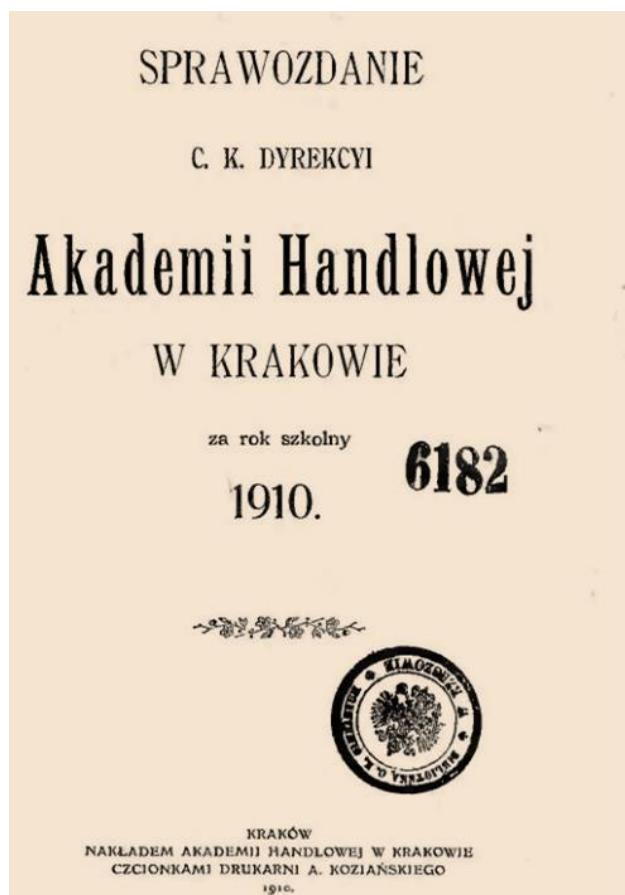


## HIGIENA ZDROWIA naszych uczniów w początkach istnienia szkoły

Mówi się, że pojęcie promocja zdrowia ukształtowało się pod koniec lat 70. ubiegłego wieku. Jednak jak czytamy w pierwszych sprawozdaniach dyrekcji naszej szkoły, zdrowy styl życia promowany był w naszym środowisku szkolnym od samego początku jej istnienia tj. od 1882 roku. Od samego początku zwracano uwagę na czynniki, które mają wpływ na kształtowanie dobrego psychicznego i fizycznego stanu zdrowia uczniów, co nazywane było wówczas higieną zdrowia.

W nowym budynku, który oddany został szkole w 1906 r. nie było jeszcze sali gimnastycznej, a uczniowie naukę gimnastyki odbywali w Krakowskim Towarzystwie Sportowym Sokół oraz w parku na Błoniach gdzie grali w piłkę nożną. Park ten powstał z inicjatywy dra Henryka Jordana w 1889 roku i nosi jego imię.

W sprawozdaniu z 1910 r. oraz w następnych sprawozdaniach czytamy, że w naszej szkole prowadzone były wykłady (systematyczna nauka) z „dziedziny higieny i starania się o własne zdrowie”, a podjęli się ich pracujący tutaj lekarze: doktor Janiszewski, naczelnny lekarz miejski doktor Eisenberg i doktor Walczyński. W ciągu roku szkolnego wygłoszono cztery takie wykłady.



\* \* \*

VI. Hygiena i rozwój fizyczny. Na ogół przedstawiał się stan zdrowia wśród uczniów zakładu pozornie wcale dobrze. —

Chorób cięższych i trwających dłużej było 6 na 326 uczniów w Akademii i Dwuklasowych szkołach męskiej i żeńskiej.

Mimo tego odżywianie się uczniów jest bardzo złe, stąd częste niedomagania, na które wpływają ujemnie także ich złe choć tanie mieszkania. Konieczną jest zatem jakaś akcja zmierzająca do stworzenia domu czy bursy dla uczniów tut. zakładu — nim to jednak będzie mogło nastąpić starała się Dyrekcya z jednej strony o pouczenie uczniów pod względem higienicznym, z drugiej strony o ich rozwój fizyczny.

Wykładów z dziedziny higieny i starania się o własne zdrowie podjął się łaskawie WP. Dr. Janiszewski, naczelny lekarz miejski, Dr. Eisenberg i Dr. Walczyński, za co Im Dyrekcya na tem miejscu składa serdeczne podziękowanie. Wykładów takich odbyło się 4, wszystkie przy zapelnionej uczniami sali.

Oprócz nauki gimnastyki, którą młodzież męska pobiera w tut. Sokole, odbywały się i wycieczki (o czem wyżej) i gra w piłkę nożną. Uczniowie Akademii i Szkoły dwuklasowej tworzą osobny oddział w Stow. sportowem »Wisła« z 2 drużynami.

\* \* \*

W 1915 roku odbyła się w szkole specjalna konferencja, na której ustalono, że znosi się tzw. sztuczne ćwiczenia na przyrządach w zamkniętej sali, a wprowadza ćwiczenia i zabawy na wolnym powietrzu. Mówi się, że wspomniany wyżej twórca parków i placów zabawowych Henryk Jordan, „wyprowadził” młodzież z sal gimnastycznych na świeże powietrze. W zakres ćwiczeń fizycznych wchodziły: lekka atletyka, biegi, skoki, ćwiczenia oddechowe, rzucanie dyskiem, oszczepem, kulą, wszystkie gry w piłkę, zabawy bez i z przyrządami, serso, tenis itd. Ćwiczenia nadal odbywały się na Błoniach, bądź na boiskach sportowych w Parku dra Jordana i Juvenii. W dni deszczowe zajęcia odbywały się w pawilonach tych parków. Natomiast zajęcia z tyżwiarstwa odbywały się na torach Sokoła i w Parku Krakowskim. Jak czytamy w ówczesnych sprawozdaniach, poprzez organizację tych zajęć, chodziło o rozbudzenie energii życiowej, a także o poznanie i miłowanie piękna w przyrodzie.

Wszyscy doskonale wiemy, że ważnym czynnikiem naszego zdrowia są szczepienia ochronne. I tak w 1918 r. z powodu większej liczby zachorowań na ospę, dyrektor naszej szkoły Józef Kannenberg zarządził szczepienia ochronne, które wykonał doktor Kon.

W roku szkolnym 1918/1919 w szkole funkcjonowało ambulatorium w którym trzy razy w tygodniu pacjentów przyjmował doktor Jan Schneider. Zgłaszało się do niego wielu uczniów z różnymi dolegliwościami jak np. anemia,

katar oskrzeli, katar spojówek. Wówczas też w szkole zaczęła szerzyć się epidemia grypy zwana hiszpanką.

Przez wszystkie lata dyrektor szkoły starał się o urządzenie szkolnej sali gimnastycznej, aby uczniowie nie musieli ciągle wychodzić poza budynek. Często wówczas też modyfikowane były różne ćwiczenia fizyczne. I tak w 1926 roku do szkoły wprowadzono podczas lekcji ćwiczenia oddechowe.

W 1931 r. wprowadzono na lekcje gimnastyki zasady tzw. [Systemu szwedzkiego, który polegał na:](#)

- Każde ćwiczenie musi znaleźć uzasadnienie anatomiczno-fizjologiczne,
- W ćwiczeniach muszą brać udział wszystkie mięśnie ciała,
- Należy zwracać uwagę na stopniowanie wysiłku, a ćwiczenia natężające muszą być przegradzane ćwiczeniami lżejszymi.
- Stopień trudności ćwiczeń zależy od wieku, płci i stopnia wyćwiczenia,
- Szczególną uwagę należy zwracać na ćwiczenia mięśni prostujących, które zwykle w codziennym życiu są bardzo zaniedbane, a dbałość w tym kierunku wyrabia u ćwiczących prostą i poprawną postawę.

Oprócz ćwiczeń poszczególnych grup mięśniowych według programu, prowadzono gry i zabawy ruchowe.

Długo wyczekiwaną [salę gimnastyczną szkoła otrzymała tuż przed samą wojną w roku szkolnym 1938/1939](#). Sala ta była wspólna dla Żeńskiego i Męskiego Gimnazjum.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE



## **Nowa sala gimnastyczna**

W styczniu bieżącego roku szkolnego wykończono salę gimnastyczną, a w ciągu drugiego półrocza zainstalowano w niej ważniejsze przyrządy gimnastyczne, jak tramy, kraty, drabinki przyścienne. Sala gimnastyczna dzięki swym rozmiarom oraz celowemu i pięknemu wyposażeniu pozwala młodzieży na wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych i gier sportowych w najlepszych warunkach. Z sali i jej urządzeń korzysta również Męskie Gimnazjum Kupieckie.

## **Opieka lekarska**

Przeprowadzono badania indywidualne wszystkich uczennic, uczennice klas młodszych były badane dwukrotnie. Poza tym zaszczepiono i zbadano uczennice wyjeżdżające na kolonie i obozy oraz absolwentki, ogółem 80 uczennic. Ambulatorium szkolne czynne były codziennie. Z ambulatorium korzystały przeważnie uczennice, którym nie przysługiwała pomoc lekarska urzędowa. Porad udzielono 309, z tego: w chorobach wewnętrznych 165, chirurgii 62, dermatologii 22, laryngologii 24, okulistyce 22.

Bibliografia: Sprawozdania Dyrekcji AH z 1910 r. i 1939 r.

Urszula Siwek - Faszynska