



Het onderwijs

IN DE LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING

Op het terrein van het onderwijs op alle lagere scholen staan we voor een belangrijke verandering. Tot de vakken, die door de Wet verplicht worden gesteld, zal van 1 Januari 1941 af ook het onderwijs in lichamelijke oefening een plaats innemen. Tot de invoering op genoemden datum werd vóór den oorlog het besluit genomen. In den laatsten tijd wordt aan deze zaak de volle aandacht gewijd.

De Besturen van vele scholen zien zich door de verwachte invoering voor vele moeilijkheden geplaatst. Moeilijkheden meest van praktischen aard. Men zal zich namelijk moeten bezighouden met de kwestie van een geschikte lokaliteit, waar het onderwijs doelmatig kan worden gegeven. Verder komt de bevoegdheidskwestie aan de orde, want lang niet alle leerkrachten zijn in het bezit van het vereischte diploma. Maar deze vra-

„Der jongelingen sieraad is hun kracht.”

Spreuken 20:29.

gen van praktisch belang kunnen we hier laten rusten. Daarvoor is de Schoolpers, en deze zal wel de vereischte voorlichting geven. Onze bedoeling is, stil te staan bij de betoelening, die het nieuwe leervak voor de Schooljeugd heeft.

De wijze Prediker heeft gezegd: „Hetgene dat er geweest is, hetzelfde zal er zijn, en hetgene dat er gedaan is, hetzelfde zal er gedaan worden, zoodat er niets nieuws is onder de zon.”

Dit woord heeft ook betrekking op de kwestie, die nu aan de orde is. Reeds tientallen jaren geleden hield

men zich op vele scholen met dit onderwijs bezig. De Wet voorzag, wat de bevoegdheid tot het geven van onderwijs in lichamelijke ontwikkeling betreft — in gymnastiek zeiden we toen — door de „aanteekening voor vak j.” Wie deze aanteekening verkregen had, werd geacht onderwijs in dit vak te kunnen geven. Practisch was het zóó: behaalde men den eenen dag de akte lager onderwijs, dan kon men den volgenden dag voor een deel van dezelfde Commissie de „aanteekening” verwerven. Maakte men om de een of andere reden daarvan geen gebruik, dan kon men voor een examencommissie voor onderwijs in de gymnastiek verschijnen om daar proeven van bekwaamheid af te leggen. Voorts was er nog een akte voor middelbaar onderwijs. Maar bij dit alles was het onderwijs in lichamelijke ontwikkeling niet vereischt. Het was niet op-

genomen in de rij van de verplichte vakken. Dit zal nu over een paar maanden tot het verleden behooren. Evenwel, we kunnen nog veel verder teruggaan dan eenige tientallen van jaren. Ten tijde der oude Grieken hebben we den oorsprong te zoeken. Het woord gymnastiek verraaft dit reeds. De plaats, waar de jongelui zich oefenden ter ontwikkeling van hun lichamelijke krachten, droeg den naam gymnasium. Dit waren openbare terreinen, waar men gelegenheid vond, zich te oefenen o. a. in springen, worstelen, boogschieten, speerwerpen en wagenrennen.

De lichamelijke oefening en de ontwikkeling van den geest stonden op één lijn, evenwel met dien verstande, dat de eerste onder toezicht en leiding van den Staat stond. De Staat verlangde een welgeoeft, sterk volk.

Deze openbare oefeningsterreinen werden langzamerhand tevens de gezochte verzamelplaatsen voor het leven van den geest. De wijsgeeren kozen ze voor het houden van hun voordrachten. Deze gymnasia, waar men het lichaam oefende, werden langzamerhand tevens plaatsen, waar men zich gaarne aan de voeten van de Grieksche wijsgeeren zette. Zoo is de historische volgorde. Niets nieuws onder de zon!

Paulus gebruikt enkele beelden en uitdrukkingen in de Brieven, die sterk herinneren aan dezen toestand. Hij spreekt over het loopen in den wedloop, en over de lichamelijke oefening, die tot weinig nut is in vergelijking met de godzaligheid, die tot alle dingen nut is, omdat ze de belofte niet alleen van het tegenwoordige leven maar ook van het toekomstige leven heeft. We verwijzen slechts naar Hebreërs 12 en 1 Korinthe 9 en 1 Timotheüs 4. Ook Oud-Testamentische mannen Gods hebben aandacht geschonken aan de beteekenis van lichamelijke kracht. Zegt David niet in een zijner Psalmen, dat hij een stalen boog met zijn armen verbroken heeft; dat hij door een bende liep en over een muur gesprongen was, hetgeen alles behalve wijst op zwakheid des lichaams of ongeoeftendheid? Maar de man, die een leeuw en een beer verslagen had, voegt er ootmoedig aan toe in zijn lied, dat het de Heere was, die hem met kracht omgordde. Derhalve, geen *verheerlijking* van menselijke kracht, maar een gepast gebruik ervan, waarvoor de oefening niet ontbroken heeft.

We moeten het oog openhouden voor gevaren, die ons daarbij bedreigen. Er zijn uitwassen, waarvoor we op onze hoede moeten zijn. Men ont-

wikkele de lichamelijke krachten door doelmatige, harmonische, rhythmische oefeningen. Men kweekte het gevoel voor schoonheid aan door deze oefeningen. Doch men wachte zich voor een cultus van het lichaam en van de lichaamskracht. In dit verband heeft de waarschuwing van den Apostel, hoewel dikwijls verkeerd aangehaald, diepen zin. Het heeft zijn nut, zelfs groote beteekenis, op zijn plaats en in een goede verhouding het lichaam te oefenen, maar daarbij worde niet verwaarloosd, wat de grootste beteekenis heeft, n.l. de behoefte van de ziel.

Salomo heeft reeds gezegd: „De ziel zonder wetenschap is niet goed.” Ook dit Schriftwoord verliest de eeuwen door zijn beteekenis niet. En geheel in overeenstemming ermee is dat andere woord: „Leer den jongen de eerste beginselen naar den eisch zijns wegs; als hij ook oud zal geworden zijn, zal hij daarvan niet afwijken...”

Wat het wel ontwikkelde, sterke lichaam noodig heeft is: den rechten weg te gaan, naar de gedachten van God, onderwezen door het Woord! Intusschen, wat op zichzelf goed is,

kan men niet nalaten met het oog op het gevaar, dat er een verkeerd gebruik van zou kunnen worden gemaakt. En daarom kunnen we er dankbaar voor zijn, dat opzettelijke aandacht geschonken zal worden aan de lichamelijke ontwikkeling van onze geheele schooljeugd. Daarmede worden we bewaard voor een „te-veel” en een „te-weinig.” Wat de intellectueele vorming betreft, werke de School corrigeerend. Dat kan zij doen, omdat zij een belangrijk aantal uren de jeugd onder haar bereik heeft.

De lichamelijke ontwikkeling tenslotte bevordert de volksgezondheid. Met dankbaarheid kan worden geconstateerd, dat deze in de laatste tientallen van jaren hoog staat, en dat Nederland onder de andere volken in dit opzicht aan de spits staat. Maar het is noodig, dat de lichamelijke ontwikkeling méér waardeering vinde. Dit te bevorderen is waarschijnlijk een der doeleinden van de invoering van het verplichte onderwijs in de lichamelijke ontwikkeling. Moge hierbij de gevaarlijke overdrijving vermeden worden.

J. T.

ZUINIG ZIJN: GEEN LAST MAAR EEN LUST II

Wie bekend en vertrouwd is met paddestoelen weet, dat er verschillende eetbare soorten te vinden zijn. De meest bekende en gemakkelijkst te onderscheiden zijn de zoogenaamde hanekammen. Deze zijn nu te vinden en kunnen uitstekend gebruikt worden voor soep en ragout. Zij kunnen voor dit doel ook 's winters gebruikt worden, als we ze nu in stukjes snijden en zeer goed droog laten worden. Bewaren in een dun katoenen zakje op een droge plaats. Wanneer we b.v. geen bouillon van vleesch kunnen maken, geven gedroogde hanekammetjes een geurige, pittige bouillon, die op velerlei wijze tot soep verwerkt kan worden.

Binnen enkele weken zijn de vlierbessen rijp. Meestal wordt hiermee niets gedaan. Velen denken zelfs, dat deze bessen vergiftig zijn. Vlierbessen laten zich uitstekend tot sap verwerken evenals b.v. roode bessen. Men plukt de trossen af, knipt nu de bessen met kleine steeltjes af en verwerkt ze verder alsof men gewone bessensap maakt.

Sap van vlierbessen is heel donker van kleur, maar heeft een enigszins flauwen smaak. Maken we bowl, dan kan wat vliersap een mooie kleur geven. Moeten we om de zuinigheid gewone bessensap sterk verdunnen, waardoor ze wat licht van kleur wordt, dan zorgt een scheut vliersap voor de goede kleur, want, nietwaar, het oog wil ook wat.

Voorts kunnen we het ook als bessensapsaus verwerken en doen er dan wat citroensap en/of -schil door.

Tenslotte geeft vliersap verwerkt tot gelei of stroop een heerlijk verzachtend middel bij hoest of keelpijn. Ook hier wordt door citroensap toe te voegen de smaak frischer.

Kinderen vinden een hapje van deze stroop heerlijk en het is een makkelijk en aangenaam middel om bij de hand te hebben. Dit is geen nieuw maar een ouderwetsch middel.

Vliersap beware men liefst in kleine flesschen.

Als schuurmiddel wordt tegenwoordig meestal Vim, Ata of iets dergelijks gebruikt en zijn vanwege het gemak allerlei andere middeltjes op den achtergrond gekomen. Nu dergelijke middelen ook duurder en schaarscher zullen worden, moeten we omzien naar iets anders. Voor ruw werk kunnen we best fijn zand gebruiken, b.v. voor zinken teilen, emmers, enz. Voor fijner werk gewone sigarenasch. Deze asch bewaren we liefst in een glazen potje. Om vlekken van geverfd of gelakt hout te verwijderen, neemt men wat asch met een drupje slaolie. Roestvlekken van metaal kunnen verwijderd worden met asch en iets petroleum. Heel gemakkelijk gaat dit, als men een kurk eerst indoopt in olie of petroleum en daarna in asch. Men schuurt met de kurk. Hierdoor is er tevens minder gevaar voor snijden bij scherpe voorwerpen.

Bewaart u vast eikels, kastanjes, luciferdoosjes, enz.; we komen hier nog nader op terug.