




AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ EDUKACJA ŻYWIENIOWA OD WCZESNEGO DZIECIŃSTWA „ZASADĄ WYDŁUŻANIA ŻYCIA” W KONCEPCJI JANA AMOSA KOMEŃSKIEGO

**Physical activity and nutrition education since early childhood
as “the principle of life extension” in the conception of John Amos Comenius**

Mariusz Brodnicki
Uniwersytet Gdański
Instytut Pedagogiki
e-mail: mariusz.brodnicki@ug.edu.pl
ORCID  0000-0002-7622-8787

Streszczenie

Poglądy Komeńskiego w kwestii wychowania fizycznej wpisywały się w ogólne tendencje rozwijające się od początków renesansu w Polsce i Europie, ale nie zostały opracowane w postaci osobnej monografii. Nawiązując do odrodzeniowego ideału, w trosce, by dzieci i młodzież rozwijały się w sposób możliwie jak najbardziej wszechstronny, zakładał on również włączenie do programu wychowawczego rozmaitych aktywności fizycznych i odpowiedniego żywienia. Pedagog wielokrotnie podkreślał naturalną u dzieci potrzebę ruchu i zabawy, którą rodzice i nauczyciele powinni respektować i organizować wychowankom odpowiednie warunki do tego. Zdaniem Komeńskiego wychowanie fizyczne i edukacja żywieniowa od wczesnego dzieciństwa stanowią „zasadę wydłużania życia”, co potwierdzają współczesne nauki o zdrowiu. Aktualność tej myśli potwierdzają ostatnie zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, która opublikowała nową piramidę zdrowia. U podstaw piramidy znalazła się aktywność fizyczna, a następnie odpowiednie pożywienie. Dlatego zasadne jest sięgnięcie do źródeł, co możemy znaleźć u Jana Amosa Komeńskiego i poddać je interpretacji. W pierwszej części zostanie przedstawione tło rozwoju myśli Komeńskiego, znaczenie wychowania fizycznego i edukacji żywieniowej w *Wielkiej dydaktyce* i *Szkole macierzyńskiej*.

Czytając dzieła Komeńskiego, należy pamiętać, że jego dzieła dydaktyczne, jak i podręczniki tworzone były na gruncie przyjętego w owych czasach sposobu dyskusji naukowej i prezentowania swych poglądów naukowych. Celem twórczości Komeńskiego była „powszechna naprawa rzeczy ludzkich” w duchu pansofii i w duchu prawdziwej religii chrześcijańskiej.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, edukacja żywieniowa, Jan Amos Komeński.

Abstract

Comenius' views about physical education fitted into general trends that were developing from the beginning of the Renaissance in Poland and Europe, but they were not developed as a separate monograph. With reference to the Renaissance ideal, that children and youth were developing in the most comprehensive way, Comenius assumed also various physical activities and proper nutrition in the education programme. He frequently emphasized the need of move and play, which is natural for children, and that parents and teachers should respect and provide appropriate conditions of activities for our pupils. In Comenius' opinion, physical and nutrition education since early childhood are "the principle of life extension". The contemporary medicine and current recommendations of WHO confirms this point of view. Mentioned organisation published new health pyramid. Pyramid's most important parts are physical activity and appropriate food. It's worth it reach to the sources (Comenius done it) and interpret them. First part of paper shows the background of the development of Comenius' thought and meaning of physical and nutrition education in *The Great Didactic* (*Didactica magna*) and *The School of Infancy*. When reading Comenius' works, one have to remember that his didactic books and handbooks were made in harmony with methods of scientific discussion and views presentation in the 17th century. Goal of Comenius' creation was the "repair of human things" in spirit of pansophy and true Christian religion.

Keywords: physical education, nutrition education, John Amos Comenius.

Wprowadzenie

W styczniu 2016 roku naukowcy ze Światowej Organizacji Zdrowia, opublikowali nową piramidę zdrowia. U jej podstaw znalazła się aktywność fizyczna, a bezpośrednio nad nią umieszczono warzywa i owoce, które z racji swych walorów zdrowotnych – dostarczają cennych witamin, minerałów, polifenoli i błonnika pokarmowego. W nowej piramidzie znacznej redukcji uległy natomiast tłuszcze, cukry i sól. Widać zatem, że aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie są obecnie traktowane łącznie jako podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia.

Chociaż edukacja żywieniowa odbywa się przede wszystkim w rodzinie, modelującej zwyczaje i zachowania żywieniowe dzieci, to powinna ona być także nieodłącznym elementem edukacji zdrowotnej realizowanej od przedszkola, szkołę, po uniwersytet trzeciego wieku (Maszorek-Szymala i Kaczmarek, 2013).

Mimo że dopiero stosunkowo niedawno w obowiązującej podstawie programowej kształcenia ogólnego uwzględniono bloki tematyczne z tego zakresu, to zagadnienie to nie jest nowe – już w XVII wieku Jan Amos Komeński, twórca systemu klasowo-lekcyjnego oraz nowoczesnych podręczników, postulował, aby w szkołach wprowadzić edukację żywieniową. W swoich traktatach pedagogicznych wielokrotnie podkreślał, iż edukacja żywieniowa i aktywność fizyczną od najwcześniejszych lat życia człowieka stoją u podstaw „zasady wydłużania życia”.

Jan Amos Komeński, przez wiele lat związany z Pomorzem, to postać bardzo ważna dla rozwoju pedagogiki i historii kultury fizycznej. Był myślicielem niezwykle wszechstronnym: oprócz pedagogiki zajmował się teologią, filozofią, historią, nauką o przyrodzie. Jego koncepcje stały się niezwykle wpływowe i inspirowały wielu wybit-

nych myślicieli nowożytnych. Śmiało można o nim powiedzieć, że był jednym z czołowych pedagogów w okresie przejścia pomiędzy edukacją średniowieczną a nowoczesną. W historii zapisał się jako teoretyk wychowania, autor tak ważnych dzieł, jak *Didactica magna* (*Wielka dydaktyka*), *Janua linguarum reserata* (*Drzwi języków otworzone*) czy *Orbis sensualium pictus* (*Świat zmysłowy w obrazach*). Zajmował się też praktyką: działał jako nauczyciel, wychowawca, organizator szkolnictwa. Wśród jego najważniejszych dokonań, które ukształtowały współczesną pedagogikę, można wymienić m.in. opracowanie pełnego systemu kształcenia od „szkoły macierzystej”, czyli wychowania przedszkolnego, poprzez „szkołę języka ojczystego”, „szkołę łacińską”, aż po szkołę wyższą; odwoływanie się w nauczaniu do wewnętrznej motywacji ucznia i przyjemności, która płynie z uczenia się; odejście od pustego werbalizmu w dydaktyce i skupienie się na nauce o rzeczach, czy wreszcie jego „złotą regułę”, zasadę pogładowości w nauczaniu, opierającą się na poznawaniu świata za pomocą zmysłów, aby następnie przejść do bardziej abstrakcyjnego poznania i w końcu wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce (Fijałkowski, 2008).

Wśród wielu kwestii obecnych w rozległym dorobku Komeńskiego niepoślednie miejsce zajmuje wychowanie fizyczne. Wybitny pedagog poświęca mu sporo miejsca w swoich koncepcjach, gdyż ważne miejsce aktywności fizycznej w całości procesu wychowania wynika z założeń leżących u podstaw jego filozofii pedagogicznej. Opiera się ona na określonym postrzeganiu związku człowieka z naturą: człowiek jest jej częścią, a ona sama, jako dzieło i obraz Boga, wyznacza nam reguły postępowania. Od natury powinniśmy się uczyć, a działanie zgodnie z jej zasadami przyniesie nam największą korzyść. W procesie wychowywania dzieci i młodzieży powinniśmy brać pod uwagę potrzeby młodego organizmu, a młodzież mamy kształcić tak, aby była silna i sprawna fizycznie, energiczna i pracowita, zdolna do sprostania wszystkim wyzwaniom życia. Szkoła powinna zapewniać uczniom wychowanie wszechstronne, a aktywność fizyczna jest takiego wychowania niezbędnym elementem. Co ważne, nie jest ona celem samym w sobie, ale powiązana jest z kształceniem umysłowym i moralnym. Całość procesu wychowawczego z kolei wiąże się u Komeńskiego z jego ideami religijnymi: ma prowadzić do umiejętnego przeżycia doczesności, która jest tylko przygotowaniem do życia wiecznego.

W artykule zostanie ukazane, jak lokują się idee Komeńskiego dotyczące kultury fizycznej na Pomorzu, na tle rozważań na ten temat prowadzonych w okresie renesansu i w XVII wieku w Europie i w Polsce. Omówię również ten obszar refleksji obecny w twórczości czeskiego pedagoga w kontekście jego szerszych założeń filozoficznych i teologicznych. Zacznę od omówienia życia i działalności autora *Wielkiej dydaktyki*, aby następnie dokonać przeglądu najważniejszych tendencji w zakresie kultury fizycznej funkcjonujących we wspomnianym okresie w Europie i w Polsce. Na końcu zajmę

się przedstawieniem poglądów samego Komeńskiego w tej dziedzinie, głównie na podstawie szczegółowej analizy kilku rozdziałów z dwóch jego dzieł: *Wielkiej dydaktyki* oraz *Szkoły macierzyńskiej*.

Tło rozwoju myśli J. A. Komeńskiego

Na rozwój kultury fizycznej w okresie renesansu wpływał postęp w medycynie. W tej dziedzinie wielką rolę odegrało ukazanie się w 1543 roku bogato ilustrowanego dzieła *De homini corporis fabrica (O budowie ciała ludzkiego)* napisanego przez Andreeasa Vesaliusa, którego uważa się za twórcę nowożytnej anatomii i fizjologii jako nauk doświadczalnych. Autor, profesor uniwersytetu w Padwie, wprowadził sekcję zwłok jako główną metodę badawczą w anatomii człowieka. Opierając się na uzyskanych w ten sposób doświadczeniach, doprowadził do skorygowania wielu błędnych przekonań w tej dziedzinie, opierających się m.in. na anatomii Galena. Dokonania Vesaliusa miały przełomowe znaczenie w historii medycyny i biologii. Doprowadziły też do tego, że sekcje zwłok stały się stopniowo coraz powszechniejszą praktyką, łamiącą obowiązujący do tej pory kościelny zakaz przeprowadzania tego typu procedur (Lipoński, 2012, s. 275).

Znaczny postęp w medycynie i wiedzy o ludzkim ciele dokonuje się w XVII wieku. Wielkim odkryciem tego stulecia jest ustalenie zasady działania krwiobiegu i funkcji serca przez angielskiego lekarza i profesora anatomii i chirurgii w Królewskiej Szkole Medycyny w Londynie, Williama Harveya. Swoje odkrycia oparte na przeprowadzanych doświadczeniach opublikował w dwóch dziełach: pierwsze to wydana w 1628 roku rozprawa *Exercitatio de motu cordis et sanguinis in animalibus (Rozprawa o ruchu serca i krwi u zwierząt)*, drugie to traktat z 1649 roku pt. *Exercitatio anatomica de circulatione sanguinis (Rozprawa anatomiczna o krążeniu krwi)*. Odkrycie i udoskonalenie mikroskopu umożliwiło z kolei włoskiemu lekarzowi Marcelo Malphigiemu opisanie krwinek i naczyń włosowatych, a holenderskiemu uczonemu van Leeuwenhoekowi odkrycie drobnoustrojów i zapoczątkowanie w ten sposób nowej nauki – mikrobiologii (Lipoński, 2012, s. 282).

Ludzkim ciałem w epoce odrodzenia zainteresowali się również artyści. Stało się ono ważnym tematem dla malarzy i rzeźbiarzy. Z malowania studiów anatomicznych znany był Leonardo da Vinci. Studia nad ciałem i jego poruszaniem się przeprowadzał Michał Anioł. Jednym z najbardziej spektakularnych renesansowych przejawów fascynacji pięknem i harmonią ludzkiego ciała jest posąg autorstwa Michała Anioła – *Dawid*. W XVII wieku, a dokładniej w 1632 roku, powstało kolejne dzieło sztuki, które dawało wyraz jednej z fascynacji epoki, czyli zainteresowaniu ludzką anatomią i sekcjami zwłok. Chodzi tu oczywiście o *Lekcję anatomii u doktora Tulpa* Rembrandta (Lipoński, 2012, s. 283).

Kultura fizyczna zyskuje na znaczeniu i bogactwie. Powraca starożytny ideał kalokagatii – aktywność fizyczna ma służyć kształtowaniu pięknego, zdrowego i harmonijnego ciała, pełnego wdzięku i gracji. W nowożytnych koncepcjach wychowawczych wychowanie fizyczne staje się coraz częściej niezbędnym i pełnoprawnym, obok kształcenia umysłowego, duchowego i moralnego, elementem wychowania ogólnego. Wychowanie fizyczne postrzegane jest jako czynnik konieczny w pełnym rozwoju potencjału jednostki, ale także jako ważny składnik życia społecznego, obywatelskiego i towarzyskiego. Łączy się je także z wychowaniem moralnym. Jest zalecane jako zdrowotny środek profilaktyczny i leczniczy. Znajduje ono swoje miejsce w programach szkolnych, również jako element „zagospodarowywania” naturalnej żywotności dzieci i młodzieży, dbania o ich radość i dobre samopoczucie.

Wychowanie fizyczne w myśli Komeńskiego

Refleksja Komeńskiego w temacie wychowania fizycznego dobrze wpisuje się w omówione kulturowe tendencje, które narodziły się w renesansie i odtąd przybierały na sile. Wszystkie te kluczowe dla kultury fizycznej wątki obecne w myśli odrodzenia i XVII wieku da się odnaleźć w pismach Komeńskiego.

Swój namysł nad wychowaniem fizycznym Komeński sytuuje w szerszym kontekście własnych koncepcji filozoficznych, teologicznych i pedagogicznych. W *Wielkiej dydaktyce* te podstawowe założenia, leżące u podłoża całej refleksji Komeńskiego we wspomnianym traktacie, ale też właściwie całej jego twórczości, wyłożone są w odezwie do „wszystkich włodarzy ludzkich spraw” oraz w kilku pierwszych rozdziałach.

W apelu do „włodarzy ludzkich spraw, kierowników państw, pasterzy kościołów, przełożonych szkół, rodziców i opiekunów dzieci” Komeński (1956) omawia swoje, wywiedzione z chrześcijaństwa, poglądy dotyczące celów kształcenia dzieci i młodzieży. Stwierdza, że odpowiednie wychowanie ma stanowić środek zaradczy na ludzkie zepsucie spowodowane grzechem pierworodnym, który przyćmił nasze zdolności poznawcze. Píše: „Ale oto uczy nas przede wszystkim *Pismo św.*, że nie ma pod słońcem skuteczniejszej drogi do naprawy zepsucia ludzkiego niż należyte wychowanie młodzieży” (s. 17). Zwraca też uwagę na to, że przedsięwzięcie, jakim jest naprawa skażonej ludzkiej natury, najlepiej zacząć już we wczesnym dzieciństwie. Spełnienie tego warunku połączone z właściwą organizacją szkół przyniesie owoce w postaci kwitnącego społeczeństwa. Stwierdza:

[...] nie można lepiej hodować drzewek, które przetrwać mają wieczność, jak tylko sadząc i pielęgnując je za młodu; i nie można pomyślniej Syjonu zbudować w miejscu Babilonu inaczej, jak tylko jeżeli się młodzież, kamienie Boże, zawczasu ociosa, wygładzi, opiłuje i przystosuje do niebiańskiej budowy. Jeśli więc chcemy mieć dobrze zorganizowane i kwitnące kościoły, państwa i gospodarstwa, przede wszystkim organizujmy szkoły i doprowadźmy je do rozkwitu, aby stały się prawdziwymi, żywymi warsztatami kształtującymi ludzkość [...]. (s. 24)

Należy zaznaczyć, że – mimo głębokiego ufundowania całej swojej myśli pedagogicznej na podłożu chrześcijańskim i akceptowania doktryny o grzechu pierworodnym oraz związanego z nią przekonania o skażeniu ludzkiej natury – Komeński (1956) odcina się od rygoryzmu i ascetyzmu szkół średniowiecznych. Jego religijność jest renesansowa, optymistyczna i pełna zaufania w ludzkie siły i możliwości, przepelniona życzliwością do świata i ludzi, doceniająca piękno świata doczesnego jako obrazu boskiej doskonałości i wszechmocy. Stąd zapewne przekonanie, które obecne jest w pedagogicznej myśli renesansu, mówiące o tym, że wychowanie powinno być niepozbawione elementów zabawy i radości. Komeński wyraża to w sposób zdecydowany, kiedy pisze o tym, że uczniowie mają „[...] bez trudności, zniechęcenia, krzyku i bicia, pośród zabawy – niejako – i żartów [...] dojść do szczytów wiedzy” (s. 26). Szkoły czeski pedagog natomiast wymarzył sobie jako „szkoły zabawy (*ludi*), dom przyjemnych ponęt” (s. 26). Niepoślednią rolę w tej wizji ma odgrywać wychowanie fizyczne. Tak koncepcję szkoły Komeńskiego, żywej i pełnej aktywności fizycznej, dostarczającej uczniom przyjemnych wrażeń estetycznych, posiadającej odpowiednie przestrzenie do zabaw i odpoczynku oraz miejsc, w których mogliby obcować z przyrodą, opisuje Wroczyński: „Szkoła winna zapewniać dzieciom i młodzieży warunki pełnego rozwoju, „powinna być budynkiem przyjemnym, który wewnątrz i zewnątrz przedstawia dla oka ponętę”. Przy każdej szkole powinien być nie tylko „plac do przechadzki i zabaw, ale także ogród, do którego można czasem uczniów prowadzić, aby się cieszyli widokiem drzew, kwiatów i ziół”. Poza nauką zaleca młodzieży „zabawy ruchowe, obręcz, piłkę, kręgle, ponadto biegi, wyścigi, skoki. Szczególnie poleca gry łączące aktywność ruchową i umysłową, jak zabawy w [...] budowanie itp.” (Wroczyński, 1985, s. 87). Są jednak takie aktywności, które Komeński, ze względu na swój arianizm i pacyfistyczne nastawienie, potępia. Należą do nich np. zapasy. Znajdą się u czeskiego pedagoga także elementy rygoryzmu moralnego, gdyż nie jest przychylnie nastawiony do pływania.

Antropologia chrześcijańska Komeńskiego

Po wspomnianej odezwie do „włodarzy ludzkich spraw” i omówieniu w osobnej części wprowadzenia do *Wielkiej dydaktyki* „pożyteczności sztuki dydaktycznej” rozpoczyna się właściwa treść rozprawy pedagogicznej. Tytuły jej trzech pierwszych rozdziałów są bardzo wymowne w kontekście omawianych ogólnych założeń wychowawczych Komeńskiego. Brzmiały one kolejno: „Człowiek jest ostatnim, najdoskonalszym i najznamienszym tworem”; „Ostateczny cel człowieka jest poza życiem doczesnym”; „Życie doczesne jest tylko przygotowaniem do życia wiecznego”. W rozdziale I uczony nawiązuje do chrześcijańskiej koncepcji człowieka jako korony stworzenia, istoty dla której została stworzona reszta świata i która jest obrazem Boga. W kontekście kształcenia oznacza to dla Komeńskiego, iż powinno się wychowywać ludzi w przekonaniu o ich

godności i doskonałości oraz w świadomości ich kluczowej pozycji w całości stworzenia. W rozdziale II czytamy:

Wszystko, co czynimy i czego doznajemy w tym życiu, dowodzi, że my nie osiągamy tutaj swego ostatecznego celu, lecz że wszystko nasze, tak jak i my sami, zmierza gdzie indziej. Czymkolwiek bowiem jesteśmy, cokolwiek czynimy, myślimy, mówimy, planujemy, osiągamy, posiadamy – niczym innym nie jest, jak pewnym ustopniowaniem, w którym, posuwając się coraz dalej i dalej stale wprawdzie wstępujemy na wyższe stopnie, nigdy jednak nie osiągamy najwyższego.

Dla Komeńskiego (1956) cały proces wychowawczy związany jest z przygotowaniem do życia wiecznego. W rozdziale III *Wielkiej dydaktyki* pisze on „że życie doczesne, skoro do czego innego zmierza, nie jest życiem (we właściwym tego słowa znaczeniu), lecz wstępem do prawdziwego życia, które ma trwać wiecznie [...]” (s. 30)

Należy przejść do omówienia rozdziału z *Wielkiej dydaktyki* pt. *Zasady przedłużania życia*, który Komeński w całości poświęca zagadnieniom kultury fizycznej. Wspomniany rozdział poprzedza rozdział XIV zatytułowany *Starannie opracowany ustrój szkolny należy przejść od natury i to taki, którego by nie mogły zahamować żadne przeszkody*. Znajduje się w nim uzasadnienie zajęcia się tematem dbałości o zdrowie. Omówię teraz zawartość rozdziału XIV w celu naświetlenia światopoglądowego tła, na którym pojawia się refleksja dotycząca kultury fizycznej w *Wielkiej dydaktyce*.

Wybitny czeski pedagog zastanawia się w rozdziale XIV nad podstawami, na których należałoby oprzeć metody nauczania i uczenia się. Dochodzi do wniosku, że poszukiwaną pewność oparcia dać może dydaktyce jedynie natura, gdyż „najwyższą prawdą jest, że sztuka do niczego nie dochodzi inaczej jak tylko przez naśladowanie natury” (Komeński, 1956, s. 105). Przy czym należy tu zaznaczyć, że przez sztukę (*ars*) Komeński rozumie, zgodnie z pojęciowością własnej epoki, przeciwieństwo natury, czyli dokonane przez człowieka przekształcenie tejsze natury tak, aby służyła jego celom (Suchodolski, 1979, s. 34).

Autor ilustruje swoje stanowisko szeregiem przykładów pokazujących, że różne ludzkie umiejętności (np. pływanie) i techniczne wytwory (flet, wodociągi, zegar) opierają się na naśladowaniu natury. Wyliczenie kończy następującym, ważnym wnioskiem: „Z tego wszystkiego jasno wynika, że ów porządek, który wedle naszych pragnień powinien być powszechną myślą przewodnią sztuki nauczania wszystkiego i uczenia się, musi i może być zaczerpnięty nie skądinąd jak tylko z natury jako wzoru” (Komeński, 1956, s. 107). Przywołuje jeszcze opinię Cyncerona, który uważał, że nie zbłądzi ten, kto weźmie naturę za przewodniczkę.

Później jednak Komeński przedstawia pesymistyczny osąd ludzkiej kondycji, zwłaszcza w aspekcie możliwości zdobycia wiedzy, prezentowany przez Hipokratesa. Idąc za jego stanowiskiem, czeski uczyony wylicza pięć przeszkód stojących na drodze osiągnięcia „szczytów wiedzy” (Komeński, 1956, s. 109). Pierwsza to krótkość ludz-

kiego życia, która często uniemożliwia realizację naszych planów; druga to ogrom wiedzy do przyswojenia związany z bogactwem świata; trzecia – nieduża liczba zdarzających się w życiu okazji, kiedy to bezproblemowo i bez przeszkód możemy zdobywać mądrość i umiejętności; czwarta – niedoskonałość naszych zdolności poznawczych, które rzadko kiedy pozwalają nam przeniknąć do sedna sprawy; piąta – niepewność i żmudność naszych poznawczych wysiłków, mogących zakończyć się porażką nawet przy długotrwałym badaniu sprawy, a to ze względu na złożoność rzeczywistości i naszą skłonność do popełniania błędów.

Zastanawia się następnie, czy wobec tej diagnozy Hipokratesa, którą uznaje za trafną i w oczywisty sposób potwierdzaną przez doświadczenie, jego projekt dydaktyczny, obiecujący „wszechstronną, pewną, łatwą i dokładną drogę nauki” (Komeński, 1956, s. 109), jest możliwy do realizacji. Udziela odpowiedzi twierdzącej, ale zaznacza, że w ten sposób naszkicowany cel poznawczy osiągnąć można jedynie przy zastosowaniu szeregu środków zaradczych, niwelujących przyrodzone człowiekowi niedoskonałości. Tutaj można przywołać omówiony przeze mnie wcześniej wątek ogólnych filozoficzno-teologicznych założeń Komeńskiego, do których należy kwestia wychowania dzieci i młodzieży jako najskuteczniejszego środka na skażoną przez grzech pierwotny naturę ludzką.

Komeński (1956) w dalszej części tekstu stara się wyjaśnić, dlaczego sprawy z kondycją ludzką mają się tak, a nie inaczej. Przywołuje tu wyjaśnienie teologiczne i teleologiczne zarazem. Stwierdza, że świat został urządzony przez Boga w taki właśnie sposób, ze względu na człowieka i jego dobro. Trudności mają zmotywować go do wysiłku, umożliwić mu rozwój, zmusić do poszukiwania głębiej ukrytych prawd, dać mu radość z odkrywania tego, co ostatecznie daje się sprowadzić do „wszystko przenikającej tajemnie mądrości Bożej” (s. 110). Jednak Komeński zastrzega, że ludzkie ograniczenia mogą obrócić się na jego korzyść tylko pod warunkiem, że będziemy umieli korzystać z życia rozumnie i umiejętnie. Cała jego *Wielka dydaktyka* jest opracowaniem sposobów, które – w sposób najefektywniejszy, czyli zgodny z naturą – mają służyć zaradzeniu ludzkim niedoskonałościom i rozwinięciu ludzkiego potencjału. Pod koniec omawianego przeze mnie obecnie rozdziału XIV czeski uczoney wylicza pięć zasad, które mają polepszyć ludzkie życie. Oto one: „1. Przedłużenie życia, by można było nauczyć się wszystkiego, co potrzebne; 2. skrócenie nauki, aby się można było szybciej uczyć; 3. chwytność, by koniecznie się uczyć; 4. rozwinięcie umysłu, by nauka była łatwiejsza; 5. zaostrenie zdolności sądenia, by nauka była gruntowniejsza” (1956, s. 110). Zapowiada następnie, że każdą z nich rozwinie w którymś z kolejnych rozdziałów składających się na *Wielką dydaktykę*.

Naturalne metody wydłużania życia

Rozdział XV zatytułowany *Zasady przedłużania życia* zajmuje się właśnie rozwinięciem zasady pierwszej. Widać zatem, w jaki sposób rozważania na temat zdrowia i wychowania fizycznego sytuują się w obszarze dydaktycznego projektu Komeńskiego, czy szerzej: jego wizji antropologicznej silnie uzależnionej od chrześcijańskiej metafizyki. Czeski uczyony pragnie rozważyć kwestię długości życia w ścisłym powiązaniu z problemem zdobywania wiedzy, który z kolei ważny jest ze względów moralnych i religijnych. Po omówieniu szerszego kontekstu pojawia się w *Wielkiej dydaktyce* rozważań na temat wychowania fizycznego należy przyjrzeć się teraz zawartości rozdziału XV w celu dokładniejszego zbadania poglądów Komeńskiego na tę kwestię.

W *Zasadach przedłużania życia* znajdujemy na początku rozwinięcie myśli z rozdziału poprzedniego, a mianowicie przekonania, że długość ludzkiego życia jest wystarczająca do zrealizowania najważniejszego celu, który Komeński rozumie religijnie i określa jako „przygotowanie się do lepszego życia” (1956, s. 109), czyli życia pozagrobowego. Rzecz tylko w tym, żeby umieć to życie doczesne odpowiednio wykorzystać. W rozdziale XIV zamieszcza również ciekawą uwagę o tym, że – biorąc pod uwagę ludzkie skłonności do zajmowania się „marnościami życia”, nawet w życiu tak krótkim i naznaczonym widmem rychłego kresu – byłoby niewskazane, aby człowiek miał do dyspozycji setki czy tysiące lat.

W *Zasadach*, przywołując opinie różnych autorów klasycznych, przeciwstawia stanowisko Seneki zdaniu Arystotelesa i Hipokratesa, którzy narzekają na krótkość życia człowieka „urodzonego do wielkich zadań” (1956, s. 111). Seneka natomiast sądzi, że nasze przekonanie o niewystarczającej długości życia bierze się raczej z faktu marnotrawienia danego nam czasu niż z faktycznego stanu rzeczy. Komeński idzie tym tropem i opisuje sposoby, w jakie z własnej winy skracamy sobie życie. Pisze m.in. o wyczerpywaniu sił żywotnych trwonionych na bezwartościowe zajęcia. Przytacza szereg argumentów na potwierdzenie swojej tezy, że dzięki własnym wysiłkom możemy, nawet przy niezbyt korzystnych warunkach, wygospodarować sobie tyle czasu, aby móc zrealizować nasze zamierzenia, także te najśmielsze. Powołuje się na opinię Hipolita Guarinoniusa, włoskiego lekarza, który twierdzi, „że nawet człowiek najwłaśniejszej natury, skoro zdrowy na świat przyszedł, ma w sobie tyle sił żywotnych, że przyrodzony ich zasób starczy mu do sześćdziesiątego roku życia, a gdy jest bardzo silnej natury, to do stu dwudziestego” (1956, s. 111). Śmierć w wieku wcześniejszym ma być rezultatem nadużyć lub niedbałości o zdrowie swoje lub swojego potomstwa.

Czeski uczyony przytacza także szereg cytatów z Seneki, tchnących duchem stoicyzmu, a podkreślających wagę odpowiedniego wykorzystania życia, którego wartości nie mierzy się długością, lecz osiągniętą pełnią oraz zdobytą mądrością. Tu znowu Seneka, a za nim Komeński, przerzuca ciężar odpowiedzialności za udane życie na jednostkę i jej wysiłki, a nie na los lub Boga.

Kończąc polemikę ze stanowiskiem narzekających na krótkość ludzkiego życia, Komeński zaczyna omawiać środki zaradcze mające na celu przedłużenie życia. Wymienia dwa zasadnicze: pierwszy to ochrona ciała przed chorobami i śmiercią, a drugi to takie przygotowanie naszego ducha, by odpowiednio zarządzał ciałem. Opisuje relacje pomiędzy duszą a ciałem, a jego stanowisko w tej kwestii to dualizm antropologiczny. Ciało jest zarówno mieszkaniem, jak i narzędziem rozumnej duszy, która potrafi istnieć bez niego, lecz komfort jej przebywania w świecie materialnym zależy od stanu ciała. Dbanie o ciało jest dbaniem o „mieszkanie” dla duszy.

Pojawia się tu też ciekawy wątek teoriopoznawczy, który wprowadza większą zależność duszy od ciała niż ma to miejsce np. u Platona, gdyż Komeński (1956) twierdzi, że dusza nie byłaby w stanie myśleć, gdyby nie ciało, dostarczające jej myślowych treści. Píše:

Po wtóre to samo ciało stało się nie tylko mieszkaniem rozumnej duszy, ale i narzędziem, bez którego nie może ona ani słyszeć nic, ani widzieć, ani mówić, ani czynić, ani nawet myśleć. Bo skoro niczego nie ma w umyśle, czego by przedtem nie było w zmysłach, przeto umysł tylko od zmysłów otrzymuje materiał do wszelkiego myślenia, a czynność myślenia wykonuje nie inaczej jak przez wewnętrzne oglądanie, to jest przez rozważanie obrazów wziętych z rzeczy. (s. 114)

W tym fragmencie czeski uczyony daje się poznać jako zwolennik empiryzmu genetycznego: przywołuje arystotelesowsko-tomistyczną maksymę, mówiącą o tym, że w umyśle nie ma niczego, co wcześniej nie znalazłoby się w zmysłach, która pod koniec XVII i na początku XVIII wieku stała się naczelnym hasłem nowożytnego empiryzmu. Zresztą w okresie swych studiów Komeński napisał rozprawę z zakresu epistemologii pt. *Syllo gequaestionum controversarum* (1613), w której opowiadał się za sensualistycznym stanowiskiem w kwestii źródeł poznania (Suchodolski, 1956, s. VII i n.). W duchu empiryzmu definiuje także myślenie, postrzegając je jako umysłowe przetwarzanie reprezentacji („obrazów”) rzeczy. Uważa także, że uszkodzenia ciała (a zwłaszcza mózgu), upośledzają duchowe czynności poznawcze i przekładają się tym samym na duchowe cierpienia.

Dbalność o ciało

Po tych uwagach o charakterze antropologicznym i epistemologicznym, osadzających refleksję nad ciałem w szerszym kontekście filozoficzno-religijnym, Komeński przechodzi do praktycznych wskazówek dotyczących dbalności o fizyczność, a opierających się na ówczesnej wiedzy medycznej. Zaczyna od odżywiania i stwierdza, że aby zachować odpowiednią sprawność cielesną, powinniśmy odżywiać się w sposób umiarkowany. Będąc wiernym przyjętej zasadzie uczenia się od natury, przywołuje tu analogię do drzewa. Zauważa, że drzewo potrzebuje wody w umiarkowanej ilości, bo gdy dostaje jej w nadmiarze, zaczyna gnić. U człowieka nadmiar pokarmu powoduje przeciążenie,

a nawet zahamowanie trawienia. To z kolei prowadzi do zrujnowania zdrowia. Komeński (1956) opisuje tutaj pewien medyczny ciąg przyczynowy, który zaczyna się od spożywania zbyt dużych ilości pożywienia, a kończy na chorobach i śmierci. Prezentuje się on następująco: jeśli jemy zbyt wiele, żołądek nie radzi sobie z trawieniem i dlatego „rozprowadza po ciele nieprzetrawione należycie soki”, a owe „złe soki” powodują choroby, które mogą doprowadzić do zgonu (s.114).

Odżywiać się powinniśmy nie tylko umiarkowanie, ale i prosto. Przy tej wskazówce Komeński (1956) znów przywołuje analogię do drzewa, które należy podlewać wodą, a nie czymś wymyślniejszym, jak wino albo mleko. Przy tej poradzie ważną rolę przy argumentacji pełni też powołanie się na fragment z Biblii. Czeski uczoney zresztą często posługuje się na potwierdzenie głoszonych przez siebie tez, obok cytatów z autorów starożytnych, wersetami z Pisma Św. Tutaj akurat opisuje historię Daniela, który „wraz z towarzyszami, chłopcy krwi królewskiej poświęceni nauce, dzięki używaniu jarzyn i wody zrzęczniejsi byli i tężsi, a co więcej, pojętniejsi od wszystkich innych karmionych wybrednie potrawami królewskiego stołu” (s. 114).

Posługując się po raz kolejny przykładem drzewa, które słabnie i więdnie, jeśli nie jest poddawane działaniu wiatrów, deszczu i mrozu. Komeński zwraca uwagę na fakt, iż jednym z ważnych warunków zachowania zdrowia jest ruch. Może on być uprawiany pod postacią, jak to określa czeski uczoney, „zatrudnienia czynnego oraz ćwiczeń poważnych lub zabaw” (s.115). Opierając się na analogii do drzewa, można wnioskować, że w opinii autora *Wielkiej dydaktyki* ciało ludzkie do pełni zdrowia potrzebowałoby również hartowania przez wystawianie na warunki zewnętrzne i przebywanie na świeżym powietrzu.

O sztuce wypoczynku

Ważnym czynnikiem w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej jest również odpoczynek. Powołując się na porządek naturalny, Komeński (1956) wspomina o okresach odpoczynku zaplanowanych przez samą naturę: drzewo musi mieć czas, kiedy nie wydaje z siebie liści, kwiatów i owoców, lecz może „także dla siebie na wewnątrz pracować, przetrawiać soki i w ten sposób wzmacniać własne siły” (s. 115). Po lecie nadchodzi zima, zapewniająca odpoczynek ziemi i roślinom; w rolnictwie co jakiś czas daje się również odpocząć ziemi; ludzie i zwierzęta śpią w nocy, aby odnowić swe siły itp. Regeneracja potrzebna jest również w krótszych okresach, czyli w trakcie naszych dziennych zajęć, i ma zapewnić odprężenie zarówno ciała, jak i umysłowi. Komeński daje bardzo ciekawe propozycje mające zapewnić nam oddech w codziennej pracy. Stwierdza: „Dobrze przeto jest, jeśli się także podczas dziennych zajęć stosuje pewne odpoczynki, wspólne pogadanki, zabawy, żarty, muzykę itp., dla pokrzepienia tak zewnętrznych, jak i wewnętrznych zmysłów” (s. 116).

Te trzy główne porady, które scharakteryzowano powyżej, czyli umiarkowane odżywianie się, uprawianie ćwiczeń fizycznych oraz zapewnianie sobie czasu na odpoczynek i regenerację, czeski uczyony uważa za wystarczające do tego, aby cieszyć się długim i zdrowym życiem od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Z punktu widzenia jego całościowej koncepcji dydaktycznej pojawia się też w *Zasadach przedłużania życia* ważna propozycja dotycząca planowania życia szkoły, mówiąca o tym, że jednym z najważniejszych zadań organizacyjnych, któremu należy poświęcić dużo uwagi, jest odpowiednie, uwzględniające naturalne cykle wysiłku i odpoczynku, ułożenie zajęć szkolnych. Wszystko to ma się odbywać tak, aby „nie dopuścić do jakiegoś gwałtu wrogięgo naturze” (Komeński, 1956, s. 116).

O zdrowym stylu życia

Rozbudowując swoje uwagi na temat właściwej organizacji czasu, która powinna być nastawiona na wszechstronny rozwój człowieka, Komeński pisze o niezauważalnym kumulowaniu się wielu drobnych zmian, które po dłuższym okresie dają spektakularny efekt. Ilustrując to zjawisko, przywołuje powolny rozrost drzewa, którego imponujący rezultat widoczny jest dopiero po wielu latach. Podobnie jest ze wzrostem i dojrzewaniem ludzkiego ciała i umysłu. Te rozważania o stopniowym, powolnym postępie, osiąganym przez drobne, codzienne zabiegi i czynności, który po dziesiątkach lat przynosi wspaniałe owoce, służą jako kolejny argument do postawionej wcześniej tezy, której udowodnieniu służą między innymi *Zasady przedłużania życia*. Chodzi o twierdzenie, według którego ludzkie życie jest wystarczająco długie z perspektywy najważniejszego celu człowieka, czyli przygotowania się do życia wiecznego. Kończąc rozpatrywanie przykładów wskazujących na to, że w dłuższym czasie drobne i niezauważalne zmiany pozwalają na osiągnięcie wielkiego postępu, Komeński (1956) pisze: „I miałołby się nieprawdopodobnym wydawać rozszerzenie działalności ludzkiej w przeciągu dwudziestu czy trzydziestu lat na dowolną głąbię i obszar?” (s. 117).

Kontynuując swój wywód, proponuje podział doby na trzy ośmiogodzinne części. Jedna z nich ma być przeznaczona na sen, druga na pracę, której wykonywanie uczyony zaleca w sposób żywy i pozbawiony niechęci. Trzecia natomiast to czas zarezerwowany na „zewnątrzne zajęcia”, czyli „na pielęgnowanie zdrowia, na pobieranie posiłków, wdziwanie i zdejmowanie ubrania, na szlachetną rozrywkę, pogawędkę z przyjaciółmi itd.” (1956, s. 117). Uczyony wylicza nawet liczbę godzin, która – przy takim podziale doby i uwzględnieniu jednego dnia w tygodniu poświęconego całkowicie na odpoczynek – przypadałaby tygodniowo (48 godzin) i rocznie (2496 godzin) na pracę. Robi to po to, żeby później stwierdzić, że tyle czasu starczy, aby zdobyć wielkie wykształcenie, nawet jeśli w każdej z tych godzin przyswoimy sobie chociażby niewielką porcję wiedzy.

Zasady przedłużania życia kończą się, jak klamrą, przywołaniem cytatu z Seneki, który pojawił się na początku tego rozdziału. Brzmi on: „Jeżeli umiemy używać życia,

jest ono dosyć długie i wystarczy do spełnienia największych zadań, byleby go w całości dobrze użyć” (Komeński, 1956, s. 118). Jest on użyty tutaj jako przypieczętowanie przeprowadzonych rozważań i przypomnienie tezy, której udowodnieniu służył cały rozdział o przedłużaniu życia, a którą dobrze wyraża zacytowana myśl Seneki.

Uwagi na temat zdrowia i wychowania fizycznego znajdujemy również w *Szkole macierzyńskiej*. Ten traktat ma charakter pionierski, ponieważ jest pierwszym dziełem pedagogicznym dotyczącym wychowania przedszkolnego. Komeński podkreśla w nim wagę działań wychowawczych już od wczesnego dzieciństwa i zachęca rodziców do aktywnego asystowania dziecku w jego rozwoju, gdyż bez wysiłków z ich strony potomstwo samo z siebie nie osiągnie odpowiedniego poziomu wykształcenia. Obok kształcenia moralnego i umysłowego ważną rolę we wspomnianym traktacie odgrywa wychowanie fizyczne. Jest ono w *Szkole macierzyńskiej* omówione jako pierwsze, po nim wybitny pedagog prezentuje zadania wychowawcze związane z kształceniem umysłowym, aby następnie przejść do opisu wychowania moralnego. W dziele Komeńskiego pojawia się wielokrotnie podkreślenie roli ruchu, pracy i zabawy w rozwoju dziecka. Poprzez nie dziecko ma możliwość poznawania i wzmacniania własnych sił. *Szkolę macierzyńską* przenika zaufanie do dziecięcego potencjału rozwojowego i szacunek dla jego naturalnych potrzeb, związanych z wrodzoną mu żywiołowością, chęcią zabawy i ciekawością świata. Ten potencjał należy, według wybitnego pedagoga, starannie i systematycznie rozwijać, a energię odpowiednio kanalizować.

Dbalność o zdrowie niemowląt i małych dzieci

Należy przejść teraz do szczegółowego omówienia jednego z rozdziałów *Szkoły macierzyńskiej* zatytułowanego *W jaki sposób młodzież zdrowie swe oszczędzać i ćwiczyć powinna*, aby dokładniej pokazać zapatrywania Komeńskiego na kulturę fizyczną i jej rolę w ogólnym planie wychowawczym. Zawiera on głównie porady dotyczące dbania o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną i umysłową niemowląt i małych dzieci. Komeński w tym rozdziale, podobnie jak w omówionych wyżej *Zasadach przedłużania życia*, wiele uwagi poświęca prawidłowemu odżywianiu się. W ramach ogólnego zalecenia dawanego kobietom w ciąży, aby te się oszczędzały, żeby nie zaszkodzić w czymś płodowi, uczoney pisze o wstrzemięźliwości w jedzeniu i o zdrowej diecie. Przestrzega kobiety brzemiennie z jednej strony przed obżarstwem i opilstwem, z drugiej zaś przed poszczeniem. Wielki nacisk kładzie na to, aby to matka, a nie mamka karmiła dziecko własnym mlekiem. Ostro potępia rozpowszechniony w jego czasach zwyczaj oddawania własnych dzieci, zwłaszcza przez szlachcianki, do wykarmienia innym kobietom. Stwierdza stanowczo, że ta praktyka jest „sprzeczna z przykazaniami Boga i prawami natury, szkodliwa dla dzieci, szkodliwa dla samych matek, sprzeczna z zasadami moralności” (Suchodolski, 1959, s. 237). Uzasadnia następnie każdą z tych „sprzeczności” i „szkodliwości”.

Jeśli chodzi o sprzeczność z naturą zwyczajaj oddawania dzieci do wykarmienia mamkom, Komeński powołuje się na przykład zwierząt, wśród których podobne praktyki są niespotykane. Retorycznie zapytuje, czy w tym względzie ludzkie matki miałyby być gorsze i „bardziej Nielitościwe” od zwierząt. Stwierdza emocjonalnie:

Nie jest że przeciw naturze własną swoją krew, własne ciało od siebie odtrącać, własnemu swemu płodowi, który pod sercem swym tyle miesięcy nosiła i własną krwią karmiła, potem mleka swego nie użyzyć? I to mleka tego, które nie im, lecz niemowlętom łakącym Bóg daje! (Suchodolski, 1959, s. 237)

Omawiając szkodliwość tej praktyki dla dzieci, czeski uczyony wymienia kilka argumentów. Píše, że mleko matki jest lepsze dla niemowlęcia niż pokarm cudzej kobiety, gdyż przywykło ono w już w łonie karmić się krwią matki, a zatem przyjmowanie od niej później mleka będzie naturalną kontynuacją tego procesu. Ponadto spożywanie pokarmu od rodzonej matki bardziej upodobnia dziecko do rodziców w aspekcie charakteru i cnót.

Uznaje jedynie dwa wyjątki, kiedy wskazane jest oddanie niemowlęcia mamce do wykarmienia. Pierwszy – kiedy matka chora jest na groźną i zaraźliwą chorobę, a drugi – „gdyby matka złych jakichś obyczajów była, a mamka cnotliwą, szlachetną osobą”. Ten drugi przypadek związany jest z przekonaniem, że „wraz z mlekiem dzieci cnotę i gniew do siebie ssa” (Suchodolski, 1959, s. 238). Wygląda na to, że ten intrygujący pogląd Komeński odnalazł „u starożytnych”, a konkretnie u filozofa greckiego z II wieku – Favoriniusa, którego koncepcję przywołuje w omawianym właśnie rozdziale. Mówi ona, że mleko posiada formotwórcze możliwości podobne do tych, jakie prezentuje nasienie męskie kształtujące „ciało i umysł na wzór swego pochodzenia” (s. 237). A zatem dziecko nabiera cech kobiety, która karmi je piersią. Aby wzmocnić tę tezę i unaocznic czytelnikowi zgubne skutki postępowania wbrew prawom natury, Komeński przywołuje przykłady, które odnalazł u Lampridiusa, poety i humanisty włoskiego żyjącego na przełomie XV i XVI wieku. Pozwolę sobie przytoczyć fragment, w którym czeski uczyony, posługując się malowniczym językiem, opisuje dramatyczne skutki „cudzego karmienia”:

Cesarz Tytus [...] przez całe życie był chory, ponieważ miał chorą mamkę. Cesarz zaś rzymski Kaligula był okrutnym tyranem i dziką bestią w ludzkiej postaci. Czego przyczynę nie rodzicom jego przypisywano, lecz mamce, która nie dość, że była sama w sobie bezbożna, popędliwa, okrutna, lecz nawet sutki swoje krwią pomazywała i tak mu je ssać dawała; on stał się tak wściekły i mordów spragniony, że kiedy kogo zabił, krew pozostała na mieczu językiem chciwie oblizywał, nie mogąc się krwi ludzkiej nasycić, przy tym życzył sobie, by wszyscy ludzie mieli jedną głowę, tak by ją za jednym zamachem uciąć mógł. Cesarz Tyberiusz był bezwstydnym opilcem; czego znowuż przyczyny historycy doszukują się w tym, że mamką jego była nałogowa pijaczka, która też zaraz od niemowlęctwa do winnych polewek go przyzwyczajała. (s. 239)

Znajdywanie mamek dla własnych dzieci jest niekorzystne również dla samych matek, a to dlatego, że niemowlę, ssąc pierś matczyną, uwalnia swoją rodzicielkę od różnych utajonych chorób lub od „złych materii” (Suchodolski, 1959, s. 238). No i wreszcie, na koniec, wyręczanie się obcymi kobietami przy pielęgnowaniu niemowlęcia jest niemoralne. Matki, które tak czynią, nie są godne tego miana, gdyż odtrącają od siebie swoje potomstwo, a takich praktyk nie spotyka się nawet wśród dzikich zwierząt.

Kolejną przestroga dotycząca żywienia niemowląt, którą spotykamy w piątym rozdziale *Szkoły macierzyńskiej*, wiąże się ze stosowaniem niewłaściwych pokarmów. Komeński zaleca, żeby po odstawieniu mleka przyzwyczajać dziecko do innego rodzaju pożywienia, jednak powinno ono być łagodne i podobne do mleka, tzn. „miękkie, słodkie, pożywne”. Pod żadnym pozorem nie powinno się dzieci przyzwyczajać do lekarstw, ponieważ może mieć to niekorzystne skutki zdrowotne. Lekarstwa, według czeskiego uczonego, działają odwrotnie niż pokarm – tzn. nie odżywiają organizmu, a raczej pozbawiają go tego odżywienia. Należy zatem ograniczyć ich zażywanie wyłącznie do przypadków koniecznych, a dzieci trzymać od nich z daleka tak długo, jak to możliwe, by nie zahamować i wzrostu i nie zrujnować zdrowia. Z diety dzieci i młodzieży powinno się także wyeliminować jedzenie ciężkostrawne, zbyt mocno przyprawione oraz wino i gorzałkę.

W rozdziale piątym *Szkoły macierzyńskiej* poza poradami dotyczącymi odżywiania, znajdują się napomnienia, aby kobiety brzemiennie wystrzegały się upadków, potykania, wstrząśnięć, potrąceń i poruszały się bardzo uważnie – to wszystko, żeby chronić płód. Komeński zaleca również dużą ostrożność przy pielęgnacji niemowląt, stwierdzając: „Od złota droższym klejnem jest dziecko, lecz od szkła kruchością; rozbić je lub stłuc jest niezmiernie łatwo i szkoda stąd niepowetowana powstać może” (Suchodolski, 1959, s. 241). Zaleca stosowanie środków mających chronić je przed upadkiem („stołeczków, krzeselek, pasków, wózeczków”), a także dbanie o to, by dziecka nie wyziębnić, ani nie przegrzać, oraz nie przekarmić go, ani nie pozwolić chodzić głodnym i spragnionym. Chodzi o to, by „wszystko robić z umiarem i w sposób właściwy” (s. 241).

Interesujące są również uwagi na temat tego, w jakie stany umysłu nie powinny się wprawiać kobiety ciężarne. A są to: gwałtowny lęk, gwałtowny gniew, ciężkie troski i zmartwienia i tym podobne nastroje, które mogłyby sprawić, że dziecko będzie lękliwe, nadpobudliwe, smutne lub skore do melancholii. W gorszym wypadku niespodziewane i raptowne poruszenia umysłu mogą doprowadzić do słabego zdrowia niemowlęcia, czy nawet do poronienia. Podobnie wskazane jest, żeby kobieta brzemienna odpowiednio zachowywała się w trakcie ciąży, bo jej postępowanie przełoży się później na charakter dziecka. Nie powinna być ospała, leniwa, opieszła, tylko żywa i pracowita.

O łączenie potrzeb fizycznych i psychicznych

W rozdziale piątym pojawiają się także refleksje na temat wychowania, które świadczą o zrozumieniu, jakie posiadał Komeński, dla psychiki i potrzeb fizycznych dziecka. Uczony pisze: „Ponieważ życie to ogień, ogień zaś, gdy nie ma swobodnego ujścia, gdy ustawicznie nie migoce i nie pali się płomieniem zaraz gaśnie: tak i dziecko koniecznie musi codziennie poruszać się i ćwiczyć; dlatego i o to rodzice dbać powinni” (Suchodolski, 1959, s. 241). Zanim dziecko będzie w stanie samodzielnie się poruszać, należy je nosić na rękach, huśtać, kołysać, wozić w wózkach itp. Kiedy już będzie samo w stanie chodzić nie powinno mu się ograniczać możliwości bawienia się i biegania. Im więcej ruchu, zabaw, pracy, tym lepszy będzie miało sen, lepsze trawienie, lepszy rozwój psychofizyczny. Jednak należy pamiętać, aby zapewnić dziecku odpowiednie, bezpieczne warunki: pokazać gdzie i jak ma się bawić czy ćwiczyć, zostawić pod opieką niania lub innej osoby dorosłej.

Komeński zaleca również dbanie o dobry nastrój dziecka, ponieważ „swobodna myśl, to połowa zdrowia, a nawet [...] radość w sercu, to życie człowieka” (Suchodolski, 1959, s. 241). Rodzice powinni starać się, aby ich potomstwo było wesołe i radosne. Sposobem na to, według czeskiego uczonego, w okresie niemowlęctwa ma być: „kołysanie lub noszenie na rękach, śpiewanie czy pokrzykiwanie, klekotanie czy klaskanie, piastowanie lub przechadzanie się z niemowlęciem; krótko mówiąc, wszelakiego rodzaju pieszczenie się w sposób łagodny i roztropny” (s. 241). Kiedy dziecko podrośnie należy razem z nim żartować, bawić się, biegać, słuchać muzyki czy „ogłądać coś przyjemnego” (s. 242). Ogólnie rzecz biorąc, dziecku sprawia radość stymulowanie jego zmysłów, które przekłada się na jego prawidłowy rozwój psychofizyczny. W tych wszystkich zabawach i figlach z dzieckiem trzeba jednak zachować umiar i „nie zezwalać mu na to, co sprzeciwia się pobożności i dobrym obyczajom” (s. 242).

O znaczeniu gier i zabaw

Przy okazji omawiania poglądów Komeńskiego na kulturę fizyczną warto jeszcze wspomnieć o jednym z jego najsłynniejszych dzieł, a z pewnością najbardziej popularnym, czyli *Orbis pictus*. Znajdują się w nim aż dwa rozdziały poświęcone grom i zabawom, które mogą być wykorzystane w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży. Jeden z nich nosi tytuł *Ludu spilae* i mówi o grze w piłkę, a drugi to *Ludi pueri les* opisujący zabawy chłopięce. Można w tych rozdziałach znaleźć opisy gier polegających na toczeniu kul glinianych do celu lub na obalaniu kręgli za pomocą kuli czy też bliżej nieokreślonej gry, w której uderza się drewnianą kulę młotkiem, tak aby trafić w pierścień zawieszony w górze. Jest tam też wspomniana niemiecka *Ballspiele* i francuska gra *jeu de paume*. Jednak w opisach tych gier możemy znaleźć sporo niejasności i sprzeczności, czy też pomieszania elementów różnych zabaw, co pozwala wysnuć

wniosek, że Komeński co prawda doceniał wagę gier sportowych w procesie wychowawczym, jednak nie należał do najlepszych ich znawców. Ważne jest jednak to, że przywoływane tradycje sportowe pochodzą z wielu krajów: Anglii, Francji i Niemiec, co pokazuje, że w zakresie wychowania fizycznego wybitny pedagog czerpie z doświadczeń wielu narodów (Lipoński, 2012, s. 337–338).

Podsumowanie

Podsumowując poglądy Komeńskiego w kwestii kultury fizycznej, można stwierdzić, że wpisywały się one w ogólne tendencje rozwijające się od początków renesansu w Europie i Polsce. Nawiązując do odrodzeniowego ideału, czeski uczoney pragnął, aby dzieci i młodzież rozwijały się w sposób możliwie jak najbardziej wszechstronny, a to zakładało również włączenie do programu wychowawczego rozmaitych aktywności fizycznych. Pedagog wielokrotnie podkreśla naturalną u dzieci potrzebę ruchu i zabawy, którą rodzice i nauczyciele powinni respektować i organizować wychowankom odpowiednie warunki do tego, aby ją zaspokajały w sposób bezpieczny i nieszkodzący ich zdrowiu. Dbanie o zdrowie własne i własnego potomstwa zyskuje wymiar moralny i religijny, gdyż przekłada się na jakość i długość życia doczesnego, które z kolei jest tylko przygotowaniem do życia wiecznego. Będąc zdrowymi i sprawnymi fizycznie, podnosimy też jakość naszego życia umysłowego, możemy lepiej się rozwijać i kształcić, poznając otaczający nas świat. A poznając go i zdając sobie sprawę z jego wspaniałości, poznajemy też Boga, którego ten świat jest obrazem.

Autor *Wielkiej dydaktyki* wpisuje się w ogólniejsze nurty kulturowe również pod względem odwoływania się do osiągnięć medycznych i posługiwania się nimi przy udzielaniu rad wychowawczych dotyczących dbałości o zdrowie. Widzieliśmy, jak wielką wagę przywiązuje on do diety i właściwego odżywiania się. Zaleca też, jak jego renesansowi poprzednicy i myśliciele mu współcześni, stosowanie gier i zabaw sportowych jako znakomitego środka służącego wychowaniu fizycznemu. Opisowi różnych gier poświęca aż dwa rozdziały w *Orbis pictus*. Całość procesu wychowawczego, w tym i kultura fizyczna, ma u Komeńskiego wymiar nie tylko jednostkowy, ale także społeczny. Kształcenie dzieci i młodzieży ma przynieść korzyść nie tylko im samym, ale także państwom i narodom. Tu również myśl czeskiego pedagoga spotyka się z tendencjami renesansowymi i XVII-wiecznymi.

Kultura fizyczna u Komeńskiego staje się niezbywalnym elementem ogólnego wychowania i wiąże się z pozycją człowieka jako części natury, która postrzegana jest przez autora *Wielkiej dydaktyki* jako wspaniałe i godne podziwu dzieło Boga. Cieleśna natura człowieka domaga się, tak jak i jego natura duchowa, uwagi i troski. Oba te pierwiastki w człowieku są współzależne i warunkują jakość jego życia doczesnego, mającego wielką wartość jako etap przygotowawczy do życia wiecznego. Zaniedbywanie kultury fizycznej staje się przy takim światopoglądzie występkiem moralnym, gdyż

uniemożliwia pełny rozwój człowieczeństwa. Wszystko to sprawia, że wychowanie fizyczne i dbałość o zdrowie to ważny element w teologicznych, filozoficznych i pedagogicznych koncepcjach Komeńskiego.

BIBLIOGRAFIA

- Bieńkowski, T. (1980). *Komeński w nauce i tradycji*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Bieńkowski, T. (2000). *Jan Amos Komeński o nauczaniu i wychowaniu*. Wydawnictwo „Typografia”.
- Fijałkowski, A. (2008). *Orbis Pictus. Świat malowany Jana Amosa Komeńskiego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Komeński, J. A. (1956). *Wielka dydaktyka*. Zakład im. Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Komeński, J. A. (1959). O szkole macierzyńskiej, rozdz. 5: W jaki sposób młodzież zdrowie swe oszczędzać i ćwiczyć powinna, tłum. L. Nortowski. W: *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie odrodzenia* (s. 236–242). Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Lipoński, W. (2012). *Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maszorek-Szymala, A. Kaczmarek, Ł. (2013). Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu młodzieży szkolnej na różnych etapach edukacji – teoretyczne rozważania. W: Z. Dziubiński (red.), *Kultura fizyczna a różnice i nierówności społeczne* (s. 329–336). Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu.
- Mokrzejcki, L. (2001). *Wokół staropolskiej nauki i oświaty*. Wydawnictwo Gdańskie.
- Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie odrodzenia* (1959). Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Suchodolski, B. (1979). *Komeński*. Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”.
- Suchodolski, B. (1959). Wstęp. W: *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie odrodzenia*, wstęp i wybór B. Suchodolskiego (s. VII–XXIX). Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Suchodolski, B. (1956). Wstęp. W: J. A. Komeński. *Wielka dydaktyka* (s. V–XCVIII). Zakład im. Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Wroczyński, R. (1985). *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*. Zakład Narodowy imienia Ossolińskich.