

З А П И С К И У К Р А Ї Н С Ь К О Г О П Л А С Т У Н А
- - - - -

Ч. 10.

Серія I.

Ч. 5.

Т. Самстужка :

Ш Л Я Х П Л А С Т О В О Г О Н О В А К А

/весення, проб./



МДНХЕН

1946.

К в і т е н ь .

Ш л я н п р а ц і :

1. Владити "День українського моря".
2. Продовжувати вивчати історію України: Галицько-волинська Держава.
3. Підчас Великодніх Свят: а/ вивести гагілки біля церкви /новачки/, б/ уладити свячене для членів гнізда, в/ прийти з допомогою у переведенні збірки: "писанка для...".
4. Вислати святочні привітання новачкам інших гнізд /старатися бути в постійному зв'язку з одним чи кількома гніздами/.
5. Доручити: вивчити напам'ять один вірш і прочитати два прозові твори.
6. Вивчити пісню: "Весна".
7. Перевести гутірку на тему: вимоги особистої гігієни /4. здоров'я-ні вимоги харчування. 5. Здоров'яні вимоги праці/.
8. Поглибити пізнавання своєї місцевості /продовжувати в наступних місяцях/.
9. Стежити за метеорологічними явищами /продовжувати в наст.місяцях/.
10. Приглядатися рослинам та тваринам довкілля /продовж. в наст.міс./.
11. Знайомитися в місяцях квітні, травні та червні зі слідами: босих нлг, воза, собаки, коня, качки, курки.

12. Зробити лук та виправлятися в стрілянні з лука.
13. Відбути одну прогулянку.
14. Започаткувати вправління раннього проруху /продовжувати в наступних місяцях/.
15. Працювати в городі, саді /градка, квітник/./Продовжувати в наступних місяцях/.
16. Допомогати в хаті варити.
17. Проводити гри /гл.залучений матеріал/.

М а т е р і я л и :

1. На Чорному морі.

- Тарасе, Дрку, вставайте, поїдемо сьогодні на море - будив дід Охрім своїх маленьких внуків. Я маю орудку до рибалки Паша та й беру й вас з собою.

Крізь відчинене вікно глянуло сонце і всміхнулося до руських голівок хлопчиків. Здалека долітав свист пароплавів і гостра лайка комісаря, що виганяв людей на примусові роботи. Це було в одному з надбережних сіл чорноморської пристані Севастополя на Криму.

Тарас і Дрко стрибнули мерщій з ліжка та почали одягатися, а дід приготував усе потрібне на дорогу. За кільканадцять хвилин опішили всі три на беріг моря. Шум хвиль і запах соли привітав їх на побережжі.

Дід відв'язав човен і вони скочили на його гладенький поміст. Кілька ударів веслом і човен помчав хвилями.

Який сьогодні гарний день, немов би яке свято - тишився по дорозі Тарас. - А сьогодні, синку, справді свято дороге кожному українцеві: сьогодні, тямлю, день відродження Чорноморської фльоти.

- А що це таке "фльота"? - зацікавився Юрко.

- То багато кораблів якоїсь держави - поясняв дід. - А Чорноморська фльота, це воєнні кораблі, що перейшли на власність молодій Українській Державі в 1918 р.

- А чиї ж вони передше були - питає Тарас.

- Вони належали до московського царя. Але коли український народ у часі революції відібрав у нього свої землі й своє Чорне Море то забрав і кораблі. О, це була хвилинка, якої до смерті не забуду.

- А хіба ви, діду, бачили це все?

- Авжеж. Я був тоді старшиною на одному чорноморському судні. Дня 29 квітня дістали ми наказ зібратися у Севастопільській пристані. Була четверта година пополудні, коли з корабля головнокомандуючого залунав наказ, "фльота, піднести українські прапори!" Тут дід замовк і дивився кудись у далечинь. Дзвінкий голос Юрка збудив його з задуми.

- Гляньте діти, пливе якийсь корабель.

Старий прислонив очі рукою і по хвилині сказав: - Так, це ворожий корабель. О, не довго вже їм плавати по нашому морю. Я може вже не діжду цього, але діждетеся того напевно ви, як гнатимуть їх з нашої землі та моря. Пам'ятайте, діти, що проженете їх тільки тоді, коли не забудете про рідну Україну й про наше Чорне Море, коли завзяті будете, як козаки. Оце море носило човни нашого князя Олега аж у Царгород і там на воротах грецької столиці український князь прибив щит на знак перемоги. Воно колисало бистрі чайки запорожців, що мов солому палили

турецькі міста. Чорне Море, - це наша слава! І хай знущується над нами ворог, все ж не вб'є тямки про недавню нашу державу. Ви ж виростаєте та вчіться моряцького ремесла, щоб у свій час могли на щоглах оцих більшовицьких кораблів завісити жовто-блакитні прапори!

Дід урвав. Його груди хвилювали, як море, що доокруги човна. У повітрі літали мези, плюскали до сонця рибки в морі. Але хлопці не бачили цього. Вони сиділи заслужані у слова дідуся.

Хлоп'яча мрія.

Як виросту я, матусю,
Хочу бути моряком.
Попливу в далекі води
Міцно кованим човном.

Не страшні мені ні води,
Ані буря, ні вітри,
На човні своїм плистиму
Сміло, прямо до мети.

За хоробрість і відвагу
Дасть медаль каптан,
Я припну її святочно
На моряцький свій каптан.

І щасливий і веселий
До матусі приплину,
Поцілую, приголублю
Й розкажу їй новину.

Що за труди і відвагу
На човні лопоче стяг,
А на ньому Жовтосиній
Напис: "Чорноморський шлях".

Іванна Савицька - Трешневська.

Під Гаєм хтось Огонь покинув,
Чи подорожній там, чи косарі були,
Чи може вівчарі картопельку пекли.
Вітрець моторненький прилинув
І потишеньку роздував.
Розжеврився Огонь, аж іскри кидать став...
- Ой, Гаю! Гаю зелененький! -
Промовив він, пускаючи димок:
- Чи бачиш ти, який я вдався тепленький?
В холодний час нагрів би весь Гайок...
Мене покинули, мою забули службу:
Коли б вітрець не був, то може б я погас.
Скажу тобі під цей веселий час:
Чому б з тобою нам не поєднати дружбу?
Вся нічку б я тобі світив,
І видненько було б, хто б не ходив,
Чи звір який у гущину сховався,
Чи злодій уночі з сокиром підкрався!
І знали б нас, як двох братів,
І я б горів, і ти б шумів,
Не турбувало б нас ніяке лихо враже.
Чи правду я кажу - нехай вітрець нам скаже.
- А вже ж, що так! - підтакнув їм вітрець,
Усвідомлений вдатний молодець.

Довгенько думав Гай, на брехні спомусився,
Не знавчи того, який Огонь дружок.
Вітрець їм зараз прислужився:
Мерщій поніс Огонь в Гайок
І на суху поклав полянку.
Світлив Огонь все нічку аж до ранку.
Попереду він за оушню узявсь
І потиженьку став трищати,
А як вітрець-підлиза розгулявсь,
Тоді вже всьди став палати,
І братіка не пожалів:
І обпалив його і обсмалів.
Пропав Гайок, аж жаль було глядіти,
Мов чорная мара стоїть;
Вже більш йому не веленіти
І крад рідного не веселить.

Молоде любая, надія наша, квіти.
Пригадуйте частіш ви баечку мов:
Щурайтесь брехні і бійтесь дружити
З таким приятелем, як той Огонь в Гав.

Л. Глібів

3. Весна /Опрацював Гайворонський/.

1. А вже весна, а вже красна
Із стріх вода капле /3 рази/.
2. Молодому козакові
Мандрівочка пахне./3 р./
3. Помандрував козаченько
У чисте поле. /3 р./
4. За ним іде його ненька
- Вернися, соколе. /3 р./
5. Не вернуса, моя нене,
Іду воявати. /3 р./
6. Україні моїй рідній
Волю добувати. /3 р./

4. Побутовий хорівід: "Ягілочка".

Дівчата беруться за руки і створюють коло. В середину заходить дівчина. Вона схиляє голову /на один бік/ і складає руки, вдаючи ніби спить. Коло дівчат кружиться навкруги "Ягілочки" і співає:

Ягіл, Ягілочка,
Ягайлова дочка,

Устала ранесенько,
Умилася білесенько.

"Ягілочка" руками вдає, ніби вона встала й умивається, а коло співає далі:

Ягіл, Ягілочка,
Ягайлова дочка,

Голівоньку чесала,
Стьожечки надівала.

Дівчина ілюструє знову руками все, про що співається в пісні. Дівчата співають:

Ягіл, Ягілочка,
Ягайлова дочка,

На вулицю вийшла,
Мов зіронька зійшла.

"Яглілочка" ходить по колі, наби гуляе. Хор співає:
 Яглі, Яглілочка, Квіточки збирала,
 Ягайлова дочка, Віночок заплітала.
 Нарешті хор збільшує темпо співу й танцю на закінчення пісні:
 Яглі, Яглілочка, Взятася за підбочки,
 Ягайлова дочка, Тай показала скочки.
 При цьому "Яглілочка" підбігає до одної з дівчат і вибирає її "Яга-
 голков", а сама стає в коло й гра починається спочатку.

О. Степовий

5. Основні вимоги особистої гігієни.

4/ Вимоги правильного харчування.

Правильне харчування - одна з важливих передумовин здоров'я. Людина не може жити без їжі. Їжа - це засіб, що дає людині силу, тепло та є будівельним матеріалом, який зумовлює ріст клітин, тканин, органів. Їжа, отже, це важливий засіб розвою та росту людини.

Погане чи неправильне харчування зупиняє розвиток тіла. Це має і некорисний вплив і на розвиток духовости. Дитина, яка не має достатнього харчування, звичайно бліда, квола, мало відпорна на недуги - головню горбковицю /туберкульозу/. Тому особливу увагу треба звернути на харчування дітей. Вони ростуть, вони вчаться. Розвій, умова праця, рух - вимагають повноцінного харчу так щодо кількості як і щодо якості. У склад харчу повинні входити такі речовини: білковинні /яйця, сир, молоко, м'ясо тощо/, вуглеводні /цукор, хліб, мучні страви, крупи тощо/, жири /масло, смалець, олії/, мінеральні соли /головню залізо, вапно, фосфор, які зустрічаємо в овочах та городовині/, вітаміни /дуже важливі для здоров'я, це головню творива рос-

линного походження/, вода та кисень.

Їжа повинна бути різноманітна, кількісно й якісно задовільна. Найкраще мішана. Хліб побіч картоплі є підставою нашої щоденної їжі. Чорний хліб з висівками є корисніший для здоров'я за білий. Найкращий равовий пшеничний. Біб, квасоля, горох, з кращими харчовими засобами як бараболя. Для дитина найкращою їзою є молоко, овочі та городовина. Вони забезпечують правильний розвій та ріст дитини, вони роблять кості та зуби здоровими, вони дають дитині силу та відпорність на заразливі недуги.

Приладжування страви дуже важливе. Свіжу сировину по докладній, відповідній обрібці в умовинах чистоти та місця /кухня/, посуду, як і рук, варити не задовго та лише стільки, скільки потрібно.

Місце прийому харчів чисте. Їжу краще подавати кілька разів у меншій кількості, ніж менше разів у більшій кількості. Правильний режим прийому харчів чотироразовий, а саме: снідання /25 % добового харчу/, друге снідання / 10 - 15 %/, обід /40 - 45 %/ і вечеря /20 %/.

Перерва, три-чотири години між окремими прийманнями їжі потрібна на перехід частинної розложеної на простіші складники їжі зо шлунка до кишок.

Їсти завжди у визначеній порі дня.

Як їсти? Народна мудрість каже: Їси - не об'їдайся,

П'єш - не обпивайся,

Ласа їжа - животу біда,

Хто багато їсть і п'є, цей в розум
не втне.

І справді. Зовсім чітко і вірно підкреслені деякі вказівки. Передусім їсти треба спокійно і повільно, Добре роздрібнювати їжу. Лиме добре

роздріблена їжа дає можливість шлункові без зайвих витрат енергії впов-
ня стравити їжу, швидко їдjenня зменшує можливість докладного роздріб-
нення їжі, тоді до шлунка попадають великі її шматки, шлункові доводить-
ся більше енергійно працювати. Постійне таке їдjenня доводить до пере-
працювання шлунка, недомагання в його праці й до занедужання. Звідсіля
і недуги шлунка, що виявляються болями черева, бігунками, запорами, за-
гост і т.п. Недужий шлунок не може знову відповідно відживляти організму,
тому шлунково-недужі швидко худнуть, слабнуть та тяжко страждають.

Однак часто причиною занедужання є недокладне роздрібнення харчу.
Поміркваність в їдженні дуже важлива. Перевантаження утруднює працю
шлунка, серця і легенів. Не перебирати страв лише тому, щоб догодити
своєму шлункові. Не їсти надто гарячих, ні надто холодних страв/запа-
лення шлунка/. Не пересолювати, бо це може довести до малокрів'я. Слід
теж підкреслити, що кожний повинен їсти з окремо миски, тому звичай ї-
дjenня во спільної миски треба занехати.

В часі їдjenня не читати, весело не розмовляти. Не зобриджувати
страв поганими розмовами, жартами, нуханням тощо. Якщо хто переконаний,
що страва зле зроблена, краще хай не їсть. У часі їдjenня не брати бруд-
них речей, як напр. книжка, гроші і т.п. до рук, перед їдjenням руки
вмити. негайно після їдjenня не є раціонально працювати - з уваги на
велике кровопостачання м'язів і мозку. По їдженні найкраще відпочати.
Не купатися і не вправляти спорту скорше, як після двох годин.

Новак знає, що курення тютюну й пиття алкоголю шкодить здоров'ю.
Отрута, що міститься в листках тютюну т.зв. нікотина та альголь, що
його залюбки уживає дехто з старших, руйнує повільно найважливішу части-
ну людського організму /тіла/ - мозок. З мозком в'яжуться духові прояви
людини. У налогової людини послаблюється воля та сила. Вона стається

кволом, вічно задурманеною, непевною в поведінці, вона трудно запам'ятує, швидко забуває і тяжко сприймає. Пригляньмося п'яній людині! Який же її хід, яка її поведінка? Кожен дивиться на неї з погордою. Скажіть, хто шануватиме п'яницю, що валяється по ровах? Чи така людина може принести користь спільноті, нації? Та справа на тому не кличається. П'яниця не лише нищить себе, він руйнує родинне життя, вносячи в нього сварку, злидні, недоживлювання дітей, дим повний сажі та шкідливих газів, якими змушує виповнювати вже зранку молоденькі легені дітей. А що вже найгірше, діти п'яниць часто кволі, умово недужі. Невже ж ці п'яниги та їхні умово недужі діти можуть принести батьківщині користь та славу?

Новак знає, що Україна потребує не кволих, не умово недужих, божевільних, а здорових дужом і тілом громадян, тому не куритиме тютюну і не питиме алкоголю. Тому саме, що йому дорога доля України. Скрізь боротиметься з привичкою, налогом курення тютюну та пиття алкоголю, ширитиме тверезість, пропагуючи гасло: **УХО П'ЯНОГО РАВА НЕ ЧУЄ ВРЯЗКОТУ КАЙДАН.**

5/ Здоров'яні вимоги праці.

Пізнавання батьківщини, чи виконувannya обов'язків доброго учня вимагають зусилля, вимагають праці. Планово виконувана праця приносить успіх. Надто довгі, без необхідних перерв заняття наукою, читанням, іграми тощо не приносять бажаних успіхів, навпаки, несуть зі собою втому. Вона в умово працюючих проявляється спочатку послабленням уваги, обниженням сприймання нового матеріалу, нових вражень, сповільненням темпа праці. Відсутність відпочинку, або замалий відпочинок при дальшому навантаженні умово працею, посилює втому. Тоді вона вже виявляється надмірною побудливістю напр. на шум, на удари годинника, обниженням м'язевого тону /в'я-

лість і слабкість м'язів/, безсонням, або сонливостю, болями голови і т.д. Подібну картину дає перевантаження фізичною працею. Постійна втома доводить до перевтоми, явища некорисного для людини. Во коли втому ууваємо лише відпочинком, перевтома вимагає окремих заходів. Слід підкреслити, що умова втома довше триває за фізичну.

Занебгання втоми:

Працездатність людини підвищує відповідне наставлення до праці, що ґрунтується на розумінні праці, її важности, цілевости та кінечности для спільноти. Кожна праця є роді корисна, байдуже чи вона умова, чи фізична, коли приносить добро одиниці й загалові, добро Україні. Свідомість участі у великій праці для спільної загальної мети побуджує совісність у праці, бадзорість, життєрадісність, готовість до нової і все нової праці.

Перед юними членами спільноти є теж обов'язки супроти батьківщини, а саме готуватися до праці в майбутньому. Успішна вона буде, якщо вони вже як новачки підготовлятимуться, якщо будуть пильно вчитися. Вагу книжки, любов та пошану до неї виховуємо змалку, тобто з дією хвилиною, коли читаємо дітям казки, чи оповідання, привчаємо дітей шанувати книжку, зберігати її в чистоті, класти її на своєму місці і т.п. У шкільному віці треба навчити дітей користати з книжок та привчати до самостійної систематичної праці. Від відбітного вимагати більше. Його "вмів" доводить дуже часто до безділля та заняття пустощами. Знову з допомогою для учнів можна приходити щойно роді, коли цього ученя потребує для вияснення тощо, ніколи задля лінивства.

Фізична праця для учнів корисна й кінечна з застереженням, що не перевантажуватиме дітей. Це зупиняє розвиток дитини. Все змалку привчається дитина до самостійної праці, коли привчається самостійно їсти, самостійно

складати іграшки тощо. Даліше вміння одягатися, взуватися, заслати постіль, удержати в чистоті своє місце праці, пришити ґузики, полатати одяг і т.д. Згодом вимагається від дитини теж деякої допомоги для рідні. Це саме й шлях до виховання в атмосфері праці, а не безділля, несаможитності, що часом робить дитину нещасною на ціле життя.

Треба дбати про відповідне чергування умової чи фізичної праці та відпочинку.

Підготування до лекції:

Перед підготуванням провирити кімнату. Відповідне освітлення та тишина необхідні. Вивчання лекції повинно тривати 1,30 год. для 8-12 років, 2 год. для 12-14 років, 3 год. від 15-17 років.

Звернути особливу увагу на гігієну читання. З віддалі 35 см при освітленні і з лівої сторони, найкраще при нахилному уложенні книжки. При читанні сидіти престо, напліччя на одному рівні. Користати з опертя крісла, лавки і т.п. Передпліччям опертися об стіл, голову легко склонити. Не читати лежачи, в автобусі, трамваї. Не читати довше двох годин підряд /вдома/. Під час голосного читання не напружувати голосу. Гігієна писання не менше важна. Неправильна позиція тулуба держить в напруженні м'язи спини, які томляться. Звернути увагу на таке часте сидження при писанні: права рука з ліктем на столі; ліва звисає. Лихо подвійне: короткозорість та бічне скривлення хребта. Сидіти підчас писання, як при читанні. Правильне держання ручки, участь беруть три пальці, п'ястук нахлупений до стола. Пальці легко зігнути без напруження. Ручка нахилена до злигтка під кутом 60 см. М'язеві болі, писальні судороги, вимагають зупинки в писанні.

6. Стеження за рослинами та тваринами до вкля.

А. Рослини.

Простежити, котрі кущі та дерева перші вкриваються листям /верба, береза/, котрі останні /дуб, ясен, акація/, котрі дерева перші цвітуть /лищина, верба, осика/, а котрі останні /акація, бузина, липа/. Звернути увагу на вигляд перших цвітів /вітроцвітні, без оцвітіння/, на краску цвітів тощо. Викрити взаємозв'язок цвітіння і вкривання листям у поодиноких дерев чи кущів.

Простежити вигляд степу у квітні, травні та червні. Звернути увагу на те, що майже кожний місяць дає іншу картину степу.

Б. Тварини.

Підчас підглядання життя тварин зокрема птахів, звернути увагу в основному на вигляд, звук-спів, гніздо, поживу, опіку над молодими та на деякі особливості.

Кілька прикладів для кращого уявлення про суть та зміст цієї праці:

І. Ластівка /гупірка/.

Хто з вас не бачив ластівки, цієї гарної та бистрої пташки, улюбленої людиною, якої щобіт віщує весну, а скрегіт слогу. Її широка біла грудь стрілою протиная синяву неба, а плоска голівка на короткій шийці, цікаво обертається на всі сторони, шукаючи добочі. Тригранний, короткий та плоский дзьобок широко відчиняється, як страшне смертоносне зваряддя для сотні комах, хрущів та метеликів.

Зате ніжки у неї слабкі, короткі з малими кігтями, нездібні до

ходження по землі. Довгі, вузькі гострокінчасті крила - це ластів'яча гордість. Вони несуть її в далекі простори, своєю витривалістю та бистротою хоронять від ворога та люті зими. Вископодібний хвостик з дванадцятьох пер надає їй незвичайної краси та охайності.

Ластівки зустрічаємо ми по всій земній кулі. Ластівка - мешканець людських загород, міст та сіл, гніздиться на високих скелях і на стрімких берегах рік, вона є і на деревах і в балках, словом всюди, де може прикрити своє гніздечко. Ластівки мешканці північних країн є птицями перелетними. Як тільки дерева позолотяться осінньою позліткою, а в городах зацвітуть голубі айстри, покидають нас любі ластівки, пращючи нас своїм милим шебетом, з надією, що як зійдуть в піль останні кланті брудного снігу, повернуться знову до своїх гнізд. Повернуться і принесуть зі собою гарячий подув африканської пустині, запах пра-лісів над Конго. Підчас своїх далеких мандрівок відпочивають на безлистих деревах, які не утруднюють їм перелету та відлету. Ластівки - мешканці південних країв - ніколи не покидають своїх гніздечок.

Ластів'ячий шебет втішає кожного. Він повний надії й віри. Тому людина радо приймає під свої стріхи ті жваві, витривалі, розумні та відважні пташки. Ластівка знає добре свою рідну сторону. Вона вміє теж розрізнити приятеля від ворога і довір'яє тільки тому, хто на її довір'я вповні заслужив.

Найбільш знаною породою ластівок є домашня /сільська/ ластівка. Під кінець березня або на початку квітня, коли поля вкриваються веленою озиминою, а сади розцвітають пахучим квітням, повертаються вони до нас з далекого вірею, щоб при кінці вересня або на початку жовтня покинути нас знову.

Звинна, відважна, чуйна, чиста й гарна своїм радісним співом наповняє голубі простори, а щебет її мовкне тільки тоді, коли небо заслоняють непроглядним зерпанком сірі хмари, а дощ непереривними струмками летить з висоти.

Зате в погідні дні цілими десятками прорізують простори своїм бистрим летом, якому ледве чи яка птиця дорівняє. Вона мчить стрілою, тріпочучи крильцями, ловить в леті комашку, чи метелика, спливає на поверхню річного плеса, зачерпує водиці, або дає нурка під воду й знову випливає, тріпоче крильцями й піднімається вгору ген-ген аж до золотого сонця. Або сідає на якомубудь виступі вигрівається в теплих проміннях життєдайної планети, гладить і упорядковує свої крильця і славить своїм радісним співом добрячого Сотворителя. "Віі-, або Віде-віт" - це її звичайний клич. Коли загрожує небезпека, кличе "девелік", в страху коротке і дрижаче "де-". Її спів - це любе: "вірб, верб, відевіт", або довге "від, вайд; воде, церр", з усіх зміслів ластівка найкраще має розвинений зір. На значну віддаль зауважує комах. Добре також розвинений змісл слуху. Своєю поживу ловить тільки в леті. Прокотує цілу комаху не розгризавчи, а нестравні частини викидає назад. Підчас негоди мусить вишукувати комашню в різних закамарках, тому часто голодує, а через те й сумує. Тому зробили її вщункою погоди. Гніздо будує ластівка з глини, або намулу, в яких робить з дзьобику невеличкі грудки, звочує сливою і складаючи одну попри другу, будує свою мистецьку хатку. Таке гніздечко широке не більше як на 20 см; а глибоке на 10 см. Нутро висотелює пр'ям, м'якою шерстю і пухом. Така колісочка готова прийняти молоде покоління. Одне гніздо служить багатьом поколінням.

В травні складає самичка 4-6 /20-міліметрових довгих і 11-міліметрових товстих комах з нижньої оболонкою/ білих в сірі й брунатні цяжки, яечок, які разом з самчиком вигривають дванадцять до сімнадцять днів. З них вилягаються погані, широкодзьобі ластів'ята, вічно голодні й крикливі. Батьки їх годують і піклуються ними три тижні. Після трьох тижнів молоді вже більш-менш самостійні вилітають з гніздечка та за допомогою батьків шукають поживи.

З початку серпня самичка складає другий раз яечка і вигодовує друге покоління, яке до відльоту з цілком роввинене.

Приходить час відльоту. Діти разом з батьками злітаються на місце збору, де сотки інших родин готові вже до дороги. Коли сонце клониться до заходу, громада ластівок прощає на кілька місяців рідну землю і відлітає у вирій.

Ластівки мають численних ворогів, з них найгірші: половик, для молодих жури, миш та ласиця, в Іспанії малі жлонці, які масово винищують перелітаючі ластівки. У квітці ластівка не живе довго, бо головною передумовою її життя - це воля і простір. В старині використовували прив'язання ластівок до родинного гнізда, вживаючи їх подібно, як голубів до перенесення пошти.

З 1-них порід ластівок знані є ластівки скельні, берегові, пурпурові, американські та одна ще з порід, що живе на деревах.

Б.Н.

Простежи!

1. Коли вперше побачив ластівку? /кінець березня, початок квітня/.
2. Що роблять, повернувшись, коло гнізда? /як рудять собі з горобчиками, яких застали в гнізді, праця коло гнізда/.

3. Будова гнізда: де? в чого? як довго в часі дня та загалом?
4. Коли зачинають денний вилет?
5. Час складання ячок та висиджування.
6. Кормлення молодих.
7. Поведінка спокійних та затривожених ластівок/напр. підчас появи kota біля гнізда/.

Жайворонок. /замітка/

Жайворонок живе на просторах, плодовитих, управних рівнинах. Уникає більш скупчення міські, сільські, а навіть ліси та високі гори. Прилітає в першій половині березня, відлітає збірно в вересні, жовтні.

Вигляд: пр'я сіро-бронзове з темними пятками /долом біляве/ робить жайворонка непомітним на землі. Довгі та широкі крила зумовлюють меткість та витривалість у леті. Жайворонок крім цього вмів добре бігати.

Спів жайворонка можна чути з раннього ранку до сумерку. Підчас співу спіральними полетами підноситься в гору; поступово знижується і врешті як камінь паде на землю.

Гніздо трудно помітне на середині луки чи поля, у заглибинці, мистецько побудоване з пр'я, шерсті, корнчиків та стебелець. До гніздечка складає самичка 5-6 срібронзових ячок, з яких по двох тижнях виводяться молоді.

З уваги на поживу є жайворонок великим добродієм селянина. Він кормиться гуслянню, хробачками, слимачками, а теж і насінням бур'янів.

Жайворонок, що живе в галях дещо менший за польового.

Хто з новаків підгляне серну або зайця? А може кому вдасться простежити інших лісових звірів.

7. М о я щ о д е н н а р у х а н к а .

Всі ви хотіли б бути здорові та дужі. Але мало хто з вас знає, що здійснити цю мрію не так важко ^{як вам} здається. Треба тільки щоденно, але напевду кожного дня, рано /або вечером/ присвятити 5-10 хвилин руханці. А чи це так важко?

Ось прокинувшись уранці, протягніться декілька разів, лежачи горілиць. Повільно розігніть руки вбік, випряміть грудну клітку вгору, спиною сильно спершись в подушку й випрямивши ноги, вдихніть глибоко й повільно повітря. Відтак не затримуючи віддиху, зробіть повільний повний видих, рівночасно опустіть руки на груди й послабте всі м'язи.

Простягнувшись так кілька разів, встаньте з ліжка, відчиніть вікно /зимом бодай відхиліть/ і вправляйте:

1. Станьте в малому розкροці й випрямленими руками заточуйте великі кола /так немов вітряк крилами/ сильно й скоро 6-8 разів.
2. Руки покладіть на клуби й рахуйте до чотирьох: на раз - станьте навшипінки, на два - присядьте /коліна широко/, на три - підскочте вгору і станьте в розкροці, руки вбік, на чотири - верніться до постави.
3. Сядьте по-ковацьки, руки положіть на коліна й пригадайте собі, як курка п'є воду: набираючи в дзьобок сильно нахиляє голову вниз, а відтак, ликаючи води, підносить голову вгору.
4. Станьте в основній поставі /п'яти разом, пальці ніг відхилені на ширину ступні/, тулуб випрямлений, руки вздовж тіла. Повільно нахиляйте тулуб вліво, лівов рукою доторкуючи лівої ноги збоку коло коліна й

скоро випрямляться. Проробіть це наперемінно по 5 - 10 разів у кожному сторону.

5. Станьте в розкросці, руки вгору, долонями вперед так, щоб дістати руками підлогу, якнайдалі за п'ятами ніг, а відтак повільно випрямляться до вихідної постави /як на початку вправи/, злегка підводячи руки взад.

6. Підскочте два рази на лівій нозі, а праву випрямлену, відхиліть вбік, а потім два рази на правій, а ліву вбік, /6-8 підскоків/.

7. Сядьте, ноги в колінах пригніть, руками опріться об підлогу, звсду тіла: поволі підносіть ноги, випрямивши їх вгору /не дуже високо/ і так хвилину видержавши, спускайте на підлогу, знову пригнувши в колінах.

8. Станьте на одне коліно, руки вгору: повільно і легко вигніться на зад, похиліться вниз, руки вільно спустіть вниз, голову спріть на коліна і поверніться до вихідної постави.

9. Станьте на оба коліна, руками опріться об землю, голова легко піднесена, піднесіть ліву руку вгору - назад, повертаючи тулуб, якнайбільше в ліво й подивіться за рукою. Проробіть так 6 - 8 разів в кожному сторону.

10. Станьте в розкросці, руки вбік, долонями вниз. Нахиліть тулуб вперед і зверніть так, вліво, щоб дістати правою рукою до пальців лівої ноги. Випрямляється до вихідної постави. Проробити наперемінку 5-6 разів у кожному сторону й щораз то скоріше.

11. Випрямлять тулуб, пальці ніг і ступні злучені разом, руки на клубках: два малі поскоки на місці, третій високий вперед.

12. Сядьте схрестивши ноги /по-козацьки/ руки на раменах, кружляйте зігненими руками так /рисуйте в повітрі ліктями кола, стягаючи лопатівки сильно взад, пальці рук увесь час дотикаються рамен/.

Наприкінці промашеруйте кілька разів по кімнаті, коліна високо, навшпиньках.

Л.Пашкевич.

8. Г р и .

1/ Гусениця.

Рої уставляються рядами та держаться у поясі. Чоло рядів на одній лінії. На команду всі рої біжать до назначеної мети. Виграє цей рій що перший нерозірваний приблизить до мети, яка визначена у віддалі не більше двадцяти метрів.

2/ Іди обережно.

Двох вартових зі заслоненими очима стоять при воротах, які ведуть до города. Новаки стараться перейти так, щоб вартові не помітили. Коли вартовий вчує шелест та вкаже рукою правильний напрям джерела шелесту, то виключає порушника тиші з гри /або після умови відходить на кільканадцять метрів від воріт і звідтіля пробує щастя/. Хто перейде через ворота?

3/ Мандрівка кущами.

Кожний новак має дві опаски з кольорового паперу. Два рої, які відрізняються різними кольорами опасок підходять до себе поміж кущами. Кожний намагається зустріти новака з протилежного рою та зірвати йому опаску. Новак, який втратив одну опаску - ранений, новак, що втратив обі опаски вбитий. Виграє рій, в якого після гри залишається більше живих.

4/ Спостереження красок квітів /краска, назва квітки/.

5/ Назви 6 квіток по запаху.

9. С р і л я н н я . з л у к а .

1/ Ходов рівно...

Ходом рівною чвірками
Ідуть хлоп'ята, мов соколи.
Будуть вправляти ними в луків
Під тими вербами у поля.

А наш Адрійко попереду
Немов отаман всім проводить
А пісня дзвінко з уст внацьких
Луною відаль над полем ходить.

Чота струнко! Готуйсь до стралу!
Будемо всі нараз стріляти,
А потім кожний по порядку
До того пня буде ціляти.

Свистіли страли з сильних луків,
Здавалось впади у блакиті
Немов до сонця золотого,
Щоб потім знов у зем'ю вбитись.

І раз у раз при кожнім стрілі
Стягали хлопці свої м'язи,
Ціляли добре мов козацтво
Або лицарське війське княже.

/Малі друзі 6./37/.

2/ Стрільництво з лука.

З розвитком культури удосконалюють люди зброю, що в кінце потрібна до оборони власного життя. Лук належав до зброї первісних людей і мав таке саме призначення, як сьогодні рушниця. Лук і рушниця це майже те саме. Натягнена тягива лука викидає стрілу гостро закінчену, а в рушниці вибух стрільного пороху викидає гострий набій.

Першою природною зброєю був камінь. Первісна людина хватала першу-ліпшу каменя й нем з цілої сили кидала в свого противника. Пізніше змайстрував собі чоловік лук. З ним вже було безпечніше. Відтепер міг стріляти на дальшу віддаль і вже навіть цільно. З винаходом стрільного пороху й його пристосуванням до пальної зброї, впадо зна-

чення лука, хоч деякі племена, що стоять на низькому рівні культури, вживають ще тієї первісної зброї. У сьогоднішніх часах стрільня з лука належить до спорту. Воно скріпляє зір, м'язи, почуття самопевності, та є більш безпечно від стрільня з пальної зброї. Лук можна купити, або самому зробити.

Як самому зробити лук? Вітяти ціпок довгий на 1 до 1,5 м, грубий 2-3 см., найкраще з ясеня або ліщини, обдерти з кори і висушити. Потім з обох кінців зігнути до середини, але не забагато, щоб по натягненні не зломився. Щоб не злітала тятиво, треба кінці прута закарбувати у віддалі 3-4 см, від кінців. Якщо вже маємо різці, прив'язуємо тятиву: на одному кінці тятиви робимо петлю, щоб можна її закладати коли хочемо. Другий кінець тятиви є прикріплений напостійно. По стрільні тятиву стягаємо й лук обмотуємо шнурком 10-12 см або так, щоб один кінець, горішній берег того шнурка випав якраз по середині. У цьому місці ловимо лук при стрільні. Стреляємо стрілами; що їх робимо з лещинових, кленових або вербових висушених прутиків. Довжина їх сягає коло 40 см. Вони не сміють бути з виставчими сучками криві та потріскані. Один кінець /грубший/ закарбовуємо з тієї стороною стрілу закладаємо на тятиву. На тому самому кінці приклеюємо з трьох сторін приготівлене пр'я на те, щоб стріла по вилеті колихалася. Другий кінець загострюємо, або скріплюємо якимсь металевим вістряем. Щоб лук був еластичний і тривалий, консервуємо його, натираючи платком звогченим льняним олією. Стреляємо до кружка /віддаль від середини 1-2 м./ Кружок ставимо на стоек або прикріплюємо до пня. На кружок приліплюємо папір з помальованими шістьма різнобарвними кругами широкими на 10-15 ст. Стреляємо на віддаль 20 - 40 м. До цілі стаємо лівим боком. Лівим рукою ловимо лук цілою долонею, при чому великий палець повинен держатись просто по середині /при кінці обмотаного шнурка/ потім на-

кладаємо стрілу. Тягива мусить увійти в різець за кінці стріли. Загострений кінець стріли спочиває на великому пальці. Двома великими пальцями правої руки ловимо кінець стріли і натягаємо тягиву в стрілою так, щоб правою рукою зблизити стрілу до вуха. Коли кінець і початок стріли у середині кола в найменшому крузі, легко пускаємо палець /уважати, щоб не шарпати/ стріла вилітає. Старатися не довго ціляти, бо тоді і рука і зір томляться а стріл виходить непевний. Коли ми вже навчилися стріляти, можемо перевести змагання. Це не так важко, як видається. При цілянні уважати не на стрілу лише на середину круга.

До змагань необхідні бодай два луки і 9 стріл. Чому? Може припадково лук вломиться, або урватися тягива і на тому закінчимся з змагання. На змаганнях мусить бути один головний суддя писар, що записував би та викликував би черговість та щитовий, що подавав би виследи. Головний суддя устійняє віддалі і число кругів 6 широкіх на 15 ст, означених від середини 6, 5, 4. Кожен змагун стріляє 3+3. Писар записує кожний стріл, що його згоджує щитовий. Перед тим кожний змагун віддає один пробний стріл. Його не зачисляємо до пунктації. Хто досягнє найкращий вислід після зчислення, той займає перше місце. Якщо два змагунці одержать рівну кількість точок оба займають перше місце. Наступний займає третє місце. Точки обчисляємо так, що додаємо їх, напр., коли перша стріла трапила в п'ятий круг, друга в шостий, а третя в четвертий то по доданні дістанемо п'ятнадцять. Якщо стріла на границі кругів 4-5 то зачисляємо 5 точок.

Робіть луки і змагайтеся у стрілянні, бо це гарний спорт. Він є корисним ровривком на свіжому повітрі, бо стаить не лише м'язи рук, але зір і почуття самопевности.

Рольбах.

Практичні поради:

1/ Тятиву зробити можна з крученого, конопляного шнурка так задовгого як лук. Прядені конопляні нитки дещо навоскувати, скрутити 4-6 ниток в один шнурок та знову навоскувати, врешті з таких трьох сплести /скрутити/ один грубий, і знову навоскувати. /Треба 12-18 ниток/.

2/ Коли натягнемо лук, то цей кінець, при якому тятива прив'язана, кладемо на землю, другий кінець придержуємо лівою рукою. Середину лука вигинаємо коліном і свободний кінець тятиви замотуємо на горішній карб.

3/ Стріли можна робити зі сухої трощі. Вістря стріли можна робити з бзини, яку легко насадити на трощу. Вістря 2-3 см. довге. Прибирати стріли гусячим, воронячим, чи іншим сильним п'р'ям, при чому твердих частин має бути якнайменше. П'р'я ростом в низ.