinkkal megismertetni egyrészt, mert ezt az ügyet nálunk ilyen részletesen és rendszeresen még nem tárgyalták, másrészt több tekintetben eszmekeltőnek és a kérdés mindenoldalú megvitatására ösztönzőnek látjuk. Ime a javaslat.

### Javaslatok az iskolai tanulók testi nevelése érdekében.

#### I. Általános természetű javaslatok.

1. A végből, hogy az iskolai hatóságok és közegek eléggé tájékozva legyenek azon külső feltételekre nézve, a melyeknek az iskoláknak higiénikus szempontból meg kell felelniök, kívánatos, hogy ama külső feltételek (az épületek, felszerelés, padok, fűtés, világítás stb.) utasítások alakjában lehető részletességgel állapíttassanak meg.

2. Az iskoláknak higiénikus szempontból való felügyelete szakszerű legyen, tehát orvosokra bizassék, mert csak ily ellenőrzés mellett van meg a biztosíték arra nézve, hogy oly egészségügyi hiányok is, melyek a laikusnak föl sem tűnnek, nem fognak észrevétlenül maradni.

3. Az iskolaorvosi intézmény egyfelől továbbfejlesztendő, másfelől az oktatásügy egész körére kiterjesztendő.

a) Továbbfejlesztendő az iskolaorvosi intézmény abban az irányban, hogy az iskolaorvos a testi nevelés összes feladatainál az iskola szaktanácsadója legyen. E végből szükséges, hogy az egészségtan-tanári tanfolyam megfelelő kibővítésével az iskolaorvosok pedagógiai irányban is képzést kapjanak és a testgyakorlattal ismerkedjenek meg.

b) Kiterjesztendő az iskolaorvosi intézmény az összes iskolákra. Minden nagyobb intézetnek (polgári, kereskedelmi iskolának, képző intézetnek) legyen külön iskolaorvosa, épen úgy, mint a középiskoláknak. A mely városban több népiskola van, ott alkalmaztassék ezek számára iskolaorvos. Az elszórtan levő népiskolák szakszerű higiénikus felügyelete céljából pedig a tanfelügyelők mellé szakértőkül iskolaorvosok adassanak.

## II. Az iskolára vonatkozó javaslatok.

### A) Általánosak.

4. Az iskola kötelessége az ifjuság testi neveléséről az eddiginél nagyobb mértékben gondoskodni. E végből az iskolai oktatást oly módon kell berendezni, hogy kellő idő maradjon :

a) az üdülésre ;

b) a testi nevelés eszközeinek alkalmazásba vételére.

5. Az üdülésre az iskolában az egyes leczkék között hagyott órák közök szolgálnak, melyek az egy napra eső leczkéknak egyfolytában adása esetén nem lehetnek egy negyedóránál rövidebbek. Ebből a negyedórából a tanulók 10 perczet szabadon társalogva, szaladgálva töltsenek ; ez idő alatt költsék el a magukkal hozott vagy az iskolában vásárolt élelmőket. A fennmaradó öt percz alatt pedig vonuljanak be a tantermekbe és készüljenek az új tanórára.

Azt a több oldalról ajánlott intézkedést, hogy ezek az órák közök akár játékra, akár más testgyakorlatra használtassanak, egyáltalában nem lehet helyeselni, valamint azt sem, hogy esetleg egy félórai órák közök adassék és játékra fordítottassék.

6. A testi nevelés eszközeinek alkalmazása végett, figyelemmel az utasításokra, a melyekben már ki van mondva, hogy lehetőleg az iskola falai között kell elvégezni az iskolai munkát, azt kell kívánni, hogy az iskola több szabad időt engedjen a tanulóknak, mint a mennyit különböző okoknál fogva ez idő szerint enged, és ne foglalja el iskolai tanulni valókkal még azokat a délutánokat és napokat is, melyek régtől fogva üdülés céljából szabaddá vannak téve.

Nevezetesen kívánni kell, hogy a vasárnapon kívül 2—3 délután teljesen szabadon maradjon minden leczkétől és iskola számára végzendő feladattól, úgy, hogy ezek a délutánok még a rendszeres testgyakorlati leczkékkal és énekórákkal se csonkítottassanak meg, tehát kizárólag a testi nevelés céljaira álljanak rendelkezésre.

7. Kívánatos hazánkban is meghonosítani azt a szokást, hogy a feladatok kidolgozását és önmunkásságukat a tanulók az iskolában, erre

a célra kitűzött órákban, felügyelet alatt végezzék. A tapasztalat bizonyítja, hogy magára hagyva, a tanuló tetemesen több időig vesződik iskolai feladataival, mint akkor, midőn fennakadás esetén azonnal utbagazítást kaphat. Ennélfogva ily intézkedés biztosítaná a tanulóknak szabad idejének csonkíttatlan élvezetét. Azonfelül tekintetbe veendő, hogy az önmunkásságnak illetően iskolai vezetése jobb, mint a házi, a mely többnyire annyiból áll, hogy a feladatokat a tanuló helyett a házi tanító készíti el. Végül az is figyelemre méltó körülmény, hogy gyakran a tanuló az iskolában kedvezőbb higiénikus körülmények között dolgozik, mint otthon.

8. A fentebbiek értelmében szabaddá tett idő felhasználandó a testi nevelés érdekében, értvén ez alatt nem csupán az erőt, hanem a testi ügyesség és érzékeknek is a nevelését. A testi nevelés érdekében nemcsak a rendszeres testgyakorlat vagy torna veendő használatba, a melynek rendkívül nagy fontossága van a fejlettebb testalkatu tanulóknak, hanem azonkívül a társas mozgási játék, a különféle testedző gyakorlatok, uszás, korcsolyázás és a kézügyességi oktatás, mindez a tanulóknak korához mért módon.

9. A rendszeres testgyakorlat (torna) alól való felmentés pontosan szabályozandó. Meg kell adni a lehetőséget arra, hogy oly fiúk és leányok, kiknek szervi bajok miatt a tornázás ártalmukra van, orvosi (kétség esetén hatósági orvosi) bizonyítvány alapján a torna alól egészen vagy részben felmentessenek. Az iskola-orvosnak meg kell adni a jogot, hogy az oly növendéket, kit a testgyakorlat folyamában ez által veszélyeztetettnek látnak, a testgyakorlat alól fölmenthessenek.

#### B) A kisededővő intézetek.

10. A kisededővőben a testi nevelésnek két eszköze alkalmazható: a játék és a foglalkoztató munkák.

11. A játék, lehetőleg a társas játék, a kisededővőbeli testi és szellemi nevelés központja. A melegebb időszakban főként a szabad levegőn végzendő; ezért a kisededővő mellett az árnyékos kert vagy játszóhely elengedhetetlen. Télen és rossz időben a játék a teremben folyjon, melynek bútorzata olyan legyen, hogy könnyen félre lehessen tolni. A játékok legyenek összekötve mozgással, tartalmazzák az erőt és testi ügyesség fejlesztésének elemeit. A játék ne legyen tanítás, azonban hasznos oktatást azzal össze lehet kapcsolni. Vele összeköttetésbe lehet hozni mondókákat, rhythmikus éneket.

12. A foglalkoztató munkák fejleszszék, de meg ne erőltessék az érzékeket. Ajánlható munkák: az építés, kirakás, mintázás, fűzés, keresztezés, hajtogatás, kivágás. Oly munkák, melyek a szemet rontják, görnyedő testtartást kívánnak, sérülést okozhatnak, port csinálnak, minden körülmények között kerülendők. Jó időjárásban ajánlhatók könnyű kerti foglalkozások és a kedvelt játék homokkal.

13. A rendszeres testgyakorlatok, melyeknek elemei a társas játékokban úgyis bennfoglaltatnak, a kiseddévóból kizárandók.

*C) Elemi népiskolák.*

14. Az elemi népiskolában folytatandó testi nevelés tekintetében lényegesen meg kell különböztetni a falusi és a városi iskolát.

15. A falusi iskolában maga az életmód gondoskodik a test erősítéséről és edzéséről, tehát az iskolai testi nevelés súlypontja a test és az érzékek ügyesítésére helyezendő.

*a)* Az érzékek ügyesítése végett mindenek előtt az I—III. évben folytatni kell a kiseddévóban megkezdett munkákat, a melyek az egy-két tanítós iskolákban csendes foglalkozás eszközeiül igen jól be fognak válni. A IV—VI. évben a kézügyességi oktatás már a kézimunka jellegét öltheti és gyakorlatias irányú lehet.

*b)* Az ének a népiskolában kötelezett tantárgy lévén, csupán azt kellene kimondani, hogy ápolására nemcsak a testi nevelés érdekében, hanem társadalmi és nemzeti szempontból is nagyobb figyelmet kell fordítani.

*c)* A falusi népiskola testi nevelésének második főtenyezője a társas-játék, jó időben a szabadban. Meg kell kedveltetni a vidéken szokásos és más népszerű játékokat, úgy hogy azokat a felnőttek is gyakorolják.

*d)* A rendszeres testgyakorlatoknak célja az I—III. évben az ügyes testtartáshoz szoktatás; itt tehát szabad rendgyakorlatok és egyszerű szabadgyakorlatok, azonfelül, épen úgy mint a felső évfolyamokban, a járás, futás, ugrás észszerűen gyakorlandók. A IV—VI. évben és az ismétlődő iskolában előtérbe lépnek a katonai rendgyakorlatok, összetettebb szabad gyakorlatok; itt gyakorlandó a szertornázás mászópóznán, kötélén, létrán, támaszgerendán; a veszélyes gyakorlatok azonban ki vannak zárva.

16. A városi elemi népiskolában, mely több idővel rendelkezik, mint a többnyire osztatlan falusi iskola, és a melyben a tanító állandóan közvetlenül foglalkozik a gyermekekkel, már a szellemi túlterhelhetéstől való megóvás miatt is szükséges a kézügyességi oktatás bevonása; a testi nevelésben azonban a fősúly a test edzésére és erősítésére helyezendő; gondoskodni kell, hogy a gyermek lehetőleg minden nap és huzamos időn át a szabad levegőn mozogjon. A tanterv revíziójánál időt kell szorítani a kézügyesség fejlesztése, a szabad levegőn való mozgás számára.

Szükséges, hogy naponkint legalább egy óra jusson a rendszeres testgyakorlatnak és játéknak, s hogy ebből a célból minden iskola legyen ellátva tornahelyiséggel és játszótérrel.

A szemléltető tanítás, a honisme, földrajz és természetrajz tanítását a maga érdekében, de a testi nevelés előmozdítása végett is össze kell kapcsolni kirándulásokkal, úgy hogy minden osztály hetenkint legalább egy sétát, illetőleg kirándulást tegyen.

Kellő súly helyezendő az énekekre és a hang művelése végett a karban beszélésre.

17. A rendszeres testgyakorlatra nézve jelenleg fennálló tanterv megtartható, csupán hangsúlyozni kell azt a követelést, hogy az I—III. osztályban semmiféle szeryakorlat ne alkalmaztassék; továbbá a veszélyes gyakorlatok (a minőek például a főváros népiskoláiban előirt «mászás fejjel lefelé») határozottan ki legyenek zárva.

#### D) A középiskolák.

18. A középiskolában a testi nevelés tekintetében a tanulókat három fokozatba állítjuk: I—III., IV—VI., VII—VIII. osztálybeliek.

19. Az alsó fokon, a középiskola I—III. osztályában tovább fűződik a városi népiskolában megkezdett testi nevelés, a következő terv szerint:

a) Rendszeres testgyakorlatból az egész testet egyenletesen fejlesztő és ügyesítő gyakorlatok, melyeket az egész osztály egyszerre végezhet, tehát első sorban szabadgyakorlatok, továbbá a felállításhoz szükséges rendgyakorlatok, és a katonai rendgyakorlatok a szakasképzésig. Az ugrás, futás csoportos gyakorlása; szertornázás oly szereken, melyeken az egész osztály tornázhat a tanító felügyelete alatt, az előtornászok kizárásával. Oly szerek, melyek csak bizonyos izmok vagy izomcsoportok fejlesztésére szolgálnak, egyáltalán mellőzendők.

A versenyeknek e fokon nem szabad czélul kitűzni az egyéni erőnek fejlesztését; ezért a versenyek csapatonként vagy osztályonként történjenek.

b) Társas-játékokban ki legyen zárva a verseny. Czél, hogy a gyermekek lehetőleg sok játékot tanuljanak és a játékot saját magáért gyakorolják. A játékok között olyanok legyenek, melyek a távolba nézést, távol levő czél fixirozását kívánják. A játszótér mindig rendelkezésére álljon a tanulóknak.

c) A kézimunkából: papírmunka (cartonnage), agyagmunka és elemi mintázás. A munkák szoros kapcsolatba hozandók a rajzzal és a mértannal, s az utóbbinak mintegy kiegészítésül szolgáljanak, azonban a lehetőség szerint az oktatás egyéb tárgyaihoz is vonatkozásba hozásának (péld. domboru térképek készítése rétegekből, ásványgyűjteményhez való skatulyák, egyszerű természettani eszközök stb.).

d) Az ének tanulása kötelező minden tanulóra nézve.

e) Kirándulások a természetrajzi és földrajzi oktatás szolgálatá-

ban a tanárok vezetése alatt. Télen-nyáron két hetenkint legalább egy kirándulás.

20. A középső fokon (IV—VI. osztály) a testi nevelés a következő terv szerint haladjon:

a) Rendszeres testgyakorlatok, czélul véve az egyéni erő fejlesztését. A szabad gyakorlatok folytattatnak; erő kifejtésre irányuló szer- gyakorlatok egyéni ügyesség és erő szerint alakított csoportokkal; kato- nai rendgyakorlatok nagyobb preczizitással; menetelés nagyobb mérték- ben. Előtérbe lép a verseny. Veszélyes gyakorlatok, kimerülésig menő verseny és menetelés ki van zárva.

b) A társas-játékokban szintén túlsúlyra emelkedik a verseny szel- leme. Játzó-csapatok és társaságok alakulnak, melyek alaposan gyako- rolják a verseny tárgyát képező játékokat. Versenyek, melyekben csapat- csapattal küzd.

c) Kézimunkául olyan választandó, a mely már több izomerőt feltételez. Cél: a különféle szerszámok használatával való megismerke- dés. Itt vannak helyökön a svéd Slöjdhöz hasonló, de nemzeti szellem- ben módosítandó famunkák, egyszerű esztergályozás. Egyelőre ez a kéz- ügyességi oktatás még fakultatív tantárgy.

d) Az ének már csak az önként vállalkozóknak tanítandó. Ezekből énekkart kell alakítani, s ennek gyakran alkalmat adni ügyességének hasznosítására.

e) A kirándulások itt már többfélék. Torna és tudományos czélú kirándulások főleg a tanárok részvételével mennek végbe; de egyes tanulókkal és kisebb tanuló csoportokkal magukkal is végeztetünk kirán- dulásokat, kitűzve a feladatokat és számon kérve az eredményt.

21. A felső fokon (VII. és VIII. osztály) a testi nevelés a követ- kező terv szerint haladhat:

a) A rendszeres testgyakorlatokat komoly és határozott czéllal kell összekapcsolni; ez a czél a katonai szolgálatra való előkészítés. A szabadgyakorlatok háttérbe szorulnak, nehezebb gyakorlatok lépnek helyébe. Katonai rendgyakorlatokból a századgyakorlatok összevont osztályokkal. Vivás, esetleg célbalövés katonai felügyelet alatt.

b) A társas-játék már athletikaszerű alakot ölthet. Nem annyira játékok tanulása, mint inkább gyakorlása kívánatos; ezért a játék köte- lezővé teendő. A verseny szelleme nagy mértékben fejlesztendő. Szabad- téri versenyek, nyilvános mérkőzések rendezendők.

c) A kézimunka tudományosabb jelleget ölt. A tanulók a labora- toriumokban kémiai és fizikai munkálatokat végeznek.

d) A kirándulások folytatandók.

e) Az egészségtan tanulásával kapcsolatosan végezzenek a tanulók az életmentésre előkészítő gyakorlatokat.

22. A kézimunka oly időben gyakorlandó, a midőn a testi nevelésnek más eszközei nem alkalmazhatók.

23. Az iskola vezetői adjanak mentől gyakrabban alkalmat az ifjúságnak, hogy testi ügyességéről tanúságot tehessen. Rendeztessen tornaünnepélyeket, ének- és szavaló-estélyeket, kézimunka-kiállításokat.

Minden egyes fokon télen át a tornatanár felügyelete alatt gyakorlandó a korcsolyázás.

#### E) Polgári és szakiskolák.

24. A polgári iskolákban a testi nevelés ugyanazon terv szerint haladhat, mint a középiskola I—VI. osztályában; azonban az ipari és gazdasági szaktanfolyammal egybekapcsolt polgári és felső népiskolában különösen a rendszeres testgyakorlatot és a szabadtéri gyakorlatokat kell ápolni, az általános nevelési szempontok a kézimunkánál pedig háttérbe szorulnak. A játék gyakorlása végett néhány délután szabaddá tétele szükséges.

25. A kereskedelmi iskolák tanulóinak testi nevelése a középiskola VII. és VIII. osztálya tanulói számára felállított elvek szerint intézendő. Ez iskolákban is feltétlenül szükséges a testi nevelés. Adassék alkalom a játék gyakorlására; hozassék be a testgyakorlat tanítása; az áruismével és kémiával kapcsolatosan rendeztessenek laboratoriumi gyakorlatok; az utazásoknak necsak tanulmányi, hanem testi nevelési céljok is legyenek.

26. Az ipari szakiskolák se maradjanak a testi nevelés hijával. Itt a rendszeres testgyakorlat katonai értelemben tanítandó; a szabadtéri gyakorlatokra nagy súly fektetendő. Az egészségtani oktatás különös figyelemmel legyen az iparra, úgyszintén az életmentésből gyakorlandó fogások az ipari munkálkodásnál előforduló balesetekre.

27. A tanító- és tanítónő-képzőintézetekben a testi nevelésnek öncélján kívül a népiskolai tornatanítás és a népiskolai testi nevelés vezetésére szükséges képesség megadására kell irányulnia.

#### F) Felsőbb tanintézetek.

28. A felsőbb tanintézetekben magára az ifjúságra hármlik az a kötelesség, hogy testi erejét és ügyességét tovább fejleszsze és férfias tulajdonságokat szerezzen. Az intézetek fentartói könnyítsék meg és mozgítsák elő az ifjúság e részbeli kötelességének teljesítését. Minden felsőbb iskolának legyen elegendő nagy helyisége a testgyakorlatok számára; alkalmaztassék torna- és vívómester. Adassék meg az ifjúságnak a mód, hogy könnyű szerrel űzhesse a sport különféle nemeit.

29. A felsőbb iskolák hallgatóinak testi épsége megóvása, de tanulmányi és nevelői szempontból is mielőbb orvosolni kell a felette kedvezőtlen lakásviszonyokból származó bajokat. Ezek lehetetlenné

teszik az egészséges társadalmi életnek fejlődését az ifjúság között; oly társadalmi körökkel hozzák érintkezésbe az ifjúságot, a melyektől távol tartandó; csaknem utalják a kávéházi életre. Ezért felette kívánatos, hogy esetleg a meglevő ösztöndíjalapok felhasználásával lakóházak létesíttessenek a főiskolai hallgatók számára.

G) Leány-iskolák.

30. Az illedelmességre szoktatás ne foszssa meg a leányt a szabaddabb mozgástól. Az öltöztetés olyan legyen, hogy a testi fejlődést ne akadályozza. Család és iskola a leányok testi nevelésére fokozottabb gondot fordítson.

31. A testi nevelést illetőleg a leányiskolákban is azok a szabályok irányadók, melyek az A) fejezetben foglaltatnak. Gondoskodni kell az üdülésről; nagy figyelmet kell fordítani a leányok helyes testtartására, különösen az írás, rajzolás, női kézimunka alkalmával.

32. A test szabad fejlődésének és izomzata megerősödésének érdekében kívánatos, hogy a leányok bő ruhában járjanak; fűződerekat a 13-ik életéven alul ne viseljenek; az összehuzható fűzőt azontúl is lehetőleg mellőzzék; legfeljebb az előlgombolóra járó, kényelmes, halcsont nélküli alsó derakat, mellénykét viseljék. Az úgynevezett egyenesentartók használata kerülendő.\*

Nem helyeselhető azon divat, hogy a magas harisnyák ruganyos kötőit a derekak oldalaihoz akasztják. Ez csak akkor nem árt, ha a deréknek nincsenek vállrészei, újjai, mert különben a harisnyakötő ruganyosságánál fogva a derékfűző közvetítésével a vállakat lehuzza és a gerinczet meghajlítja.

A cipők legyenek kényelmesek, alacsony sarkúak és oly széles orruak, hogy a lábújjak bennük egymás mellett elférjenek és egymásra ne nyomassanak.

Az olyan cipő, a melyet felváltva jobb és bal lábon lehet viselni, nem felel meg a láb alakjának és azért ártalmas.

33. A kisedovódában fiú és leány testi nevelése között nincsen különbség.

34. Az elemi népiskolában is ugyanazon eszközök használhatók a leányoknál, mint a fiúknál, csupán a kézimunkában van eltérés.

\* A gerinc physiologicus egyenesentartója a gerinczizomzat. Ha a gyermek hanyagul tartja magát, annak az oka többnyire a gerinczizomzat gyengesége és azért ezt ily esetben szorgalmas tornászattal meg kell erősíteni. Az úgynevezett egyenesentartók a gerincoszlop szabad mozgását korlátozzák, a gerinczizomzatot azáltal még jobban gyengítik és azért nemcsak nem használnak, de ártanak.



Az I. és II. osztályban a kézimunka a leányoknál is, épen úgy, mint a fiúknál, az óvodai munkák folytatása. Valóságos női kézimunka tanítása csak a III. osztályban kezdődik. A III. és IV. osztályban a női munkát: a horgolás, kivarrás, száröltés különböző nemeiből kell választani, — az érzékek élesítése végett színes, és a szem kimélése végett lehetőleg durva anyagból gyakorolván ezeket.

35. Az elemi népiskola IV. osztályán túl a testi nevelés tekintetében a leányokat két fokozatba állítjuk. Az elemi iskola V. VI., a polgári és felsőbb leányiskola I. II. osztályába járó leányok az első fokozatba, a magasabb osztályokba járó leányok a második fokozatba tartoznak.

36. Az első fokon a testi nevelés a következő terv szerint halad:

a) A rendszeres testgyakorlatok kötelezők. Ezek úgy itt, valamint későbbben is, tornatanítónőre legyenek bízva, a kinek gondja legyen arra, hogy a leánynövendéket szükség esetén egyidőre a testgyakorlatok végzése alól fölmentse. A szabadgyakorlatok a növendékek fejlettebb értelmének megfelelőleg összetettebb alakban gyakorolhatók. A kéziszer- és szergyakorlatok közül csak az ugrókötéllal végezhető gyakorlatok, az egyszerű függeszkedések, a lebegő gerendán való járás, a bot- és zászlósgyakorlatok, valamint az egyszerűbb létragyakorlatok és a mérsékelt hintázás (állva) engedhetők meg.

b) A mozgással járó társas-játékok (labdajátékok) kötelezők: fölmentésnek csak kivételes esetben legyen helye. Megfelelő játszótér mellett ajánlható a krokett.

c) A női kézimunkának minden neme gyakorolható, azonban tiltandók a szemrontó, igen finom kivitelű munkák és a gépvarrás. A kézimunka egy huzamban ne tartson tovább egy óránál.

A foglalkozások körébe lehetőleg a rendszeres kertészeti gyakorlatok is belé vonandók; ezért kívánatos, hogy az iskola mellett zöldéses és virágos kert legyen.

d) Az ének tanulása kötelező.

e) Kirándulások lehetőleg gyakran teendők.

37. A második fokon a testi nevelés a következőkből álljon:

a) Rendszeres testgyakorlatok, mint az első fokon, kibővítve rendszer és kötelező tánctanítással, melyeket azonban pormentes tiszta levegőben, kényelmes bő öltözetben kell végeztetni. Fűzőben és magas sarkú cipőben a tornázás meg nem engedhető. A szergyakorlatok közül a már említettekén kívül a gyűrűhintán és nyujtón végezhető könnyebb gyakorlatok is megengedhetők.

b) A mozgással járó játékokra itt is nagy gond fordítandó (labdajátékok, toll-labda, lawn-tennis).

A szülők különös kívánságára a leánynövendékek úgy a torna-gyakorlatok, mint a mozgási játékok alól felmentendők. Azonfelül a

tanító szigoruan ügyeljen arra, hogy a leányok olyankor, ha ez nekik ártalmukra lehet, ne tornázzanak és sokat ne mozogjanak.

c) A női kézimunka a gépenvarrással kiegészíthető. A testtartásra s a munkálkodás idejének helyes meghatározására szigorú gond fordítandó.

Kertészeti gyakorlatok még fokozottabb mértékben üzendők.

d) Az ének tanulása kötelező.

e) Kirándulások gyakran forduljanak elő.

38. Az eleminél magasabb fokozatú leányiskolákban a tornatanítást föltétlenül tanítónők kezében legyen, a kiket erre a célra megfelelően kell képezni.

39. Végül alkalmat kell adni a korcsolyázás, és ha a körülmények engedik, az úszás gyakorlására.

#### H) Internátusok.

40. Szükséges, hogy minden internátusnak legyen házi orvosa, a ki az intézet testi nevelésére felügyel s az intézet előljáróságát szakértői tanácsával támogatja. Véleménye meghallgatandó minden kérdésre nézve, mely a testi neveléssel kapcsolatos. Az ő felügyelete alatt állanak az intézet növendékei egészségügyi tekintetben, az ő utasításai szerint gondoztatnak az egészségesek, az ő felelőssége alatt és rendelkezése szerint gyógykezeltetnek és ápoltatnak a betegek. Az intézeti orvos tanácsával szabályoztatnak a növendékek sétái, kirándulásai, üldülései, játékaik, testgyakorlatai és egyéb fizikai foglalkozásai, valamint táplálkozása. Kívánatos, hogy a tömeges nagyobb kirándulásokban az intézeti orvos is részt vegyen.

Az intézet tisztasága, szellőztetése, fűtése és világítása felett is felügyeletet gyakorol.

41. A testi nevelés eszközei az internátusokban jobbára ugyanazok, melyek a közép- és leányiskoláknál már felsoroltattak és az internátusokban nagyobb mérvben alkalmazhatók.

Ezek fiuk internátusaiban különböző fokokban, a növendékek testi fejlettségéhez képest a következők:

a) testgyakorlatok, játékok, leginkább a labdázás különféle nemei, lawn-tennis, gerely és discus-dobás, nyíllövés;

b) vívás, vítórrel és karddal;

c) katonai gyakorlatok czéllövéssel egybekötve;

d) lovaglás;

e) tánc;

f) kézügyességi gyakorlatok;

g) úszás;

h) korcsolyázás;

*i)* séta és tanulmányi czélokkal is egybekötött kirándulások ;  
*k)* a szabadban való mozgásra nem alkalmas időben játék a termekben (billiárd).

42. Leányok internátusaiban a testi nevelés eszközei :

*a)* testgyakorlatok, játékok ;

*b)* táncz ;

*c)* naponként legalább egy órai séta vagy szabad levegőn való játék ; rendkívül kedvezőtlen időben játék a torna- vagy játszóteremben ;

*d)* háztartási gyakorlatok kertben, konyhában, kamarában ; főzés, takarítás, felszolgálás alakjában rendszeresen ;

*e)* úszás és korcsolyázás ;

*f)* kirándulások.

43. Az internátus napirendjét illetőleg fontos, hogy a növendékek az iskolában töltött tanítási időn kívül csak lehető legkevesebb időt töltsenek a tanulóteremben. Az iskolai előkészülettel (studium) legfeljebb két órán át foglalkozzanak. A studiumon kívül a rendkívüli tárgyak (nyelvek, zene, gyorsírás, rajz stb.) oktatására szánt idő arányosan és változatosan osztandó be, úgy hogy egy-egy napra két óránál több ne essék. Alvásra a korra való tekintettel 8—9 óra fordítandó. Ebéd után egy óra teljesen üdülésre szolgáljon. Hogy ezen időt a növendékek egészen tetzésük szerint tölthessék, az üdülés minden meghatározott program nélkül történjék. Ez alkalmas időben a kertben vagy parkban, télen fedett udvaron vagy folyosón történhetik. Hetenkint legalább egyszer, meghatározott napon, a növendékek fürödjének. A fiúk havonként egyszer rövide megnyirassanak. Fontos az egészséges jó táplálék, az étkezés lehetőleg változatos étellap szerint történjék.

44. Kivánatos, hogy a fiú-internátusokban a hét napjai közül legalább kettőn az egész délutánra kiterjedő kirándulások rendeztesse- nek, összekötve gyaloglással, közben játékkal és üdüléssel. Azonkívül lehetőleg naponként egy-egy órát sétára fordítsanak. Az alkalmas hónapokban havonként legalább egy-egyszer egész napra kiterjedő kirándulás rendezendő.

### III. A neveléssel kapcsolatos javaslatok.

45. Az iskolába járást az időszakokhoz kell szabni. Nem helyeselhető a tanításnak korai megkezdése télen ; nyáron pedig délkor és délután nagy meleg idején meg kell szüntetni a tanítást.

46. Az iskola gyakoroljon felügyeletet a tanulók testi tisztaságára, és ha e részben hiányok tapasztaltnak, a szülők azokra figyelmeztendők.

47. Mindazokon felül, a miket a testi nevelés érdekében az iskola van hivatva megtenni, még irányt kell hogy adjon a házi nevelésnek is, hogy ebben is kellő figyelem fordítottassék az ifjúságnak testi épségben megtartására. Valamint fegyelmi és iskolai rendtartásra tartozó dolgokra, azonképen a testi nevelés iránti követelményekre rendes időközökben figyelmessé kell tenni a családot, hogy tájékozva legyen arra nézve, a mit e tekintetben tőle vár az iskola.

Ezért a tanév elején a beiratások alkalmával nyomtatványt kell a szülők kezébe adni, a melyben a testi nevelés tekintetében szükségesekre tétessenek figyelmesekké. Az iskola követelje meg, hogy a család a gyermeket óvja meg az ártalmas életmódtól; ne engedje szivarozni, kávéházakba és vendéglőkbe járni; adjon neki elég időt az alvásra; ne kényszerítse hosszú virrasztásra; ne vigye vendégségbe, zajos mulatságokba, nem gyermeknek való színházi előadásokba. Fordítson gondot a test ápolására és edzésére, a tisztaságra stb. Az otthon töltött időben ne terhelje túl a gyermekét mindenféle nyelvek és zene tanításával.

Hasonlóképen a tanév végével újból figyelmessé kell tenni a szülőket arra, hogy a nagy szünidőt gyermekeik testi nevelése és üdülése érdekében kellően használják fel. Ekkor van az ideje az uszásnak, utazásnak, lovaglásnak.

48. Kivánatos, hogy a gyermekek testi nevelésére nézve a szülők kezébe adandó utasítást a kormány szerkesztesse meg. A főiskolai hallgatók tétessenek figyelmessé a testi nevelésök céljából rendelkezésökre álló eszközökre és hivassanak fel azoknak kellő felhasználására.

#### IV. A társadalom teendői.

49. Az iskolán és a családon kívül a társadalomnak is vannak kötelességei az ifjúság testi nevelése tekintetében. Az ő teendője, iskolás és nem iskolás gyermekek számára játszó és korcsolyázó helyeket, fürdőket, uszodákat, létesíteni és ezeken a kellő felügyeletről gondoskodni.

50. A társadalom teendője a testi nevelés ügyét egyesületi úton népszerűsíteni és terjeszteni. Alakuljon a testi nevelés ügyét előmozdító országos egyesület.

51. A társadalomra számos emberbaráti feladat vár, mely a testi neveléssel kapcsolatos; a mely feladatoknak a társadalom kisebb mértékben eddig is megfelelt, de kivánatos, hogy a jövőben még hathatóssabban feleljen meg. Ily feladatok:

- a) Távollakó szegény gyermekeknek élelmezése.
- b) Szegény iskolás gyermekeknek felruházása és táplálása télen.
- c) Szegény gyermekek falura kitelepítése a szünidő alatt.
- d) Skrofulás, vérszegény gyermekek számára fürdő berendezése

kivánatos, hogy a testi neveléssel kapcsolatos emberbaráti ügyekkel foglalkozó egyesületek tevékenysége nyilván tartassék.

52. Az országos közegészségügyi egyesület alakítson bizottságot, mely nagyobb szabású iskola-egészségügyi megfigyeléseket és kutatásokat végeztesen, első sorban a fővárosi iskolákban.

#### V. Az állam teendői.

53. Mint iskolafentartó az állam adjon példát és valósítsa meg iskoláiban mielőbb a helyes testi nevelés rendszerét.

54. Mint az országos közoktatásügy vezetője, hívja fel az állam az iskolafentartókat, hogy a testi nevelést az általuk fentartott iskolákban honosítsák meg és a szükséges eszközöket adják meg.

55. A kormány intézkedjék, hogy a testi nevelésre vonatkozó adatok az iskolai értesítőekben nyilvánosságra hozassanak.

56. Hasson oda a kormány, hogy az iskolák egészségügyi tekintetben erélyesen és hathatósan ellenőriztessenek.

57. Gondoskodjék a kormány a testi neveléshez szükséges tanerők képzéséről és képesítéséről. E részben elvül kimondandó, hogy úgy mint az elemi iskolákban, a magasabb iskolákban is a tornatanítás és a testi nevelés az intézetek tanáira és tanítóira bízassék. Tehát mindenütt, a hol tanárok és tanítók képeztetnek, intézkedni kell, hogy az illetők már a tanfolyam ideje alatt megszerezzék a testi neveléshez szükséges elméleti és gyakorlati képességet.

58. Tegye lehetővé a kormány, hogy az iskolai utazások, melyek nemcsak a testi nevelés, hanem általános pädagogiai szempontból is rendkívül nagy jelentőséggel bírnak, mentől nagyobb elterjedést nyerjenek. E végből szükséges, hogy az iskoláknak utazások alkalmával a vasutak által nagy kedvezmények adassanak.

59. Miután a testi nevelés kapcsolatos a közerkölcsiséggel, kívánatos, hogy a hatóságok a nyilvános életben mindent üldözzenek, a mi az ifjuság erkölcsére megméltelyezőleg hathat. Nevezetesen tiltassék meg szemérmetlen képeknek és iratoknak a boltok kirakataiba való kitétele, mivel ezek az ifjuság képzeletét rontják; tiltassék meg a pénzzel való játszás az utczán, dohány- és szeszes italoknak gyermekek kezeihez való eladása.

BERZEVICZY ALBERT,  
államtitkár, a bizottság elnöke.

SZUPPÁN VILMOS,  
a bizottság jegyzője.