

IETS
OVER HET ZITTEN VAN HET KIND

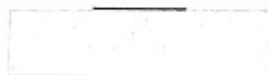
ZOOWEL

in Huis als in de School,

DOOR

C. D. DOELEMAN,

Gymnastiek-Onderwijzer te 's Gravenhage.



GEHEEL TEN VOORDEELE VAN EEN BEHOEFDIG ONDERWIJZER.

1885.



V O O R W O O R D .

Het helaas, tegenwoordig zoo te vroeg en te veel zitten van het kind gaf mij den moed, dien zittenden toestand eens te behandelen, daar die bij vele kinderen wel eenige verandering noodig heeft.

Dat dit mijn eerste pogen, nog wel aan- of bemerkingen zal uitlokken, betwijfel ik geenszins, maar ik hoop toch daardoor mede te zullen werken tot het onderdrukken van een toestand, die nadeelig werkt op het welzijn van het kind.

DE SCHRIJVER.

Het kind wordt volwassen mensch en vormt dan een geheel, dat verkregen wordt door zijne geboorte en opvoeding. Wij moeten dus trachten dat geheel zoo rein en welschapen mogelijk te doen worden en steeds te versterken, opdat nadeelige invloeden van buiten, het niet kunnen verbreken of ontsieren.

Is het kind niet het menschelijk wezen, naar de geboorte waarvan door brave ouders zoo reikhalzend wordt uitgezien, en waarop zij later hunne geheele liefde overdragen; dat zij koesteren en opvoeden, en beschouwen als „de appel hunner oogen”? — Is het kind niet de vroolijkheid in huis, de lichtstraal op het pad der ouders in moeielijke dagen, de band die hen nauwer vereenigt, en hopen zij niet dat het eenmaal de steun van hunnen ouderdom zal worden? — En toch kan het door gedurig te veel en slecht zitten zijne gezondheid ondermijnen en talrijke kwalen ontnemen het kind dan den kinderlijken levenslust, ja maken het gelijk aan een plant, die wegwijnt voor zij nog haren vollen wasdom bereikt heeft. En daarvoor behooren wij te waken, daarvoor behooren wij alle nadeelig werkende toestanden tegen te gaan, zooveel zij zulks toelaten, ten einde het kind voort te vroegen ondergang te bewaren, die zijne jeugd ontzenuwt en hem daardoor krachteloos en ziekelijk maakt.

Het zitten, voor ons eene gewoonte, is in strijd met de natuur van het kind.

Voor ons eene gewoonte? — Ja, want wie denkt er nog

aan hoeveel uren hij per dag zit of zitten moet? Immers niemand.

En wat is het gevolg van die gewoonte? Dat door het aanhoudend terugkeeren, het lichaam traag en ongeschikt wordt en deze traagheid bij velen moeielijk weder te verdrijven is.

Maar beschouw het kind, dat nog niet tot leeren genoopt wordt, in zijn doen en laten; zit het dan wel veel? Immers neen. En wilt gij bewijzen, welnu, hoe vaak hoort men den uitroep niet van vader of moeder: „In dat kind zit „geen rust; je kunt het geen minuut tot zitten krijgen!” En ten tweede, sla uwe kinderen eens gade na de wandeling. Nauwelijks zijn ze te huis gekomen, of dadelijk beginnen zij (niettegenstaande zij soms al tweemaal, spelende en dravende, den weg gemaakt hebben), weder eene of andere bezigheid. Zijn dat geene argumenten genoeg, die bewijzen dat zitten in strijd is met de natuur van het kind? En, o! hoe gaarne zou het nog langen tijd die vrijheid genieten; doch hoe gaarne ook, gij Ouders, uwe kinderen dat genoeg niet zoudt willen ontzeggen, toch komt er een tijd dat het zitten een vereischte wordt, en wel dan, als de tijd aanbreekt, waarin de opvoeding naar den geest een aanvang moet nemen, als het kind zijne meeste vrije uren moet verwisselen voor schoolgaan, studie, enz. Maar dan ook begint het te veel en slecht zitten, dan ook neemt de zittende houding de overhand, en oefent gedurende al den tijd van studie haren nadeeligen invloed uit op het lichaam van het kind, daar de omloop van het bloed, door beweging zoo bevorderd, door zitten daarentegen verhinderd wordt; en een geregelde bloedsomloop is even noodig als dagelijksche voeding. Maar dan ook is het raadzaam voor ouders en onderwijzers om vooral te letten *hoe* het kind zit, of het *niet te langdurig* zit, en of het niet *slecht* zit. Dan is het ieders plicht om het kind zooveel mogelijk daarop opmerkzaam te maken en om voor afwisseling te zorgen, ten einde het te bewaren voor de nadeelige gevolgen die

het slecht zitten op lateren leeftijd voor hem hebben kan; want de zoo veelvuldig voorkomende slechte houding van vele kinderen vindt voornamelijk haren oorsprong in het te veel maar ook gedurig slecht zitten, in verband met de zwakte van het individu.

De vraag of de kinderen wel zooveel zitten is te beantwoorden, door aan te toonen dat vele kinderen gemiddeld van de 12 à 13 uren daags, die zij in de kleeven zijn, 9½ à 10 uren zittende doorbrengen, en wel:

5 uren school
1½ uur huiswerk
1 „ middagmaal
1 „ 1° en 2° ontbijt, nazien van werk enz.
1 à 1½ „ zitten voor eigen vermaak

10 uren

(daar nu nog buiten gerekend pianoles, teekenles, studeeren van muziek, enz., die wederom zitten vereischen, maar die in evenwicht gebracht worden door de vrije middagen op Woensdag en Zaterdag).

Is dit getal met zitten doorgebrachte uren nu niet te groot? Daarbij komt nog dat zitten met inspanning der hersenen dubbel moeielijk is, dus dubbel zitten, en toch kan op dit oogenblik daaraan niets veranderd worden; want willen de kinderen tegenwoordig aan de fameuse eischen, die de verschillende examens hun opleggen, kunnen voldoen, dan moeten zij reeds vroeg veel leeren en blijft er weinig tijd voor algemeene lichaams-ontwikkeling over.

Ziet den jongeling aan, die, uit school gekomen, zich naar huis spoedt om zijn overtollig huiswerk weder te gaan maken, alléén uit vrees dat hij niet genoeg weten zal bij zijn examen. Ziet hoe hij in elkander gaat en eene bleeke kleur zijn gelaat bedekt. Hoort hoe vader of moeder U toeroepen: „Mijn jongen laat geen minuut verloren gaan; nauwelijks is hij van school gekomen, of hij is weer met zijne „boeken bezig en zit weer te werken!” O, gij vader of moeder,

„kondet gij zijn jongelingsjaren vooruit zien en U overtuigen, hoe nadeelig dat te veel zitten op uw' jongen terug zal werken. Gij zoudt liever wenschen dat hij zich met een of ander spel vermaakte. O! dat gij de woorden van Rousseau kent, die zeide: „Een geleerd man is iemand die veel denkt, die veel werkt, die veel zit, maar die ook veel ziek is,“ en het laatste goed voor oogen hield!

Maar de beschaving is nu eenmaal zóó ver gevorderd, en hoe onraadzaam ook om daarin eene verandering te brengen, daar reeds zooveel jaren aan die beschaving gewerkt is, zoo mogen wij toch niet nalaten om al wat haar aankleeft, dat verbetering behoeft, zooveel mogelijk na te gaan en te verbeteren; en dan behoort daartoe m. i. wel de tegemoetkoming aan de te veel en slecht zittende houding.

Gaan wij nu bij de kinderen eens na, hoe zij wel zitten, dan kunnen wij bijv. eerst beginnen met het zitten te huis.

Bij het leeren hunner lessen of lezen voor eigen vermaak, nemen de meeste kinderen den gemakkelijksten stoel, zitten vooraan op de punt van dien stoel, met den rug tegen de leuning, het hoofd voorover op het boek, en door deze houding worden en maag en borst te veel gedrukt. Ook ziet men velen met één of beide armen onder het hoofd zitten. Deze houdingen verwekken op den duur een onaangenaam gevoel in maag en borst, en vooral na den maaltijd geven zij weinig gelegenheid tot spijsvertering.

Bij het maken van hun huiswerk ziet men hen meestal zitten met de schrijfboeken naar links gedraaid, zoodat de rechter schouder naar voren komt en de rechter helft van het lichaam zich rondt, terwijl de borst alsdan te veel tegen de tafel leunt.

Bij het teekenen zijn zij meestal geheel gebogen over hun papier, zoodat de rug, voornamelijk in het bovenste gedeelte, zich rondt en ook hier eene aanhoudende verkeerde drukking van borst en maag plaats heeft.

Neem de meisjes eens waar bij hunne handwerken. Hoeveel kromme houdingen geven u het naaien, breien, mazen, enz.

niet te zien, en hoe werken die telkens terugkeerende houdingen? Immers nadeelig!

En hoe dikwerf hoort men vader of moeder aan tafel niet zeggen: „Kind, zit toch rechtop; je zult nog krom worden!”

En zoo zijn er zeer vele houdingen, die dagelijks terugkeeren.

Nu in de school.

Van de vijf uren daar gemiddeld iederen dag gesleten, kan men veilig aannemen dat de meeste tijd in slechte houding wordt doorgebracht, want het kind dat veel moet zitten, gaat, omdat zijne spieren nog niet sterk genoeg zijn om het lichaam aanhoudend rechtop te houden, zoogenaamd op zijn gemak zitten, d. w. z. in elkander, en, helaas! dat in elkander en zoo telkens terugkeerende zitten brengt zoo vroeg verkromming van de ruggegraat te weeg; en de onderwijzer, hoe oplettend ook, kan de kinderen niet allen tegelijk waarnemen. Ook is op vele scholen de schoolbank nog het struikelblok, dat niet medewerkt tot het goed en recht zitten, daar vele leerlingen nog geplaatst zijn in banken, te klein voor hunnen leeftijd, en omgekeerd kleine leerlingen in te groote banken, hoewel dit voor de laatsten minder gevaar voor verkrommingen oplevert dan voor de eersten. En de verkrommingen zijn zoo dikwerf de oorzaken van vele kwalen, daar zij in het begin niet geteld worden en eerst bij sterkere verkromming de geneesheer geraadpleegd wordt, terwijl dan alreeds de inwendige organen daarvan hun nadeel ondervonden hebben.

Slecht zitten is dus nadeelig voor het kind; te veel zitten oefent eveneens op bloedsomloop, ademhaling, spijsvertering, enz., zijnen nadeeligen invloed uit; dus te zamen genomen is te veel en slecht zitten een toestand, die, maar al te dikwijls terugkeerende, zijne nadeelige gevolgen niet kan doen uitblijven, en zeide ik in het begin, daarvoor behooren wij te waken, welnu daartoe behoort er afwisseling te zijn.

En de afwisseling vindt men die niet hoofdzakelijk in de

beweging? Is beweging niet het rad waarom de natuur van den mensch draait; is zij het niet waardoor 'smenschen gezondheid het meest bevorderd wordt? Wekt de aanhoudende beweging niet den levenslust op? Geeft zij niet kracht, moed en zelfvertrouwen aan het lichaam? En vindt men die veelzijdige beweging niet in de gymnastiek? Maar dan ook de gymnastiek, die bijdraagt tot harmonische ontwikkeling van het lichaam, die de eigenschap heeft de verschillende functiën van het lichaam te verhoogen en die er toe bijdraagt om den band, die de verschillende verrichtingen van het lichaam aan elkander verbindt, nauwer toe te halen.

Men behoeft zich geen gymnastiek voor te stellen aan ladders, bruggen of ringen, enz. Neen, de armen en beenen van den mensch zijn voor hem werktuigen genoeg, die hem tot beweging maken in de gelegenheid stellen. Ook behoeft men niet dagelijks te gymnastiseeren, want, vooral in den zomer, is het water zeer geschikt en afdoende, om de gymnastische bewegingen te vervangen, daar in het water als het ware de eeuwige bron der jeugd gelegen is en de opfrischende en afkoelende eigenschap van het water zulk een heilzamen invloed heeft op het lichaam.

Beweging is dus het meest afdoende middel tegen te veel zitten. Maar ook liggen kan somtijds zeer aan te bevelen zijn; bijv. na den maaltijd eenige oogenblikken liggen is zeer goed; en voor zwakke gestellen, welke het aanhoudende zitten te veel vermoeit, is ook het liggende lezen, enz. wel doelmatig.

De vroegere volken, waren dat volgens de geschiedenis geen krachtige menschen, en brachten zij niet veel tijd liggende door? — Men lag bij de tafel; de vergaderingen werden liggende gehouden; ja, zelfs waren er volken die het zitten als oneerbiedig beschouwden, en wanneer zij niet werkten, altijd lagen. Ik erken het, in onzen tijd zou *dit* zeer veel bezwaar opleveren, maar toch kunnen wij wel terdege er op letten *hoe* de kinderen *zitten*.

Beginnen wij mede eens in huis.

De ouders moeten goed toezien dat hunne kinderen recht zitten en hun dikwijls onder het oog brengen dat recht zitten, recht gaan, enz. zoo goed is voor hunne gezondheid. Zij moeten goed opletten dat de kinderen met de zitdeelen vlak op den stoel plaats nemen; de rug recht en zooveel mogelijk knie en heup in eene lijn. Het vooroordeel van sommigen die beweren, dat wanneer meisjes de beenen zoo houden, zij daarvan dikke heupen krijgen, is ten eenen male ongegrond en onwaar. Deze houding van beenen en voeten maakt het zitten op den duur niet zoo vermoeiend, als wanneer de beenen hangen. Mijne ondervinding heeft mij dan ook geleerd, dat vele kinderen die dezen raad opvolgen, steeds daarvan voordeel hebben gehad.

Een door mij opgegeven en reeds sinds jaren gebruikte stoel, heeft, na eenige verbetering, zijnen weg gevonden bij velen en wel met succes. Het zitvlak van dezen stoel is groot genoeg dat de kinderen goed kunnen zitten. Daarbij kan deze stoel zoo dicht bij de tafel geplaatst worden, dat de ruimte tusschen stoel en tafel zoo groot is, dat zij recht moeten zitten. Verder is daaraan een verplaatsbare voetenbank en aan de leuning een stok, die gebruikt wordt om er af en toe de handen aan vast te houden, ten einde de borst te verruimen, eene beweging zoo goed uit te voeren bij lezen, hooren vertellen, enz. Dat deze stoel op de scholen niet kan ingevoerd worden, begrijp ik zeer goed; maar hij is toch wel aan te bevelen aan die ouders wier kinderen de scholen niet bezoeken.

Bij het schrijven (zoowel in school als in huis), letten men er op dat het schrijfboek steeds recht voor het kind ligge, zelfs iets meer naar rechts, op ongeveer 14 à 16 centimeter van het kind af; de linker voorarm met de hand plat op de tafel, nagenoeg tegen het lichaam aan. Bij deze houding kan men opmerken dat het lichaam recht kan blijven. Tevens moeten de kinderen steeds aan eene *vierkante* tafel schrijven.

Bij het teekenen is de gebogen houding hoogst moeielijk

te voorkomen, daar het voltooiën van de teekening steeds eene meerdere of mindere vooroverbrenging noodzakelijk maakt. Het beste middel om de nadeelige gevolgen van die gebogen houding tegen te gaan, zoude m. i. zijn, den leerling af en toe eens van houding te doen veranderen.

Over de handwerken echter iets meer, en wel in de eerste plaats dat de kinderen in den regel *te vroeg* daaraan beginnen.

Terwijl hunne spieren nog niet sterk genoeg zijn om het lichaam recht op te houden, worden vele kinderen gedwongen handwerken te leeren; daardoor zijn zij ook tot vooroverzitten genoodzaakt. De meeste handwerken zijn bovendien éézijdig; maar ook de véélzijdige werken nadeelig. Hoe jong ziet men de meisjes reeds breien en welke houding hebben zij daarbij? Meestal zijn zij daarbij voorover gebogen. O! dat men toch niet te vroeg daaraan beginne; en is het later noodig, welnu, niet te lang achter elkander en nu en dan eens opstaan en van plaats en houding veranderen; dit is zeer aan te bevelen om de gevolgen van dat te veel zitten in dezelfde houding tegen te gaan.

Die gevolgen ondervinden vooral fabriekwerksters, kantwerksters enz. Deze brengen bijna hare geheele jeugd zittende door en het gevolg is, dat zij toringachtig en ongezond worden. Nog onlangs is dit door een treffend voorbeeld bewezen. In eene weeshuisschool, te Wetteren, waar de meisjes kant moesten werken, liet de gezondheidstoestand zooveel te wenschen over, dat in vier jaren 21 van de 60 meisjes stierven. (Zie Wekker van 29 November 1884.)

En dat de kinderen veelal te jong aan het breien beginnen getuigen nog de zoogenaamde besteedhuisjes, waar de jonge kinderen reeds een breikous ter hand krijgen, om ze zoet zittende te houden.

Thans komen wij nog eens op de school terug en al staan reeds eenige wenken over het zitten in huis met dat in de school in verband, toch zijn er nog enkele zaken, die daar, met betrekking tot het te veel zitten, kunnen veranderd worden. Bijv., men zou de kinderen enkele malen eens uit

de bank kunnen laten gaan. Het bezwaar dat de kinderen dan wanorde zullen maken, kan opgeheven worden, door het kind dat wanordelijk is, te laten zitten; en daar zitten in strijd is met de geneigdheid en met de natuur van het kind, kan men verzekerd zijn dat het een volgenden keer geen reden tot klagen zal geven.

Ook het houden der handen en armen mag wel eens in aanmerking komen.

Zijn bij vele kinderen de onderwijzers verplicht er op te letten waar de handen zijn, ook de houding der armen vereischt hunne oplettendheid, daar die zeer veel invloed heeft op de verruiming of vernauwing der borstkas. Zoo is het zeer nadeelig de armen kruiselings over de borst te doen houden, daar deze houding de borst vernauwt.

Ook de armen sterk gebogen achter den rug is geen aanbevelenswaardige houding; daardoor steken de schouderbladen te sterk uit. Maar wil men de borst verruimen en tegelijkertijd eene goede houding door den leerling doen aannemen, welnu, dan gewenne men het kind de handen op de schouders te leggen, de ellebogen naar omlaag en tegen het lichaam gesloten. Ik zeg men *gewenne* het kind daaraan: want deze houding is nog al moeilijk; maar men zal bij volhouden het nut daarvan ondervinden.

Overigens is het 't best de handen op de tafel te laten leggen. Thans komen wij aan de schoolbank.

Verreweg de meeste kinderen hebben, wanneer zij op hun 6^{de} levensjaar de groote school gaan bezoeken, eene lengte van 1.03 M. en vervolgens kan men de grootte gemiddeld aannemen tot het 9^{de} jaar op 1.25 à 1.28 M.; en tot het 12^{de} jaar tusschen 1.28 en 1.65 M. Nu moeten de schoolbanken daarmede in verhouding zijn, want de ruggegraatsverkrummingsen doen zich het meest op dien leeftijd voor. Dr. KORREWEG te Amsterdam zegt: „Bestaat er geene overeenstemming tusschen de maten der schoolbanken en de „lengte van het kind, dan is het beste en kostbaarste model „even slecht als elk ander.”

De hoogte van de voetenplank tot den ondersten rand der schoolbank kan voor de jongste leerlingen zijn 0.485 M. en gelijkmatig opklimmen met 0.04 M. voor ieder jaar meerderen ouderdom.

Een opzettelijk onderzoek heeft mij bewezen dat vele scholen goede banken bezitten, maar enkele daarentegen daarvan nog verstoken zijn. Te wenschen is het dus dat daarin ook nog verandering moge komen. Maar waar dit niet kan, late de onderwijzer de kinderen dikwijls van houding veranderen.

Gelukkig laat men reeds op bijna alle scholen de gymnastiek onderwijzen, veelal in de gewone schooluren, en geeft dit dan verandering en afwisseling. Toch is het te wenschen dat daaraan nog meerdere uitbreiding worde gegeven, om daardoor het te veel zitten te verhelpen en onschadelijk te maken.

„Maar,” hoor ik zeggen, „vroeger zijn de kinderen er toch ook wel gekomen.” Vergun mij evenwel te vragen: Was de vooruitgang toen zoo sterk als tegenwoordig, de beschaving zoo ver gevorderd, dat alles bedacht werd om den handenarbeid te vergemakkelijken? Zag men den boer op zijn gemak den ploeg hanteeren, maaien en zaaien zooals tegenwoordig met eene machine? Moest de boerin het zware karnen, dat thans ook door middel van werktuigen geschiedt, niet zelf verrichten? Zoo zijn er zeer vele veranderingen gekomen, die, hoe goed en doelmatig ook, de zwakte van het geslacht doen toenemen, ten minste wanneer daartegen niet gewaakt wordt.

Herinnert gij u uwe jongelingsjaren nog, hoe roovertje spelen, boomklimmen en slootje springen aan de orde van den dag waren, hoe vrij gij u kondt bewegen in de natuur? En thans is er zoo weinig tijd voor den jongeling om zich met het spel te vermaken, of wordt hem ieder spel verboden, dat maar eenig gevaar, hoe gering ook, voor onheil kan opleveren.

Daarom moet de lichamelijke beweging zich steeds meer

en meer uitbreiden, opdat het menschelijk geslacht daardoor zijne verloren krachten herwinne en wij met voldoening op de flinke en krachtige gestalten onzer zonen en dochters kunnen neerzien. Om dit te bereiken moet ieder naar vermogen medewerken; men moet er aan denken, dat rust dood is. Dat die rust niet spoedig kome, want het welzijn van ons, van onze kinderen, van onze maatschappij, ja van ons vaderland hangt daarvan af! Daarom nogmaals, laten wij dat te veel en slecht zitten met alle kracht tegengaan, dan zal het gevolg, dan zal het einde zeker goed zijn.