

Forti e pieni di salute

Salute e forza fisica negli scritti di Baden-Powell

Centro Documentazione Agesci
A cura di Paola Dal Toso e Maria Cristina Bertini

Stampa: Tipografia Rumor S.p.A., Vicenza
Aprile 2004

Si ringrazia per la collaborazione
nella ricerca dei testi Nicoletta Andreozzi

INDICE

Presentazione	p. 5
La cura di se stessi	p. 7
Salute e forza fisica	p. 19
Il corpo, un meccanismo meraviglioso	p. 26
All'aria aperta	p. 31
Sport	p. 36
Giochi	p. 44
Esercizi fisici	p. 53
Un'alimentazione adeguata	p. 71
Le bevande forti fanno l'uomo debole	p. 73
Mai tanto sciocco da fumare	p. 81
Competente in Pronto Soccorso	p. 88
Buone abitudini per stare in salute	p. 93
Prima medicina, la forza di volontà	p. 113
Una buona risata	p. 121
Potete suggerire...	p. 122
Conclusioni	p. 125

PRESENTAZIONE

«Salute ed efficienza fisica» costituisce uno dei cosiddetti quattro punti di Baden-Powell, posti a fondamento della proposta educativa scout.

Attraverso essa i capi educatori intendono sviluppare una conoscenza ed un rapporto positivo con il proprio corpo in quanto dono di Dio e fonte di relazione con gli altri e con l'ambiente. Tale finalità generale si concretizza in obiettivi quali: imparare ad accettare ed avere cura del proprio corpo, seguire un'alimentazione sana, riposarsi correttamente, seguire ritmi naturali di vita, secondo il proprio progetto di vita vivere correttamente e serenamente la propria sessualità, saper affrontare la fatica, la sofferenza, la malattia, la morte. Così l'Agesci oggi interpreta l'obiettivo educativo di B.-P. «salute ed efficienza fisica», nella sintesi espressa agli articoli 7 e 31 del Regolamento metodologico.

Dei quattro punti di B.-P., è forse, per alcuni aspetti, quello sul quale minore risulta essere stata la riflessione la produzione scritta a livello associativo. Invece, è interessante constatare come i temi della salute, forza fisica, efficienza siano presenti in numerose pagine di B.-P., tanto che per la quantità di materiale individuato, quest'antologia non raccoglie, come le precedenti, brani inediti in lingua straniera.

È anche sorprendente come B.-P. affronta il tema della «salute ed efficienza fisica» nella sua complessità e con una prospettiva molto più ampia di una semplice educazione fisica o allenamento dei sensi. E soprattutto lo tratta in modo davvero concreto e con un approccio originale e per lo più, di grande attualità ancor oggi. Si pone il problema di come educare, a partire dall'età lupetto a quella rover, a prendere coscienza del proprio fisico, come conoscerlo, come gestire consapevolmente il proprio corpo e la propria sessualità accettandone doti e limiti, come imparare a conservare la salute nel rispetto della vita e del suo mistero e nel rifiuto di tutto ciò che può arrecarvi danno.

Non manca di offrire consigli su come mantenersi in buona salute, grazie ad una sana alimentazione, un riposo adeguato, il movimento e l'attività fisica. Soprattutto, B.-P. fa leva sul senso di responsabilità personale e, quindi, sollecita ogni scout e guida a rispettare, a prendersi cura del proprio corpo ed acquisire buone abitudini, praticando sane regole di vita che portino a rifiutare tutto ciò che può arrecarvi danno. Insistenti sono i suoi richiami al rispetto della pulizia e dell'igiene, soprattutto personale.

In particolare in età adolescenziale, oggi il rapporto con il proprio corpo non è poi così semplice e tranquillo. Basti pensare ai problemi derivanti da disturbi alimentari, oppure all'assunzione di sostanze quali non solo droghe, ma anche alcool, il consumo di tabacco.

Gli educatori scout tornando alle fonti, cioè rileggendo quest'antologia di scritti di Baden-Powell, sicuramente troveranno spunti di riflessione, sollecitazioni, suggestioni per accompagnare esploratori e guide, ma anche lupetti/e, coccinelle, rover e scolte nella loro crescita di uomini e donne «forti e pieni di salute».

Paola Dal Toso

Incaricata Nazionale Documentazione

LA CURA DI SE STESSI

A partire da un'analisi dello stato di salute della gioventù del suo tempo che, basata sui dati riportati dai vari rapporti sanitari, rivela numerose insufficienze fisiche, Baden-Powell affronta il problema dell'educazione alla salute.

Le sue considerazioni sulle cause di tali problemi lo portano a delineare una prospettiva di intervento che, sul piano educativo, è quella della prevenzione e dell'insegnare ai ragazzi a conoscere tutto ciò che riguarda il motore, cioè il corpo umano, così da avere almeno un'idea del suo funzionamento.

Suscitando l'interesse del ragazzo, si tratta poi di far apprendere corrette norme di igiene per evitare l'insorgenza di malattie e di sollecitarlo a svolgere un'adeguata attività fisica per mantenersi in buona salute. Più in generale, l'obiettivo educativo consiste nel responsabilizzare il ragazzo nell'aver cura di se stesso.

B.-P. ripetutamente, suggerisce anche le modalità attraverso le quali perseguire queste finalità educative, tipiche della proposta scout che, a differenza dell'istruzione militare, certamente non le trascura.

Infine, argomenta in modo molto chiaro sulle diversità fra addestramento fisico nell'ambito militare e scoutismo.

Profondamente affascinato dalle meraviglie del corpo umano, B.-P. afferma che essere personalmente responsabili della propria salute è anche un dovere da compiere ogni giorno verso Dio, che ci ha prestato il corpo per tutto il tempo della nostra vita.

Secondo i rapporti del Dipartimento dell'Educazione, le principali insufficienze fisiche constatate nei bambini di scuola sono dovute alle seguenti cause: alimentazione insufficiente e incongrua, cattivo ambiente ed abbandono, mancanza di aria pura, condizioni difettose del giaciglio, sonno insufficiente, lavoro oltre le ore di scuola, sporcizia, locali scolastici malsani, debolezza congenita, malattie (respirazione con la bocca, denti guasti, adenoidi, bronchiti, tubercolosi, malattie di cuore, reumatismi, debolezze).

Gli istruttori possono in molti casi aiutare i maestri di scuola ponendo rimedio a questi mali e similmente gli istitutori possono aiutare gli istruttori, informandoli dei risultati della visita medica fatta in scuola per quanto si riferisce al cuore, vista, udito, denti ecc. dei loro ragazzi. Lavorando così in cooperazione essi dovrebbero poter fare molto per la salute dei giovani che sono loro affidati.

Si apprende così attraverso il rapporto del Dipartimento dell'Educazione, che tra i ragazzi che lasciano la scuola per andare a lavorare nel mondo:

il 10% ha la vista difettosa;

l'1% è tubercolotico;

il 40% ha i denti molto malandati

(non vi è che il 10% che abbia la dentatura sana);

il 3% soffre di sordità;

il 2 % di una malattia di cuore.

Una gran quantità di gente debilitata del nostro paese avrebbe potuto diventare utile, invece di diventare una miseria per sé stessa ed un fardello per il paese, se fosse stata presa nelle mani di un istruttore o di altri uomini di cuore. H.G. Wells descrive Nelson come «un fragile adultero, zoppo, storpio e soggetto al mal di mare». Ciò è possibile, ma egli aveva il coraggio di un cinghiale ed ha salvato il nostro paese. Il generale Wolfe era pure un altro debilitato. Alla sua nascita Voltaire era stato messo su di una cassa come morto, ma suo padre per inavvertenza si sedette su di lui e così lo richiamò alla vita. Napoleone era molto debole da ragazzo, come pure Teodoro Roosevelt e molti altri che, con la loro volontà ed il loro carattere, hanno in seguito superato le loro tare fisiche e sono divenuti degli uomini preziosi per il loro paese.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.64-65

L'uomo medio non è da noi né ben sviluppato, né di buona salute. Un milione di inabili ai servizio militare ed il 36 % abili ai soli servizi sedentari; queste sono le rivelazioni della guerra. Il numero delle ore di lavoro perdute ogni anno in seguito a malattie ammonta ad una cifra impressionante di milioni, la vista e l'udito sono difettosi in una forte proporzione della generazione presentemente in sviluppo; una dentatura sana è qualcosa d'eccezionale.

Ciò pertanto tutti questi fattori, d'incapacità fisica che significa un'attività difettosa per l'individuo e per la nazione, potrebbero essere evitati con certe cure e con l'aiuto dell'educazione.

La mortalità infantile è all'incirca della stessa misura di 30 o 40 anni or sono, e sarà tale sino a quando i genitori non comprenderanno meglio i loro doveri o sin quando non intervenga lo Stato assumendosi la cura dei bambini.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.16-17

Le statistiche nazionali dimostrano che nella nazione esiste un enorme numero di malattie le quali potrebbero essere prevenute. Da questo deriva perdita di salari, di prosperità e di felicità.

Sir George Newman che era a capo dell'Ufficio Sanitario del Ministero dell'Educazione Nazionale, ha fatto osservare che non si dà la salute alla nazione con le leggi, col denunciare le malattie, col provvedere alle fognature, o emettendo disposizioni, ma facendo sì che la vita nelle famiglie si svolga in modo sano e igienico.

Il nostro scopo dovrebbe esser quello di far comprendere individualmente ai ragazzi il dovere di mantenersi in buona salute e di essere forti. Questa è una responsabilità dei ragazzi verso se stessi, verso la patria e verso il loro Creatore.

Un uomo che guida una macchina deve avere una certa conoscenza del motore, se vuole guidarla bene e ricavarne il massimo rendimento. Per conseguenza il conducente impara tutto quello che può riguardare il motore.

La stessa cosa precisa occorre col motore umano, e per svilupparlo nel modo migliore l'uomo dovrebbe avere almeno un'idea di come esso lavora internamente.

Ma la maggior parte di noi continua a fare andare il proprio motore senza saper nulla delle sue varie parti e del modo come funzionano.

Quando il motore si guasta ci contentiamo di condurlo in officina per farlo esaminare al dottore che è ritenuto responsabile dei difetti di funzionamento e ha l'obbligo di rattopparlo per rimmetterlo in funzione tra le nostre mani inesperte. Ma ricordatevi che nessuna macchina è a prova di pazzie, e meno di tutte la macchina umana.

Se, invece di adoperare un olio lubrificante, mettiamo del grasso nel nostro motore e whisky invece di benzina, e sabbia invece di acqua nel radiatore, non possiamo sorprenderci se la macchina non funziona bene. Eppure questo è proprio ciò che facciamo con la nostra macchina umana. Ingozziamo qualunque specie di cibo, senza curarci di sapere se fa bene o no e poi ci meravigliamo se l'alimentazione non dà buoni risultati. Le cognizioni sulla salute si acquistano facilmente e possono interessare anche un ragazzo. L'unica cosa da osservare è che bisogna impartirle in modo da non renderlo morbosamente o smodatamente introspettivo. Il nostro metodo di stabilire la salute consiste in una completa cura di se stessi, e nel moto.

La cura di se stessi: comprende:

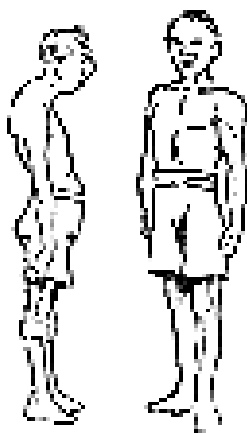
alimentazione e dieta sana
cura dei denti e della digestione
buona respirazione
abbigliamento, ecc.
aria pura
riposo
continenza

igiene personale
cura degli occhi
del naso
degli orecchi
del cuore
degl'intestini, ecc.

Il moto: comprende

attivi giochi di squadra
esercizi scoutistici per le spalle,
le braccia, il tronco, le gambe, i piedi
passo scoutistico (in corsa)
gare ed esercitazioni di:
salto in alto
salto in lungo
atletica
salto sulla corda

danze folcloristiche
lancio della corda e del giavellotto
tiro alla fune
arrampicamento (corda, alberi, ecc.)
pugilato
lotta
nuoto
lavoro di scure
cabotaggio
campeggio, escursioni, ecc.



Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.198

Inoltre esercitazioni fisiche di reparto, secondo il semplice metodo scout.

Tutti gli esercizi citati devono essere fatti per quanto è possibile all'aperto, senza bisogno di una palestra o di attrezzi complicati.

Parate collettive non si fanno altro che in pubbliche manifestazioni. Sono naturalmente più spettacolari e a molti fanno l'impressione di costituire il miglior esercizio fisico. Ma l'istruzione collettiva della massa, per quanto possa giovare, non soddisfa tutte le necessità dell'educazione fisica individuale.

Quando si educano ragazzi che spesso sono mal nutriti o che soffrono di piccoli e curabilissimi difetti fisici, dovremmo avere lo scopo d'indurli tutti, e specialmente i più svogliati e indolenti, ad acquistare la passione atletica e a rendersi individualmente responsabili della propria salute, tanto nel loro stesso interesse, come per un dovere verso Dio. Devono perciò curare il proprio sviluppo fisico con esercizi individuali ogni volta che hanno tempo di dedicarvisi.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.317-319

Un ragazzo ha detto che voleva diventare un tipo forte e muscoloso ma che, essendo solo un fattorino, non aveva molte possibilità di frequentare corsi di ginnastica. Gli ho risposto che non ne aveva affatto bisogno: come fattorino aveva le migliori possibilità di fare di se stesso un essere forte e sano, perché il suo lavoro gli faceva passare molto tempo all'aria aperta e gli dava notevoli possibilità di esercizio fisico. Aria ed esercizio sono due elementi importanti per mantenersi in forma.

Ma quando camminate all'aperto, non trascinatevi in un modo qualunque: mantenete un portamento eretto, gonfiate il torace e tendete i muscoli delle gambe.

Fate attività atletiche come il calcio, la corsa, il salto, il nuoto, le uscite, e, soprattutto l'alpinismo. Con simili attività purché praticate abitualmente, i vostri muscoli si svilupperanno rapidamente. Ben presto vedrete il vostro corpo irrobustirsi e godrete della bella sensazione di non essere mai stanchi ed anzi di esser pronti in qualunque momento per ogni lavoro impegnativo.

C'è un altro modo di considerare la questione. Ricordatevi che Dio vi ha, per così dire, prestato il corpo per il periodo della vostra vita, ed è compito vostro farne il miglior uso. Rendetelo il più perfetto possibile, offrendo a voi stessi molta aria aperta, esercizio fisico, buona alimentazione e pulizia. Considerate questo come parte del vostro dovere verso Dio, da compiersi nella vostra vita ogni giorno. In tal modo sarete non solo sani e felici voi stessi, ma anche abbastanza robusti da poter essere di aiuto agli altri.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.63-64
già in *Paddle Your Canoe*, 1939, p.108

La salute ed il vigore hanno un valore incalcolabile per la riuscita del successo di una carriera e per la gioia. Ciò è abbastanza evidente come è evidente l'importanza di quanto sopra, anche dal punto di vista dell'educazione e del carattere. Ciò nonostante nel nostro sistema attuale di educazione in Gran Bretagna, la salute viene di gran lunga dopo l'istruzione sui libri, mentre il carattere viene del tutto lasciato da parte.

Il nostro sistema è completamente alla rovescia e precisamente:

*Ordine d'importanza per fare carriera
(sistema scout)*

Carattere
Salute
Sapere

Ordine previsto dall'educazione inglese

Sapere
Salute
Carattere

Le autorità scolastiche ed i maestri di scuola lo riconoscono in generale e fanno del loro meglio nelle circostanze attuali, in attesa che il sistema buono arrivi, perché esso verrà un giorno o l'altro. Perciò il Movimento scout può fare molto per aiutare le autorità scolastiche, dando ai ragazzi una parte di quella cultura fisica e dell'igiene personale che sono essenziali per formare dei cittadini utili.

La nostra grande meta è di mostrare ai ragazzi il mezzo migliore per sviluppare il loro vigore e la salute, per insegnare ad essi che sono personalmente responsabili verso sé stessi della loro salute e quali sono gli errori da evitare.

Nel capitolo VI di *Esploratori* mi sono occupato di questo tema e raccomanderei agli istruttori di studiare particolarmente le osservazioni preliminari che dimostrano essere una tale educazione un predominante bisogno naturale. Queste osservazioni sono infatti tanto vere oggi, come lo erano ieri allorché le scrissi, or sono dieci anni. I problemi si ricollegano all'igiene dell'alimentazione, del vestire, alla sobrietà, alla proprietà, alla castità e si sono toccati anche dettagli più minuti ma importanti, relativi alla cura del corpo, degli occhi, delle orecchie, del naso, dei denti, delle unghie ecc. Ma in queste note esprimerò ancora qualche idea che merita attenzione su questo punto.

So che grazie all'amore innato per lo sport, si può facilmente far fare ai ragazzi dell'educazione fisica; so pure che la gioventù di oggi è incline ad annoiarsi. Non sarebbe forse perciò un compito disperato chiedere loro di ascoltare qualche idea a questo proposito. Vorrei inoltre segnalare all'attenzione degli istruttori il libro intitolato: *The Scoumaster Training Course* (Londra) una raccolta di conferenze delle quali quattro hanno relazione con il nostro tema e cioè: «Continenza» del dr. Schofield, «Esercizi fisici» del dr. Wallis, «Salute ed alimentazione» di Eustace Miles, «Nuoto» di H.R. Austin.

Inoltre *The Scoutmaster Training Course* (Londra 2d), *Training the Boy's Character* di Alex Devine. E pure un'eccellente opera del dr. Schofield e del dr. Vaughan-Jackson, *What a boy should know* (Cassel, 2sh).

Coloro che potranno procurarsi il Rapporto annuale di Sir George Newman, medico capo del Ministero dell'Educazione, lo troveranno molto interessante e suggestivo.

Ora, fedele al mio metodo d'indicare gli scopi perseguiti dallo scoutismo, vi voglio proporre un piano programmatico alla seguente pagina.

«Uomini di tre qualità ed un Impero di prim'ordine».

L'educazione fisica non è l'allenamento fisico, ma se ne ha urgente bisogno per porre rimedio alla debolezza della nazione.

Durante il reclutamento della nostra grande armata moderna, i rapporti hanno dimostrato quanto già positivamente indicato in *Esploratori*, che vi è un'immensa percentuale di inadatti a portare le armi tra i nostri cittadini, che avrebbero potuto con qualche cura ed un pò di scienza, divenire degli individui sani ed utili.

Sir George Newman, nel suo notevole rapporto sulla salute degli scolari, dimostra che uno su cinque soffre di tare che gli impediranno di essere veramente attivo nella vita, tare che però si sarebbero potute prevenire.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.48-49

Per essere un automobilista competente e felice si deve non solo essere capaci di manovrare il volante e pigiare sull'acceleratore, ma anche conoscere le diverse parti della macchina e le loro funzioni e sapere come mantenerle in efficienza con l'ausilio di tipi giusti di olio e benzina. Senza tale conoscenza si potrà andare avanti per un pò, ma probabilmente si finisce poi per sforzare l'una o l'altra parte della macchina finché si rompe, e allora si deve inviare un appello di soccorso a un meccanico perché venga a riparare il guasto nella misura del possibile.

Ma chiedete al vostro competente automobilista di dirvi qualcosa di un motore assai più importante da lui posseduto, cioè il suo stesso meccanismo interno formato dal cuore, dai polmoni, dal fegato ecc.; chiedetegli di quali particolari vitamine ecc. egli si serve per il suo buon funzionamento, e in novantanove casi su cento non saprà dirvelo. Quando i suoi organi si guastano per trascuratezza o sforzo eccessivo o alimentazione impropria, egli invia un appello di soccorso a un meccanico della salute, cioè il dottore, perché venga a riparare il guasto nella misura del possibile. Mentre invece, se gli fosse stato insegnato a badare alla sua salute e allo sviluppo fisico, avrebbe preso le misure opportune per prevenire il verificarsi di tale guasto.

A scuola si insegna ai nostri ragazzi a leggere, scrivere e far di conto, ma troppo poco in merito alla magnifica macchina di cui ciascuno di loro è responsabile e cui dovrebbe essere in grado di badare. Per la riuscita e la felicità nella vita, tale conoscenza è più importante di qualunque nozione di storia, geografia o matematica; eppure essa è trattata modo assai limitato nei programmi scolastici.

Cosa possiamo fare?

Molto tempo fa Platone disse – credo nella *Repubblica* – che il miglior modo di valutare l'efficacia del sistema educativo di un paese era in base al numero delle infermità o dei delitti che in quella società si verificano. Il sistema scolastico, appesantito dalla moltitudine delle esigenze cui è sottoposto, fa del suo meglio, ma è qui che scoutismo e guidismo possono dare ulteriormente una mano per aiutarlo. Spetta a noi inserire in modo più preciso l'educazione fisica nel nostro programma per i giovani, accanto alla nostra azione per la formazione del carattere, e rendere così un servizio al paese.

L'istruzione sanitaria, insieme a un sistema semplice di formazione fisica, non solo è alla portata di ogni capo, ma dovrebbe costituire metà dello scopo del suo lavoro che, per intero, è il seguente: 1) salute fisica; 2) formazione del carattere.

Essenziale per la riuscita di questa formazione è che susciti l'interesse del capo; ancor più importante è che sia attraente per il ragazzo. A tal fine dovrà essere varia, divertente, graduale e competitiva. Ma non deve interferire con formazione del carattere o con le tecniche scout.

Si deve stimolare l'interesse del ragazzo per il proprio sviluppo fisico, ma senza renderlo morboso o introverso.

Per esempio, l'uso della nostra tessera di misure atletiche dimostra che le misure periodiche del ragazzo permettendo raffronti, lo incoraggia a conseguire i livelli adeguati in quei campi in cui è più debole, ovvero a battere i propri record tramite esercizi appropriati. A questo proposito è meraviglioso l'incoraggiamento che si dà al ragazzo a sviluppare se stesso se si fissa per un reparto una serie di livelli medi in prove fisiche ordinarie, quali il salto in alto, il lancio palla ecc., in modo che ogni scout possa cercare di superare quel livello. Un incentivo ancora maggiore si ottiene stabilendo livelli diversificati (bronzo, argento e oro).

Cultura della salute: il capo può dare consigli di buon senso, sia personali che generali, circa la cura della propria salute, trattando volta per volta di punti quali il valore di una respirazione corretta, l'esercizio fisico, l'alimentazione, l'acqua, i denti, la mente, ecc. Tra parentesi, lo stesso capo probabilmente, nel corso di questo studio, raccoglierà spunti che gli prolungheranno la vita di dieci anni!

Sviluppo fisico: un punto importante è che la formazione fisica dovrebbe

iniziare quando il ragazzo è ancora giovane e plasmabile, e proseguire per tutto il periodo della crescita, diciamo dai 12 ai 17 anni. Una sessione di formazione fisica di tre o sei mesi ha scarso valore permanente. Donde il desiderio di trattenere nel reparto gli scouts più anziani. D'altra parte, più, il ragazzo prende interesse alle attività più complesse di educazione fisica, più esse lo indurranno a rimanere.

Forza, agilità e coraggio possono essere sviluppati tramite giochi e attività che attirano il ragazzo e non richiedono una palestra bene attrezzata.

La palla a rete, una pattuglia contro l'altra; arrampicate di ogni tipo (scala, corde, alberi, rocce, ecc.); gare di passaggio "a guado" su pietre o su tavole; corse a ostacoli costituiti da bastoni appoggiati a ramoscelli a forcilla; Kim visivi per rafforzare la vista; lancio e presa della palla; pugilato; lotta, nuoto, escursioni (non troppo lunghe per ragazzi in crescita), salto alla corda, lotta a pie' zoppo, corse a staffetta, "lotta dei galli", rimbalzi sul trampolino, passi di polka o di *reel scozzese*, danze popolari, canti e filastrocche miniati ecc. Queste e molte altre attività permettono un programma ampio e variato di gare tra pattuglie, che un capo dotato di creatività può a sua volta utilizzare per sviluppare le qualità fisiche richieste. Un'attrezzatura ginnastica fatta in casa è facilmente approntata mediante una mezza dozzina di pali e giunti da ponteggio. Le gare, ovviamente, possono essere allargate a competizioni tra reparti, ovvero prendere la forma di esibizioni.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.275-277
già in *The Scouter*, novembre 1934

La buona salute e la forza fisica hanno un valore incalcolabile per il successo nella professione e per godere la vita. Ciò è abbastanza evidente. Per quanto riguarda la loro importanza nell'educazione, si può ritenere che sia maggiore di quella dell'*istruzione fatta sui libri*, e quasi pari a quella del *carattere*.

Noi nel Movimento scout possiamo fare molto, dando ai ragazzi una parte di quella formazione fisica e di quelle nozioni di igiene personale che sono così essenziali per farne cittadini utili.

Il nostro compito è quello di dare ai ragazzi la cura del loro sviluppo atletico, convincendoli al tempo stesso che prima di potersi dare con tutta tranquillità a sforzi fisici violenti devono essersi fatti un fisico sano con una nutrizione adeguata e con la cura della propria igiene personale per quanto riguarda la pulizia, il respirare col naso, il riposo, l'uso di vestiti adatti, abitudini regolari, la continenza ecc. Dobbiamo evitare che si facciano il complesso delle malattie e che perciò si ripieghino su se stessi; occorre invece presentare la capacità di praticare uno sport come la meta dell'educazione fisica.

Con non più di mezz'ora alla settimana nella normale riunione di reparto non possiamo dare un allenamento fisico in piena regola; quello che invece possiamo fare è *insegnare al ragazzo ad essere personalmente responsabile della propria salute*, e come acquistarla e conservarla; possiamo inoltre insegnargli alcuni esercizi che lo aiuteranno ad irrobustirsi, se li praticherà da solo quando avrà tempo; possiamo proporgli giochi ed attività all'aperto entusiasmanti, che abbiano non solo lo scopo di divertirlo, ma anche un valore pratico nel renderlo solido, forte e sano per tutta la vita.

La salute fisica porta con sé la salute nervosa e la salute della mente. Ecco dove la nostra formazione del carattere si innesta sulla formazione fisica.

Risulta da alcuni studi in materia che tra i nostri concittadini c'è un'immensa percentuale di individui fisicamente inabili i quali, se avessero ricevuto un po' di cura e di interesse, sarebbero divenuti individui sani ed utili. Alcune inchieste sulla salute dei bambini in età scolastica mostrano che uno su cinque soffre di difetti che gli impediranno di divenire in seguito un individuo socialmente utile; difetti, badate bene, che si sarebbero potuti prevenire.

Questi rapporti sono di estremo interesse perché indicano contemporaneamente la carenza e il rimedio; se noi prendiamo i ragazzi in tempo, decine di migliaia potranno essere salvati ogni anno e divenire cittadini forti e capaci, invece di trascinare una vita miserabile e semi-attiva.

È una questione di grave importanza non solo per la singola persona, ma per tutta la comunità nazionale.

Si parla molto di impostare la formazione fisica della giovane generazione su basi assai più larghe, ed un immenso campo di lavoro si apre anche per noi in questo senso. Voglio tuttavia mettere in guardia i capi dal lasciarsi trascinare su una falsa pista dal clamore che si è fatto intorno a questo concetto. Tenete sempre presente che la salute fisica non è necessariamente il risultato di un addestramento a carattere militare. Ad esempio, l'allenamento fisico che si dà nell'esercito inglese per lo scopo a cui mira. Esso ben si adatta al sistema muscolare già formato dell'adulto, ed i soldati fanno dei progressi enormi con tale sistema di allenamento intensivo. Ma spesso si tratta di qualcosa di artificiale, avente lo scopo di recuperare ciò che non è stato acquistato naturalmente.

Dio non ha inventato movimenti a strappi od a sbalzi. Il guerriero Zulù, che pure è uno stupendo esemplare umano, non è mai passato attraverso la ginnastica svedese. Perfino il ragazzo normale, che gioca al calcio si mantiene in forma con quell'esercizio fisico che può svolgere nei momenti di tempo libero, ha raramente bisogno in seguito di ginnastica razionale per sviluppare il suo fisico.

Sono i sani giochi all'aperto, le uscite ed i campi, oltre ad una sana alimen-

tazione e ad un giusto riposo, che apportano al ragazzo salute e forza in un modo naturale, non artificiale.

Con queste osservazioni tutti saranno d'accordo. Eppure, tutto ciò è assai semplice in teoria, ma in pratica vi sono parecchie difficoltà da superare.

Il vostro ragazzo di città o l'operaio di fabbrica che lavora tutto il giorno non possono uscire per giocare all'aperto. Coloro che lavorano all'aperto e i ragazzi di campagna dovrebbero teoricamente essere più fortunati, perché vivono maggiormente all'aria aperta: tuttavia è assai raro che anche un ragazzo di campagna sappia giocare od anche soltanto correre!

È veramente sorprendente il vedere quanti pochi ragazzi sappiano correre.

Il passo naturale, agile e leggero, si acquista solo se si è abituati a correre. Senza quest'abitudine il ragazzo povero prende o il passo lento e pesante del contadino, oppure l'andatura strascicata dell'uomo di città (e quanto della personalità di un uomo si può dedurre solo dal modo in cui cammina!).

Suggerimenti per l'educatore scout, Ancora, Milano 1989, pp.82-85

C'è molta gente che consiglia l'addestramento militare per migliorare lo sviluppo fisico dei ragazzi e che propone di conseguenza che si facciano entrare i ragazzi nel corpo dei cadetti. Ai miei tempi ebbi ad occuparmi non poco dell'addestramento militare; se la gente crede che si riesca a sviluppare la forza fisica dei ragazzi e la loro prestanza facendo far loro un'ora di addestramento alla settimana, essa non può attendersi che delle delusioni.

L'addestramento che si fa fare ai militari, giorno per giorno, mese per mese, apporta certamente uno sviluppo fisico considerevole. Ma in questo caso gli istruttori esperti e ben preparati hanno gli allievi continuamente sotto la loro sorveglianza e sotto una severa disciplina, ed anche così commettono talvolta degli errori che cagionano spesso debolezze cardiache ed altri disturbi, anche in persone anziane.

Inoltre l'addestramento militare fa parte dell'istruzione – viene inculcato cioè dal di fuori – non dell'educazione, che il fanciullo impara da sé. Il colonnello Peterson, direttore della educazione fisica in Australia, parlando con me a questo proposito, mi disse quanto si lavori in tal senso in Australia ed altrove; in Inghilterra siamo fortemente in ritardo. Per quel che riguarda l'educazione fisica non si conta laggiù sul servizio militare obbligatorio o sui cadetti, quantunque queste organizzazioni siano molto diffuse. L'educazione fisica viene fatta esclusivamente a scuola ed i maestri devono essere esperti in materia ed avere delle nozioni di anatomia, onde non incorrere nel grande pericolo di affaticare i fanciulli.

Per quel che si riferisce all'addestramento per gli esploratori, dovetti ricor-

dare spesso agli istruttori che si deve evitare di farne troppo. Senza parlare delle obiezioni di qualche genitore, che potrebbe vederci del militarismo, io vi sono contrario perché un istruttore di secondo ordine, incapace di vedere il fine ultimo dello scautismo (sviluppare l'individuo) e non avendo sufficiente originalità per insegnarlo anche volendo, si butta all'addestramento militaresco come ad un facile mezzo per dare un certo lustro ai suoi ragazzi e farne sfoggio alla parata. D'altra parte vi sono degli istruttori che vanno troppo lontano in senso inverso e permettono ai loro ragazzi di andare per la strada senza alcuna disciplina formale, senza alcuna prestanta; ciò è peggio. Ci vuole una giusta via di mezzo: sufficiente istruzione per insegnare quanto da loro si chiede in fatto di eleganza e prestanta e per infondere ad essi una base spirito di corpo che dia dignità di tenuta e comportamento da uomo per l'onore del loro reparto. Un po' di istruzione militare è necessaria di tanto in tanto, a questo fine, ma non si deve sacrificare ad essa ciò che ha più valore nell'educazione degli esploratori.

Conosco un reggimento brillantissimo nel quale le reclute facevano ben poca istruzione. Una volta detto loro come dovevano comportarsi, veniva promesso che non appena questo comportamento sarebbe divenuto abituale, avrebbero avuto il permesso di uscire, di andare ai loro piaceri ed ai loro doveri come dei veri soldati. Stava a loro di educarsi spontaneamente, invece di vedersi insegnare il dovuto comportamento a colpi di fischiotto, settimana per settimana, per dei mesi. Essi si esercitavano personalmente tra di loro e sortivano dal periodo di recluta due volte più presto dei loro camerati di altri reggimenti. L'educazione opposta all'istruzione, prevaleva una volta di più.

Questo risultato era ottenuto infondendo negli uomini l'ambizione e rendendoli responsabili di sé stessi. Ed è questo il mezzo, secondo me, attraverso il quale si può favorire lo sviluppo fisico nei ragazzi. Ma, dopo tutto, l'aria libera, un'alimentazione sana ed un riposo conveniente fanno di più per formare dei ragazzi sani e bene sviluppati, che non so quanta ginnastica razionale ed istruzione militare.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.60-61

SALUTE E FORZA FISICA

Uno dei quattro obiettivi fondamentali della formazione scout è rappresentato da «salute e forza fisica». Baden-Powell si preoccupa di sottolineare che un esploratore dovrebbe intendersi di medicina così da essere in grado di curarsi da sé e mantenersi in buona salute, senza necessità di spendere in prodotti farmaceutici. Poiché le malattie si possono prevenire, occorre acquisire buone abitudini che possano essere mantenute per tutta la vita. Sicuramente ciò è favorito da tutta la proposta dello scautismo.

Nei capitoletti successivi vengono riportati tutti i suggerimenti pratici e le attività proposte da B.-P. per educare alla salute con il metodo scout.

La nostra formazione si divide in quattro punti:

Carattere individuale: abituarsi a sapersela sbrigare da sé, allo spirito di osservazione, allo spirito di indipendenza per ottenere il distintivo degli scouts;

Lavori manuali o passatempi che possono aiutare un ragazzo, nel formarsi un avvenire per i quali diamo distintivi di «specialità»;

Salute fisica: incoraggiando il ragazzo ad una vita attiva ed a curare il suo corpo;

Servizio dello Stato, come pompieristica, ambulanza, porta ordini, pronto soccorso, o altro servizio collettivo fatto dalla squadriglia.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.35

A più e più riprese ho affermato che il fine del Movimento scout è di formare degli uomini, delle donne, dei cittadini che posseggano salute e felicità, e che siano capaci di rendersi utili al prossimo. L'uomo, o la donna, che giunge ad acquistare queste tre cose è bene armato per riuscire nella vita.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.9

Dal punto di vista dei genitori, lo scautismo è bene accolto perché assicura ai loro figlioli buona salute e sviluppo fisico; insegna loro la tenacia, sveglia l'ingegnosità e l'abilità manuale, dà ai ragazzi disciplina, coraggio, cavalleria ed attaccamento alla comunità in cui vivono; in una parola ne sviluppa la personalità, che è più necessaria di ogni altra cosa all'uomo per farsi strada nella vita.

Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.23

Chi può raggiungere risultati buoni per migliorare l'educazione generale della nazione? L'educazione «scout», quella di altre organizzazioni di giovani quali i «Boys' Brigade» le «Y.M.C.A.», le «Church Ladies' Brigade» ecc. hanno già fatto molto per formare cittadini disciplinati che si rispettino.

Forse noi abbiamo fatto un passo di più delle altre organizzazioni, avendo compreso nel nostro sistema di educazione i seguenti cinque rami che sino ad ora erano lasciati fuori del programma scolastico, sebbene essenziali alla formazione di buoni cittadini; noi cerchiamo che essi vengano attinti dal di dentro piuttosto che inculcarli dal di fuori:

Il carattere:

Noi lo inseguiamo attraverso le nostre chiacchierate di bivacco, la vita nella foresta, la responsabilità del capo-pattuglia e la prontezza necessaria di un capo.

L'attività manuale:

Attraverso il lavoro di pionierismo, costruzione di ponti, attrezzatura dei campi, tutte cose che tendono a formare degli operai capaci.

Salute e sviluppo del corpo:

Per mezzo di giochi, di esercizi fisici e nozioni di igiene personale e di regole sul regime di vita.

La gioia:

Come godere delle manifestazioni di vita che si trovano nella natura, come beneficiare dello studio del mondo animato ed inanimato. La biologia e i suoi processi naturali danno una naturale spiegazione del problema sessuale.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.19-20



Lo Scouting per ragazzi, A. Salani, Milano 1947, p.209

Analisi del piano di lavoro degli esploratori, per “forza e salute”, qualità a cui si tende:

salute, per mezzo di:

- responsabilità della propria salute
- igiene
- continenza
- temperanza, ecc.
- campeggi

forza:

- sviluppo fisico
- giochi
- nuoto
- viaggi a piedi
- escursioni in montagna, ecc.
- una volta formate le qualità individuali, saranno poi usate per il bene della comunità.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.344

Tutti i grandi esploratori del tempo di pace, che hanno avuto successo nelle spedizioni esploratrici o di caccia in contrade selvagge, sono sempre stati esperti nell’arte di curarsi da sé, perché le malattie, gli accidenti, le ferite sono sempre state all’ordine del giorno tanto per loro stessi che per i loro uomini, e nella giungla non si trovano né dottori né farmacisti a cui ricorrere. Perciò un esploratore che non sapesse nulla sul modo di curarsi non potrebbe mai avere un grande successo e farebbe molto meglio a starsene a casa.

Cominciate perciò a cercare di mantenervi sani e così potrete insegnare anche agli altri come devono fare per mantenersi in buona salute.

Così facendo potrete fare del bene a molti.

Davide Livingstone, il grande missionario ed esploratore del tempo di pace, si faceva amare dagli indigeni per la sua bravura nel curarli.

Inoltre, se sapete come mantenervi sani, difficilmente avrete bisogno di spendere in medicine. Il grande poeta inglese Dryden, nel suo poema *Cimone e Ifigenia*, scrisse che è meglio fidarsi dell’aria fresca e del moto piuttosto che pagare i conti dei dottori per mantenersi in buona salute.

Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.260-269

già in *Lo Scautismo per i ragazzi*, A. Salani, Firenze 1947, p.210

L’esplorazione per giovani, A. Marchesi, Roma 1920, p.208

La salute fisica e i mezzi per svilupparla dovrebbero entrare a far parte dell'educazione scolastica come le altre materie a carattere umanistico, scientifico o tecnico.

Le migliaia di ore o le decine di migliaia di sterline che si perdono annualmente attraverso scioperi o serrate sono nulla al confronto con le decine di migliaia di ore e le centinaia di migliaia di sterline che si spendono a causa di malattie o difetti fisici prevenibili.

La nostra formazione del Lupetto è diretta verso questi due fini principali. Ha luogo nell'epoca più importante della loro vita, quando essi sono più malleabili, sia nel corpo che nella mente, per ricevere buoni indirizzi.

Ponendo buone fondamenta così per tempo, possiamo sperare che la costruzione successiva sia tanto più soddisfacente, specialmente in quanto costituisce parte di un sistema progressivo che sarà continuato e mantenuto durante il periodo di formazione dell'età esploratore, in modo che, quando il ragazzo sarà giunto all'età della discrezione, la buona salute ed il vigore fisico uniti al carattere saranno l'abitudine della maggioranza piuttosto che il privilegio di pochi.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.293

Caro genitore,

Suo figlio è entrato oggi nei lupetti, la branca più giovane dello scautismo e – poiché io sono pertanto divenuto, in qualche misura, un Suo aiutante nella sua educazione – Le scrivo per assicurarLe che le sue azioni e il suo progresso in branco saranno seguiti con un interesse stretto e personale.

Come Lei sa, il nostro scopo è di aiutare i genitori fornendo ai loro ragazzi un'allegria comunità di compagni e proponendo loro sane attività per la mente ed il corpo, cosicché attraverso il gioco essi possano svilupparsi e divenire uomini di successo e buoni cittadini. [...]

Speriamo che Lei scoprirà che la formazione lupetto lo rende forte nel fisico, servizievole e ubbidiente a casa, capace di riuscire nelle sue attività di tempo libero e, in linea generale, pieno di buonumore, di disponibilità, di energia. [...]

Il nostro scopo è solo quello di aiutare i ragazzi a divenire cittadini felici, sani e prosperosi e, per far questo, abbiamo bisogno della fiducia e dell'amicizia dei loro genitori.

Sinceramente Suo,

Robert Baden-Powell

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.124-125

Testo a stampa risalente agli anni '20, Archivio della B.-P. House, London

La grande maggioranza di quelli che più o meno riescono avrebbero potuto certamente fare meglio se fossero stati educati in maniera più pratica. Agli esploratori possiamo fare qualcosa per dare ai ragazzi più poveri un punto di partenza ed una possibilità di riuscita nella vita. Dotarli in tutti i casi di speranza e di abilità manuale.

Come? Naturalmente si pensa alle insegne degli specialisti. Sebbene siano chiamati mestieri, altro non sono, dato il bassissimo livello dei nostri esami, che qualcosa di più dei semplici passatempi. Ciò è del resto fatto espressamente per incoraggiare i ragazzi, rendendone più facile l'inizio. Questi passatempi diventeranno istruzione professionale per gli esploratori più anziani, i «Rovers», nell'ordine di idee previsto dalla legge sull'educazione professionale. Nel frattempo le nostre capacità conservano il loro valore ed i ragazzi, in grazie ad esse, imparano a servirsi delle loro dita e del loro cervello, ad amare il lavoro. Per i ricchi, esse possono rimanere dei passatempi per degli anni. Le nostre capacità possono fare del ragazzo povero un abile artigiano che farà la sua strada. In ambedue, i casi però è meno probabile che il ragazzo divenga più tardi un fannullone. I nostri passatempi sono un antidoto ad un bel numero di giochi del diavolo...

Ma le capacità ed i mestieri non faranno mai, con ogni probabilità, la carriera del ragazzo senza il concorso delle qualità morali; anche l'artigiano quindi deve essere padrone di sé. Deve adattarsi alle istruzioni che gli vengono impartite dal suo principale, deve mantenersi sobrio, capace e di buona volontà. Deve inoltre essere dotato di energia, la quale dipende in gran parte dalla sua ambizione, dalla sua abilità, dalle sue attitudini ad arrangiarsi e dalla sua salute.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.68-69

La scienza dell'uomo dei grandi boschi poteva essere messa alla portata del ragazzetto di città con l'insegnargli ad accamparsi, a seguire una traccia, a tagliare un albero, a cuocersi il cibo su di un fuoco di campo. Per un ragazzo tutto questo avrebbe certamente molta attrattiva, e nel tempo stesso svilupperebbe in lui salute, intelligenza, energia, capacità di trarsi d'impaccio e abilità manuale.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.339

Il segreto per star bene e godere buona salute è quello di mantenere il sangue puro e attivo. E voi potrete riuscirvi con questi esercizi se li fate quotidianamente. Qualcuno ha detto: «Se fate esercizi fisici ogni mattina

non vi ammalerete mai; e se bevete un bicchier d'acqua calda la sera non morirete mai».

Il sangue prospera col vitto sano e semplice, con l'esercizio, con l'abbondanza di aria pura, con la pulizia del corpo tanto «dentro» che fuori e con gl'intervali di riposo del corpo e della mente.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.198

L'insegnamento che ci viene dal contatto con la natura selvaggia è indispensabile per lo scouting, tanto se praticato per un fine di esplorazione in tempo di pace, come se allo scopo di ottenere informazioni militari in tempo di guerra.

Esso sviluppa in noi – più di quanto non potrebbe fare qualsiasi insegnamento – la facoltà di osservazione, di deduzione, l'allenamento alla fatica, il coraggio, la pazienza, l'ingegnosità, la fiducia in se stessi, il sangue freddo e il colpo d'occhio.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.126

Esercizi fisici e ragione di ciascuno di essi, abitudini igieniche, giochi, prevenzione delle malattie, temperanza, continenza, tabacco, dominio di sé stessi.

TEMA

STUDIO E PRATICA

1° settimana: *padronanza di sé*

a) *temperanza*

b) *continenza*

Ghiottoneria, sue ragioni e suoi risultati.

Mali causati dal bere, dal tabacco, ecc.

Come cominciano e dove conducono; come prevenire l'impurità, come ciò ha inizio, le sue deprecevoli conseguenze e mezzi per superarla, come consigliare i ragazzi.

Giochi ed esercizi.

Equilibrio.

Tiro al fucile.

Riposo pomeridiano per i ragazzi che crescono.

2° settimana: ***sviluppo fisico***

Corso d'anatomia.

I sei esercizi fisici per esploratori, loro ragione e come eseguirli correttamente.

Esercitarsi seguendo i risultati: nessun esploratore nel raggio di mezzo miglio, corsa piana 100m, salto in alto, lancio della palla da cricket, per vedere se gli esploratori sono ben sviluppati.

Come pesare e misurare i ragazzi.

Addestramento militare per gli esploratori, scherma con i bastoni, boxe, lotta, esame per scoprire il daltonismo, ecc.

3° settimana: ***salute personale***

Aria fresca:

valore fisiologico dell'ossigeno;

respirazione profonda: come insegnarla correttamente.

L'agitazione segno di sviluppo.

Quantità conveniente di esercizi, sonno e nutrimento.

Organi interni e loro attività; valore nutritivo degli alimenti; esercitarsi a far cucina.

Gli stessi esercizi sopra citati. ju-jitsu.

4° settimana:

igiene e installazioni sanitarie

Ventilazione e luce. Ragioni e metodi.

I microbi: cosa sono, come vengono trasportati (causano malattie ai denti, ecc.).

Pulizia delle mani, unghie, ecc.

Cura dei denti, occhi, respirazione con il naso.

Esercizi di porta ordini, ecc.

Campo di fine settimana

Compiere gli esercizi più importanti di quelli anzidetti e dei giochi di campo che tendono allo sviluppo del corpo e della salute, quali: voga, corsa campestre, atletica, palla al cesto, calcio, pulizia nella tenda, in cucina, buche per detriti, latrine, ecc.

Fare una cucina da campo sana, infermeria da campo.

Luogo dove mettere ad asciugare i panni bagnati, ecc.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.100-102

IL CORPO, UN MECCANISMO MERAVIGLIOSO

Con senso di profonda meraviglia, Baden-Powell descrive il corpo umano. Analizzando i singoli organi di senso, tenta di dare un'illustrazione scientifica del loro funzionamento, sia pure utilizzando un linguaggio semplice, sicuramente adatto ai ragazzi.

E a loro fa presente che ci si dimentica del dovere che si ha nei confronti del nostro fisico che va rispettato nei suoi ritmi naturali. Ci è stato affidato perché ce ne serviamo in modo appropriato e, quindi, lo rispettiamo e non ne danneggiamo il meccanismo, bevendo alcoolici o fumando. Del resto, la felicità dipende in gran parte dalla salute personale della quale occorre prendersi una più costante cura.

Inoltre, B.-P. raccomanda anche un'adeguata conoscenza di ogni complicato dettaglio dell'organismo.

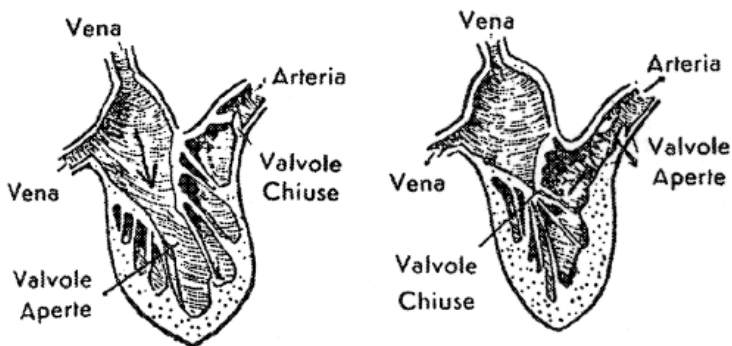
La meravigliosa macchina costituita dal corpo umano, in ogni sua parte rimanda direttamente al Creatore, che in questa sua opera è realmente attivo.

A parte i boschi e la campagna non hai bisogno di allontanarti da te stesso per cominciare a dedicarti alla studio della Natura. Da dove sei venuto? Da un minuscolo seme non più grosso di una punta di spillo e che tuttavia ti ha dato un corpo fatto di carne, d'ossa e di nervi, con una somiglianza con tuo padre e tua madre, forte e capace di ubbidire a tutto ciò che il cervello gli ordina.

È un meraviglioso meccanismo in ciascuna delle sue parti. Considera l'occhio, apparato delicatissimo e meraviglioso, al di sopra di qualsiasi cosa che l'uomo possa inventare. Esso informa istantaneamente il cervello della presenza di oggetti lontani e vicini, della loro bellezza o bruttezza, dei loro colori e forme. Legge questa pagina e attraverso le lettere che vi sono stampate riempie il tuo spirito di idee e di pensieri, che il cervello mette da parte per utilizzare più tardi al momento opportuno.

Tocca questo libro col tuo indice, e rifletti come questo atto, pur così semplice, sia meraviglioso.

L'occhio telegrafa al cervello: "Il libro è a questa precisa distanza da te"; il cervello comanda ai tendini di spostare immediatamente il braccio, la mano e l'indice verso il luogo in questione. I nervi che si trovano al polpastrello telegrafano immediatamente al cervello che l'operazione è stata eseguita e che il libro è freddo o caldo, rugoso o liscio, e così via.



La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.207

Domanda ad un ateo chi può aver costruito questa macchina meravigliosa. E non un solo esemplare, ma milioni d'altri in questo mondo meraviglioso, tutti simili nei minimi dettagli, senza tuttavia che ve ne siano due perfettamente uguali di mente, corpo o aspetto. Cerca di sentire le tue pulsazioni ponendo il dito sull'arteria nella parte interna del polso, proprio sotto il pollice. O senti i battiti del tuo cuore nella parte sinistra del petto. Là tu hai in pieno svolgimento il meraviglioso fenomeno del sangue nuovo e caldo che viene pompato regolarmente nelle arterie.

Queste lo portano in tutte le parti del corpo; il sangue poi è ricondotto dalle vene all'altra metà del cuore, dove sarà purificato dai polmoni a mezzo dell'ossigeno dell'aria.

E questo lavoro continua così regolarmente senza tregua, senza che tu te ne preoccupi lontanamente, sia che tu sia desto o dorma, questo cuore valoroso continua la sua opera.

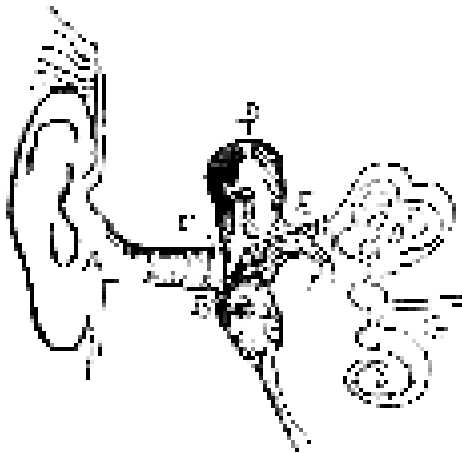
Se si mettesse in sciopero e smettesse di lavorare sia pure per un minuto, tu moriresti. I suoi fili telegrafici sono i nervi che gli portano i messaggi del cervello all'istante stesso che gli occhi e le orecchie telegrafano al cervello che sta avvenendo qualcosa di insolito. Così, se un rumore improvviso e violento rintrona vicino a te, o se l'orecchio ti avverte nella notte che qualcuno striscia verso di te per colpirti con un coltello, l'orecchio avverte il cervello, questo avverte il cuore che all'improvviso accelera il suo lavoro di pompaggio.

Allo stesso modo, se tu corri o compi uno sforzo supplementare per fare una salita, hai bisogno di una maggiore quantità di sangue puro; assorbi perciò più grandi boccate d'aria pura onde rifornire il sangue ed il cuore deve allora compiere il suo lavoro con vigore raddoppiato.

Gli devi molto: la tua salute, la tua vita stessa dipendono dal fatto che il cuore compie il suo dovere verso di te; e tuttavia, migliaia di persone non pensano al loro dovere verso il suo cuore. Non è bene per lui essere costretto artificialmente a far funzionare le sue valvole più in fretta di quel che ha disposto la Natura. Se lo sforzi troppo spesso, le valvole si indeboliscono, non possono mantenere la purezza del tuo sangue, e ti ammali. Per esempio, se bevi alcoolici il tuo cuore è costretto a battere più rapidamente del solito, e se prendi l'abitudine di bere, ciò lo indebolisce costantemente.

Ugualmente se fumi troppo avviene lo stesso, soprattutto se si tratta di ragazzi in piena crescita, il cui muscolo cardiaco non ha ancora raggiunto un sufficiente sviluppo per poter sostenere tale sforzo.

Il risultato è che migliaia di ragazzi si rovinano la salute e le forze per il resto della loro vita riducendo in cattive condizioni il proprio cuore, per ignoranza ed a causa del fumo. [...]



La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.208

Passiamo all'orecchio. Hai mai visto un modello di orecchio umano ed il meraviglioso meccanismo che esso contiene per telefonare ogni suono al cervello?

Sarebbe troppo lungo studiare qui in dettaglio questo meraviglioso apparato, ma questo schema di una sezione dell'orecchio ti darà un'idea di come è fatto.

Credo che se ogni uomo studiasse un po' il suo corpo e come funziona, acquisterebbe ben presto un concetto nuovo della meravigliosa opera di Dio e si renderebbe conto di quanto Egli sia realmente attivo nel tuo corpo oltre che nella tua mente.

E quando, come è accaduto a qualcuno di voi, si vedono questi meravigliosi corpi fatti da Lui, con i loro complicati ma ben congegnati meccanismi viventi, venire fatti a pezzi, distrutti o mutilati dalle bombe o da proiettili fabbricati dall'uomo, in un conflitto provocato dall'uomo, a causa di crimini dell'uomo, si sente che c'è qualcosa di malvagio e di empio nella guerra.

Guarda la superficie della pelle delle tue dita, con tutti quei cerchi e volute, prendine l'impronta con l'inchiostro su un foglio di carta ed esaminala con una lente. Puoi far fare la stessa cosa a migliaia di persone, ma non ne troverai una sola che le abbia identiche alle tue. Considera qualunque parte del tuo corpo, la sua splendida fattura, le sensazioni che prova e le azioni che compie a un tuo ordine. Cominci allora a capire quale meravigliosa macchina vivente ti è stata affidata perché tu te ne serva appropriatamente; e acquisti il rispetto del tuo corpo.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.205-208

La felicità dipende in gran parte dalla salute.

È inutile che ti sposi – anzi, in alcuni casi è un crimine – se non sei adatto, sano e capace di generare figli sani. E parte della tua responsabilità di genitore sarà poi di insegnare ai tuoi figli il modo di crescere sani.

Nel nostro Paese c'è una gran parte di felicità che va perduta a causa di una non buona salute; la maggior parte di questi casi di cattiva salute potrebbero essere prevenuti se la gente si prendesse un po' più cura di se stessa.

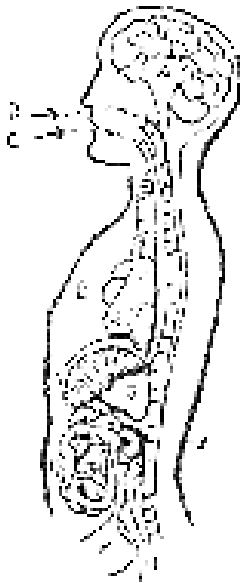
Sai che solamente una persona su tre è completamente sana e che una su dieci è invalida? Se si sommano le ore di lavoro perdute per malattia in Gran Bretagna si ottiene una cifra astronomica. Pensa che cosa questo significa per l'economia; eppure questa perdita sarebbe in gran parte evitabile se la gente sapesse come prender cura di sé ed avesse il buon senso di farlo.

Se sei un meccanico o un macchinista sai quale straordinaria cura sia necessaria per mantenere la macchina convenientemente lubrificata e alimentata con un flusso adeguato di vapore o carburante; sai che occorre adoperare dolcemente tutte le leve e provvedere ad una completa pulitura di tutte le sue parti. Costante cura ed attenzione, unitamente ad una buona conoscenza di ogni complicato dettaglio della macchina sono necessarie se vuoi che essa sia in perfetto ordine, per correre con naturalezza ed efficacia.

Il tuo corpo è una macchina meravigliosa più bella di tutte quelle inventate

dall'uomo. Questa macchina però richiede una grandissima attenzione ed un'adeguata conoscenza, se vuoi conservarla in buono stato. E ciò che più conta, avendone cura puoi migliorarla e renderla più sviluppata e più forte, cosa che l'ingegnere non può fare con la sua macchina. Purtroppo ben poca gente capisce qualcosa del proprio organismo e del suo meraviglioso funzionamento: essi tentano di far funzionare una macchina che non conoscono, la sottopongono ad ogni sorta di maltrattamenti, e poi pretendono che si mantenga in perfette condizioni e funzioni regolarmente.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.28-29



La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.127

ALL'ARIA APERTA

Il sangue necessita di aria fresca e pura: da qui l'invito di Baden-Powell a svolgere attività all'aria aperta e addirittura a dormire all'aria aperta.

È importante anche imparare una buona respirazione con il naso e non con la bocca.

Le uscite e il campo estivo costituiscono l'attività scout per eccellenza perché è svolta all'aria aperta, in mezzo alla natura, nell'osservazione della quale ci si diverte.

In termini sintetici, a fronte delle riserve talora espresse dai genitori, B.-P. ne elenca gli aspetti positivi.

Del resto, per lo scautismo, da sempre, non esiste il bello o cattivo tempo, ma il buono o cattivo equipaggiamento. E con equipaggiamento adeguato si può saper godere anche del brutto tempo. Ma soprattutto, in qualsiasi condizione, svolgendo attività scout all'aria aperta si può acquisire forza, vitalità e gioia.

Un bambino non può, per natura, rimanere fermo per più di dieci minuti, ed ancora meno per ore, come qualche volta si pretende da lui a scuola. Dobbiamo ricordarci che egli è malato di crescita, sia mentale che fisica. La cura migliore è di cambiare argomento e farlo uscire all'aperto per una corsa, o per una danza.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.299

Il sangue puro fa crescere il tuo corpo, i muscoli, i tessuti, e li mantiene forti.

Per rimanere puro, il sangue ha bisogno di molto ossigeno, cioè di aria pura. Vivere in ambienti chiusi, privi di aria pura, avvelena rapidamente il sangue e ci rende stanchi e malaticci senza che ce ne spieghiamo il motivo.

Quanto a me, io dormo all'aria aperta sia d'estate che d'inverno, e mi sento stanco e debole solo quando rimango a lungo in ambiente chiuso. Mi prendo un raffreddore solo quando dormo in una stanza.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.32

Un esploratore deve dormire molto spesso all'aperto, perciò anche quando è in casa dorme sempre a finestra spalancata, altrimenti gli sembra di non

poter respirare; e inoltre se si abituasse a dormire in un ambiente molto caldo potrebbe prendere un raffreddore quando va al campo e non c'è nulla di più ridicolo di un novizio con un raffreddore di testa. Quando si è abituato a dormire a finestra aperta non prenderà mai freddo in una stanza.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.220
Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.273

Una delle cause delle malattie di oggi è la mania di prendere medicine anche quando non ne hanno bisogno. La medicina migliore è l'aria aperta, il moto, una bella tazza d'acqua la mattina se siete costipati e un quarto di litro d'acqua calda quando andate a letto.

Lo Scautismo per ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.220

Nel libro *Esploratori* ho attirato l'attenzione sulla importanza che vi è di respirare aria fresca e pura. Pochi si rendono conto che l'aria di una camera chiusa o di un vagone ferroviario dove sono raggruppate più persone è tossica.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.63-64

1. I giochi dovrebbero venire fatti spesso; ma assicuratevi che l'ambiente sia abbastanza arieggiato; i ragazzi dovrebbero indossare il puro necessario; la maglietta da ginnastica, preferibilmente, e se possibile dovrebbero subito dopo far la doccia o farsi una buona fregagione.

2. Di tanto in tanto si dovrebbero tenere cinque minuti di conversazione su questi argomenti, durante i periodi di riposo o intorno al fuoco del bivacco.

3. Insegnate ai ragazzi l'importanza di una buona respirazione e fateli esercitare.

Una respirazione profonda è importantissima per immettere aria fresca nei polmoni da cui poi passa nel sangue e per sviluppare l'ampiezza del petto, ma dovrebbe venir praticata molto accuratamente, secondo tutte le regole e non esagerata, altrimenti può nuocere al cuore.

La respirazione profonda si fa inspirando l'aria dal naso fino a far gonfiare quanto più è possibile il torace, specialmente nella sua parte posteriore; poi, dopo una pausa, l'aria viene espulsa dalla bocca, lentamente e gradatamente, finché neppure un filo ne rimane nell'organismo. Una nuova pausa e si ricomincia, inspirando dal naso come prima.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.217-218

I Pellirossa insegnano ai loro bambini, fin dalla più tenera infanzia, a respirare col naso e non con la bocca. Questo in parte per abituarli a non russare (per non farsi scoprire dai nemici durante la notte), ma anche perché ritengono che la bocca aperta abbia dei riflessi sul carattere dell'uomo: pensano che sia il segno di un carattere debole.

Sappiamo anche che un uomo che respira attraverso la bocca si ammala più spesso, perché assorbe dall'aria i germi nocivi, ciò che non farebbe respirando col naso, perché essi sarebbero arrestati dall'umidità delle cavità nasali. Perciò il miglior mezzo per buscarsi un'influenza o qualche altra delle malattie che ci stanno attorno è di respirare con la bocca aperta.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.33

Per compiere bene tutti i doveri ed il lavoro dell'esploratore, un giovane deve essere sano, forte e attivo. E lo può essere se si avrà certe cure.

Questo implica molti esercizi, come giochi sportivi, corse, passeggiate, ciclismo, ecc.

L'esploratore deve dormire all'aperto, ed un ragazzo abituato a dormire a finestre chiuse, probabilmente soffrirebbe il cambiamento, come accadde già parecchie volte. La vera cosa buona sarebbe di dormire sempre a finestre aperte, estate e inverno e allora non ci si infredda più.

L'esplorazione per giovani, A. Marchesi, Roma 1920, pp.24-25

Ho visto poco tempo fa un reparto di esploratori fare degli esercizi fisici nella loro sede in modo veramente brillante. Era un lavoro vivace e buono ma, misericordia!, non vi era aria! O meglio vi era un'aria – senza esagerare – pestifera. Non vi era aerazione. I ragazzi lavoravano duro, ma il lavoro, anziché fortificare il loro sangue, veniva annullato dall'assorbimento di quel veleno. L'aria fresca ha un valore pari alla metà nei risultati degli esercizi fisici ed essa viene assorbita tanto attraverso la pelle, che attraverso il naso.

Sì, l'aria libera è la chiave del successo. È per essa che lo scoutismo esiste, per sviluppare il gusto dell'aria libera il massimo possibile.

Tempo addietro chiesi ad un istruttore dove egli facesse le sue uscite il sabato pomeriggio, se in un parco o in campagna.

Egli non ne faceva affatto. Perché? Perché i ragazzi non ci tenevano. Il sabato pomeriggio essi preferivano rimanere in sede! Certamente che essi lo preferivano, i poveri tapini; essi sono abituati a rimanere in stanza, ma è ciò che noi dobbiamo impedire a degli esploratori, il nostro scopo è di strapparli dalle camere chiuse e di rendere loro attraente l'aria libera.

«Se io fossi re», scriveva Alessandro Dumas figlio, «Se io fossi re di Francia non permetterei ad alcun bambino minore ai 12 anni di entrare nelle città. Sino a questa età i bambini dovrebbero vivere all'aria libera, al sole, nei campi, in compagnia di cani e cavalli, faccia a faccia con la natura che fortifica il corpo, che apre lo spirito e l'intelligenza, che rende poetica l'anima e risveglia in essa una curiosità più preziosa per l'educazione che tutte le grammatiche del mondo. Essi avrebbero la migliore delle religioni, quella che Dio stesso rivela nello spettacolo meraviglioso dei suoi miracoli quotidiani.

E a 12 anni, forti, l'anima elevata, pieni di comprensione, essi sarebbero pronti a ricevere l'educazione metodica che verrebbe loro giustamente consigliata ed inculcata con facilità in quattro o cinque anni. Disgraziatamente per i ragazzi, seppure fortunatamente per la Francia, io non sono re! Tutto quello che posso fare è di dare un consiglio e suggerire un metodo; il metodo è che il primo passo dell'infanzia nella vita consista in educazione fisica».

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.54

Sia l'aria fresca che l'esercizio fisico sono entrambi assolutamente essenziali alla salute, non soltanto durante il periodo della crescita, ma anche a sviluppo compiuto.

Personalmente comincio sempre la giornata con alcuni esercizi di ginnastica all'aria aperta non appena alzato (e questo solo per cominciare!).

Alcuni uomini si sottopongono ad esercitazioni a corpo libero, altri ad esercizi con attrezzi per sviluppare i muscoli, fino a diventare tutti gonfi, il che può anche esser molto fotogenico, ma non ha la minima utilità pratica. Per di più questi esercizi sono fatti generalmente in ambiente chiuso.

Il tuo esercizio fisico deve esser fatto all'aria aperta, e il migliore che puoi fare e nello stesso tempo il più facile ed il più a buon mercato è la marcia. Il "passo scout", cioè la corsa alternata alla marcia su brevi tratti di 20 o 30 passi, evita al cuore gli sforzi causati da lunghe corse, genere di sport che non tutti possono fisicamente sopportare.

E poi, le uscite a piedi di fine settimana sono davvero la miglior cosa per la salute della mente e del corpo.

Così, se vuoi star bene ed essere forte, mantieniti fedele a regolari abitudini giornaliere, tenendoti pulito dentro e fuori; fa' molto moto all'aria aperta, concediti un cibo semplice e non abbondante, sii moderato nel fumare e nel bere, respira con il naso e... ringrazierai Iddio di essere al mondo.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.34

Alcuni genitori, che non hanno avuto essi stessi un'esperienza di vita di campo, considerano questa con sospetto, come cosa suscettibile di essere troppo rude e rischiosa per i loro ragazzi.

Ma quando li vedono tornare esternamente pieni di salute e di gioia e moralmente migliori per aver acquisito doti di serio impegno oltretutto spirito di comunità, allora i genitori non possono fare a meno di apprezzare il bene che deriva da quella vita all'aria aperta.

Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.147

Le uscite sulle strade aperte vi arrecano la gioia della forma fisica sia per il fiato che per i muscoli, e quale meravigliosa sensazione è quella di sentirsi in forma perfetta! Ed inoltre vi portano il divertimento derivante dall'osservazione degli uccelli, piante, persone, insieme con l'avventura di nuovi posti e nuovi scenari e con la presa della natura.

L'educazione non finisce mai, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.33
già in *The scout*, 1950

Non conosco niente che dia più gioia, che sia più allegro e che faccia più bene alla salute che una buona uscita a piedi ogni settimana. Un sacco sulle spalle ti rende completamente libero e indipendente. Metti solo le cose essenziali, e niente di superfluo. Non è solo ogni chilo, ma ogni grammo che conta in una lunga marcia. Niente può battere lo zaino con la sua intelaiatura che lo tiene in posizione sicura ed evita strofinio e sudorazione sulla schiena. Oltre al tuo abbigliamento, esso conterrà una tendina leggera, che può essere fissata ad un bastone o al tronco di un albero, e un sacco a pelo. Così equipaggiato, puoi uscire per un fine settimana, e cosa dà più gioia in qualsiasi stagione?

Il tempo? Può esistere qualcosa di meglio di una lunga uscita in una fredda giornata ventosa? Se piove, ancora meglio: proverai un vero godimento alla fine della giornata, riparandoti davanti a un buon fuoco in una comoda fattoria o in una locanda. Ti assicuro che con l'abitudine alla vita all'aperto il fisico si rafforza talmente che davvero non si fa più caso al tempo, e meno che mai gli si dà importanza. Qualunque esso sia, caldo o freddo, pioggia o sole, tu acquisti forza, vitalità e gioia.

L'educazione non finisce mai, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, pp.32-33
già in *La Strada verso il successo*, Ancora, Milano 1960, p.130

SPORT

Del tutto originale è la definizione di sport data da Baden-Powell che considera tale qualsiasi gioco o attività partecipata in prima persona.

In modo autobiografico ricorda che anche lo sport, praticato grazie ai fratelli, è stato per lui una scuola di preparazione alla vita. Infatti, contribuisce alla formazione del carattere, attraverso l'esercizio della disciplina, della resistenza alla fatica e alle prove.

Un'attenzione particolare è riservata da B.-P. al nuoto che rivela di non averlo imparato al primo tentativo. Ogni uomo e ogni scout dovrebbero saper nuotare perché ciò consente di aiutare o salvare quanti si trovano in pericolo. Inoltre, il nuoto che piace molto ai ragazzi, è un ottimo esercizio per sviluppare la respirazione ed i muscoli, per acquisire senso di coraggio e fiducia in se stessi.

Attento osservatore della natura umana, B.-P. constata che quasi per istinto il ragazzo è portato ad arrampicarsi, istinto che esercita un certo fascino. È un'attrattiva da utilizzare a livello educativo per far acquisire maggiore coraggio, determinazione, resistenza e fiducia in se stessi nel superare le difficoltà.

Infine, B.-P. accenna alla segnalazione, da svolgere all'aperto, ed al canottaggio, praticato purché il ragazzo sappia nuotare. Non mancano alcuni riferimenti alla caccia alla volpe, all'equitazione, al tiro e alla danza, che contribuisce a sviluppare l'equilibrio ed il controllo dei muscoli dei piedi e delle gambe.

Per vero sport intendo qualsiasi gioco o attività salutari che tu stesso giochi; senza esserne uno spettatore passivo.

Così io giocavo a calcio nella squadra della mia scuola, un gioco che mi piaceva molto. E mi piace ancora assistere ad una bella partita tra dilettanti; mentre per me è un divertimento molto relativo sedermi a guardare degli uomini che giocano perché sono pagati, e vedere e sentire una enorme folla di spettatori urlare con frenesia isterica.

Cos'è lo sport? Per me consiste nel partecipare personalmente e in modo attivo al gioco, invece di essere semplicemente uno della folla degli spettatori o di far giocare altri al tuo posto, oppure facendoti aiutare da qualcuno che tu paghi.

Come giocatore di golf, ad esempio, non vorrei mai servirmi di un ragazzo per portarmi le mazze. Forse è perché non posso permettermi gli alti compensi che si danno oggi a questi ragazzi; forse perché mi rendo conto che il mio linguaggio potrebbe sbalordirlo; forse perché temo che critichi vivacemente i

miei errori; forse perché non mi piace incoraggiare i ragazzi ad intraprendere un lavoro che alla fine non è di nessuna utilità per loro. Ma la mia principale obiezione è che preferisco giocare da me il mio gioco. Lo stesso accade quando inseguo un cervo o pesco un salmone. Non ho bisogno dell'aiuto di un servitore. Non mi servo di un altro neppure per tagliarmi i capelli faccio da me (almeno finché ne avrò!).

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.35

Quale fu la mia preparazione alla vita? La mia istruzione? Ho attinto la mia istruzione a molte e svariate sorgenti: casa, scuola, viaggi, sport, ecc. [...]

Benché mi siano mancati la guida e i consigli di un padre, tuttavia, come settimo maschio della famiglia, ricevetti un ottimo addestramento passando le vacanze con i miei fratelli. Essi erano molto affiatati fra di loro, e avevano tutti assai sviluppato l'istinto sportivo; erano nuotatori, giocatori di calcio e rematori di prima forza. E tutti eran anche divenuti maestri nell'arte di fabbricare quello che non potevano comperarsi, giungendo perfino a costruirsi un battello! [...]

Quando avemmo più denaro a nostra disposizione, potemmo fare l'acquisto di un battello pieghevole, con il quale tre di noi - fra le altre spedizioni - risalirono il Tamigi da Londra fin quasi alla sorgente. [...]

Guardando le cose dal punto di vista educativo, è certo che la disciplina necessaria, la resistenza alla fatica e alle prove, e i pericoli a cui dovevamo far fronte durante le nostre crociere contribuirono largamente alla formazione del nostro carattere.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], pp.13; 26-27

Ogni ragazzo dovrebbe imparare a nuotare. Ho conosciuto moltissima gente che imparava la primo tentativo, altri che ci hanno messo un po' di più. Io sono stato tra questi ultimi: da principio non riuscivo a capire come si faceva. In fondo, in fondo al cuore, credo che veramente avessi un po' di paura, ma un giorno, spintomi dove non toccavo, mi trovai a nuotare con tutta naturalezza. [...]

Ma nel nuoto c'è qualcosa di più del divertimento. Se andate in barca, a remi e vela che sia, non è bello verso chi viene con voi se non sapete nuotare. Se la barca si capovolge e tutti sono nuotatori è quasi uno scherzo. Ma se c'è uno che non sa nuotare, gli altri dovranno mettere a repentaglio la loro vita per mantenerlo a galla.

Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.101-102

Nessuno scout può considerarsi completamente tale fino a che non sa nuotare e compiere salvataggi in acqua.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.71
già in *Girl Guiding*, 1938, p.35

Ogni uomo dovrebbe saper nuotare. Mentalmente il nuoto dà al ragazzo un nuovo senso di coraggio e di fiducia in se stesso; moralmente, gli dà il potere di aiutare coloro che si trovano in pericolo e gli addossa la responsabilità di essere pronto a rischiare ad ogni momento la vita per gli altri; fisicamente è un ottimo esercizio per lo sviluppo della respirazione e delle membra.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.117
già in *Headquarters' Gazette*, febbraio 1914

La Danimarca è forse il paese più progredito in fatto di educazione fisica della generazione che cresce; la Norvegia, e la Svezia la seguono da vicino.

Ho constatato la notevole abilità dei ragazzi danesi nel nuoto. Esso è considerato come il mezzo migliore per lo sviluppo fisico. A Copenaghen vi sono quattro grandi scuole di nuoto, ciascuna ha una capacità da 1000 a 1500 ragazzi alla volta. A Stoccolma le scuole ordinarie hanno la loro disciplina per fanciulli e quasi tutti gli allievi sanno nuotare: ciò fa parte l'educazione.

I vantaggi del nuoto, tra le altre forme di educazione fisica, sono i seguenti:

- piace molto all'allievo che è avido di apprenderlo;
- fa prendere amore allo stile;
- fa divenire coraggioso;
- dà fiducia in sé stesso;
- sviluppa il petto e gli organi respiratori;
- sviluppa la muscolatura;
- mette nella possibilità di salvare delle vite umane.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.61-62

- Nuoto – I vantaggi del nuoto sulle altre forme di educazione fisica sono i seguenti:
 piace molto al ragazzo che è avido di apprenderlo;
 fa prendere amore alla pulizia;
 sviluppa il torace e gli organi della respirazione;
 sviluppa la muscolatura;
 imparandone l'arte, il ragazzo diviene coraggioso;
 la sua fiducia in se stesso cresce, via via che se ne rende padrone;
 egli acquista poi la possibilità di salvare vite umane, e ricerca occasioni per poterlo fare.
- Canottaggio – È pure un'attività che sviluppa assai bene i muscoli e che piace moltissimo allo scout. Noi lo permettiamo solo se il ragazzo ha dimostrato di saper nuotare, cosicché un bel pò di ragazzi sono spinti a esercitarsi nel nuoto.
- Segnalazione – Gli esercizi di segnalazione, oltre ad educare l'intelligenza del ragazzo, procurano al tempo stesso, ora dopo ora, un prezioso esercizio fisico di torsioni del busto, di lavoro delle braccia e di esercizio dell'occhio; ma tale attività deve essere svolta all'aperto, in modo da non degenerare in una pura esercitazione in sede, ma senza alcuna utilità o scopo e senza alcuna cornice avventurosa.

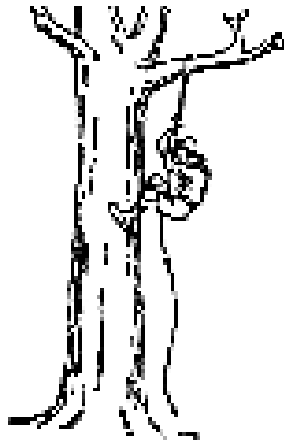
Suggerimenti per l'educatore scout, Ancora, Milano 1989, pp.96-98

L'istinto di arrampicarsi è naturale in ogni ragazzo (se addirittura non è ereditario!). Il ragazzo istintivamente cerca mezzi naturali per allenare i muscoli e la mente. E questa tendenza, una volta che uno abbia ceduto, continua ad attrarre per tutta la vita.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.26
 già in *Headquarters' Gazette*, novembre 1921

L'arrampicarsi è un esercizio piuttosto trascurato da noi, e invece esso è naturale per un giovane e sviluppa non solo la forza muscolare, ma anche la concentrazione mentale, il coraggio, la perseveranza e il contare su se stessi, in una misura che nessuna dose di addestramento ginnastico formale potrà mai produrre.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.24
 già in *Headquarters' Gazette*, maggio 1920



Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.101

Una volta fui condannato, come talora succede nelle visite scout, ad essere spettatore di un saggio ginnico. D'accordo, era all'aria aperta, ma insomma...

Ebbene, gettando uno sguardo stanco al terreno circostante, mi accorsi che era circondato da alberi adatti. Allora diedi l'ordine di rompere le righe, e che ogni ragazzo si scegliesse un albero diverso per vedere chi avrebbe saputo salire più in alto nel mondo entro tre minuti. Lo spettacolo riuscì benissimo e certamente fu molto più valido per i ragazzi che non il «flessione-distensione-uno-due».

L'arrampicarsi viene naturale al ragazzo per istinto (se non addirittura per via ereditaria!) il bambino piccolo cercherà di scalare goffamente le sponde del suo lettino, mentre il più grandicello ama la scala o, ancor meglio, l'albero, che offre una maggior varietà di avventure. Istintivamente essi cercano mezzi naturali per allenare i muscoli e la mente. E una volta che uno cede a tale tendenza, essa continua ad attrarlo per tutta la vita.

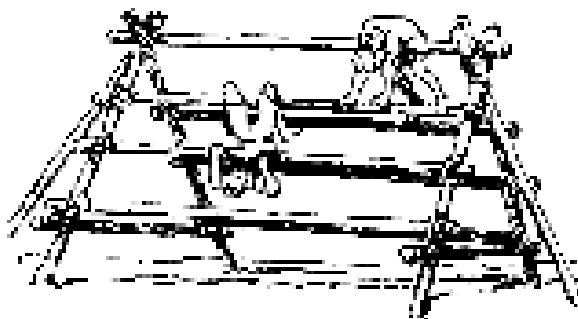
Superando le difficoltà si prova un senso di trionfo comune anche all'alpinista che scala una montagna. La conquista dell'Everest, per coloro che la realizzarono, significherà di più che la scoperta del Polo nord. [...]

Indubbiamente l'arrampicarsi presenta una grande attrattiva: dobbiamo prenderne nota ed utilizzarlo per lo sviluppo dei nostri ragazzi.

Non c'è dubbio che gli effetti di una costante pratica nell'arrampicarsi e lo sviluppo dell'arrampicarsi come attività sportiva sono destinati ad avere

un forte impatto sia sullo sviluppo fisico dei ragazzi che sulla loro abilità e spirito di risorsa nel superare le difficoltà, sia infine nell'acquistare coraggio e fiducia in se stessi in situazioni delicate.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.138-139



Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.252

Vi suggerisco qui un'idea che riesce divertente oltre che utile per l'esercitazione e per dare agli esploratori una maggior fiducia in loro stessi. L'apparecchio di cui dovete servirvi è fabbricato con dei pali di circa un quattro metri di lunghezza. Può essere costruito dagli stessi esploratori che intanto si esercitano alle legature. Può servire per imparare a camminare su una pertica, cominciando dal basso e andando gradatamente più su a mano a mano che si acquista una maggior sicurezza. Può inoltre servire a dondolarsi sulle mani, alle corse con ostacoli e molti altri esercizi!

Lo Scoutismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.207

A tutti i ragazzi piace arrampicarsi e se vi ci mettete di lena e perseverate imparando bene, vedrete che vi ci proverete poi continuamente.

I più grandi arrampicatori della montagna hanno cominciato da ragazzi, arrampicandosi su funi, pertiche e infine sugli alberi. Dopo questo e anche molto dopo perché se non vi siete molto esercitati e non vi siete rafforzati i muscoli probabilmente ruzzolereste in un precipizio con la conseguenza di occupare il posto d'onore di un funerale, cominciate ad arrampicarvi su roccia e infine a scalare qualche montagna. L'alpinismo è uno sport magnifico

che richiede però molta forza in tutte le membra, coraggio, determinazione e resistenza. Tutte cose che si acquistano con la pratica.

La cosa più importante per arrampicarsi in montagna è di avere un ottimo equilibrio e di saper mettere i piedi agilmente e rapidamente dove occorre. Per riuscire in questo intento, non c'è esercizio migliore che camminare su un'asse messa per ritto, o camminare su pietre sparse, in terra a varia distanza e ad angoli diversi le une dalle altre, o eseguire la «danza Morris».

Quando ero giovane e attivo io mi provavo spesso a questa danza che divertiva i nostri soldati ed era un buon esercizio per me. Ma quanto mi giovasse dovetti accorgermene quando fui mandato in servizio di esplorazione contro i Matabele nel Sud-Africa. Mi ero arrampicato sulle loro fortezze nelle montagne di Matoppo quando fui scoperto e dovetti fuggire. Lo scopo del nemico era quello di catturarmi vivo nell'intento di farmi qualcosa di peggio di una fucilata nella testa. Mi riserbavano un genere di tortura punto piacevole per me, perciò quando mi detti alla fuga fuggii proprio a gambe levate.

La montagna consisteva più che altro di grandi massi di granito posati gli uni sugli altri e la mia corsa si limitava quasi unicamente a saltare da un masso all'altro. Fu allora che l'equilibrio e la leggerezza di piede acquistata con la danza mi furono di grande aiuto. Mentre fuggivo giù dai fianchi della montagna mi accorsi di poter correre più rapidamente dei miei inseguitori con la massima facilità. I negri erano abituati alla pianura e non riuscivano a correre sui massi, lungo i quali si lasciavano faticosamente scivolare per corrermi dietro. Così io potei sfuggire all'inseguimento; e con la sicurezza così acquistata tornai poi più volte a esplorare la montagna.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.205-206

Senza dubbio alcuno, la caccia alla volpe si è così dimostrata un'ottima scuola di addestramento, perché obbliga gli uomini a lanciarsi a cavallo senza esitazione, attraverso qualsiasi terreno; vi si impara a utilizzare tutte le riserve della equitazione, a economizzare le forze del proprio cavallo, a giudicare quando conviene trattenerlo e quando lasciarlo andare. Tale caccia sviluppa anche quell'instimabile facoltà che permette di giudicare il terreno con un'occhiata, e questo non per mezzo di aride conferenze o di noiose "lezioni sul terreno", ma mediante la pratica entusiastica di uno sport appassionante e salutare.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], pp.87-88

Il tiro è pure un eccellente mezzo di educazione fisica e morale per il ragazzo. Lo interessa, fortifica la vista e lo induce ad una concentrazione di spirito calma e durevole ed alla padronanza dei suoi nervi e del suo pensiero.

Il dr. Kerr esperto medico del Dipartimento dell'educazione della Contea di Londra, scriveva: «Si deve mettere in opera nei ragazzi il potere di azione, spontanea, del rispetto di sé stessi; della stima morale. Nelle scuole secondarie ciò viene fatto soprattutto con dei giochi». Gli esploratori, recentemente creati, hanno avuto un effetto straordinariamente buono in questo campo.

Del pari il tiro con fucili leggeri sembra essere un fattore pressoché altrettanto potente per sviluppare il rispetto di sé stessi... ciò dà ai ragazzi l'opportunità di fare uno sforzo per raggiungere la perfezione.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.59

Io credo anche fermamente nell'utilità della danza, e ritengo che è proprio grazie all'agilità acquistata imparando a danzare che ho potuto distanziare abbastanza facilmente i miei persecutori quando mi trovai inseguito dai guerrieri Matabelè fra le rocce delle montagne del Matapos, in Rhodesia. La danza mi aveva dato equilibrio e controllo dei muscoli dei piedi e delle gambe, in modo che potei saltare da una roccia all'altra con sicurezza e disinvoltura, mentre i Matabelè, abitanti della pianura e non abituati a quel genere di terreno, si arrampicavano e inciampavano faticosamente dietro di me. E così anche la danza mi servì di utile preparazione al mio mestiere di esploratore militare.

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.58

GIOCHI

In questi brani vengono proposti numerosi giochi sia per lupetti che per esploratori. Le indicazioni pratiche di come un educatore scout può proporli sono accompagnate anche da suggerimenti sul loro utilizzo educativo.

E per essere un buon giocatore occorre curare il proprio fisico, essere «forti e pieni di salute».

Infine, Baden-Powell individua le cause della mancanza di fiato e dà i suoi consigli sul come porvi rimedio.

Quale il ruolo dell'educatore scout? Insegnare anche qualche gioco e come giocare. Attraverso tale attività, una delle migliori forme di educazione morale e fisica, si possono fortificare il corpo ed il carattere, nonché "mantenersi in forma".

La formazione scout avviene essenzialmente per mezzo di giochi; attività e gare che interessano i ragazzi e al tempo stesso mettono in opera le qualità di serio impegno e sano spirito civico che desideriamo dare loro.

Vi è perciò in ciascuno dei giochi suggeriti nelle pagine seguenti uno scopo, fisico o morale. Questi giochi non esauriscono ciò che è possibile proporre ai ragazzi: sono solo esempi o suggerimenti sui quali un Capo dotato di immaginazione costruirà facilmente altri e migliori giochi, adatti alle condizioni del proprio ambiente.

Tuttavia nell'inventare nuovi giochi occorrerà tener sempre presente gli obiettivi più alti della formazione scout: in altri termini il Capo deve pensare ai punti che intende sviluppare, e quindi inventare un gioco o un'attività di espressione con cui metterli in pratica. Nel giocare questi giochi bisogna ricordare che essi riescono molto meglio la seconda o la terza volta, in quanto altre regole secondarie devono spesso essere inserite per venire incontro alle circostanze locali. Di solito per concludere bene un gioco si rivelerà necessario imporre un limite di tempo.

Mediante questi giochi, a parte la loro capacità di procurare salute e gioia, possiamo instillare ai nostri uomini di domani il senso del fair play, lo spirito di disciplina, la padronanza di sé: in una parola, un autentico spirito sportivo.

Inoltre, in aggiunta ai giochi menzionati in questo libro, nello scautismo abbiamo introdotto altre attività, in particolare il nuoto e l'arrampicata. Esse contribuiscono a un più completo sviluppo dei ragazzi sia sul piano morale che sul fisico. Moralmente, perché il nuoto, richiedendo una pratica costante

del coraggio e della perseveranza, dà loro un senso di padronanza su uno degli elementi e di preparazione fisica al servizio; e l'arrampicata parimenti dà quel senso di saper e poter contare su se stessi che viene dal risultato conseguito nel superare un'avventura difficile.

Tali attività sono poi valide sul piano fisico perché entrambe sono mezzi tanto più efficaci per lo sviluppo della salute e della forza fisica in quanto non sono movimenti artificiali come la ginnastica svedese o gli esercizi di tipo militare, ma sono naturali e piacciono al ragazzo, tanto che egli continua a praticarli nel suo tempo libero.

In questi giorni in cui una percentuale così alta di giovani è fisicamente poco sana e incapace di svolgere una quantità importante di lavoro duro, i capi rendono al Paese un servizio veramente prezioso nel tirar su una nuova generazione di cittadini più sani nel fisico e nella mente dei loro predecessori.

(Prefazione alla settima edizione inglese)

Giochi scout, Nuova Fiordaliso, Roma 2002, pp.22-23

Giochi organizzati

Uno degli scopi dello scautismo è quello di offrire al ragazzo giochi di squadra ed attività che possano potenziarne la salute e la vigoria fisica e contribuire a formarne il carattere.

Questi giochi devono essere entusiasmanti e basati sullo spirito di emulazione; essi servono a dare ai ragazzi doti di coraggio, di lealtà nel rispetto delle regole, di disciplina, di autocontrollo, di spirito agonistico, di forza d'animo, di leadership, di altruismo nel giocare per la vittoria della squadra.

Esempi di tali giochi e attività sono tutti i tipi di arrampicate: scale, funi, alberi, pareti di roccia; le gare di equilibrio su pietre o su sassi; le corse ad ostacoli formati da stecche sostenute da paletti forcuti; i Kim visivi per rendere più acuta la vista, i giochi di lancio e presa della palla; ed ancora la lotta, il nuoto, le escursioni, il salto alla corda, la lotta a piè zoppo; le corse a staffetta, il «combattimento di galli», le danze popolari, i canti marinareschi, ecc. Queste e molte altre attività offrono un ampio e vario programma per gare tra pattuglie, che un capo con un pò di fantasia può poi utilizzare per sviluppare i lati fisici che egli desidera.

Questi giochi scout di movimento sono a mio parere la migliore forma di educazione fisica, in quanto per la maggior parte essi hanno anche un valore educativo morale ed inoltre non sono troppo costosi, non richiedendo materiale o terreni di dispendiosa manutenzione.

È importante organizzare giochi e gare in modo che tutti gli scouts, per quanto possibile, vi prendano parte; non vogliamo avere semplicemente uno

o due brillanti giocatori e tutti gli altri che non sanno far niente. Tutti devono aver modo di esercitarsi, e tutti devono raggiungere un certo livello. I giochi devono essere organizzati soprattutto sotto forma di incontri di squadre, in modo che ogni squadra sia formata da una pattuglia. Nelle gare in cui per il numero dei partecipanti è necessario fare diverse batterie, le finali dovrebbero svolgersi tra i perdenti e non, come di solito avviene, tra i vincitori; lo scopo di chi gioca dovrebbe però essere quello di evitare di essere il meno bravo, anziché cercare di essere il migliore. I ragazzi in gamba si batteranno per questo con lo stesso accanimento che metterebbero nel lottare per il primo premio, e questa forma di gare dà la possibilità ai meno bravi di esercitarsi più degli altri.

Negli scouts noi possiamo mostrare ad ogni ragazzo, di città o di campagna, come divenire un buon giocatore, e perciò come trovare gioia nella vita e rafforzare al tempo stesso la sua fibra fisica e le sue qualità morali.

Suggerimenti per l'educatore scout, Ancora, Milano 1989, pp.85-86

Giochi col bastone

Spingere la palla

Due squadre si dispongono l'una di fronte all'altra con i ragazzi muniti ciascuno di bastone. Nel mezzo viene posta una palla pesante (un involuoco di foot-ball riempito di sabbia), e all'ordine di «Via» ambedue le squadre cercano di spingere la palla verso il muro opposto, toccandola soltanto con la punta del bastone.

Passaggio del bastone sopra la testa

Pattuglie in fila, sedute in terra con una distanza di una sessantina di centimetri tra i piedi di uno scout e la schiena dell'altro. Il primo dei ragazzi afferra il bastone alle due estremità con ambo le mani e lo tiene sollevato sopra la testa. Al via, si piega all'indietro e lo passa al N° 2, e così via. L'ultimo lo passa piegandosi in avanti.

Girotondo col bastone

Le squadriglie si dispongono in circolo e ogni ragazzo tiene diritto il suo bastone poggiandovi sopra la palma della mano. Al comando, lo lascia, si muove verso destra o verso sinistra (a seconda del comando ricevuto), e afferra il bastone del suo vicino, prima che esso cada. Chi non vi riesce o lascia cadere il proprio bastone esce dal gioco.

Salto col bastone

Mettete le pattuglie in fila (con gli scouts uno dietro all'altro). L'ultimo ragazzo di ogni squadriglia è munito di un bastone. Al via, corre avanti e porge l'estremità del bastone all'esploratore N° 1: questi l'afferra e insieme

corrono indietro. Tutti i ragazzi saltano il bastone. Il N° 1 corre avanti e il N° 2 afferra l'estremità del bastone e così tornano indietro; la squadriglia salta il bastone. Poi il N° 2 corre col bastone e così via, finché gli scouts non hanno ripreso i loro posti primitivi. La squadriglia che finisce più presto ha vinto. Il bastone dovrebbe essere tenuto a una sessantina di centimetri da terra. Il gioco può continuare facendo portare il bastone all'altezza della testa, con i ragazzi che si abbassano, accucciandosi, per lasciarlo passare.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.216-217

Giochi per sviluppare la forza

Il pugilato, la lotta, il canottaggio, il salto della fune, il combattimento del gallo sono tutti esercizi salutari e servono a sviluppare la forza del ragazzo, ma l'esercizio di arrampicarsi è il migliore di tutti.

La lotta. Due ragazzi si mettono l'uno di fronte all'altro alla distanza di circa un metro, aprono le braccia quanto possono, intrecciano le dita di tutt'e due le mani e si piegano in avanti finché non vengono a toccarsi col petto. Allora si spingono reciprocamente per vedere quale dei due riesce a fare andare l'altro contro il muro o fino al limite indicato. Le prime volte, una lotta brevissima è sufficiente a far battere forte il cuore, ma dopo qualche giorno di esercizio il cuore si rafforza e i ragazzi possono continuare a lottare per un pezzo.

Lotta del polso. Per un solo scout. State in piedi con tutt'e due le braccia in avanti sollevate all'altezza della vita; incrociate i polsi in modo che le mani abbiano le nocche una all'insù e l'altra all'ingiù. Chiudete i pugni. Premete più che potete con ambedue i polsi e soltanto dopo una lunga resistenza lasciate che il polso inferiore spinga quello superiore verso la fronte, poi fate al contrario lasciando che quello superiore respinga l'altro che deve continuare a offrire resistenza. Questi due esercizi sembrano inutili, facili e semplici, ma se eseguiti con tutta la forza sviluppano molti muscoli e specialmente quelli del cuore. Non devono essere continuati troppo a lungo, ma dovrebbero essere eseguiti varie volte al giorno per circa un minuto.

Lotta del polso. Si può anche fare in due, mettendosi l'uno di fronte all'altro in diagonale e avanzando il polso più vicino all'opponente a braccio disteso. Ciascuno deve spingere il polso dell'altro, cercando così di farlo girare su se stesso.

Lancio della pertica. Afferrate il bastone con la mano destra vicino all'estremità e tenetelo in posizione verticale; poi gettatelo in aria le prime volte a poca distanza per riprenderlo con la sinistra vicino all'estremità quando ricade. Ributtatelo con la sinistra e riprendetelo con la destra e così via

fino a lanciarlo un centinaio di volte, senza mai farlo cadere.

Seguite il condottiero. Con un gran numero di ragazzi questo gioco può riuscire di grande effetto ed è facile a fare al trotto o a ginocchio alzato, a suon di musica. Si può anche fare di notte dando a ogni ragazzo una lampadina veneziana legata al bastone. Se si fa in casa, tutti gli altri lumi andrebbero naturalmente spenti. L'unico difetto di questo esercizio è che spesso si prolunga troppo e stanca così tanto gli esecutori che gli spettatori.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.207-208

Giocchi per irrobustirsi

Due giocatori si mettono di fronte a circa un metro di distanza, con le braccia allargate lateralmente, e si prendono per le mani intrecciando le dita; si sporgono quindi in avanti fino a toccarsi col petto, e cominciano a spingersi l'un l'altro, tentando di mettere l'avversario con le spalle contro il muro della stanza, o di farlo andare oltre una linea segnata per terra.

Due squadre di scouts su una linea si fronteggiano al centro della stanza. Gli scouts di ogni squadra si tengono l'un l'altro per la vita in modo da rendere ciascuna linea più solida.

Al fischio, le due squadre si piegano una verso l'altra e, spalla contro spalla, spingono forte finché una delle due è spinta indietro a cinque metri dalla linea di partenza. Il gioco viene ripetuto tre volte. Vince la squadra che vince due mischie su tre.

Due ragazzi di fronte, e ciascuno dei due tende un braccio in maniera da appoggiare il proprio polso contro quello dell'avversario. Quindi si mettono a spingere a braccio teso, ciascuno cercando di far girare l'avversario su se stesso.

Variante: la spinta viene esercitata con le gambe.

Due scouts di fronte in piedi, mani dietro la schiena. Devono tenersi su un piede solo e cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario, spingendolo con l'altro piede (senza prenderlo a calci!).

Uno scout si corica sul dorso, e un altro deve sollevarlo prendendolo per la testa. Il primo deve tenersi perfettamente rigido finché si trova in piedi. Se vi riesce vuol dire che ha la schiena solida.

Gli scouts si dispongono in fila indiana. Il capo pattuglia è rivolto verso i suoi scouts, il n. 2 si piega in due e mette le braccia intorno alle anche del n. 1, i n. 3, 4, 5 ecc. prendono la stessa posizione, formando una fila di scouts piegati in due

e attaccati alle anche degli scouts che li precedono. Il n. 1 della Pattuglia avversaria prende la rincorsa da dietro la fila, salta e, come nel salto della quaglia, va a ricadere su un certo punto del ponte. Altri membri della Pattuglia lo imitano, finché gli scouts sono accavallati gli uni sugli altri. Lo scopo è di cercare di rovesciare con il peso il ponte formato dagli scouts della prima Pattuglia.

Si formano coppie di cavalli e cavalieri (ragazzi più o meno grandi) che, divisi in due squadre, si sfidano a singolar tenzone o in mischia generale.

I cavalieri cercano di tirarsi a vicenda giù da cavallo, e i cavalli li aiutano sia tirando col loro peso, sia caricando i cavalli avversari. Il gioco finisce quando tutti i cavalieri di una squadra sono stati disarcionati.

Due scouts che stanno uno di fronte all'altro intrecciano le dita delle mani, palme in avanti. Al via ciascuno deve cercare di fare inginocchiare l'avversario appoggiando fortemente sui polsi.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.110-111

Per quanto riguarda il suo sviluppo fisico non vi contentate semplicemente di lasciarlo correre qua e là per conto suo, ma aiutatelo con il vostro consiglio, e, se non siete troppo grassi, con l'esempio. Insegnategli come

- lanciare
- saltare
- correre
- volteggiare
- gettare la palla
- acchiappare ecc.

Queste attività sono veramente migliori per lui, sia dal punto di vista fisico che da quello mentale, di qualsiasi ginnastica svedese, dato che sono una diretta preparazione per il lavoro pratico che gli sarà richiesto nei giochi ecc., mentre sono ugualmente atte a sviluppare con procedimenti naturali i suoi organi e muscoli.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.299

Giocatore di squadra

Cura del proprio fisico. Se volete essere buoni giocatori di calcio, di hockey o di qualsiasi altro gioco di squadra, dovete molto curare il vostro fisico tutto il giorno e non soltanto quando giocate sul campo. Se non vi siete preoccupati di aver fiato, vi troverete sbuffanti e soffianti come un vecchio cavallo da piazza, mentre il “nemico” scatta verso la vostra porta con la palla. Se non avete fatto del vostro meglio per divenire forti e pieni di salute, avrete le gambe che vi fanno male, vi stancherete subito, insomma, non sarete buoni a nulla, in con-

fronto ad altri ragazzi che sono stati più giudiziosi e hanno curato il loro corpo. E che cos'è che vi fa mancare il fiato o essere piccoli, deboli, facilmente stanchi e così via?

Ecco le cause più comuni: mangiare cibo poco sano, ed inghiottirlo in fretta; non fare ginnastica regolarmente; maniera pigra di camminare e di sedere; fare sciocchezze, come mangiare mele acerbe; andare a letto tardi, e dormire con le finestre chiuse.

Una volta che sapete che cosa fa di voi dei cattivi giocatori di squadra non è così difficile rimediare. Eseguite gli esercizi [già] indicati tutte le mattine; mangiate cibo buono e masticate bene, invece di fare i porcellini, ingozzandovi di pasticche e di caramelle; andate a letto presto e alzatevi presto, e dormite con le finestre aperte. Se farete del vostro meglio in tutto questo, vi renderete conto di poter giocare dieci volte meglio.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.284-285

Mi sono limitato ad indicare per ogni tappa della formazione, un esempio o due di giochi ed esercitazioni, ma non si deve assolutamente intendere questa come una lista intera e completa. Lascio questo argomento alla fantasia del Capobranco.

Si deve peraltro comprendere che in questa direzione è uno dei mezzi essenziali per riuscire nel lavoro educativo specialmente se i giochi vengono pensati in funzione dei benefici morali e fisici che possono portare ai ragazzi, e raggiunti, di conseguenza, in base a certi criteri come i seguenti:

- Per la disciplina e lo spirito di collaborazione: giochi squadra, come:
 - baseball
 - calcio
 - pallacanestro
 - hockey
- Attenzione e sforzo personale:
 - asse di equilibrio, acchiappare la palla, palline, salto alla corda ecc.;
- Osservazione:
 - gioco di Kim, caccia al ditale, tracce, caccia alle foglie
- Costruzione:
 - aquiloni, modelli d'aeroplano, lavori di Sestiglia;
- Abilità manuale:
 - nodi, lavori in carta ripiegata, figure composite (per quadri o per libro di ritagli), lavori casalinghi;
 - Sviluppo fisico:
 - arrampicarsi, salto triplo, lancio della palla, capriole,

corse a staffetta d'ogni genere;

– Sviluppo della vista:

– lontano e vicino, riconoscere i disegni, “quanti sono questi”, e così via.

Quando i giochi sono usati con precisi scopi equivalgono, ai fini dell'educazione dei bambini, ad ore passate sui banchi di scuola.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.306-307

Giochi organizzati

La pratica della corsa si sviluppa soprattutto con l'aiuto dei giochi e dello sport. Un'obiezione che viene posta abitualmente è che i ragazzi del popolino non ci tengono ai giochi, non sanno giocare.

Ciò deriva soprattutto dal fatto che i giochi non sono mai stati insegnati e mai essi sono stati incoraggiati. I ragazzi vi si interessano rapidamente quando si indichi loro come giocare e con ciò possono essere educati non solo fisicamente, ma anche moralmente. La critica che gli stranieri fanno agli inglesi è di fare dei loro giochi i propri feticci.

Per quello che riguarda gli allievi dei grandi collegi, ciò è vero sino ad un dato limite e se ci si pone da un punto di vista puramente fisico, il risultato non è cattivo. Ma per il loro fratello povero, il feticcio consiste nel guardare e nello scommettere.

È qui che noi, esploratori, interveniamo. Noi possiamo insegnargli a giocare ed a sviluppare pure la sua gioia di vivere, fortificandone il corpo ed il carattere.

Il gioco del calcio, della palla al cesto, il baseball, la corsa alla lepre, il nuoto ed i giochi degli esploratori sono a mio avviso le forme migliori di educazione fisica, perché la maggior parte di essi non è affatto costosa e non esige né terreni ben tenuti, né installazioni dispendiose.

Gli esercizi fisici cadenzati o movimenti violenti rappresentano una forma di sviluppo intensivo, del quale ci si serve quando non si ha l'occasione di fare spesso dei buoni giochi; si possono impiegare anche quelli purché:

- 1) essi non consistano unicamente di movimenti meccanici, ma di movimenti che il ragazzo possa comprendere e voglia esercitarvisi lui stesso, perché sa che gli fanno bene;
- 2) l'istruttore abbia qualche nozione di anatomia e sappia quanto male possono fare ad un corpo giovane e non ancora formato, gli esercizi militareschi.

Sempre più si insegnano nelle sale ginnastiche dell'esercito dei giochi che hanno una bontà sia fisica che morale. I nostri soldati congedati possono essere molto utili introducendo questi giochi nelle sedi ad uso degli esploratori, a condizione di non stancare i giovani che sono in pieno sviluppo.

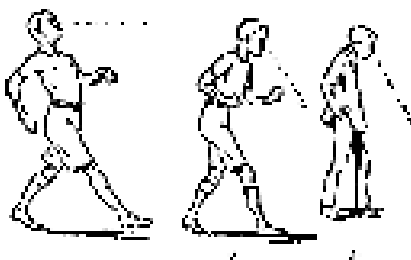
Allo stesso scopo io dissi ai ragazzi nello «scout» come possono diventare

dei piccoli acrobati dilettanti. Si deve fare di tutto per indurre i ragazzi ad interessarsi allo sviluppo del corpo e delle membra, ad esercitarsi in cimenti difficili con coraggio e pazienza, sino a superarli.

Una qualsiasi uniforme di squadra attira i giovani, ne sviluppa lo spirito di corpo nel lavoro atletico e, costringendoli a cambiar d'abito prima e dopo il gioco, li incoraggia a pulirsi, a lavarsi, ad essere a posto.

“Rimanere in forma” diventa ben presto un problema al quale il giovane atleta si interessa vivamente; ciò può essere la base di un'istruzione preziosa in merito all'igiene, all'alimentazione, alla continenza, alla temperanza ecc. Ma tutto ciò implica educazione fisica.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.52-53



Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.223

ESERCIZI FISICI

Per mantenersi in forma e salute non serve addestrarsi fisicamente, ma praticare semplici esercizi ogni giorno, per una decina di minuti, tanto che la loro esecuzione diventi una sana abitudine.

Secondo Baden-Powell, se personalizzati, cioè adattati alle particolari esigenze di ogni singolo ragazzo, contribuiscono a sviluppare le funzioni degli organi vitali.

B.-P. illustra i comportamenti corretti da assumere così da evitare cattive posture. Nel capitolo VI di Scautismo per ragazzi, vengono riportati i famosi sei esercizi proposti agli esploratori; seguono quelli adatti per i lupetti. Sempre per loro, B.-P. propone le capacità sportive da raggiungere per conseguire la specialità di nuotatore, giocatore di squadra ed atleta; in questo ultimo caso indica anche le possibili prove da proporre.

È interessante constatare come B.-P. sottolinei che non si tratta di svolgere attività fisica per sviluppare i muscoli, ma la forza e la robustezza del corpo ed anche della mente, nonché mantenere sempre il dominio di sé.

Sia agli esploratori sia ai lupetti in modo del tutto originale propone di unire all'esercizio fisico la preghiera, rivolgendosi al Signore, con queste parole: «Sono vostro dalla testa ai piedi».

L'addestramento fisico di squadra consistente in un gran numero di movimenti aventi per scopo lo sviluppo muscolare non è ciò che ci vuole per gli scouts.

Non solo non presenta per essi alcuna attrattiva, ma inoltre generalmente diviene uno spettacolo nel quale l'insieme dei ragazzi viene occupato per lo stesso tempo, con poca attenzione per lo sviluppo personale di ciascuno di essi. Infine la maggioranza degli allievi lo abbandona appena il loro interesse per esso svanisce.

Ciò che ci serve sono alcuni semplici esercizi di diverse parti del corpo per sviluppare le funzioni degli organi vitali, come il cuore, i polmoni e lo stomaco, che consenta di stabilire in ciascun ragazzo una buona base per la sua salute e resistenza fisica, e di sviluppare più particolarmente il fisico in quei punti in cui esso può essere al di sotto del livello medio.

Tale sviluppo è prodotto non dall'addestramento superficiale impartito ad una massa di ragazzi in una squadra, ma da una istruzione individuale data a ciascun ragazzo mediante pochi esercizi specialmente adatti alle sue particolari esigenze, così che l'allievo divenga personalmente interessato e respon-

sabile del proprio sviluppo e salute fisica. Solo allora vi è una probabilità che egli continui ad effettuarli nella sua vita di ogni giorno, come un'abitudine.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.39

Gli scouts dovrebbero sapersi muovere rapidamente ed in buon ordine quando sono in gruppo con tutto il Reparto, o con la propria Pattuglia.

Se eseguite bene e con movimenti rapidi e precisi, queste esercitazioni e manovre danno loro un portamento disinvolto e li rendono svelti ed eleganti. Rinforzano i muscoli che sostengono il corpo e, obbligando a mantenere il tronco ben eretto, fanno sì che i polmoni e il cuore abbiano più spazio per compiere il loro lavoro, e che gli organi interni stiano nella posizione più conveniente per una buona digestione dei cibi.

Viceversa, una posizione curva e rilassata impedisce loro di funzionare a dovere: di conseguenza, un uomo che tenga questa posizione è generalmente debole e spesso malaticcio.

Gli adolescenti sono portati ad assumere queste cattive posizioni, e dovrebbero quindi far tutto il possibile per correggersi e prendere l'abitudine di fare molti esercizi fisici.

State dunque ben eretti, quando dovete stare in piedi, e quando state seduti, tenetevi dritti ugualmente, col dorso ben appoggiato allo schienale della seggiola. Prontezza e vivacità fisica significano infatti prontezza e vivacità di mete, e queste sono qualità che rendono, perché chi cerca un impiegato o un apprendista sceglierà sempre un ragazzo sveglio, e scarterà i "ciondoloni" dall'aspetto tardo e addormentato.

E quando dovete piegarvi a scrivere su un tavolo, o magari ad allacciarvi una scarpa, non curvate la schiena, ma piegatevi sui reni, perché questo movimento aiuta ad irrobustire tutto il corpo.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.275-276

Nelle conversazioni sulla salute fate rilevare la responsabilità personale di ciascuno. A quest'argomento si dovrebbero dedicare di tanto in tanto, circa dieci minuti di conversazione. L'esempio insegnerà molte cose: non soltanto l'esempio personale dell'istruttore, ma quello di fare aprire le finestre quando si tengono le adunate in luogo chiuso e di fare sollevare i teli della tenda quando siamo al campo. La maggior parte dell'insegnamento può essere impartita al campo, quando l'istruttore può fare attenzione alla pulizia di ciascuno e inculcare abitudini sane.

Insegnate i sei esercizi indicati in questo libro, ma non li fate praticare

come esercitazioni. Incoraggiate i ragazzi a fare questi esercizi quotidianamente, interrogandoli di tanto in tanto in proposito e dando loro l'esempio.

Date a tutti i ragazzi un cartoncino sul quale possano notare le misure del loro corpo. Disponete perché queste misure vengano prese ogni tre mesi.

Non vi provate a insegnare altri esercizi fisici oltre ai sei di cui vi ho parlato, a meno che non siate stato addestrato su quello che dovete insegnare ai ragazzi che devono crescere.

Al campo, ricordatevi dell'importanza del riposo e di un buon sonno ristoratore. I ragazzi dovrebbero avere un'ora di riposo dopo il pasto principale della giornata. Se i ragazzi si dimostrano inquieti quell'ora di riposo può essere dedicata alle chiacchierate, all'insegnamento di cose che non richiedano fatica come il fare nodi, o a letture fatte ad alta voce.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.196-209

Gli esploratori devono esercitarsi all'ordine chiuso per abituarsi a spostarsi rapidamente da un luogo all'altro in perfetto ordine. Le manovre servono anche per dar loro un buon portamento, elegante e svelto.

Rafforzano i muscoli che sostengono il corpo; quando si sta in posizione eretta anche il cuore e i polmoni hanno maggiore spazio per funzionare bene e gli altri organi interni rimangono in buona posizione in modo da assicurare una buona digestione, ecc.

La posizione curva deprime al contrario tutti gli organi, impedendo loro di funzionare a dovere; per cui l'uomo che sta in quella posizione è spesso debole e malaticcio. I ragazzi che crescono hanno molto spesso il vizio di star curvi e dovrebbero perciò fare quanto possono per liberarsi da questa brutta abitudine, con la pratica degli esercizi fisici e dell'ordine chiuso. Tenetevi diritti sulla persona quando siete in piedi e, anche seduti, mantenetevi eretti sul busto con le reni bene in dentro contro lo schienale.

Un bel portamento, sia che camminate, che siate in piedi o che siate seduti, indica prontezza della mente e vale la pena di essere conquistato perché molti preferiranno dar lavoro a chi ha l'aspetto pronto piuttosto che a chi ha l'aria ciondolante. Quando dovete chinarvi per scrivere o per legarvi una scarpa non arrotondate la schiena, ma rientrate le reni acquistando così maggior forza.

Al comando «All'erta!» l'esploratore si mette diritto con i piedi riuniti, le mani pendenti naturalmente lungo i fianchi, le dita distese e lo sguardo fisso davanti a sé. Al comando «Riposo!» trasporta il piede sinistro una quindicina di centimetri verso sinistra e unisce le mani dietro la schiena. È libero anche di girare il capo. Al comando «Siediti!» si accoccola in terra nella posizione che più gli piace. Il comando «Seduti» dovrebbe essere dato quan-

do non si vuole che i ragazzi stiano in piedi, purché il terreno sia asciutto. Al comando di «marcia veloce» i ragazzi partono dal piede sinistro a passo veloce, dondolando liberamente le braccia perché questo fa bene al corpo, ai muscoli, agli organi interni.

Al comando «di corsa» i ragazzi partono a corsa ginnastica, con passi corti e senza sforzarsi, ondeggiando liberamente le mani senza preoccuparsi che restino aderenti ai fianchi. Al comando «passo dell'esploratore», i ragazzi partono a «a marcia veloce» per venti passi, poi corrono a «passo di corsa» per altri venti, e così via alternativamente, correndo e andando al passo, finché non ricevono l'ordine di marcia veloce o l'alt.

«Fianco destro» tutti i ragazzi si girano a destra.

«Seguite il capo», «il capo fianco destro», «per fila destra»: il capo gira a destra e i ragazzi marciano fino al punto da cui è partito poi girano anch'essi a destra.

«In riga di fronte» (col comando «seguite il capo»). «Squadra a sinistra» i ragazzi non in prima fila corrono a mettersi in riga, di fianco al capo, alla sua sinistra.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.222-224

Si commettono sempre molte sciocchezze in fatto di esercizi fisici. Molti hanno l'idea che lo scopo principale sia quello di sviluppare eccessivamente i muscoli. Ma per essere forti e sani occorre cominciare dagli organi interni, aver cura che il sangue scorra regolarmente, che il cuore funzioni bene. Ecco il segreto per crescere in buona salute e per raggiungere questo intento bisogna fare esercizi fisici in questo modo:

(a) *Rendere il cuore forte* perché faccia scorrere regolarmente il sangue in tutte le parti del corpo, alimentando così la carne, le ossa, i muscoli.

Esercizio: La lotta e la lotta del polso.

(b) *Rendere forti i polmoni* perché provvedano il sangue d'aria pura.

Esercizio: Respirazione profonda.

(c) *Provocare la traspirazione* perché il sangue si purifichi.

Esercizio: Bagno o fregagione con un panno ruvido e umido tutti i giorni.

(d) *Rendere attivo lo stomaco* per nutrire il sangue.

Esercizio: Cono o piegamento del corpo e contorsioni.

(e) *Rendere attivo l'intestino* perché rimanga libero da secrezioni nocive.

Esercizio: Piegamenti del corpo e massaggio dell'addome.

Bevete molta acqua. Evacuazione giornaliera regolare.

(f) *Attività dei muscoli in ogni parte del corpo* per attirare la circolazione del sangue e così aumentare la vostra forza.

Esercizio: Corsa, podismo ed esercitazioni speciali per certi muscoli.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.197-198

Tutti i ragazzi, anche quelli piccoli e deboli, possono crescere e diventare uomini forti e robusti purché eseguano tutti i giorni qualche esercizio fisico. Questi esercizi non richiedono più di una diecina di minuti e per farli non occorrono apparecchi speciali come sbarre, parallele, ecc.

Gli esercizi dovrebbero essere fatti tutte le mattine appena alzati e tutte le sere prima di andare a letto. È meglio farli con pochi o punti vestiti addosso e all'aria aperta o vicini alla finestra spalancata.

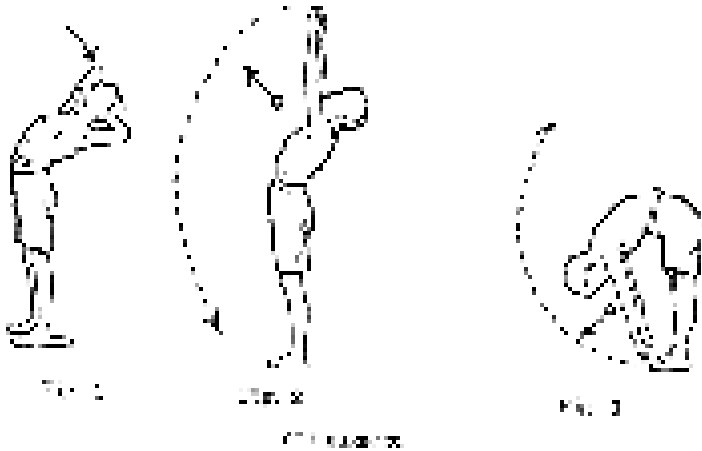
L'utilità di questi esercizi risulta molto maggiore se quando li fate pensate a quello che state facendo e se state bene attenti ad inspirare (cioè immettere l'aria nei polmoni), attraverso il naso e ad aspirare dalla bocca, poiché inspirando dal naso non inghiottirete tutti quei germi dannosi e microbi di malattie che sono nell'aria, specialmente nelle stanze che stanno sempre chiuse. Le stanze in cui non penetra mai l'aria pura sono molto nocive alla salute. Molte persone che hanno sempre l'aspetto pallido e malaticcio sono così perché vivono continuamente in ambienti in cui non si aprono quasi mai le finestre per cui l'aria è sempre piena di germi e di gas venefici. Perciò aprite tutti i giorni le vostre finestre per rinnovare l'aria della stanza.

Ecco qui alcuni esercizi molto utili (fare scalzi questi esercizi rafforza i talloni e i piedi):

La testa. Fregatevi la testa, il viso e il collo con forza per parecchie volte col palmo e con le dita di tutt'e due le mani. Fregatevi col pollice il collo e la gola. Spazzolatevi i capelli, pulitevi i denti; lavatevi la bocca e il naso, bevete un bicchier d'acqua fresca e poi andate avanti con gli esercizi seguenti, eseguendo movimenti quanto più lentamente è possibile.

Il petto. Dalla posizione eretta, piegatevi in avanti con le braccia distese; le mani riunite, palme in fuori, di fronte ai ginocchi. Espirate. Sollevate lentamente le braccia sopra alla testa e piegatevi quanto più potete all'indietro, inspirando profondamente l'aria dal naso, in modo da immettere della buona aria pura nei polmoni e nel sangue. Abbassate lentamente le braccia lungo i fianchi espirando l'aria dalla bocca pronunciando la parola «bene».

Infine piegatevi lentamente in avanti emettendo quella poca aria che ancora rimane in voi e dicendo il numero delle volte che avete ripetuto l'esercizio per tenerne conto.

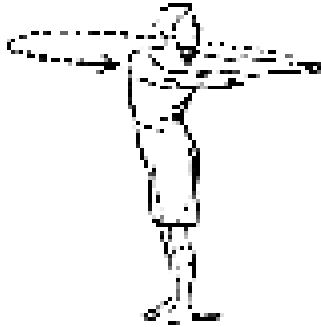


Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.204

Lo stomaco. Stando in piedi distendete le braccia davanti a voi, mani tese, palme verso il basso; poi volgetevi lentamente a destra movendo il corpo dai fianchi, ma stando fermo con le gambe, spingendo il braccio e la spalla destri quanto più potete all' indietro e tenendo le braccia, parallele, al livello o poco più alte delle spalle. Dopo una pausa giratevi lentamente verso sinistra. Ripetete l'esercizio una dozzina di volte.

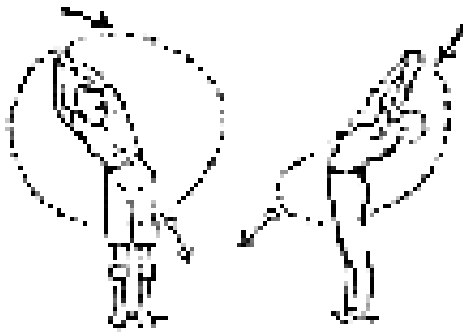
Questo esercizio serve a far muovere gli organi interni, come il fegato e gli intestini per aiutarli nel loro lavoro e a rafforzare i muscoli esterni intorno alle costole e allo stomaco.

Facendo questo esercizio, state molto attenti alla respirazione. Inspirare l'aria dal naso (non dalla bocca), mentre vi girate a destra. Espirate l'aria dalla bocca mentre vi volgete a sinistra e al tempo stesso contate forte il numero dei movimenti o meglio ancora, considerando l'esercizio come parte delle vostre preghiere della mattina, accompagnate il movimento con queste espressioni: «Benedici mio padre, benedici...» le persone care della famiglia, gli amici, ecc. Dopo avere eseguito il movimento per sei volte, invertite la respirazione, ispirate nel volgervi verso sinistra ed espirate quando vi volgete a destra.



Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.203

Il tronco. «Esercizio del cono». Dalla posizione di attenti, sollevate quanto più potete le braccia sopra la testa. Intrecciate le dita, piegatevi all'indietro, poi girate le braccia molto lentamente in modo di descrivere con le mani un cerchio orizzontale, in alto, sopra la vostra testa, mentre il corpo descrive un cono, girando sulle anche (che restano ferme), e piegandosi di fianco, poi in avanti, poi dall'altro lato e infine all'indietro, per esercitare i muscoli della vita e dello stomaco. L'esercizio dovrebbe essere ripetuto sei volte da una parte e sei dall'altra. Durante il movimento dovrete cercare di vedere tutto quello che accade dietro di voi. Questo esercizio può avere questo significato, al quale potete pensare mentre lo eseguite: le mani unite significano che siete uniti ai vostri amici, vale a dire agli altri scouts, mentre vi girate a sinistra, di fronte, a destra e dietro: in tutte le direzioni siete circondato da amici. L'affetto e l'amicizia sono doni di Dio, così quando vi sollevate guardate verso il cielo e ispirate dall'aria il sentimento di amicizia che poi riversate sui compagni che vi stanno intorno.



Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.203

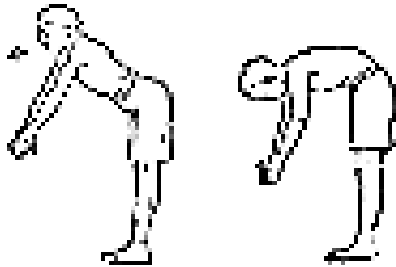
La parte inferiore del tronco. Come tutti gli altri anche questo è quell'esercizio di respirazione che serve a sviluppare il cuore e i polmoni e a dare salute e forza al sangue. Dovete drizzarvi quanto più è possibile sulla persona in posizione verticale, poi piegarvi all'indietro col corpo. Poi tornate a piegarvi in avanti finché non vi toccate i piedi con le punte delle dita, senza piegare i ginocchi.

State con le gambe leggermente divaricate, la testa indietro, appoggiata sulle mani congiunte dietro la nuca, e guardate verso il cielo col corpo piegato quanto più possibile all'indietro.

Se unite la preghiera all'esercizio, come vi ho già spiegato, potete dire al Signore, mentre alzate gli occhi al cielo: «Sono vostro dalla testa ai piedi» e ispirate l'aria del buon Dio (dal naso, non dalla bocca). Poi spingete quanto più è possibile le braccia in alto, pronunziando il numero delle volte in cui avete fatto il movimento, poi piegatevi lentamente in avanti fino a terra, i ginocchi rigidi, con le reni per quanto possibile arcuate, fino a toccarvi il piede con la punta delle dita respirando a fondo.

Infine tenendo sempre rigide le braccia e le ginocchia, rialzatevi mettendovi nella primitiva posizione. Ripetete l'esercizio una dozzina di volte. Lo scopo di questo esercizio non è tuttavia quello di toccarsi i piedi, ma di prati-

care il massaggio dello stomaco, perciò se vedete di non riuscire a toccarvi non vi sforzate e soprattutto non vi fate piegare il corpo da qualcuno per riuscirvi. Il valore dell'esercizio sta tanto nel movimento verso l'alto che in quello verso il basso.



Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.202

Le gambe e i piedi. Da scalzi, in posizione di attenti. Mettete le mani sui fianchi, rizzatevi sulla punta dei piedi con i talloni uniti, volgete i ginocchi in fuori e piegatevi lentamente fino a trovarvi accoccolati, sempre stando sulla punta dei piedi. Poi rialzatevi lentamente riprendendo la primitiva posizione. Ripetete l'esercizio una dozzina di volte. Le reni vanno tenute arcuate. L'aria deve essere immessa nei polmoni dal naso nell'atto in cui vi rialzate ed emessa mentre contate, nell'atto di abbassarvi. Il peso del corpo deve riposare sempre sulla punta dei piedi e i ginocchi devono sporgere in fuori per rendere più stabile l'equilibrio. Mentre eseguite questo esercizio dovrete ricordarvi che ha per scopo di rafforzare i muscoli delle cosce, dei polpacci e delle dita dei piedi, come pure di esercitare lo stomaco, perciò più volte lo farete nella giornata tanto meglio sarà. A questo esercizio che vi porta alternativamente a rizzarvi e ad accoccolarvi potete connettere il pensiero che seduto o in piedi, lavorando o riposando, manterrete sempre il dominio su voi stessi (simboleggiato dalle mani sui fianchi), e vi costringerete a fare ciò che è giusto.

Questi esercizi non sono un semplice passatempo, ma hanno lo scopo di aiutarvi a crescere forti e robusti, di mente oltre che di corpo.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.202-205

I sei esercizi descritti in *Esploratori* (capitolo VI) comprendono quanto vi è di essenziale; ne ho spiegato il perché. Possono venire insegnati senza pericolo al ragazzo da istruttori che non hanno particolari nozioni di anatomia. Altrettanto non si può dire di altri esercizi a corpo libero che a volte vengono praticati.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.62

Ciò può meravigliare i lettori come mezzo alquanto bizzarro insegnare il dominio di sé. Ma l'esperienza ha dimostrato che esso è precisamente tale.

Avrete visto che lo si pratica nelle palestre dell'esercito, dove gli uomini camminano su una trave fissa, di poco sollevata dal suolo. Si è trovato che costringendoli a concentrarsi in questo compito delicato, essi acquistano padronanza di sé e dei loro nervi. L'esperimento si è spinto sino a questo punto: si è constatato che quando un soldato tira male al poligono, qualche esercizio d'equilibrio gli ridà istantaneamente la calma e la concentrazione necessaria. È un esercizio che piace ai ragazzi.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.59

Ci sono ancora altri esercizi fisici che dovete praticare. Se li imparerete e praticherete regolarmente ogni giorno o parecchie volte al giorno – specialmente quando vi alzate al mattino e prima di andare a letto la sera – questi esercizi vi aiuteranno a crescere sani, grandi e forti molto più rapidamente di quello che crescereste senza praticarli.

Ma questi esercizi vanno fatti ogni giorno, non quando vi capita di ricordarvene, una volta durante un mese composto tutto di domeniche!

E debbono esser fatti molto lentamente, stendendo bene tutti i muscoli, sia interni che esterni, ed in breve tempo sarete ragazzoni muscolosi.

«*Toccare la punta dei piedi*». Per la parte del corpo e la parte posteriore delle gambe. È anche un esercizio di respirazione col quale si sviluppano i polmoni ed il cuore e si rende il sangue forte e sano. Mettetevi semplicemente in piedi alzandovi il più possibile verso il cielo, e quindi piegatevi in avanti ed in basso fino a toccare le dita dei piedi, *senza piegare le ginocchia*.

Tenete i piedi leggermente divaricati, portate le mani alla testa, e guardate in alto verso il cielo, piegandovi all'indietro più che potete. Se unite la preghiera agli esercizi, potete dire a Dio, mentre guardate così il cielo: «Io sono vostro dalla testa ai piedi», e bevete la bell'aria di Dio (attraverso il naso e non attraverso la bocca). Unite poi ambo le mani in alto, più in alto che sia possibile, espirate contando il numero delle volte che ripetete l'esercizio; poi piegatevi

lentamente in avanti e verso il basso, ginocchia rigide, fino a toccare la punta dei piedi.

Poi, tenendo le braccia e le ginocchia rigide, rialzate lentamente il corpo di nuovo nella prima posizione. Ripetete l'esercizio parecchie volte.

Nelle figure → significa aspirazione dell'aria attraverso il naso: ○ → à significa espirazione dell'aria dalla bocca.

Alcuni trovano grande difficoltà a toccare le dita dei piedi; essi debbono perseverare, contentandosi dapprima di toccare le tibie; in pochi giorni riusciranno ad arrivare fino alla punta dei piedi.

Personalmente, io arrivo a toccarmi le dita dei piedi con le nocche, cosa naturalmente più difficile che con la punta delle dita e che stira i tendini posteriori delle gambe in maniera molto soddisfacente.

Provate anche voi!

«*Esercizio di flessione sulle ginocchia*». Per le gambe ed i piedi, e interamente, per la parte dello stomaco.

Mettersi sull'attenti (è meglio a piedi nudi, perché così si rafforzano le dita dei piedi, e delle dita dei piedi forti vi aiuteranno a correre ed a saltare).

Punte dei piedi divaricate. Mani alle reni, alzatevi sulla punta dei piedi, piegatevi lentamente sulle ginocchia, aprendole in fuori, fino ad essere completamente seduti, e tenendo durante tutto l'esercizio i talloni sollevati da terra.

Rialzatevi lentamente e tornate in posizione di attenti.

Ripetete parecchie volte. Non fate sporgere il basso del dorso.

Dovete aspirare l'aria attraverso il naso, mentre vi rialzate ed espirate dalla bocca contando, mentre il corpo si abbassa. Il peso del corpo deve gravare sulla punta dei piedi durante tutto il tempo, e le ginocchia devono essere aperte in fuori per mantenervi meglio in equilibrio. Nel fare questo esercizio dovete ricordarvi che esso è fatto per rinforzarvi le cosce, i polpacci ed i tendini dell'alluce, nonché per esercitare lo stomaco; perciò se lo ripeterete in qualsiasi momento libero durante la giornata, vi farà molto bene.

E poiché questo esercizio vi fa stare, alternativamente, diritti e seduti, ricordatevi che sia seduti che in piedi, mentre lavorate o riposare, dovete essere padroni di voi stessi, proprio come indicano le mani che tengono le reni, e fare soltanto ciò che è bene. Questi esercizi non intendono essere semplicemente un passatempo, ma aiutarvi veramente a diventare grandi e forti.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.196-199

Ma ancora, oltre al buon cibo e all'aria pura, c'è un'altra importantissima cosa che potete fare per il vostro sangue, ed è quella di dargli movimento.

Come vi ho già detto, il sangue è come l'acqua per una pianta ed alimenta

il corpo o quella parte del corpo nella quale scorre. Il sangue cercherà sempre di raggiungere ogni parte del vostro corpo, ma se voi lo aiutate in questo quella parte crescerà tanto più rapidamente. Questa è la ragione per la quale i podisti e i giocatori di calcio hanno gambe così robuste; infatti, col continuo esercizio fanno sì che il sangue affluisca più pienamente alle gambe, e così queste crescono in dimensioni e forza.

In India si vede spesso qualche indigeno che tiene un braccio in alto sopra la testa. Fa questo come punizione a se stesso per qualche cosa di male che ha compiuto contro Dio; e fa voto di tenere alzato il braccio per tutto il resto della vita e di non usarlo più. E così, per mancanza di movimento il sangue non fluisce più regolarmente - la pianta non è più innaffiata - e piano piano il braccio diventa sempre più sottile, di più in più deperito, fino a che si riduce alle sole ossa coperte della pelle, e completamente inutile.

Perciò se volete crescere di statura e di forza, esercitate ogni parte del vostro corpo. Questo si può ottenere facendo il salto della corda.

Ciò significa saltare girando la corda *all'indietro*. Il ragazzo che gira la corda in avanti, con le punte dei piedi indietro, e tira sulle spalle, non fa alcun bene al suo corpo e può fargli del male.

Prendete la corda - non c'è alcun bisogno che sia una bella corda costosa con manici di legno, basterà che sia non troppo sottile e leggera - e provate.

Se non avete mai imparato a saltare alla corda, cercate due amici che da principio vi girino la corda e usate la vostra intelligenza per imparare a saltare bene e a tempo. Tenetevi ben dritti, le spalle abbassate, le punte dei piedi in fuori, e toccando terra, piegate leggermente le ginocchia in fuori. Fare un piccolo saltello fra l'uno e l'altro dei grandi, quando la corda è in alto, vi aiuterà a mantenervi pronti ed a tempo.

Provate poi a girare da voi la corda. Cominciate tenendovi davanti e tenete la schiena dritta tutto il tempo. Non toccate terra come un elefante sui talloni; cercate di essere agile come una capra di montagna (se potete) e non cadete pesantemente sulle punte dei piedi. Dovete saltare trenta volte, girando da solo e all'indietro, per superare la prova di Prima Stella, e perciò, se fossi in voi, farei esercizi in casa.

Qualche ragazzo potrebbe pensare che saltare la corda sia una cosa da bambina, ma i lupetti sono intelligenti. Sanno che i giocatori di calcio ed i pugili fanno questo esercizio per mantenersi in forma.

Ho visto molti ragazzi giocare al salto alla quaglia. Alcuni lo fanno benissimo, ma gli altri sembrano piuttosto sacchi di carbone buttati giù dalle spalle di uno scaricatore, che un ragazzo che salta! Quando imparate le prime volte, cercate di saltare sopra qualcuno che abbia press'a poco la vostra statura o un poco più basso.

Fatelo stare con la schiena verso di voi, piegato bene e con la testa bassa (se si mette con i piedi un po' divaricati e si afferra le gambe con le mani avrà meno probabilità di finire per terra). Poi prendete la rincorsa, poggiate le mani sulla sua schiena e saltate, le gambe ben divaricate lateralmente. Provate a saltare senza alcuna esitazione e cercate di appoggiarvi su di lui quanto più leggermente possibile.



Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.130

Fare una capriola significa rotolarsi con i piedi in aria e a testa a terra. La cosa importante da ricordare è che dovete tenere le spalle arrotondate ed il mento bene aderente al petto. Non accontentatevi di rotolarvi come che sia. Dopo la capriola dovete cercare di rimettervi in piedi senza appoggiare le mani a terra.

Qualche persona cammina, altre si trascinano. E voi? Si possono distinguere le une dalle altre, vedendole insieme. Chi cammina è diritto, c'è una elasticità nel suo passo e un'aria intelligente nei suoi occhi. Quello che si trascina ha le spalle curve e un'aria stupida, perché, mentre cammina, non vede mai molto di più del terreno. Provate a camminare portando un peso sulla testa. Cominciate con un peso di circa mezzo chilo - qualche cosa che non sia rigido o troppo solido - e guardate quanti metri riuscirete a fare portandolo in equilibrio sulla testa. Se camminate trascinandovi cadrà ben presto a terra, ma se cominciate con le spalle diritte e con il mento leggermente in alto, allora,

non è facile prevedere con quale rapidità riuscirete a superare un equilibrista! Se vi riesce molto difficile per la forma speciale della vostra testa, provate tenendo in testa il berretto da Lupetto!

Forse avrete visto qualche figura rappresentante la portatrice d'acqua dell'Oriente. Imitatele: non andate però a prendere la miglior brocca della stanza da letto di vostra madre, questo sarebbe uno scherzo da gnomo, ma prendete qualche cosa che non si rovini se cade a terra. Saltellare su un piede solo è questione di pratica. Cercate di saltellare come un uccellino e non come un elefante. Anche qui dovete saltellare sulla punta dei piedi e non sulla pianta del piede. Questo esercizio vi insegnerà a tenervi in equilibrio e dovete cercare di saltellare lungo una figura ad otto, sul piede destro quando piegate a destra e sul sinistro quando piegate a sinistra.

La prova che dovete superare prevede un percorso ad otto di 25 metri. Chiedete ad Akela di farvi vedere quant'è.

Gettare ed acchiappare una palla è questione di pratica e di occhio. Fate molta pratica a lanciare con la sinistra, perché troverete probabilmente assai facile con la destra. La ragione per la quale nella prova si chiede che sappiate lanciare con ambo le mani è per farvele esercitare entrambe e per non farvi venire su capaci di usare soltanto la destra. Quando cercate di acchiappare una palla, formate una coppa con le mani, e, quando la palla colpisce, tiratele leggermente indietro, e nello stesso tempo afferrate saldamente la palla. Se tenete le mani piatte, la palla vi rimbalzerà sopra; se le tenete lontane l'una dall'altra, la palla vi passerà in mezzo.

Seguite con l'occhio la palla dal momento in cui lascia la mano di chi ve la tira e muovetevi verso il punto dove credete che andrà a cadere. Non state impalati tutto il tempo lasciando che l'altro faccia tutto il lavoro per voi. La prova per la Prima Stella chiede di gettare la palla prima con la destra poi con la sinistra ad un ragazzo lontano dieci metri, in modo che questi possa acchiapparla quattro volte su sei. E poi di acchiappare a vostra volta quattro su sei una palla lanciata da 10 metri di distanza con una mano o con tutte e due.

Tutto questo vi aiuterà a diventare, crescendo, uomini sani e forti, ma non dovete dimenticare le altre tre cose che vi debbono aiutare, e cioè: mangiare a sufficienza buon cibo variato (senza mangiar troppo, perché questo avvelenerebbe il sangue); provvedere alla vostra "pulizia" interna quotidiana, per buttare fuori dal corpo tutti i rifiuti dannosi; respirare abbondante aria pura con ispirazioni profonde e tenendo aperta la finestra in modo che l'aria fresca possa entrare nella stanza dove vivete o dormite.

In tutto questo dovete esercitarvi da voi; nessuno può farlo al posto vostro; sta quindi in voi di divenire grandi e pieni di salute oppure finire per essere una povera creatura piccola e debole.

Vi ricordate le quattro cose che dovete fare? Quali sono?

- cibo sano e variato
- evacuazione giornaliera
- aria pura
- esercizi fisici.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.128-133

Specialità e come conquistarle: Salute fisica

(Colore del distintivo - verde)

Atleta – Queste prove sono divise in due classi «A» e «B».

La classe «A», per lupetti da 8 a 10 anni, la «B» per quelli da 10 a 12. Le prove sono della stessa natura in ciascuna delle due classi, ma i livelli sono diversi.

n.b. - L'altezza media in un Lupetto della classe «A» è di cm 120-125. Se un Lupetto di questa classe è eccezionalmente sviluppato (non soltanto in altezza) dovrebbe esse considerato nella classe «B».

Classe «A», deve essere capace di:

- correre 50 m in 10 secondi;
- saltare 75 cm (salto in alto);
- saltare 1,80 m (salto in lungo);
- arrampicarsi su di un albero alto almeno m 4,50, o arrampicarsi alla corda per almeno m 3;
- lanciare una palla da cricket a 20 m ed acchiapparne una lanciaagli da 10 m.

Classe «B»:

- correre 60 m in 10 secondi;
- saltare 80 cm (salto in alto);
- saltare 2,25 (salto in lungo);
- arrampicarsi su un albero alto almeno m 4,50 o arrampicarsi alla corda per almeno 3 m;
- lanciare una palla da cricket a 30 m ed acchiapparne una lanciaagli da 15 m.

Nuotatore

- essere capace di nuotare per 25 m (qualsiasi stile);
- fare il morto per 60 secondi in acqua di mare, o per 30 secondi in acqua dolce;
- nuotare 15 metri sul dorso;
- sapere fare il tuffo dell'anatra (cioè tuffarsi stando in piedi nell'acqua o nuotando). Oppure (in alternativa) tuffarsi da una banchina, da una barca o da un trampolino tenendo le braccia avvinghiate alle ginocchia.

Giocatore di squadra – Deve essere membro attivo e regolare di una squadra bene organizzata di calcio, cricket, o qualche altro gioco di squadra dello stesso tipo. La squadra deve essere sotto il controllo del Capo-branco.

Deve aver giocato in almeno sei incontri ed essere particolarmente segnalato dal capitano o altra persona responsabile della squadra come giocatore abile e leale.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.215-216

Se mirate a divenire un atleta è necessario che seguiate quei consigli che v'ho già dato e facciate tutto ciò che vi è possibile, per mezzo degli esercizi che vi ho suggerito, per acquistare un'ottima forma fisica.

Nessuno può essere un atleta se non ha il cuore, i polmoni, lo stomaco ed i nervi veramente a posto.

Le prove indicate per la specialità di Atleta sono diverse a seconda dell'età del Lupetto, perché sarebbe assurdo pretendere che un ragazzo di 9 anni possa saltare alto come uno di 11 eppure desideriamo che anche il ragazzo di 9 anni si dia a questa specialità, che aiuterà il suo corpo a crescere ancora più grande e più forte. Se un Lupetto ha conquistato questa specialità prima di aver compiuto i dieci anni, naturalmente sarà tenuto, dopo averli compiuti, a ripetere le prove sui livelli più alti richiesti. Questo per semplice correttezza verso gli altri lupetti che hanno questa specialità.

Corsa – Non c'è bisogno di dare molti consigli sul modo di allenarsi. Il Lupetto si allenerà da solo, ma non dovrà cercare di correre troppo veloce o di saltare troppo alto quando incomincia, altrimenti correrà il rischio di sforzarsi oltre le sue possibilità. Imparate a correre sulla punta dei piedi, mettendo questi ben dritti in avanti e non girati in fuori; a tenere il corpo bene in equilibrio sui piedi; a tenere le braccia piuttosto aderenti ai fianchi senza muoverle troppo, ed a tenere la testa alta. Non forzate troppo il passo, ma cercate di sviluppare una falcata naturale che vi porti avanti con il minor sforzo possibile. Fate molta attenzione anche al modo di respirare e sviluppate i polmoni facendo esercizio di respirazione profonda sia la mattina che la sera.

Salto in alto – Nell'allenarvi nel salto in alto, adottate lo stile che vi riesce più semplice, sia questo la corsa diretta oppure da destra o da sinistra. Ci sarà tempo più tardi per sostituire il vostro stile naturale e con un altro di miglior rendimento. Non vi precipitate mai su un ostacolo alto, correte lentamente e tranquilli e saltate scattando dalla punta dei piedi. Imparerete presto a quale distanza dalla sbarra dovete lanciaarvi in alto. Fate molta attenzione a ricadere sulla punta dei piedi ed a pie-

gare le ginocchia in fuori nel prendere terra. Se piegate le ginocchia come vi capita, tutte le probabilità sono che vi picchiate contro con il mento, e questo fa maledettamente male; specialmente se in quel momento vi capita di avere la lingua fra i denti! I veri atleti tengono sempre la bocca chiusa per quanto possibile e si preoccupano, della loro lingua, che tengono ben al riparo dietro i denti.

Salto in lungo – È meglio raggiungere una buona velocità prima di lanciarsi per un salto in lungo, ma occorre allenarsi a spiccare il salto il più vicino possibile alla linea senza calpestarla. Questo è molto difficile a tutta prima, ma dovrete continuare ad esercitarvi, senza sforzarvi nel salto fino a che riuscirete a spiccare il salto dal punto giusto almeno cinque volte su sei. Imparate quindi a saltare verso l'alto, e non rasente al terreno. Se conficcate in terra un ramo ad una distanza di circa un metro e mezzo dal punto di slancio, e vi mettete in testa di saltare al di sopra del ramo, presto imparerete il trucco.

Arrampicata alla fune – Quando imparate ad arrampicarvi alla fune, cominciate con l'afferrare la corda con la destra più in alto che potete, piazzate la sinistra sotto la destra, e poi, tenendovi afferrati con entrambe le mani, rannicchiate le gambe quanto più potete, tenendo la corda tra le ginocchia, e più precisamente tra la parte interna di un piede e la pianta dell'altro. Quando avete una presa sicura con i piedi, piegate le braccia tirando il corpo in alto lungo la corda. Muovete poi la destra portandola più in alto che potete ed afferratevi saldamente alla corda, indi la sinistra che porterete sotto la destra e tenetevi forte con le due mani. Potrete lasciare allora la presa dei piedi ed alzarli a prendere la corda più in alto, ripetendo come avete fatto al principio. Nello scendere non fate mai strisciare la corda nelle mani perché vi scorticherebbe la pelle. Abbassate il corpo per quanto lo permette la lunghezza delle braccia, afferratevi alla corda con ginocchia e piedi, abbassate la mano sinistra sino all'altezza del petto e fatela seguire dalla destra. Tenetevi forte con le due mani, lasciate la presa dei piedi e lasciatevi scivolare lentamente col corpo lungo la corda fino alla piena estensione delle braccia. Ripetere questi movimenti ogni volta sino a che i piedi non tocchino terra.

Arrampicata sugli alberi – Per arrampicarsi su un albero la prima cosa è di sceglierne uno sul quale abbiate il permesso di arrampicarvi e che sia adatto allo scopo; per esempio alcuni alberi, come il sicomoro, vi lasceranno delle macchie sugli abiti, mentre altri come la quercia, vi presenteranno facili appigli e posti comodi per riposarvi. Fate attenzione ai rami morti e provateli prima di poggiarvi sopra tutto il vostro

peso. Ricordatevi che dovete sempre essere attaccati all'albero, su rami o sporgenze, in tre punti: o con entrambi i piedi ed una mano, o con due mani ed un piede.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.274-276

Gli esercizi ginnici rappresentano una forma intensiva di sviluppo fisico, qualora non vi sia conveniente possibilità di fare spesso dei giochi: essi possono anche essere usati in aggiunta ai giochi, a condizione:

a) che non consistano unicamente di movimenti meccanici, ma siano qualcosa che ciascun ragazzo possa veramente capire e voler ripetere da solo, in quanto si è reso conto del bene che ne può ricavare;

b) che l'istruttore abbia qualche conoscenza di anatomia e dei pericoli che un addestramento intensivo a carattere militare può rappresentare per un corpo giovane e non ancora formato. I sei esercizi fisici consigliati in Scouting per Ragazzi possono essere insegnati al ragazzo senza alcun pericolo, anche da capi che non siano esperti in anatomia e cose del genere. Tali esercizi devono essere fatti a tempo debito dallo Scout per conto suo ed a casa, una volta che egli abbia imparato i movimenti corretti e la giusta respirazione, e non devono divenire parte abituale del programma della riunione di reparto.

Dobbiamo fare di tutto perché il ragazzo si applichi al costante esercizio del corpo e delle membra, provandosi con coraggio e pazienza in imprese difficili, fin quando non ne viene a capo.

Ad esempio una buona idea per ogni reparto è quella di stabilire un livello minimo per una serie di semplici esercizi, come il salto in alto, il salto triplo e via dicendo, in modo che ogni Scout abbia la possibilità di cercare di accrescere la propria abilità e di raggiungere un livello più alto. Inoltre una qualsiasi uniforme di squadra attrae il ragazzo, sviluppa lo spirito comunitario nella sua attività atletica, e tra l'altro, costringendolo a cambiarsi d'abito prima e dopo il gioco, lo incoraggia a darsi una bella strigliata, una lavata a fondo; in una parola lo incoraggia alla pulizia. Ben presto nel giovane atleta nasce un interesse vivo e personale per un problema come mantenersi in forma. È su questo che si può basare un'istruzione preziosa in materia di cura della propria persona, di alimentazione, di continenza, di temperanza, ecc. Tutto ciò significa educazione fisica.

Suggerimenti per l'educatore scout, Ancora, Milano 1989, pp.85-89

UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA

Le indicazioni relative all'alimentazione, peraltro specificate in dettaglio anche nel valore nutrizionale, sembrano suggerite da un dietologo. Baden-Powell è preoccupato di avvertire l'educatore scout dell'importanza di un'adeguata alimentazione per il ragazzo nell'età dello sviluppo, soprattutto durante il campo estivo.

Al tema forse oggi si presta ancora scarsa attenzione in occasione di campi o route.

L'alimentazione è molto importante per il ragazzo che cresce; ciò nonostante i genitori sono molto ignoranti in proposito e per conseguenza anche i ragazzi. È utile che l'istruttore ne sappia qualche cosa dal momento che ciò influisce sulla salute e sull'energia dei suoi ragazzi, soprattutto durante i campi. Per quel che riguarda la quantità, un ragazzo tra i 13 ed i 15 anni ha bisogno all'incirca dell'80% della quantità assorbita da un uomo. Però se gli fosse permesso egli ne consumerebbe anche il 150%.

I pasti dovrebbero essere il meno possibile complicati: o tutti prodotti vegetali (es. pane, avena, legumi e frutta) o tutti prodotti animali (minestra, carne, formaggio). Questo ultimo pasto offre una maggior quantità di proteine che sono di importanza essenziale per la formazione del corpo. Il primo pasto offre invece una grande quantità di sali naturali necessari. Il formaggio è indigesto per alcuni e, benché nutritivo, viene assimilato più facilmente cotto. Il grano di avena è un eccellente nutrimento per il ragazzo. Il rapporto dell'Ufficio Nazionale di Inchiesta sugli alimenti segnala circa questo prodotto, che da ricerche fatte su:

21.000 fanciulli delle scuole esploratori,

490 atleti,

547 medici,

83 infermiere d'ospedale,

2.000 famiglie private,

la maggioranza si è pronunciata in netto favore del grano d'avena come un buon alimento generale.

Undici atleti su dodici ne fanno uso durante i loro allenamenti, 514 medici lo raccomandano. Un esploratore ha scritto pure una poesia a questo proposito:

*Una volta ero pallido e magro
ma ora son grosso e muscoloso
è il «porridge» che ha fatto di me
un esploratore sano e vigoroso.*

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.63-64

Molte malattie derivano da sovrabbondanza di cibo o da cibi non adatti.

Un esploratore deve sapersi regolare, altrimenti non serve a nulla. Deve mantenersi leggero e attivo. Appena ha acquistato quel tanto di muscoli che gli occorrono, può rimanere in buona salute senza bisogno di esercizi speciali dei suddetti muscoli, purché mangi cibi adatti.

Durante l'assedio di Mafeking, quando fummo messi a razione, i soldati che erano abituati a mangiar poco durante i pasti non soffrirono tanto quanto coloro che erano abituati a una lauta tavola in tempo di pace. E questi ultimi diventarono deboli e irritabili. La nostra razione durante l'assedio era limitata a un pò d'avena macinata (quanta ne occorre per un biscotto e che doveva servirci da pane per tutta la giornata), circa una libbra di carne e circa mezzo litro di sowsens, una sostanza simile alla pasta da incollare andata a male.

Gli Inglesi mangiano di solito più carne di quanto non sia necessario. Se volessero potrebbero anzi farne addirittura a meno, senza soffrirne. La carne è un lusso dispendioso. Il vitto più nutriente e meno costoso si compone di piselli secchi, farina, avena, patate e formaggio. Un buon nutrimento si ha anche dalla frutta fresca, dalla verdura, dal pesce, dalle uova, dalle noci, dal riso e dal latte. E con questa roba si può vivere benissimo anche senza carne. Le banane sono raccomandabili in modo speciale, costano poco, non hanno né semi né granelli che irritano l'intestino, la buccia le protegge dai germi delle malattie e la polpa è sana e nutriente.

Gli indigeni della costa dell'Africa Occidentale non mangiano quasi altro e sono grassi e stanno benissimo.

Se vivete molto all'aperto non avete bisogno di una grande quantità di cibo; se al contrario state quasi tutto il giorno chiusi in una stanza, la grande quantità di cibo vi fa ingrassare e vi fa venir sonno. Perciò tanto in un caso che nell'altro è sempre meglio mangiar poco. Tuttavia i ragazzi che devono crescere non possono lasciarsi patire. Però non devono fare neppure come quel maialino al quale durante una festa data dalla scuola fu domandato se avrebbe potuto mangiare dell'altro.

«Sì» rispose il ragazzo «ma non ho più posto per inghiottire.»

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.220

LE BEVANDE FORTI FANNO L'UOMO DEBOLE

Queste pagine sul bere forse sono meno note. Le conseguenze sul fisico del secondo e del terzo bicchiere? Ci pensa Baden-Powell a mettere in guardia dall'abuso del bere, con il suo tipico stile: non disdegna un buon bicchiere di vino, ma, soprattutto alla luce dell'esperienza militare, evidenzia gli effetti collaterali negativi di un consumo eccessivo.

E come sempre, il principio educativo sotteso è non far coincidere la prevenzione con il divieto di consumare un buon bicchiere, tenendo presente il fatto che fumare e bere per spavalderia, soprattutto quando si è tra compagni, sono una tentazione ancora oggi. Certo, l'allegria di stare insieme tra amici, anche condividendo un buon bicchiere, è un fatto naturale nel ragazzo che sta diventando uomo, ma l'amicizia non si dimostra nel bere!

Infine, B.-P. affronta anche la questione del bere per "dimenticare", il che, evidentemente, non solo provoca problemi fisici, ma determina anche una perdita di volontà ed un indebolimento del carattere.

Seguono consigli pratici sul come abituarsi a fare a meno di bere, tenendo presente che, tra l'altro, un astemio ha maggiori probabilità di godersi una vita più lunga.

“Vino?”

Il colonnello Yervers non aveva mai provato ad essere senza vino o senza qualche sorta di alcolici dentro di sé. Una volta non essendogli stato possibile procurarsi degli alcolici, bevve dello spirito per lucidare mobili. Quando il dottore gli disse: “Ma vuol dirmi che le era impossibile procurarsi dell'acqua?” Il colonnello rispose: “Mio buon amico, Lei non ha mai provato che cosa sia la vera sete, altrimenti saprebbe che non è certo quello il momento di pensare a lavarsi”.

Vino? Mi piace un bicchiere di buon vino per il suo sapore, il suo colore e per la freschezza che dona.

Così a loro volta, ugualmente mi piacciono un bicchiere di birra o di sidro. Comunque un secondo bicchiere raramente mi attira come il primo, perché il sapore non mi colpisce più per la sua novità e il primo desiderio di bere è già passato.

Quanto al terzo l'uomo saggio sa che “vi è veleno nella coppa”, che gli zuccheri e le altre sostanze chimiche contenuto negli alcolici non ti fanno in

definitiva un gran bene. Credo che poca gente sappia, per esempio, che il bere troppa birra fa venire i calli, così come il porto favorisce la gotta. E il terzo bicchiere, se non già il secondo, che vi pone nell'incapacità di poter correre e fare esercizi fisici; e dunque un giovane vi porrà attenzione.

Nel mio reggimento vigeva il principio che ufficiali e sottufficiali dovessero guidare i loro uomini più con l'esempio che con il comando; in base a questo principio pensavo che uno o due fra i sergenti fossero troppo grossi per poter saltare a cavallo o scenderne agilmente come avrebbero dovuto fare per dare l'esempio ai loro uomini.

Così pubblicai un avviso che entro tre mesi tutti gli ufficiali e sottufficiali resi inadatti dalla corporatura ad assolvere il proprio compito sarebbero stati probabilmente sostituiti, e che nel frattempo avrebbero fatto bene a perdere un pò del grasso superfluo.

Ma la mia critica era anche costruttiva in quanto consigliavo ciò che si poteva raggiungere con un po' più di ginnastica quotidiana e con molta birra di meno. I risultati furono sorprendenti e del tutto soddisfacenti. Era stato il terzo bicchiere a causare il male. Ma i terzi bicchieri fanno anche peggio di questo, essi portano al quarto, al quinto, al sesto – e allora cominciano i guai e l'ubriaco aggrappato al lampione domanda: "È Natale o Piccadilly?"

Conobbi un ottimo ingegnere, veramente bravo nel suo ramo; egli sarebbe stato ora famoso se non fosse stato, come egli stesso diceva, l'"uomo dei venti minuti" cioè non lasciava mai né più né meno di venti minuti fra una bevuta e l'altra.

Ricordo, a questo proposito, un vecchio caro ammiraglio americano che ho conosciuto nella mia giovinezza, il quale, quando gli offersi un bicchiere di qualcosa, mi disse: "No, signore, non bevo mai fra una bevuta e l'altra".

E con questo arrivo al punto di dire che e il bere fra un pasto e l'altro che produce danno. Se la gente bevesse alcoolici soltanto durante i pasti credo che l'ubriachezza non esisterebbe, e certamente la gente sarebbe due volte più sana.

Tornando al mio reggimento (ti avverto che sarai terribilmente annoiato da "me e il mio reggimento" prima di finire questo libro; ma voglio offrirti solo esperienze reali per condurti attraverso questi scogli, così mi devi scusare), permisi agli uomini, contro ogni regolamento, di bere birra durante il pasto principale del giorno e nelle cene calde, che erano un'istituzione del reggimento. Di conseguenza il bere al bar della mensa diminuì in misura tale che un giorno dovetti regalare un paio di guanti bianchi al barista perché aveva avuto un giorno in bianco: neppure un uomo, infatti, era entrato nel bar.

Un uomo pieno di buone intenzioni tentava di mostrare ad un bevitore il

male della sua condotta e di indurlo a migliorarsi, ma il vecchio ubriacone improvvisamente lo interruppe osservando: “Lei parla come se non fosse mai stato ubriaco”.

“Ubriaco? Spererei di no”.

“E allora che ne sa Lei? È inutile che mi parli. Vada, si ubriachi e impari qualcosa della tentazione e della gioia che ne viene. Poi ne potremo parlare!”.

Bene, la tentazione è forte, soprattutto se si incomincia a lasciarsene trascinare. Credo che la metà degli uomini che si danno al bere siano stati trascinati a ciò in primo luogo dal desiderio di compagnia e di cameratismo ritenuto buono con una banda di altri amici. Un ragazzo che per la prima volta esce nel mondo crede di dover fare come tutti gli altri per mostrare che è uno dei loro, “un compagnone!” Nove ragazzi su dieci incominciano a fumare per la stessa ragione, cioè per spavalderia.

Un giovane che crescesse in un ranch, dove gli uomini non fumino né bevano, ma dove tabacco e whisky fossero disponibili se egli li volesse, non credo che di sua iniziativa ne prenderebbe l’abitudine. Il fumare e il bere sono molto sgradevoli al principiante che, se si dà all’uno o all’altro, lo fa principalmente perché “anche gli altri amici fanno così”.

Ed è veramente difficile, quando si è in compagnia di altri attorno ad un bar, non unirsi ad essi nell’acceptare da bere e nell’offerirne a propria volta; questo conduce però al sesto bicchiere, alla smodata allegria e alle risse.

Dio sa che io non sono contrario all’allegria ed a qualche schiamazzo occasionale. Sono cose naturali nei giovani anche senza l’aiuto dell’alcool. Io stesso mi sono divertito di cuore e ho fatto il matto in modo tale che me ne vergognerei ora se non sapessi che questo faceva parte della natura di un ragazzo che sta diventando uomo.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.73-76

Oltre la tentazione di bere fra buoni amici vi è quella anche più prepotente di bere da soli per tentare di dimenticare le proprie miserie personali - di spirito e di ambiente – “annegando i guai nella coppa ricolma”.

Una continua sfortuna nelle vostre case, una depressione dovuta a cattiva salute o a delusioni, una casa senza gioia o un ambiente squallido, tutto ciò induce l’uomo a cercare facile rifugio in una gola surriscaldata e in un cervello abbruttito.

Ma non fa un buon affare. Il beone può obiettare: “Facile a dirsi, ma che si deve fare allora?”. Dopo tutto se è una buona via di uscita, e se dà un qualche momento di una certa serenità, o almeno dimenticanza, per breve tempo, perché non permettersi un sorso?

Bene, la risposta è che ciò non può non significare la rovina della mente e del corpo del pover'uomo. Egli perde ogni controllo della volontà e perde la sua energia; e queste due cose sono le più importanti del carattere. Quando uno ha preso l'abitudine di bere, o peggio ancora l'abitudine alle droghe, la sua possibilità di essere felice in questo mondo è perduta. Con la salute rovinata e una diminuita capacità di lavoro cederà ad altre tentazioni, quando si presenteranno al suo carattere indebolito, e discenderà fino alla bassezza e al delitto, non avendo più alcun potere su se stesso. Affonderà sempre più in un'esistenza miserabile, come un buono a nulla e un reietto, finché la morte venga a estinguerlo.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.77

Un prete del quartiere più povero di Londra ha stabilito che su mille casi disgraziati da lui personalmente conosciuti, soltanto due o tre non erano causati dal bere.

Un individuo con l'aria marziale venne una sera da me a farmi vedere il suo foglio di congedo, dal quale risultava che aveva servito sotto i miei ordini nel Sudafrica. Mi raccontò che non riusciva a trovare lavoro e che moriva di fame. Tutti gli erano contrari, evidentemente perché era un vecchio soldato. Il mio naso e i miei occhi resero però evidente un'altra cosa che era la vera causa della sua disgrazia.

I suoi vestiti erano impregnati d'odore di tabacco stantio e di birra, aveva la punta delle dita ingiallita dalla nicotina e si era dato anche la briga d'inghiottire non so quale pasticca per tentare di nascondere l'odore di whisky del suo fiato. Non c'era dunque da meravigliarsi se nessuno voleva prenderlo alle sue dipendenze, né dargli dell'altro denaro con il quale andare ad ubriacarsi, perché certamente se gliene avessero dato non sarebbe stato capace di fare altro.

Molti casi di povertà e di disgrazie nel nostro paese sono causati dall'abitudine dei nostri uomini di sprecare il loro denaro e il loro tempo nelle bettole. E anche molti delitti, come pure molte malattie e spesso anche la pazzia sono dovuti all'abitudine di bere troppo.

L'alcool sia nella birra, nel vino, che nelle bevande spiritose non è affatto necessario per rendere l'uomo sano e forte. Al contrario anzi.

Il vecchio proverbio: «Le bevande forti fanno l'uomo debole» è verissimo.

Un uomo che bevessa non potrebbe in nessun modo diventare esploratore. Tenetevi lontani dall'alcool fin da principio e formate la rivoluzione di non accostarcisi mai. L'acqua, il the, o il caffè sono bevande buonissime per togliere la sete e per ridarvi le forze in caso di bisogno; se fa molto caldo una limonata o una gazzosa sono ancora più indicate per rinfrescarvi.

Un esploratore fa il possibile per abituarsi a fare a meno di bere. Se provate, vi accorgete che non bere è solo questione di abitudine.

Se tenete la bocca chiusa quando camminate o correte, o succhiate un sassolino per essere costretti a tenere la bocca chiusa, vi viene sete molto più difficilmente di quando camminate a bocca aperta aspirando l'aria e la polvere.

Ma dovete anche essere forti e robusti. Se siete troppo grassi perché non fate abbastanza moto potete essere certi che vi verrà sete e dopo ogni miglio vi verrà voglia di bere. Se resistete però al desiderio di bere, vi accorgete che dopo un certo tempo non ne sentite più nemmeno il desiderio. Se invece continuate a bere mentre marciate o quando giocate una partita, vi stancate più presto e vi viene più molto facilmente il fiato grosso.

Spesso è difficile evitare le bevande spiritose quando incontrate un amico che ve le offre, ma generalmente gli amici sono contenti quando dichiarate di non voler nulla, così risparmiano i loro soldi. Se poi insistono potete prendere una gazzosa o altra bibita innocua. Ma è stupido dover bere insieme per dimostrare che siamo amici. Per fortuna, questa abitudine va ora scomparendo; i più giudiziosi se ne astengono ormai, perché sanno che è dannosa. I fannulloni stanno volentieri al bar a chiacchierare sorseggiando una bibita (generalmente alle spalle di un altro), ma sono fannulloni ed è preferibile che stiate lontani da certi tipi se volete passar bene e allegramente il vostro tempo.

Sapete che le Compagnie d'assicurazione sulla vita fanno pagare un premio minore agli astemi?

E perché? Perché sanno che un astemio ha più probabilità di godersi una vita lunga di quante non ne abbia chi beve liquori. Pensateci dunque!

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.212-213

In alcuni paesi lo Stato teme il pericolo dell'alcoolismo ed allora pone la totale proibizione degli alcolici.

Considerando l'enorme spreco di denaro, di tempo e di salute e la perdita di benessere causati dal bere, pochi sono coloro, a parte gli stessi beoni, che non si trovano d'accordo sulla necessità di eliminare la tentazione, ma essi non sono d'accordo sul modo di eliminarla.

Nei paesi maomettani la tentazione è soppressa dalla religione che ha molta presa sulla massa della gente. In alcuni paesi è combattuta dalla legge. Il lato negativo di ciò è che molta gente è spinta ad eludere la legge. [...]

Ma il proibizionismo soprattutto offende i sentimenti delle persone libere e serie che preferirebbero correggersi da sole, per intimo convincimento, ed alle quali dà fastidio un rimedio imposto dal di fuori da riformatori, per quanto ben intenzionati. [...]

Esse (i bevitori, ndr) non devono essere comandate come fanciulli, ma quando comprendono che ciò non è serio, che le rende incapaci di lavorare e di divertirsi e che vi sono molti altri modi migliori di godersi la vita, non saranno tanto stolti da bere sino all'eccesso. Se si guarda indietro alla propria vita, anche solo di pochi anni, si constata una differenza molto grande.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.78-79

Quando entrai nell'esercito era abitudine dei soldati, ed anche degli ufficiali, di ubriacarsi nei giorni festivi e la cosa non destava commenti. Oggi in un buon reggimento, se un ufficiale dovesse oltrepassare i limiti, si sentirebbe dire con molta forza "ciò che non si fa" e sarebbe poi destituito se continuasse.

Oggi si vedono reggimenti che s'imbarcano per servire all'estero con tutti gli uomini presenti e sobri, come se si presentassero per una normale parata, mentre pochi anni fa molti sarebbero stati assenti e la metà dei presenti avrebbe dovuto essere aiutata, se non addirittura portata di peso, per salire sui treni o a bordo della nave. [...]

Il sabato sera, nelle città industriali, voleva di solito dire strade piene di ubriachi chiassosi e rissosi, mentre ora si vedono soltanto gruppi ordinati di gente felice e socievole. [...]

Il proibizionismo non sarà necessario in una nazione di carattere; la generazione che sta crescendo provvederà alla propria riforma.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.79-80

Mi sono reso conto del fallimento del sistema consistente nell'imporre restrizioni artificiali dall'esterno, a paragone di quello basato sull'incoraggiamento della resistenza naturale all'interno tramite la forza di volontà.

Il nostro scopo nel Movimento scout è prevenire il vizio del bere servendoci di mezzi naturali anziché artificiali, e quindi rafforzando il carattere (cioè la forza di volontà morale, il rispetto di sé e la padronanza di sé) della persona e proponendole hobbies e attività che tendano a riempire di vari interessi la sua vita.

Miriammo a prevenire il male nella generazione successiva anziché cercare di curarlo nell'attuale.

Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.30
già in *Headquarters' Gazette*, giugno 1920 e settembre 1923

Ricordatevi che il bere non ci ha mai liberati né ha mai liberato nessuno dalle proprie difficoltà; anzi è provato che tutte le difficoltà crescono sempre

più a mano a mano che uno prende il vizio di bere. Il bere farà forse dimenticare per un poco le difficoltà, ma fa anche dimenticare tutto il resto. Se colui che beve ha moglie e figliuoli dimenticherà che il suo dovere è quello di lavorare per loro e di aiutarli in tutte le loro difficoltà invece di rendersi sempre meno abile al lavoro.

Alcuni bevono perché trovano piacevole la sensazione d'imbecillità che ricavano dai liquori, ma sono sciocchi perché non capiscono che quando avranno preso il vizio di bere nessuno vorrà dar loro un impiego, per cui ben presto si troveranno iscritti nella lista dei disoccupati, poi probabilmente si ammaleranno e andranno insomma a finir male.

Non c'è assolutamente nulla di virile nel fatto di ubriacarsi. Quando uno, giovane o vecchio che sia, comincia a bere è certo che finirà con il rovinarsi la salute, la carriera, la felicità, e rovina anche la felicità della sua famiglia.

Non c'è che una cura per questa malattia ed è quella di non contrarla mai.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.213-214

Una volta ero al comando di un reparto militare nel quale feci abolire una parte dell'equipaggiamento ordinario dei soldati e cioè delle borracce.

Ciò sembra crudele e così pensavano al primo momento i soldati; ma appena furono in buona forma si accorsero che non avevano mai bisogno dell'acqua e che, alleviati da quel peso che batteva loro sulle anche, marciavano tre volte meglio del resto della truppa.

Inoltre essi non si presero, come invece gli altri, né diarrea né febbri tifoidee. La spiegazione di ciò è che quando gli uomini avevano la borraccia dopo un'ora di marcia l'avevano già scolata.

Dopo essersi così gonfiati, si scoprivano più assetati di prima e riempivano le borracce al primo ruscello o alla prima pozza che incontravano: di qui disturbi e malattie.

Ogni liquido, e soprattutto l'alcool, nuoce alla forma se preso fuori dei pasti. Nessun uomo in allenamento per la corsa o per la boxe potrebbe mantenersi in forma se bevesse alcool, salvo che in piccole quantità durante i pasti, e anche così non gli farebbe un gran bene.

Uno dei sintomi che dimostrano la buona forma è quello di aver raramente sete. Ci si mette in forma per poter giocare al calcio o per dedicarsi a qualche altra attività atletica, che altrimenti non sarebbe possibile svolgere; sembra però che si dimentichino questi principi quando si tratta del lavoro da cui dipendono salario e carriera.

Se ci mantenessimo continuamente in buone condizioni fisiche, compiremmo il nostro lavoro e ci godremmo il tempo libero due volte meglio.

Avremmo cura di evitare quei bicchierini presi fra un pasto e l'altro e camperemmo cent'anni.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.89-90



Giocare il gioco, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.83

MAI TANTO SCIOCCO DA FUMARE

Baden-Powell ripetutamente mette in guardia dalle conseguenze negative del fumo sulla salute fisica e sullo sviluppo del corpo di un adolescente.

Purtroppo, i ragazzi iniziano a fumare per imitazione dei loro compagni dai quali hanno paura di essere presi in giro, oppure per assumere un atteggiamento spavaldo da grandi uomini che dimostrano così la loro virilità.

Mantenere fede al proposito di non fumare non solo permette di riuscire meglio nelle attività, ma è dimostrazione dell'essere veri uomini, il che suscita il rispetto degli altri che, per di più, seguiranno con tutta probabilità l'esempio testimoniato.

Nel ragionamento di B.-P. il fumare è una di quelle abitudini acquisite senza una ragione precisa e diventa un'abitudine che cresce con noi.

Tra l'altro, chi fuma talora non considera solo le conseguenze su se stesso, ma egoisticamente nemmeno il fastidio che il fumo arreca ai vicini.

I ragazzi sono sempre attratti dal fascino del proibito in quanto incita ad assumere il comportamento vietato.

Il problema educativo allora, non è proibire l'assunzione di tabacco o alcool, ma rafforzare il carattere del ragazzo così che sappia autodisciplinarsi e resistere alle tentazioni. Un altro elemento di non poco conto in tale discorso è l'influenza esercitata dall'esempio dell'educatore scout.

Sulla questione del tabacco, per esempio, scrissi così: «L'esploratore, o qualunque altro uomo la cui vita dipende direttamente dall'equilibrio dei suoi nervi, dall'acutezza della sua vista, dal suo fiuto e dal suo odorato, non farà uso del tabacco perché ne conosce gli effetti nocivi».

«L'uso del tabacco nuoce più ai giovani che agli adulti o alle persone anziane. Ecco perché un ragazzo che non sia uno sciocco si asterrà dal fumare, perché un giorno si potrebbe aver bisogno di lui come esploratore, o per un qualsiasi altro incarico che esiga delle idee chiare e dei nervi saldi».

Alla scuola della vita, Edizioni Fiordaliso, Roma [19??], p.331

Un esploratore non fuma.

Tutti i ragazzi possono fumare; nel fumo non c'è proprio nulla di meraviglioso. Ma uno scout non sarà mai tanto sciocco da fumare. Sa che quando un ragazzo fuma prima del suo perfetto sviluppo corre molto spesso il rischio

d'indebolirsi il cuore, il quale è l'organo più importante del nostro corpo. E il cuore che pompa il sangue e lo fa circolare nel corpo contribuendo così nei ragazzi alla formazione della carne, delle ossa e dei muscoli. Se il cuore non compie il suo lavoro in modo assolutamente perfetto, il corpo non può crescere sano e vigoroso.

Tutti gli esploratori sanno che il fumo danneggia la vista e anche il senso dell'odorato che ha per loro una grande importanza quando devono fare servizio d'esplorazione in tempo di guerra.

I dottori ci hanno detto quali cattivi effetti l'abitudine del fumo ha sulla salute dei ragazzi. Un grandissimo numero dei migliori sportivi, soldati, marinai e altri non fumano trovando che stanno meglio senza.

Il professor Osler in una conferenza sul tabacco disse una volta che sarebbe bene se tutta la birra e le bevande spiritose dell'Inghilterra potessero essere buttate in mare un giorno, eppoi il giorno dopo bisognerebbe buttarci tutto il tabacco, con grande vantaggio degli Inglesi, se anche con svantaggio dei pesci.

Nessun ragazzo ha mai cominciato a fumare per il gusto che ci provava, ma generalmente per la paura di essere canzonato dai compagni o per darsi l'aria di un grand'uomo, senza rendersi conto che invece si dà l'aria di uno sciocco.

Perciò non abbiate paura, ma decidete risolutamente di non voler fumare finché non siete adulti e mantenete la vostra risoluzione. Vi dimostrerete così veri uomini, molto più che andando in giro con un mozzicone di sigaretta tra le labbra. Gli altri ragazzi finiranno col rispettarvi di più e in molti casi seguiranno in segreto il vostro esempio. Se questo succede avrete già compiuto una buona azione verso l'umanità, pur non essendo che dei ragazzi. E partendo da questo bel principio, continuerete probabilmente a far del bene nel mondo, a mano a mano che crescerete.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.211-212

Mi sono soffermato a lungo sul bere perché questo si è dimostrato causa di tanti delitti, malattie e miserie ed è perciò il più grave pericolo sia per l'individuo che per lo Stato, e poiché stiamo cercando la felicità ed il successo, è uno degli scogli da evitare più energicamente.

Ma vi sono altre forme di indulgenza verso se stessi dalle quali un giovane farà bene a guardarsi, perché anch'esse lo ostacolano nel raggiungimento della felicità.

Per un ragazzo c'è il pericolo del fumo. Non posso dire quante lettere ho ricevute da giovani o dai loro genitori, che mi ringraziavano per gli avvertimenti che di quando in quando ho dato loro sui veleni ed altri malanni che possono derivare dal fumo ad un adolescente.

Qualcuno mi disse: «C'è una norma che impedisca agli scouts di fumare?». Risposi che non esistevano affatto regole, ma ogni scout sa che un ragazzo che fuma è uno stupido, e nel nostro Movimento è sottinteso che “uno scout non è uno stupido”.

Perché un ragazzo che fuma è necessariamente uno stupido? Ne ho indicate le ragioni in un capitolo di *Scoutismo per ragazzi*. Una delle ragioni è questa: quando un ragazzo fuma prima che la sua crescita sia compiuta, è quasi certo che rende debole il cuore; ed il cuore è l'organo più importante del corpo umano. Esso fa circolare il sangue per formare la carne, le ossa, i muscoli. Se il cuore non fa il suo lavoro, il corpo non può crescere e divenire sano e forte.

“Nessun ragazzo comincia a fumare perché gli piace: al principio lo detesta, ma lo fa per spavalderia, per sembrare uomo, almeno così crede lui, mentre invece non fa che la figura di un piccolo somaro”.

Ho ricevuto una lettera da una persona che ha studiato la questione dal punto di vista operaio, che dice: «Più della metà dell'attuale malcontento, pigrizia e mancanza di vitalità nei nostri giovani operai è dovuta all'abuso del fumo, soprattutto delle sigarette. Se si potessero persuadere i giovani a non fumare e a non bere fino ai venti anni compiuti avremmo una razza migliore di uomini. Posso provarvi che quasi tutti gli adolescenti che fumano sono scontenti, pigri, incapaci di adattarsi a qualsiasi lavoro, privi di interessi e ambizioni, nervosi e senza coraggio. Questo è ciò di cui soffre attualmente il paese, ed è la causa principale della disoccupazione dei giovani lavoratori. Quanto vi ho detto spiega perché un ragazzo non dovrebbe fumare: per il suo bene».

Ma c'è anche un'altra ragione contro il fumo, e vale anche per gli adulti, che in gran numero la dimenticano, ed è quella del fastidio arrecato agli altri.

Quando stai per accendere la pipa (non tengo in alcun conto le sigarette: sono ciò che fumano le donne e i ragazzi) se sei in una stanza, in treno, o in qualche posto simile, assicurati prima che ciò non disturberà i tuoi vicini.

Molti uomini e moltissime signore non possono sopportare il fumo del tabacco e più ancora il suo odore, del quale restano impregnati gli abiti dopo che si è stati in compagnia di fumatori. Naturalmente essi non hanno il coraggio di obiettare e devono sopportare in silenzio ciò che detestano. Un uomo dotato di un minimo di cavalleria lascerà che la sua pipa attenda un momento più opportuno.

Le sigarette, secondo me, sono il genere di fumo preferito dalla massa, dalla gente impaziente ed inquieta, mentre la pipa è prediletta dal singolo, da colui che se la succhia in silenzio e con calma pensa con la propria testa.

Se sei costretto a fumare sigarette perché costano poco, ricorda che costano poco perché sono fatte con tabacco meno pregiato.

Ecco quanto disse a questo proposito un mercante di tabacco: «Su ogni

sei pence pagati per dieci sigarette circa due e mezzo vanno al governo come tassa e un penny e mezzo è il guadagno del dettagliante. Con i restanti due pence il fabbricante deve pagare il costo del tabacco, il taglio, la fabbricazione, l'imballo, il trasporto, le spese di pubblicità e di vendita ecc. ed ancora trarne profitto».

Anch'io fui un pò un fumatore, cioè un fumatore di pipa, finché venni a trovarmi in contatto con alcuni uomini di frontiera Americani, che a suo tempo avevano servito come esploratori nelle guerre contro i Pellerossa.

Nessuno di loro fumava e mi sorrisero con indulgenza come ad un "piede tenero" perché lo facevo, mentre io credevo di dimostrare davvero la mia virilità. Mi spiegarono che il fumo può giocare dei brutti scherzi alla vista, al fiato e all'odorato: e il senso dell'odorato è di un valore inestimabile per un esploratore per il suo lavoro notturno. Per questo smisi immediatamente di fumare e non ripresi mai più; questa astensione mi ha molto giovato alla salute e certamente alle tasche.

In Polonia sia gli scouts che i loro Capi si sono impegnati a non fumare ed a non bere.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.81-84



Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.223

L'abitudine è spesso una questione di moda; viene acquisita senz'altra ragione se non per la tendenza a ripetere ciò che fanno gli altri. Dio ci ha dato due mani, eppure credo che nove persone su dieci non riescano a lavarsi i denti e a scrivere un biglietto con la mano sinistra. Possono servirsi di una

mano sola, a causa di un'abitudine. Non usiamo che la metà dei talenti che possediamo, perché siamo schiavi di abitudini.

Le abitudini crescono su di noi.

Sono i loro effetti che contano, gli effetti su di noi, gli effetti sui nostri vicini. Così, l'abitudine di mangiare più di ciò che è necessario per sopravvivere è abbastanza diffusa: colpisce solo colui che ce l'ha, rendendolo obeso, facendo degenerare il suo cuore con l'accumulo di grassi e abbreviandogli la vita.

Viceversa, l'abitudine di fumare, che pure è confortevole per chi ce l'ha, spesso lo rende un seccatore e talora uno screanzato verso gli altri. Oh, certo, egli sarà l'ultimo a sospettarlo. Eppure ogni giorno si vedono persone riempire i compartimenti per non fumatori con volute di fumo che vi aleggiano appestando gli altri viaggiatori.

Una cattiva abitudine è come un dente guasto. Va tolta. Ma il vuoto va riempito, non solo per motivi estetici, ma per motivi pratici.

Come popolo, siamo egoisti: siamo educati in questo modo. A scuola siamo incoraggiati a diventare i primi della classe, a vincere premi e borse di studio, in competizione e rivalità con gli altri. Così prendiamo l'abitudine di ricercare, nella vita, i vantaggi per noi stessi. E ormai tempo di estrarre questo dente guasto e di sostituirlo con l'abitudine di ricercare ciò che possiamo dare agli altri.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.26-27
già in *Life's Snags And How To Meet Them*, 1927, pp.46-49

Tutti gli scouts conoscono la Legge scout; ma c'è ancora un altro articolo, che non è scritto, ma è conosciuto da ogni scout. Eccolo: «Uno scout non è uno sciocco», e questo è il motivo per cui gli scouts non fumano finché sono ancora ragazzi in periodo di crescita.

Se vuole, ogni ragazzo può imparare a fumare: non è poi una cosa così meravigliosa riuscirci! Ma uno scout non lo farà, perché non è tanto sciocco. Sa benissimo che un ragazzo che fuma prima di essersi completamente sviluppato può arrecare danno al proprio cuore; e nel corpo di un ragazzo il cuore è l'organo più importante. Esso pompa il sangue per tutto l'organismo per nutrire la carne, le ossa e i muscoli. Se il cuore non compie bene il suo lavoro, il ragazzo non può crescere sano. Inoltre qualunque scout sa che fumare rovina il senso dell'odorato, che è per lui della massima importanza, nell'esercizio attivo della vita scout.

Moltissimi fra i migliori atleti, soldati, marinai ecc. non fumano: trovano che facendone a meno riescono meglio nelle loro attività.

Nessun ragazzo comincia mai a fumare perché ci prova gusto, ma in genere

lo fa o perché teme che gli altri ragazzi credano che egli abbia paura di fumare e lo canzonino, o perché pensa che fumando sembrerà un grand'uomo: mentre invece sembra solo un piccolo asino.

Così, per quanto vi concerne, prendete la decisione di non fumare finché non avrete finito di crescere, e mantenetevi fermi nel vostro proposito: riuscendovi, dimostrerete che siete veramente degli uomini, assai più e meglio che ad andar gironzolando, con una sigaretta fumata a metà fra le labbra. I compagni finiranno col rispettarvi molto di più, e probabilmente in molti casi seguiranno il vostro esempio.

Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.262-263

È stata spesso avanzata la proposta che il Movimento adottasse, come sua linea politica, l'assunzione da parte degli scouts di un impegno di astinenza totale dell'uso di alcolici e di tabacco.

Ciò non è stato fatto per il seguente motivo: un impegno, anche se in molti casi produce risultati eccellenti, è – per ben che vada – una limitazione artificiale.

Il nostro scopo nel Movimento è di sviluppare il carattere del ragazzo rafforzandolo talmente da far sì che egli resista alla tentazione grazie al rispetto di se stesso e all'autodisciplina. Una simile resistenza è efficace quale che sia la tentazione che lo assale, si tratti del bere, o delle donne, o del denaro, di cattive abitudini ecc.

Se un capo reparto non ha sufficiente fiducia nella sua capacità di sviluppare nei suoi ragazzi una simile forza di carattere (e non può riuscire se non ce l'ha egli stesso dentro di sé), può aver ragione nel far loro assumere un impegno e nell'assoggettarli ad una regola esterna.

L'esperienza dei reparti ha dimostrato che il carattere del capo si riflette esattamente in quello dei suoi ragazzi e può quindi personalmente seguire la personalità di ciascuno di essi, è perfettamente in grado di influenzarli senza il metodo usuale, ma scarsamente efficace, delle regole e dei divieti.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.80
da una nota manoscritta inedita di B.-P., datata 4 maggio 1915

Qualcuno ha fatto una volta un'edizione corretta di *Esploratori* nella quale ordinava che un esploratore non dovesse mai fumare. È in generale un bel rischio quello di proibire qualche cosa ai ragazzi; il divieto conferisce immediatamente ciò che si è proibito il fascino dell'avventura e lo incita ad agire contrariamente agli ordini ricevuti.

Sconsigliateli di fare qualche cosa o dite loro che è cosa degna di disprezzo o

stupida ed essi l'eviteranno. Sono certo che è la via da seguire quando si tratti di discorsi inadatti, di giochi per denaro, di tabacco o di altri errori della gioventù.

Si deve creare tra i ragazzi del buon gusto ed un'opinione pubblica che consideri tutto ciò come cosa fatta dagli sciocchi per meravigliare gli altri.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.58-59

Un condannato è evaso dalla prigione. Siccome è un fumatore inveterato, la prima cosa che fa è comprare sigarette e fiammiferi.

Viene comunicato agli scouts che l'evaso è stato visto fumare in un bosco vicino. Gli scouts circondano il bosco (cercando di scoprire l'evaso servendosi degli occhi, delle orecchie e del naso). L'evaso è obbligato a tenere la sigaretta costantemente in vista e a accendere un fiammifero almeno ogni tre minuti (perciò deve essere preferibilmente munito di orologio a quadrante fosforescente). L'evaso può anche spostarsi rimanendo però nel bosco. Lo scopo dei giocatori è di prenderlo (al semplice tocco), quello dell'evaso di restare uccel di bosco fino al segnale di fine gioco. Andrà fatto notare agli scouts che l'evaso non è uno scout egli stesso, altrimenti non fumerebbe né si tradirebbe in tal modo. Poiché i ragazzi tendono a star tutti insieme di notte, occorre svolgere qualche esercitazione preliminare per insegnare loro a tenersi a debita distanza gli uni dagli altri.

Variante: se non si dispone di un fumatore, l'evaso potrebbe essere munito di una scatola di fiammiferi e di un fischio, e dovrà alternativamente accendere un fiammifero e fischiare ogni minuto o due, così da far esercitare al tempo stesso la vista e l'udito.

Giochi scout, Nuova Fiordaliso, Roma 2002, p.93

COMPETENTE IN PRONTO SOCCORSO

Pur non essendo un medico, uno scout dovrebbe essere in grado di soccorrere una persona infortunata a seguito di un incidente o, magari, salvarla.

Come comportarsi qualora ci si trovi in una di queste situazioni, è descritto da Baden-Powell con quella concretezza che più che probabilmente è frutto anche della sua personale esperienza diretta. Illustra anche come con spirito intuitivo è possibile scoprire se è risultato di un'eventuale aggressione.

Simpatica risulta la descrizione dell'episodio (riportata in due versioni) a seguito del quale alcuni indigeni s'immaginavano che B.-P. fosse un medico, tanto da portargli malati da curare da ogni zona della regione dove si trovava.

Di una certa attualità è il problema dell'uso eccessivo di medicine largamente pubblicizzate.

Gli infortuni avvengono purtroppo continuamente, e perciò gli scouts avranno in ogni momento l'occasione di prestare a qualche infortunato i primi soccorsi.

Tutti abbiamo molta stima di colui che salva la vita a qualcuno a rischio della propria. Egli è un eroe.

Soprattutto i ragazzi lo considerano tale, perché egli appare ai loro occhi come un essere del tutto diverso da loro stessi. Qualunque ragazzo, purché lo desideri e ci si prepari, ha la stessa probabilità di diventare un eroe che salva a vita altrui.

È infatti praticamente certo che quasi ognuno di voi scouts si troverà, un giorno o l'altro, in presenza di un incidente. In tal caso, se saprete che cosa bisogna fare ed agirete con prontezza, potrete procurarvi la perenne soddisfazione di aver salvato o aiutato una creatura umana.

Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.317

In caso di disgrazia, ricordatevi sempre che voi non siete dei medici. Come pronto soccorso, a meno che si tratti di facili ferite leggere, dovete far chiamare immediatamente un medico.

Il vostro compito è di evitare che l'infortunato possa peggiorare mentre si aspetta l'arrivo del medico, e cioè di prevenire il collasso, arrestare le emorragie, praticare la respirazione artificiale e prestare tutte quelle cure urgenti che fossero necessarie.

Se al momento della disgrazia vi trovate solo con l'infortunato e questi ha perso i sensi, mettetelo supino con la testa un po' sollevata e voltata da una

parte, perché non soffochi, e anche perché l'eventuale vomito possa uscirgli di bocca facilmente. Slacciategli gli indumenti intorno al collo e al petto, e copritelo per tenerlo caldo. Rendetevi conto di dove si è fatto male e prendetene cura secondo quanto vi è stato insegnato in fatto di pronto soccorso. Se vi accade invece di trovare una persona svenuta, dovete anche esaminare attentamente il terreno attorno per scoprire "segnî", e prendete nota così di questi come della posizione in cui avete rinvenuto il corpo, per il caso che in seguito si venisse a scoprire che è stato vittima di un'aggressione.

Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.331-332

Un giorno nel Kashmir alcuni indigeni mi portarono un giovane, dicendomi che era caduto da un dirupo. Stava malissimo e i suoi amici e parenti lo consideravano già bell'e morto.

Esaminandolo accuratamente, non gli trovai nessun osso rotto, ma mi accorsi invece che aveva la spalla destra slogata e che l'osso era uscito dal suo alveolo. Dissi loro di coricarlo al suolo sul dorso, poi cominciai a togliermi la scarpa destra o piuttosto il sandalo di erba che portavo.

Alcuni dei presenti, vedendomi fare ciò, dissero: «Oh, si mette a pregare», e immediatamente incominciarono a sciogliermi l'altro sandalo...

Ma io non stavo per pregare e mi tolsi solo la scarpa destra, sedendomi a fianco del paziente, rivolto verso la sua testa: misi la gamba destra contro il suo fianco destro, in modo che il mio calcagno stesse nel cavo dell'ascella della spalla infortunata, e chiesi infine ad uno dei suoi amici di sedersi dall'altra parte del giovane, per tenerlo fermo.



Lo Scoutismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.219

Quindi afferrai con ambedue le mani il polso del paziente e gli tirai a lungo e con forza il braccio usando il mio calcagno come leva: finché di colpo la spalla ritornò con uno scricchiolio nel suo alveolo. Il disgraziato svenne dal dolore, la folla applaudì, sua madre si mise ad urlare e disse che avevo combinato un bel pasticcio e che l'avevo ucciso. A questo punto si accese una discussione, sul punto se egli fosse o no morto: gli animi cominciarono a scaldarsi, ma io sorrisi, e mi rimisi il sandalo, e dissi alla madre che lo avrei fatto risuscitare sano e salvo, ciò che ottenni spruzzandogli un pò di acqua sul viso, poco a poco tornò in sé e si ritrovò col braccio a posto. Dopo che gli diedi un pò di olio di Giacobbe per massaggiarsi la spalla.

Il suo sbalordimento e quello di tutti quanti fu grande, nello spazio di mezz'ora la mia tenda fu riempita di frutti e polli e uova come segni di ringraziamento.

La riduzione della slogatura ebbe luogo alle cinque del pomeriggio: il giorno dopo, alle sette del mattino, e per i successivi tre giorni, tutti i malati e i mutilati e i ciechi mi furono portati da tutto il paese d'intorno perché li curassi. La mia fama di dottore si era già sparsa. Non avevo mai visto un simile gruppo di gente: uomini, donne e bambini e ogni malattia pensabile, comprese malattie agli occhi, che io curavo con i pacchi di una soluzione di tiepido, molto allungata. Un povero diavolo aveva avuto la metà della faccia staccata a morsi da un orso e aveva perso un occhio e l'intera guancia modo che tutti i denti apparivano un ghigno orribile, tanto più orribile in quanto la ferita non era stata mai curata a dovere.

Un altro giovane che mi venne portato, e che soffriva di ulcere alle gambe, era ridotto a un mero scheletro. Evidentemente si era già rassegnato a morire – la cosa migliore per lui – da lungo tempo, ma lo avevano incitato a pensare ancora alla vita dicendogli che era arrivato un uomo bianco con medicine meravigliose. Ciò che mi commosse fu non solo il suo sguardo ansioso, ma quello di sua madre e delle altre parenti che avevano infranto la consuetudine di nascondersi all'arrivo dell'uomo bianco e indugiavano intorno alla ricerca di un segno di speranza. Non potei dargli che una soluzione di glicerina e di acido fènico, oltre ai miei auguri.

Un altro, un uomo dall'apparenza robusta, sputava sangue. Gli diedi acqua ghiacciata da bere e gliene feci impacchi sul torace e sulla schiena. Avrei solo voluto possedere una grossa scorta di medicine da dare a quella povera gente. Il tipo della spalla slogata venne tutto contento per mostrarmi che ora era tornata robusta come l'altra.

Il giorno successivo ebbi ancor più pazienti. Un altro caso di reumatismo richiese ancora dell'olio di Giacobbe con flanella e sudate. Mi fu poi condotto un bimbo emaciato, che aveva un rigonfiamento doloroso alla coscia: ordinai latte, impacchi caldi e massaggio leggero con olio di Giacobbe. Un uomo con

una piaga aperta alla caviglia ricevette una soluzione di IZAL. A sera mi recai giù al villaggio per visitare i miei pazienti, e ne ebbi un buon numero di nuovi: ancora piaghe, ascessi, malattie degli occhi, reumatismi e febbri. Ero divenuto, nella considerazione della gente, qualcosa di mezzo tra uno stregone e il medico della mutua.

Quindi un uomo enormemente grasso mi chiese di far qualcosa per lui. Che avreste fatto in un caso simile? Io avevo solo una lozione a base di piombo, un po' di disinfettante e un po' di foglie per fare un impasto di senape. Perciò gli diedi una di queste foglie di senape e gli dissi che se quella non gli avesse fatto bene, veramente non sapevo che cosa altro gli avrebbe giovato (e dicendo questo dicevo la verità!). Gli dissi di inumidire la foglia e di mettersela sul torace quando andava a dormire.

L'indomani venne piangendo di riconoscenza e disse che avevo fatto più per lui in una notte che tutti i dottori aveva consultato in anni e anni. Sentiva di essere già diventato più magro.

Quel giorno spostai il mio campo a trenta chilometri di distanza, perché pensai che era meglio andarmene finché la mia reputazione era così buona, e anche perché stava cominciando a portarmi i pazienti da tutto il distretto e non avevo nulla con cui curarli.

La mia vita come un'avventura, Nuova Fiordaliso, Roma 2003, pp.353-356

Alcuni anni fa quando ero nel Cascemir, nell'India del Nord, alcuni indigeni mi portarono un giovanotto disteso su una barella e mi dissero che era caduto da una roccia altissima, si era rotto la schiena e stava per morire. Io lo visitai e vidi subito che si era soltanto slogato una spalla e aveva poche lividure, ma che egli credeva di dover morire.

Allora io mi levai le scarpe, mi misi seduto al suo fianco voltato verso la sua testa, gli piantai i calcagni sotto l'ascella, lo afferrai per il braccio e tirai con tutte le mie forze finché l'osso non ritornò al posto. Il dolore lo fece svenire e i suoi amici credero che lo avessi ucciso davvero. Ma pochi minuti dopo il giovanotto si riebbe e si accorse di poter muovere il braccio. Allora lui e i suoi compagni s'immaginarono che io fossi un bravissimo medico e chiamarono a raccolta tutti i malati della regione perché venissero a farsi curare da me e io mi trovai per due giorni a non saper come fare. Mi portavano malati di tutte le specie e io avevo pochissimi medicinali a mia disposizione, ma feci del mio meglio e credo proprio che molte di quelle povere creature migliorassero semplicemente per aver «creduto» nelle mie cure.

La maggior parte però delle malattie erano dovute soltanto alla sporcizia, alle ferite, infette dal sudiciume, e molti si erano ammalati a causa del cattivo

stato delle fognature, o per aver bevuto acqua inquinata, ecc.

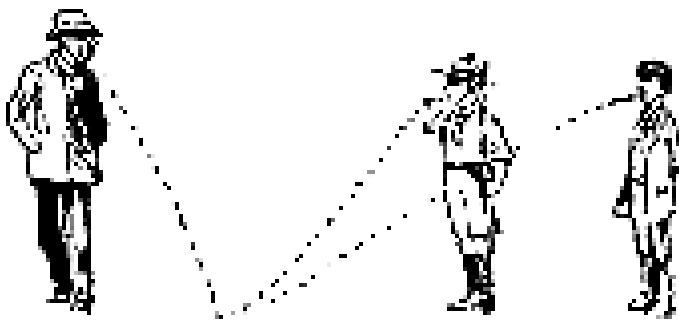
Io spiegai tutto questo ai capi dei villaggi e spero di aver fatto un po' di bene per la loro salute futura.

In ogni modo mi furono molto grati e mi prestarono sempre da allora in poi il loro aiuto, mettendomi sulle buone tracce durante la caccia all'orso, procurandomi vitto, ecc.

Se non avessi saputo nulla di medicina non avrei potuto far niente per quelle povere creature.

Giacché siamo a parlare di medicina vi voglio mettere sull'avviso contro l'uso eccessivo delle specialità, dei medicamenti e di quelle medicine da ciarlatani alle quali si fa sempre tanta pubblicità. Mentre alcuni di questi medicamenti possono essere utili, altri possono essere molto nocivi, specialmente presi in grandi quantità. Perciò se vi ammalate andate da un vero dottore senza prendere da voi quei rimedi che secondo gli avvisi pubblicitari dovrebbero curare il male che credete di avere.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.218-219



Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.272

BUONE ABITUDINI PER STARE IN SALUTE

Il benessere dipende anche dalla pulizia perfetta e scrupolosa di ogni parte del nostro corpo, che, se non è possibile ottenere con un buon bagno, può essere effettuata grazie a frizioni con un asciugamano ruvido e inzuppato. Questo suggerimento è specialmente utile per la vita di campo.

Baden-Powell mette in guardia dai germi e dai microbi, dalle mosche loro portatrici, curando la pulizia di pentole, piatti e posate, la custodia dei cibi avanzati e la loro corretta eliminazione. Occorre poi tener puliti il terreno di campo, la stanza di lavoro, i propri indumenti.

B.-P. ripete più volte che bisogna prestare attenzione all'acqua che si beve, respirare con il naso e non con la bocca ed all'aria aperta, tagliarsi le unghie delle mani e dei piedi - che vanno lavati ogni giorno, pulire in modo accurato i denti subito dopo ogni pasto, usando regolarmente uno spazzolino ed il dentifricio. A questo proposito, propone anche un gioco per i lupetti.

Vanno poi curati vista ed orecchi. Con minuziosa attenzione, B.-P. dà indicazioni anche riguardo al vestiario, nel caso in cui si sudi, e soprattutto alle caratteristiche delle scarpe così che possano essere il più possibile adatte alle lunghe marce per evitare la formazione di vesciche e formazioni callose.

Sono tutte precauzioni per garantire l'igiene non solo per la vita al campo, ma anche per quella di tutti i giorni.

Infine, B.-P. richiama la necessità di assicurare al corpo il sonno ed invita a prendere l'abitudine di svegliarsi presto la mattina. Convincente il suo ragionamento: in pratica, alzandosi un'ora prima, si hanno 365 ore in più all'anno, vale a dire un mese in più.

Le malattie si propagano nell'aria e nell'acqua per mezzo di piccolissimi insetti invisibili ad occhio nudo chiamati germi o microbi, ed è molto facile respirarli dalla bocca o inghiottirli col cibo o con l'acqua. Sono essi che ci procurano le malattie. Se avete il sangue realmente buono i germi generalmente non vi fanno nulla, ma se il vostro sangue non è perfetto o per debolezza o per la costipazione (vale a dire perché non «andate» regolarmente), i microbi vi faranno probabilmente ammalare. È importante dunque abolire per quanto è possibile i microbi, i quali vivono di preferenza nei luoghi oscuri umidi e sporchi. E vengono anche da cattive fognature, dai secchi della spazzatura, dalla carne andata a male, ecc. Vengono insomma dove c'è cattivo odore. Perciò mantenete pulita la vostra stanza, il vostro accampamento, i

vostrì vestiti; manteneteli asciutti, soleggiati e areati; e tenetevi lontani da quei luoghi che mandano cattivo odore. Prima di mangiare dovrete sempre, lavarvi le mani e le unghie perché è facilissimo che diano ricetto a microbi provenienti dagli oggetti che avete maneggiato.

Avrete visto molto spesso gli avvisi sui tram e nei luoghi pubblici, con la richiesta di non sputare. La ragione di questa richiesta sta nel fatto che molti di coloro che sputano soffrono di una malattia dei polmoni e i microbi della loro malattia diffusi dallo sputo nell'aria vengono respirati dai sani che per conseguenza si ammalano. Accade spesso che uno soffra da anni di qualche malattia senza essersene accorto e se sputa può benissimo trasmettere la sua malattia ai sani. Per questa ragione tutti dovrebbero astenersi dallo sputare.

Ma non dovete aver paura delle malattie se respirate dal naso e se vi mantenete il sangue sano. E sempre bene quando si esce da un teatro affollato, da una chiesa, da una sala di tossire e soffiarsi il naso per liberarsi dei microbi che si potrebbe aver respirato nella folla.

Una persona, su trenta che se ne incontrano, è affetta da tubercolosi e la tubercolosi è una malattia molto contagiosa. Spesso coglie le persone che vivono nelle stanze con le finestre sempre chiuse. La miglior cura, se mai ne siete affetti, è quella di dormire all'aperto.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.219-220
Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.272-273

Nella guerra Sudafricana perdemmo una quantità di uomini tanto per malattie quanto per ferite. I giapponesi, invece, nella loro guerra, ne perdettero pochissimi per malattia, e proporzionalmente pochi per ferite. Perché questa differenza? Per parecchie ragioni. I nostri soldati non guardavano tanto per il sottile all'acqua che bevevano e mangiavano più carne che non i giapponesi, ma soprattutto non avevano tanta cura della pulizia, né sulla loro persona, né sui loro vestiti: l'acqua spesso ci mancava. I giapponesi, invece, si tenevano pulitissimi, con bagni quotidiani. [...]

Se vi fate un taglio alla mano, quando questa sia sudicia è molto probabile che s'infetti, e diventi cosa grave; mentre, se la mano è pulita, perché lavata di recente, il male non diventerà grave e la ferita rimarginerà subito. Lo stesso accadeva con le ferite in guerra: diventavano subito gravi sugli individui non puliti.

Tenersi la pelle pulita significa purificare il sangue. I giapponesi dicono che il vantaggio degli esercizi si perde per metà se non si fa un bagno immediatamente dopo. [...]

Bisogna anche avere cura degli indumenti, tanto quelli che non si vedono

come quelli che si vedono: sbatteteli con un bastoncino ogni giorno, prima di indossarli.

L'esplorazione per giovani, A. Marchesi, Roma 1920, p.209

Per adempiere tutti i doveri ed a tutto il lavoro di uno scout, occorre essere forti, pieni di salute ed attivi. Ogni ragazzo può diventarlo con un po' di attenzione.

Naturalmente ciò implica un bell'allenamento, come giochi, corsa, marcia, ciclismo, ecc. [...]

Pochi esercizi ginnastici ogni mattina ed ogni sera costituiscono un ottimo mezzo per tenervi in forma: non tanto per formare vistosi muscoli, quanto per muovere gli organi interni e stimolare la circolazione del sangue in ogni parte del corpo.

Ogni vero scout fa regolarmente il bagno tutti i giorni. Se non ha la possibilità di farlo, almeno si fa ogni giorno una buona frizione con un asciugamano ruvido bagnato.

Gli scout respirano col naso e non con la bocca. In questo modo evitano di avere sete; non rimangono tanto facilmente senza fiato; non ingurgitano ogni sorta di germi di malattie che sono nell'aria, ed infine non russano di notte.

Esercizi respiratori profondi sono di grande valore per sviluppare i polmoni ed immettere aria fresca (ossigeno) nel sangue, purché si eseguano all'aria aperta e non si esageri. Per queste respirazioni profonde, l'aria deve essere aspirata lentamente e profondamente col naso, e non con la bocca, fino a che le costole siano distese al massimo. Poi, dopo qualche secondo, deve essere espirata dalla bocca senza sforzo, lentamente e con regolarità. Ma la miglior respirazione profonda, dopo tutto, è quella che si verifica dopo una bella corsa.

Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.41-42

Un lupetto può fare altrettanto, se vuole, ed io sono certo che ogni lupetto vuole diventare forte e pieno di salute.

Ed egli potrà fare anche più di un Giapponese o di un Gurka perché egli potrà contribuire non solo allo sviluppo dei suoi muscoli, ma anche a quello della sua statura, se ci si mette.

Vi dirò alcune delle cose che potete fare per diventare alti, forti e pieni di salute.

La cosa principale è avere sangue sano ed in abbondanza. Il sangue è per il nostro corpo quello che il vapore è per la macchina, che va bene o male a seconda della forza del vapore. Ma inoltre il sangue alimenta il corpo, lo fa

crescere come l'acqua con la pianta; se non ne ha a sufficienza rimane piccola e debole, e spesso si appassisce e muore.

Come posso fare ad avere del buon sangue e tanto, se tutto è già fatto dentro di me?

Sì, ma il sangue è fatto dagli alimenti che introducete attraverso la bocca, e per averne molto dovete mangiare cibo buono per fare sangue, non pasticche o dolciumi, perché non servono a niente per quanto abbiano sapore gradevole, ma buona carne sana, verdura, pane e latte.

Questo è il modo di aver sangue a sufficienza, ma dovete averlo anche sano e buono, ed anche per questo dovete provvedere da voi: nessuno può farlo per voi.

Quando avete preso il vostro cibo, l'avete ben masticato ed inghiottito, questo va giù nello stomaco, da dove la parte buona passa nel sangue, e quella inutile è eliminata dalla parte opposta. Se lasciate che questa parte inutile del cibo resti dentro di voi troppo a lungo - cioè per più di un giorno - essa comincia ad avvelenarvi il sangue annullando così il bene fatto ingerendo il buon cibo.

Dovete fare perciò molta attenzione a liberarvi dalla parte velenosa del cibo almeno una volta al giorno regolarmente.

Questo è il segreto per mettersi in buona salute.

Si può anche rafforzare il sangue mandandoci dell'aria pura. Il sangue ha bisogno di aria, e passa perciò attraverso i polmoni, in mezzo al vostro corpo, per prendere un po' dell'aria che aspirate attraverso il naso. Dovete perciò aiutare il sangue più che potete, aspirando profondamente buona aria pura. Non dategli quell'aria vecchia pesante che è in una stanza chiusa e male odorante, ma tanta vera aria fresca e pura come si respira all'aperto.

Per questo dovete cacciar fuori l'aria che avete dentro e quindi aspirate, attraverso il naso, tutta l'aria che potete fino a che il petto e le costole si dilatino al massimo. Fate questo ogni tanto durante la giornata - quando siete all'aperto - e già soltanto questo vi aiuterà a diventare grandi e forti.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.127-128

Per compiere bene i propri doveri e il proprio lavoro un esploratore deve essere sano, robusto e attivo. E chiunque può, con un minimo di pena, acquistare questi doni. Occorre far moto, e questo scopo si raggiunge con dei giochi all'aperto, con le corse, le passeggiate, la bicicletta e così via. Un esploratore deve dormire molto all'aperto; un ragazzo che è abituato a dormire con la finestra chiusa ne soffrirà probabilmente, come capita a molti aspiranti, che prendono raffreddori o reumatismi le prime volte che ci si provano. Il sistema è di dormire sempre a finestra aperta, estate e inverno, così non avrete a temere i raffreddori.

Io personalmente non riesco a dormire con le finestre chiuse e neppure con le persiane abbassate e quando sono in campagna dormo sempre all'aperto, sia d'inverno che d'estate. Un letto troppo morbido e troppe coperte favorisce nei ragazzi i cattivi sogni, nocivi alla salute.

Una breve esercitazione di ginnastica svedese o di *ju-jitsu*, la mattina di levata e la sera prima di andare a letto, è quanto di meglio potete fare per mantenervi in buona salute, non tanto per sviluppare i muscoli, quanto per sviluppare gli organi interni e mantenere attiva la circolazione del sangue. Una buona fregagione con un asciugamano ruvido bagnato, quando non potete fare il bagno, è una buonissima pratica per un esploratore.

Gli esploratori respirano dal naso, non dalla bocca perché così non soffrono la sete, non rimangono troppo presto col fiato corto, non aspirano dall'aria i microbi e i germi di malattie e non russano dormendo, ciò che potrebbe rivelarli al nemico. Esercizi di respirazione profonda sono molto utili allo sviluppo dei polmoni e per immettere aria pura (ossigeno) nel sangue, purché tali esercizi vengano eseguiti all'aperto e non si esageri la loro durata, ciò che potrebbe essere nocivo al cuore. Per respirare profondamente, bisogna aspirare lentamente l'aria dal naso, non dalla bocca, tanto da dilatare il più possibile il torace specialmente nella sua parte posteriore, poi a poco a poco l'aria dovrebbe essere emessa sempre dalle narici, lentamente e senza sforzo. Ma la migliore respirazione profonda è sempre quella che si compie naturalmente, esercitandosi spesso alla corsa.

È stato ora dimostrato che l'alcool è perfettamente inutile per la salute, ed è poi un vero veleno, quando viene preso in quantità eccessiva.

Un uomo che beva per abitudine birra, vino o bevande spiritose in grandi quantità non serve proprio a nulla nello scautismo e serve bene a poco anche in altre attività.

Lo stesso si può dire di chi fuma troppo. I migliori esploratori di guerra non fumano perché il fumo indebolisce la vista, spesso rende tremanti e nervosi, guasta il senso dell'odorato (il quale è molto importante durante la notte), e perché il riflesso della pipa o anche l'odore del tabacco che portano addosso può farli scoprire al nemico, che vigila durante la notte. Così gli esploratori di guerra non sono tanto sciocchi da fumare. Nessun ragazzo ha mai cominciato a fumare per il gusto che ci prova, ma per aver l'aria di un uomo. In realtà, non riesce che a rendersi ridicolo.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.49-50

Avrete notato che, parlando di respirazione, vi ho detto che dovete aspirare l'aria col naso. E perché non con la bocca?

Per questo: la gola che è al fondo della bocca, è molto delicata e soggetta a prendere freddo e ad infiammarsi; se perciò respirate con la bocca, l'aria fredda colpisce direttamente la gola e può darle un'infreddata, mentre se respirate col naso, l'aria s'intiepidisce al passaggio ed arriva alla gola da una porta di servizio, ma già ben riscaldata.

Ma c'è anche un'altra ragione per la quale è bene respirare col naso.

Ci sono vaganti nell'aria dei minuscoli esseri viventi chiamati microbi. Sono così piccoli che è assolutamente impossibile vederli ad occhio nudo, ma con un forte microscopio si riescono a vedere.

Sono piccoli diavoli dall'aspetto strano e molto pericolosi, perché se entrano dentro possono causare qualche tipo di malattia.

Se aspirate l'aria con la bocca aperta molto facilmente qualcuno di questi diavoletti vi finirà giù per la gola e dentro lo stomaco, dove con molta probabilità farà un sacco di danno. Ma se respirate col naso, essi rimarranno presi dalle mucose appiccicaticce che rivestono le narici e voi vi libererete di loro con una buona soffiata di naso.

Quando dovete fare un lavoro faticoso, se tenete la bocca aperta, ben presto la sentirete asciutta ed avrete sete, cosa che non succede respirando col naso.

La bocca vi è stata data per mangiare ed il naso per respirare, perché dunque non usarli per lo scopo per il quale ci furono dati?

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.134

Un esploratore deve esser capace di sentir bene gli odori per trovare il nemico di notte. Se respira sempre dal naso e non dalla bocca contribuisce a mantenere l'odorato in buone condizioni. Ma ci sono altre ragioni più importanti di questa per respirare sempre dal naso. Un americano scrisse una volta un libro intitolato: "*Tenete chiusa la bocca e salvatevi così la vita*", e raccontava che i pellirosse avevano l'abitudine di chiudere per forza la mascella dei loro bimbi con un nastro durante la notte per costringerli a respirare dal naso.

Quando si respira dal naso s'impedisce ai germi dell'aria d'introdursi nella gola e nello stomaco; in questo modo viene anche impedita la crescita in fondo alla gola di una specie di polipo chiamato adenoide il quale ostacola la respirazione dal naso e spesso è anche causa di sordità.

Per un esploratore è utile respirare dal naso anche per le ragioni seguenti: se tiene la bocca chiusa non gli viene sete anche se compie un lavoro faticoso; di notte, se ha l'abitudine di respirare dal naso, non russa e russare è molto pericoloso se ci si addormenta in paese nemico.

Perciò abitatevi a respirare sempre dal naso e a tenere la bocca chiusa.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.198-199

Oltre a mantenerti pulito internamente, è importante che tu sia pulito esternamente, se vuoi conservarti in buona salute.

I soldati di cavalleria sono famosi per la loro pulizia. Strigliando e pulendo i loro cavalli almeno due volte al giorno, hanno imparato quanto sia importante per la salute e il benessere avere la pelle ed ogni parte del corpo perfettamente pulite. Non sempre si può fare un bagno ogni giorno, ma si può sempre avere un asciugamano ruvido imbevuto d'acqua da usare senza pietà!

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.32-33

La pulizia all'interno come all'esterno del corpo, l'ho spiegata nel libro *Lo Scoutismo per ragazzi*, è di una importanza di prim'ordine per la salute.

È molto importante, dove non è possibile fare il bagno, inculcare ai ragazzi l'abitudine di strofinarsi con un panno ruvido e bagnato. La necessità di una pulizia scrupolosa può essere bene inculcata facendo il gioco: «Uccidere questa mosca». Il far comprendere le dimensioni microscopiche dei germi delle malattie trasportati dalle zampe della mosca ed il loro violentissimo effetto nell'avvelenamento degli esseri umani, è rendere un servizio a tutti.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.63

Una cosa importantissima da ricordare al campo è che se uno si ammala non serve più a nulla come esploratore e non è che d'impaccio agli altri. E se uno si ammala è generalmente per colpa sua, sia perché non si cambia quando torna fradicio, o perché lascia penetrare il sudicio in ciò che mangia o perché beve acqua inquinata. Perciò quando fate da mangiare pulite sempre bene le pentole, i piatti e le posate.

Le mosche sono insetti molto pericolosi perché trasportano i germi di molte malattie e se si posano sui cibi vi lasciano spesso questi germi che poi vi avvelenano; in tal caso non avete davvero bisogno di domandarvi perché vi siete ammalati. Le mosche prosperano generalmente in luoghi sudici, quando si lasciano in giro i resti della roba da mangiare.

E per questo che dovete star molto attenti a tenere il vostro campo sempre pulitissimo in modo da allontanarne le mosche. Tutti i rimasugli di brodo o altro dovrebbero essere gettati nel fossetto scavato apposta dove possono essere poi seppelliti, invece di rimanere sparsi qua e là. I capi pattuglia dovranno fare bene attenzione che questi ordini siano sempre puntualmente obbediti.

Sempre a causa delle malattie è estremamente pericoloso bere l'acqua dei ruscelli e soprattutto degli stagni perché è così che s'ingeriscono i germi di molte malattie. Se non avete a vostra disposizione che l'acqua di uno stagno è

molto meglio che scaviate un piccolo pozzo di un metro circa di profondità, a tre o quattro metri di distanza dallo stagno; l'acqua che vi filtrerà sarà molto più salubre come bevanda.

Facemmo così a Mafeking quando i Boeri ci tolsero l'acqua e così non avemmo a lamentare malattie dovute alla cattiva qualità dell'acqua.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.137

Un altro punto molto importante per la buona salute degli scout è quello di scavare una trincea che serva da latrina.

Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.147-148

La dissenteria imperversava fra le truppe a Meerut. Avendo verificato tutte le installazioni sanitarie nelle caserme, incluso il rifornimento d'acqua e dopo aver preso l'accorgimento importantissimo di tenere le mosche lontane dalle cucine e di mantenere queste ultime scrupolosamente pulite sotto sorveglianza di europei, giunsi alla conclusione che forse i soldati si prendevano l'infezione acquistando bevande nelle botteghe indigene.

Perciò un bel giorno parlai al reggimento, suggerendo che a titolo di esperimento si astenessero per quindici giorni dall'andare al bazar indigeno, per poter verificare se ciò avesse un qualsiasi effetto sullo stato generale di salute del reggimento.

Specificai che non volevo emanare un ordine generale in proposito, perché essi erano uomini sensati e non bambini, perciò affidavo la cosa alle loro mani.

Qualche giorno dopo, fu ricoverato all'infermeria un soldato contuso piuttosto seriamente, che si rifiutò di rivelare la causa delle sue ferite. Trapelò più tardi che egli si era recato al bazar, contrariamente al desiderio generale del reggimento, il quale ultimo aveva così espresso la propria riprovazione.

Il risultato dell'esperimento sembrò mostrare che ci muovevamo nella direzione giusta. Così feci costruire una nostra panetteria, affidata ad un sergente che era stato pasticciere e sapeva fare ogni genere di leccornie.

Inoltre mettemmo su una fabbrica di acqua di seltz e di gassose, nonché una sala rinfreschi dove gli uomini potevano procurarsi spuntini a qualsiasi ora e un pasto caldo alla sera.

Poi – in flagrante contrasto col regolamento – autorizzai i soldati a consumare a cena un mezzo litro di birra, se lo volevano, e questo fece venir meno l'esigenza dell'abituale pellegrinaggio al bar col conseguente oziare e sbevucchiare. Anzi il sergente addetto al bar venne un giorno a dirmi che non aveva avuto un solo cliente in tutta la giornata, e che in avvenire avrebbe potuto

cavarsela con un solo inserviente invece di due. Per festeggiare l'occasione gli regalai un paio di guanti bianchi.

Installammo anche una latteria reggimentale, dotata di una propria mandria di vacche e di un sergente incaricato di badare che fosse mantenuta una perfetta pulizia. Lo scopo era di fornire ai soldati del latte buono, invece della roba infetta che avrebbero comprato al bazar, e di diminuire così il pericolo di febbri tifoidi che imperversavano tra i giovani militari. Facevamo il nostro burro e sterilizzavamo il latte e la panna. Questa industria si rifece largamente delle spese, poiché la gente dal di fuori veniva ad acquistare latte e burro.

Tuttavia il vantaggio maggiore della nostra latteria fu di ridurre notevolmente le malattie nel reggimento. Questo ci pose in ottima postura quando, alla fine dell'anno, dovemmo redigere i prescritti rapporti sulla criminalità ecc. nel reggimento. Il nostro rapporto non segnalava alcun caso di ubriachezza e solo qualche infezione di poco conto. Il fatto non andò bene alle autorità del Ministero della Guerra, che informarono il nostro generale che il reggimento stava certamente nascondendo qualcosa.

Il nostro generale, che era perfettamente al corrente di tutte le misure adottate all'interno del reggimento, rispose che se anche il reggimento poteva nascondere i reati, non poteva fare altrettanto con i decessi, i quali mostravano più o meno la stessa sproporzione in confronto a quelli degli altri reggimenti, dove la dissenteria mieteva un largo numero di vittime.

Tra l'altro per i due anni in cui restammo a Meerut io tenni un elenco di tutti i casi di dissenteria che si verificavano, notando in quale bungalow della caserma si producevano, se quel bungalow aveva il tetto di stoppie o di tegole, a quale altezza del suolo era il pavimento, da quale direzione soffiava il vento, la natura secca o umida del tempo e del suolo ecc. Tutto ciò può sembrare futile, ma anche in un breve periodo di osservazione di due anni stavamo cominciando ad arrivare a dei dati precisi: e quando lasciammo Meerut, il generale trasmise agli ufficiali medici i nostri rapporti con le osservazioni fatte affinché le continuassero.

La mia vita come un'avventura, Nuova Fiordaliso, Roma 2003, pp.334-336

Se vi fate un taglio a una mano, e la mano è sporca è facile vi venga un'infezione che vi causerà molto dolore; se avete invece la mano pulita e lavata da poco non ne avrete alcun danno, e la ferita si rimarginerà subito. Tenendo pulita la pelle contribuirete a mantenere puro anche il sangue. Molti dottori dicono che il beneficio del moto va perduto se dopo non fate un bel bagno.

Può darsi che non vi sia possibile fare il bagno tutti i giorni, ma potete sempre fregarvi il corpo con un asciugamano bagnato o con un asciugamano

asciutto e molto ruvido; e non dovrete mancare neppure un giorno di compiere questa operazione, se volete mantenervi in buona salute.

Dovreste anche badare alla pulizia dei vostri vestiti, tanto di quelli che si vedono che della biancheria. Batteteli bene tutti i giorni con una mazza prima di metterveli addosso.

E per essere sani e forti dovete mantenere puro il sangue che vi scorre nelle vene. Per riuscirvi dovete respirare sempre aria pura in abbondanza, facendo dei respiri profondi e ripulendo sempre l'intestino di tutte le scorie che vi si accumulano, ciò che si ottiene andando di corpo regolarmente ogni giorno, senza fallo. C'è anche chi prova gran beneficio «andando» due volte al giorno.

Se un giorno incontrate un po' di difficoltà, bevete parecchia acqua buona, specialmente prima e subito dopo la prima colazione; fate poi esercizi di contorsione del corpo e vedrete che tutto andrà benissimo.

Non vi mettete mai al lavoro o allo studio la mattina senza prima aver preso qualcosa, anche se prendete soltanto una tazza d'acqua calda.

Non occorre prendere tutte le pillole, le medicine e i rimedi di cui vedete la pubblicità sui giornali e che finiscono col farvi male invece che bene.

Non fate mai il bagno in acqua profonda poco dopo mangiato. Potrebbero venirvi dei crampi che costringendovi a ripiegarvi su voi stessi vi impedirebbero di muovervi e così affoghereste.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.210-211

L'interminabile marcia tra gli alberi un giorno dopo l'altro e una settimana dopo l'altra aveva logorato i nervi di molti degli uomini, che erano stanchi e depressi. Un comandante di un reparto mi disse che avrebbe fatto cantare i suoi uomini durante la marcia, per tenerne alto il morale. Io gli risposi: «Guarda che i tuoi uomini si prenderanno la febbre respirando i germi attraverso la bocca. Certo è un guaio che siano depressi, ma sarebbe anche peggio se divenissero inutilizzabili per malattia».

Io fui uno dei pochissimi che fecero tutta la spedizione senza ammalarsi; ma ritengo che una delle cause del fatto che riuscii a sfuggire alla febbre fu che tenni sempre la bocca chiusa, respirando col naso.

Lord Wolseley, che era già stato precedentemente in servizio in quella regione, conosceva la natura assai insalubre della giungla; quindi, per quanto egli stesso non fumasse, mi consigliò di cominciare a fumare per disinfettare l'aria attorno a me ed evitare così di ammalarmi. Perciò avevo preso con me tabacco e pipa e per i primi tre giorni avevo fumato come una ciminiera. Ma il clima laggiù era terribilmente umido e la mia provvista di tabacco ammuflì

rapidamente e divenne talmente disgustosa che la gettai via, con pipa e tutto, e non ricominciai più a fumare.

Inoltre, avevo due camicie; una la indossavo e l'altra la tenevo sulle spalle con le maniche annodate attorno al collo. Questa camicia così asciugava nel tempo in cui quella che indossavo si inumidiva (dovete pensare che era una bella sudata camminare laggiù). Appena ci fermavamo, non fosse altro, che per pochi minuti, subito mi toglievo la camicia umida e mi mettevo quella asciutta. In questo modo non rimanevo fermo seduto con la camicia bagnata a prendere il venticello e buscarmi una infreddatura, come molti altri facevano.

Coloro che erano abituati a nutrirsi troppo caddero come mosche. Sopravvissero quelli che erano stati moderati nel cibo e di abitudini attive. Incidentalmente in quella spedizione scoprimmo che la carne non è un elemento indispensabile all'alimentazione umana. Per molto tempo io vissi solo di banane e di altri frutti e sebbene fossimo come sepolti in una profonda e buia foresta dove solo raramente si vedeva la luce del sole e dove, come ho detto, l'odore dell'aria era simile a quello di un orto di vecchi cavoli, a causa della vegetazione imputridita nella palude, non mi sentii mai meglio in vita mia e facevo i miei trenta chilometri di marcia al giorno con il cuore leggero, seppure con la pancia vuota.

La mia vita come un'avventura, Nuova Fiordaliso, Roma 2003, pp.266-267

«Quali dolci ti piacciono di più?» domandò il vecchio signore al ragazzo.

«Oh, mi piace la torta di mandorle, le meringhe, la crostata...».

«Bene, bene, basta!» gridò il vecchio signore. Se vai avanti così ti verrà il mal di stomaco». Ma anche senza mangiare troppi dolci, potrete provare questa dolorosa esperienza, specialmente al campo, se non state un po' attenti.

Perciò se volete divertirvi al campo, e non essere rispediti a casa ammalati dopo pochi giorni, ricordatevi di questi pochi consigli e metteteli in pratica.

Frutta – Non mangiate troppa frutta. Poca, è un'ottima cosa, specialmente se è stata cotta o fatta al forno. Ma frutta che sia troppo o non abbastanza matura è molto indicata per farvi venire i dolori.

Acqua – Anche l'acqua è spesso pericolosa, se non proviene da un filtro o da una sorgente buona. Spesso un corso d'acqua fresco e chiaro trascina con sé gli scoli di una fattoria posta più in alto, e sebbene appaia pulito può contenere veleno bell'e buono.

Mosche – Fate inoltre tutto quello che potete per tener lontane le mosche dal vostro campo, perché esse amano molto posarsi su ogni sporcizia, e poi vengono a posarsi sul vostro cibo, portando sulle zampe i microbi. Ricordate che una mosca può portare sulle zampe abba-

stanza microbi per uccidere un uomo. Le mosche non si sviluppano dove tutto è tenuto pulito. Non lasciate quindi rimasugli in giro per il campo, ma raccattateli con cura e bruciateli, e allora le mosche non avranno alcuna possibilità. Non lasciate fuori i vostri barattoli di marmellata aperti per i piccoli esseri con la maglia giallo-nera. Servirà solo a farli venire sempre più numerosi. Mettete al sicuro e tenete coperti tutti i cibi dolci e appiccicosi.

Latrine – Fate attenzione ad avere regolarmente la vostra evacuazione giornaliera e, se manca, andate da Akela e fatevi dare qualche medicina. I lupetti vanno al campo perché sono abbastanza grandi e grossi per poter stare attenti da sé a certe cose.

Frizioni secche – Quando ero accampato nello Zululand eravamo ben distanti da ogni specchio d'acqua dove poter prendere un bagno. Ma lavarsi è così necessario alla salute e alla forma fisica. Perciò avevamo preso l'abitudine di alzarci la mattina presto, quando l'erba era tutta bagnata di rugiada, e di rotolarci nell'erba. Così ci bagnavamo tutti e quindi, strofinandoci con asciugamani ruvidi, ci trovavamo puliti e rinfrescati come se avessimo preso un bagno.

Vestiti asciutti – Molti «piedi teneri» prendono il raffreddore al campo, ma un esploratore prende il raffreddore solo quando deve dormire in una casa tutta chiusa.

La ragione per la quale si può prendere un raffreddore al campo non è davvero perché ci si trova all'aria aperta, ma soprattutto perché qualcuno si lascia gli abiti bagnati indosso e questo lo fa raffreddare.

Osservate qualsiasi vecchio campeggiatore e vi accorgerete che ha molta cura di cambiarsi subito gli abiti appena questi sono umidi. In Africa occidentale io non presi mai una febbre, mentre tutti gli altri ne erano malati. Avevo due camicie; una la indossavo e l'altra lo tenevo sulle spalle con le maniche annodate attorno al collo. Questa camicia così si asciugava nel tempo in cui quella che indossavo si inumidiva (dovete pensare che era una bella sudata, camminare laggiù). Appena ci fermavamo, non fosse che per pochi minuti, subito mi toglievo la camicia umida e mi mettevo quella asciutta. In questo modo non rimanevo fermo seduto con la camicia bagnata, a prendere il venticello e buscarmi una infreddatura, come molti altri facevano. La conseguenza fu che io mi mantenni sano ed in ottima forma, mentre altri si ammalarono ed in molti casi morirono. Come vi ho già detto, la mattina presto quando l'erba è ancora bagnata, calzate le vostre scarpette da ginnastica senza calze.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.189-191

Nell'esercito giapponese dove, come vi ho detto, i soldati curano molto la pulizia personale, essi hanno l'ordine di lavarsi le mani prima di ogni pasto ed in nessun momento debbono avere le unghie sporche. Si ritiene che sia proprio questa norma ad aver impedito il diffondersi di molte malattie fra quei soldati.

La ragione è che quei piccoli microbi velenosi che si muovono in giro nell'aria vivono di sporcizia, e molto facilmente si posano sulle vostre mani e vanno a nascondersi sotto le unghie, perciò dovete essere sempre molto attenti a tenerle ben pulite, specialmente prima di toccare il cibo. Le unghie, delle mani come dei piedi, debbono essere sempre accuratamente tagliate con le forbici.

Molti spesso zoppicano e soffrono tremendi dolori perché l'unghia dell'alluce cresce da un lato dentro la carne. Ciò è spesso causato dal lasciare crescere l'unghia troppo lunga, fino a che questa, per la pressione della scarpa, è portata a crescere di traverso dentro la carne. Ricordatevi dunque di tagliarvi frequentemente le unghie dei piedi, ogni settimana o al massimo dieci giorni, e di tagliarvele quadrate e non arrotondate, e con forbici *ben taglienti*.

Anche le unghie delle mani andrebbero tagliate una volta la settimana per tenerle ben in ordine. Esse possono essere arrotondate seguendo la sagoma del dito per impedire che gli angoli si pieghino e si strappino.

Mangiarsi le unghie fa loro molto male.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.135

I soldati, come pure molti borghesi, soffrono spesso di forti dolori o camminano zoppi a causa dell'unghia del pollice che cresce ai lati dentro la carne.

Quest'inconveniente, l'unghia incarnita, è spesso causato dal fatto di lasciar crescere l'unghia troppo lunga, perché la pressione della scarpa la costringe allora a espandersi da parte dentro il dito. Perciò gli esploratori devono aver cura di tagliarsi spesso le unghie dei piedi; tutte le settimane o al massimo ogni dieci giorni. Le unghie dei piedi dovrebbero essere tagliate diritte e quadrate, non rotonde, e con forbici ben affilate.

Anche le unghie delle mani dovrebbero essere tagliate almeno una volta la settimana, con forbici taglienti, per tenerle bene. Mangiarsi le unghie è un brutto vizio.

Lo Scoutismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.201

Si dice che circa la metà delle malattie in Gran Bretagna debba essere attribuita a una dentatura guasta.

Sebbene tutti abbiamo, da piccoli, dei buoni denti, sono molto pochi coloro che hanno una dentatura sana dopo i 25 anni. Ciò dipende soprattutto dalla mancanza di cura dei propri denti.

Si omette di spiegare ai bambini l'importanza di pulire accuratamente i denti subito dopo i pasti; e gli adulti non si preoccupano di ciò. Denti e gengive guasti non solo non ti permettono di masticare bene il cibo, ma possono alimentare nella bocca microbi che vengono deglutiti col cibo e che costituiscono piccole continue dosi di veleno, che gradatamente ti rendono indisposto e depresso senza che tu ne capisca la ragione.

Se vuoi vedere la quantità di germi che hai in bocca fai un interessante esperimento: metti un po' d'acqua ossigenata in un bicchiere d'acqua ed immergici uno spazzolino da denti pulito. Non succederà nulla.

Spazzola i denti con lo spazzolino ed immergilo di nuovo nel bicchiere. Vedrai miriadi di bollicine sollevarsi nell'acqua: il che significa che altrettanti germi sono messi fuori combattimento.

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.33-34

Un tale che voleva arruolarsi volontario durante la guerra boera, si presentò all'ufficio di reclutamento. Risultò giovane, robusto e ben formato, ma quando gli esaminarono i denti videro che li aveva in cattivo stato e gli risposero che non potevano arruolarlo.

Il giovane molto meravigliato replicò: «Veramente questo mi sembra un po' strano. Non dobbiamo mica mangiare i nemici dopo averli uccisi!».

Un esploratore con i denti cariati non serve a nulla perché gli esploratori si nutrono di galletta dura, di carne egualmente dura che non si può né mangiare né digerire se non si hanno buoni denti. E per avere buoni denti bisogna, averne cura fin da ragazzi, vale a dire; bisogna tenerli scrupolosamente puliti.

I denti dovrebbero essere puliti almeno due volte al giorno: quando vi alzate la mattina e prima di andare a letto la sera, tanto di fuori che di dentro con uno spazzolino e una polvere dentifricia; e dovrebbero essere sciacquati con l'acqua, quando questo sia possibile, dopo ogni pasto, ma specialmente dopo aver mangiato frutta e qualsiasi altro cibo acido.

Gli esploratori nella giungla non sempre possono avere uno spazzolino da denti, ma lo sostituiscono con dei legnetti secchi che sfilacciano all'estremità per farne una specie di spazzolino.

Nel lontano West, in America, i vaccari sono generalmente considerati gente rozza, ma in realtà sono esploratori pacifici di primo ordine. Conducono una vita dura, fanno un lavoro faticoso e pericoloso, lontani dalle città e dalla

civiltà, dove nessuno li vede. Ma questo almeno fanno da popolo civile: si lavano i denti tutti i giorni, mattina e sera.

Alcuni anni fa viaggiavo a cavallo attraverso il Natal, e una sera, mentre cercavo ansiosamente un alloggio, trovai una capanna evidentemente abitata da un bianco, ma lì intorno non c'era nessuno. Nel guardare nell'interno della capanna che era ammobiliata molto rozza vidi in una specie di lavamano vari spazzolini da denti. Ne arguii che il proprietario doveva essere un uomo per bene e mi stabilii come se fossi in casa mia. Quando il proprietario arrivò vidi che avevo avuto ragione.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.200-201

Un uomo voleva entrare nell'esercito e doveva passare la visita medica. L'ufficiale ne esaminò la forza, l'altezza, la vista e finalmente gli guardò i denti, dopo di che gli disse: «Siete un bel pezzo d'uomo ma non vi posso ammettere nell'esercito, perché avete i denti rovinati».

E l'uomo se ne andò piuttosto meravigliato e andò a dire ai suoi amici che al giorno d'oggi si cercano soldati non soltanto per uccidere i nemici, ma anche per mangiarseli. La verità è che un uomo è inutile come soldato se non può, all'occasione, mangiare del biscotto duro o della carne coriacea.

Se uno non può masticare bene il cibo, la parte nutriente degli alimenti non può sciogliersi nello stomaco e andare a formare quel sangue che, come vi ho detto, è così necessario alla buona salute.

Mantenete dunque, a tutti i costi, i vostri denti sani e forti. Non c'è alcuna parte del corpo che i germi pericolosi attacchino più rapidamente dei denti. S'insinuano tra un dente e l'altro, si annidano all'interno, e portano con loro terribile dolore chiamato mal di denti, ed i denti si rovinano e debbono essere estratti; e di conseguenza, dopo, non potrete più masticare il cibo a dovere.

Ma potrete evitare tutto questo prendendovi la pena di lavarvi i denti accuratamente, spazzolando e sciacquar questi microbi dalla vostra bocca.

La prima cosa è di avere uno spazzolino da denti. Potete comprarlo per poche lire da ogni farmacista.

Quel che non bisogna poi dimenticare è di usarlo regolarmente ogni mattina ed ogni sera, quando vi alzate e quando andate a letto, ed anche, se possibile, dopo il pasto di mezzogiorno.

Attaccate questi microbi con lo spazzolino e cacciateli fuori dai loro nascondigli tra o dietro i denti e sciacquateli via con abbondanti sorsate d'acqua, in modo che non riescano a annidarsi ed a distruggere i vostri molari.

Non ci sono botteghe da farmacista nei territori selvaggi dell'Africa, eppure gl'indigeni hanno magnifici denti e li tengono sempre assai puliti,

spazzolandoli continuamente dopo ogni pasto con piccoli spazzolini formati da pezzetti di legno. Prendono un pezzetto di legno e ne battono un'estremità fino a che si sfrangia e diventa come un pennello.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.135-137



Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.256

I lupetti sono in cerchio, tenendosi per mano, braccia completamente distese. Un lupetto al centro è lo spazzolino ed un altro fuori del cerchio è il microbo. Scopo del gioco è che lo spazzolino acchiappi il microbo.

Tutti i lupetti possono cercare d'impedire al microbo di entrare o uscire dal cerchio, abbassando le braccia o avvicinandosi tra di loro, mentre lo spazzolino può liberamente entrare ed uscire.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, p.137

Un esploratore deve avere naturalmente la vista eccellente. Deve poter vedere tutto con una sola occhiata e deve poter vedere da lontano. Se esercitate gli occhi a guardare lontano, la vostra vista si rafforzerà. Da giovani dovrete risparmiare gli occhi quanto è possibile altrimenti da grandi non li avrete abbastanza buoni. Perciò evitate per quanto è possibile di leggere con una luce debole e mettetevi con la schiena o col fianco verso la luce quando

lavorate durante il giorno. Avere la luce in faccia stanca la vista. La stanchezza della vista è un difetto molto comune nei ragazzi che crescono anche se non se ne rendono conto e spesso se hanno mal di testa questo è dovuto a uno sforzo della vista. Se un ragazzo fa il cipiglio vuol dire molto spesso che sottopone gli occhi a uno sforzo.

Un esploratore, oltre ad avere la vista buona, deve saper dire il colore degli oggetti che vede.

Il daltonismo è una grave afflizione della quale molti ragazzi soffrono e che li priva di molti piaceri, oltre a renderli inadatti a certi mestieri e a certe professioni. Un ferroviere, per esempio, addetto alle segnalazioni, o un macchinista, servirebbero a poco se non sapessero distinguere la differenza tra il verde e il rosso.

Questa malattia è spesso curabile e un mezzo semplice per ottenere la guarigione, se vi accorgete d'essere affetti da daltonismo, è quello di fare raccolta di pezzetti, di legno, o di carta di vario colore e scegliere quelli che vi sembrano rossi, azzurri, gialli, ecc., facendovi poi dire da qualcuno se avete sbagliato.

Ripetete l'esperimento finché col tempo vi accorgete di essere migliorati e finirete col distinguere benissimo i colori senza nessuna difficoltà.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.199-200

Un esploratore deve sentir bene. In generale gli orecchi sono molto delicati e se si ammalano c'è molto pericolo di diventare sordi per sempre. Molti hanno l'abitudine di stuzzicarsi gli orecchi con la cocca di un fazzoletto per ripulirsi e di chiuderseli col cotone idrofilo. Ambedue queste abitudini sono pericolose con un organo così delicato come l'orecchio, poiché il timpano è una pelle sottile e molto tesa che viene facilmente danneggiata. Molti ragazzi hanno avuto il timpano dell'orecchio incurabilmente danneggiato da uno schiaffo.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.199

Il vestiario di un esploratore deve essere quanto più è possibile di flanella di lana perché così asciuga facilmente. Il cotone sulla pelle non è consigliabile a meno che non ve lo cambiate immediatamente quando è bagnato, altrimenti vi fa facilmente prendere la febbre e un esploratore raffreddato non serve a nulla.

Un esploratore che vuole essere sicuro della sua resistenza e vuol fare lunghe marce deve fare molta attenzione alle scarpe.

Un esploratore che si sbuccia facilmente i piedi durante le marce diventa

inutile. Dovreste perciò far bene attenzione ad aver sempre scarpe adatte al vostro piede, abbastanza larghe e robuste, di una forma che si adatti quanto più è possibile al piede nudo, con un profilo meno ricurvo all'interno di quanto i calzoi non facciano generalmente alle scarpe eleganti. Gli esploratori non hanno bisogno di una calzatura elegante.

Dovreste procurare di mantenervi i piedi quanto più è possibile asciutti. Se ve li bagnate, la pelle si ammorbidisce e così vi fate facilmente delle sbucciature molto dolorose che sono prodotte dalla pressione della scarpa. I piedi si bagnano naturalmente col sudore oltre che con l'umidità esterna. Per ovviare a questo inconveniente è quindi necessario portare calzini di lana. Io preferisco le scarpe basse agli stivaletti, perché lasciano passare meglio l'aria.

Se un uomo porta calzini fini di cotone o di seta si vede subito che non è un buon camminatore. Un individuo che va per la prima volta nelle colonie viene chiamato «piede tenero» perché generalmente si fa delle sbucciature o ha i piedi indolenziti finché non ha imparato come si fa. È bene ungere o insaponare il piede e l'interno del calzino col sapone asciutto prima di metterlo.

Se i piedi vi sudano facilmente sarà bene che adoperiate il borotalco, mettendovelo anche tra le dita per prevenirne le callosità che si formano.

Vi potete anche indurire abbastanza i piedi con bagni di acqua e allume o acqua e sale.

Mantenete le scarpe morbide ungendole molto con grasso di pecora, o con olio di ricino, specialmente se sono state esposte alla pioggia, ecc.

Lavatevi i piedi tutti i giorni.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.221-222

I piedi se la passano peggio di qualsiasi altra parte del corpo, perché rimangono chiusi tutto il giorno in calze e scarpe.

Il risultato è che debbono essere lavati molto di frequente.

Non potrete andare molto lontano a piedi, se questi vi tradiscono. Spesso si formano delle vesciche ai piedi perché lasciate che divengano umidi per la sudorazione e lasciate su di loro i calzini umidi, cosicché la pelle si fa morbida e perciò, con lo strofinio, si formano facilmente vesciche o arrossamenti.

Si può impedire ciò togliendosi spesso le scarpe e facendo bene asciugare il piede e le calze, in modo che la pelle non rimanga all'umidità.

Non è male, per impedire questo strofinio, spalmare di grasso o sapone i piedi, prima di mettere le calze.

Vesciche: se vi viene una vescica al piede, bisogna occuparsene un po' e ve ne potrete liberare facilmente; ma se invece non vi presterete attenzione, la pelle si lacererà e ne potrà venire una brutta infezione. Questo

è il modo di procedere. Prendete un ago, tenetelo per qualche secondo su una fiamma di un fuoco o di un fiammifero, per uccidere i germi che eventualmente vi fossero.

Poi bucate di lato la vescica, rasente la carne. Non sentirete alcun male per questo. Spremete fuori quindi l'acqua contenuta nella vescica attraverso il piccolo foro aperto dall'ago.

Scarpe: le vesciche sono spesso causate da scarpe troppo larghe nelle quali il piede sciacqua. Ci sono due modi per rimediarvi.

Uno è quello d'indossare calze più grosse o un paio di più. L'altro è di legare la scarpa più stretta al piede passando una cinghiolina sotto la suola, incrociandola sul davanti della scarpa, portandola poi attorno alla caviglia e qui affibbiandola.

Ma non mettete scarpe strette, perché non riuscirete mai ad andar lontani, dato che i piedi generalmente si gonfiano o ingrossano camminando molto, e sarà cosa buona lasciar loro lo spazio opportuno.

Sapendo queste cose ed osservandole per conto vostro, godrete veramente di una lunga passeggiata, che altrimenti potrebbe anche essere un martirio.

Manuale dei lupetti, Nuova Fiordaliso, Roma 1999, pp.137-138

La maggiore attività di un esploratore si dovrebbe svolgere la mattina presto, perché è quella l'ora della giornata in cui gli animali selvatici si nutrono e girano per la foresta.

Anche in tempo di guerra l'ora abituale e più indicata per un attacco è appena prima dell'alba, quando gli attaccanti possono avvicinarsi inosservati, ma possono nello stesso tempo avere abbastanza luce da condurre a buon termine l'attacco quando il nemico è ancora immerso nel sonno.

Così un esploratore si abitua ad alzarsi molto presto. E quando ha preso questa abitudine, l'alzarsi non gli costa più nessuna fatica, come ne costa invece a quei ragazzi grassi che dormono fino a giorno inoltrato.

L'imperatore Carlo Magno, che fu un grande esploratore dei suoi tempi, si alzava sempre a metà della notte.

Il duca di Wellington, che come Napoleone preferiva dormire in un lettino da campo, diceva sempre: «Quando vien voglia di rigirarsi nel letto vuol dire che è ora d'alzarsi».

Se osservate vi accorgete che molti di coloro che riescono a lavorare più di tanti altri, vi riescono semplicemente perché si alzano un'ora o due più presto. Se vi alzate presto, vi resta poi anche più tempo per giocare.

Se vi alzate un'ora più presto degli altri, in capo al mese avete vissuto trenta ore di più. Mentre gli altri hanno soltanto dodici mesi in un anno, voi,

alzandovi un'ora prima, avete 365 ore di più, vale a dire trenta giorni, vale a dire che vivete ogni anno un mese preciso di più.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, p.215
Scautismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.268-269

L'eccesso nel dormire è un'altra forma di soddisfazione dei propri desideri che la gente raramente prende in considerazione, ma i Giapponesi sogliono dire che ogni ora di sonno in più a quelle necessarie per il riposo ed il ristoro delle energie del cervello e delle membra, è dannosa e favorisce lo sviluppo del grasso. Così se un uomo si accorge che sta per ingrassare, toglie ogni notte un'ora al suo sonno; e, al contrario, se si considera troppo magro, dorme un'ora o due in più per qualche settimana, finché non ha raggiunto la giusta misura. Se vuoi riposare il corpo, leggi un buon libro; se vuoi riposare la mente, gioca al calcio o vai a pescare.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.85-86

Una delle attenzioni da avere per lo sviluppo fisico e mentale del ragazzo in crescita, e forse una delle più trascurate, è di assicurare il sonno e il riposo per la mente e per il corpo. Sono stati compiuti esperimenti consistenti nel pesare e misurare i ragazzi ad intervalli durante l'anno scolastico.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.77
già in *Headquarters' Gazette*, marzo 1915

PRIMA MEDICINA, LA FORZA DI VOLONTÀ

Nello stare bene fisicamente c'è anche una responsabilità personale, considerata da Baden-Powell un problema educativo. Si tratta di incoraggiare il ragazzo a prendersi cura della propria salute e dello sviluppo del proprio corpo.

Come sempre, B.-P. è prodigo nell'indicare suggerimenti di tipo pratico. Ad esempio, abbandonarsi alle proprie passioni o forme di indulgenza verso i propri istinti, quali ad esempio gli eccessi nel mangiare, dormire, lavorare costituisce un danno alla salute. Invece, con l'autocontrollo e la padronanza di sé si possono superare il vizio, la tentazione, il sogno cattivo e il desiderio.

B.-P. va alla radice del problema e cerca di individuare le cause, così da poter meglio porvi rimedio. Il sapersi contenere consente di acquisire anche una maggiore forza di carattere. In altre parole, B.-P. parla di "resistenza" alle difficoltà ed alle fatiche con l'esemplare figura di Selours. Inoltre, con lo sforzo di volontà, grazie all'auto-persuasione si può superare il dolore, curarsi ed addirittura guarire.

Con la profonda attenzione alle problematiche relative alla gioventù, B.-P. constata che pregiudizi, false ritrosie, paure portano genitori ed educatori ad ignorare la questione dell'educazione sessuale, che va, invece, affrontata con tatto. Farne un tabù finisce per eccitare il ragazzo che riesce, attraverso qualche amico, ad ottenere comunque informazioni, ma per lo più, sbagliate. Occorre affrontare l'argomento nel modo più naturale, a cuore aperto, illustrare la riproduzione evidenziando al ragazzo come sia responsabilità di ognuno custodire quanto affidato da Dio.

È della massima importanza l'insegnare ai giovani di assumere la responsabilità del proprio sviluppo e della propria salute.

L'esercizio fisico sta bene in quanto è il mezzo disciplinare dello sviluppo, ma non sveglia nel ragazzo nessuna responsabilità al riguardo.

È dunque preferibile l'informare ogni ragazzo, secondo la sua età, di quello che dovrebbe essere la sua statura, il suo peso, e le varie sue misure (cioè petto, torace, braccia, gambe, ecc.). Lo si misura poi, in modo che egli rimane edotto dei suoi punti deboli per raggiungere la buona media; e gli si può allora mostrare quali esercizi egli debba praticare da sé, per ottenerla in quei punti particolari. Conviene poi incoraggiare queste pratiche, sottoponendo periodicamente i ragazzi alle misurazioni, per esempio ogni tre mesi.

L'esplorazione per giovani, A. Marchesi, Roma 1920, p.202

Una recente frase di sir George Newman: “La salute del nostro popolo non dipende tanto dai dottori o dalle infermiere, ma da ogni singolo cittadino”, mi spinge a ricordare ai capi che proprio questo è ciò in cui crediamo nel nostro Movimento.

Dato quindi il lamentevole stato di salute della nazione, rivelato dai rapporti degli scorsi anni, intensifichiamo i nostri sforzi al fine di rendere più vigorosa almeno una parte della giovane generazione.

In quale modo?

1. incoraggiando le attività all’aperto e l’”insaziabilità” di aria pura;
2. istruendo opportunamente il ragazzo in materia di alimentazione, vestiario, cura dei denti, igiene personale, continenza, temperanza, ecc.;
3. incoraggiando lo sviluppo del corpo e l’allenamento fisico mediante giochi ed esercizi sportivi;
4. facendo sentire ad ogni ragazzo che egli è un essere responsabile, e come tale risponde alla cura del proprio corpo e della propria salute fisica; e che rientra tra i suoi doveri verso Dio lo sviluppare il proprio corpo nel modo migliore.

Così facendo abbiamo la possibilità di compiere un’opera di portata nazionale.

Taccuino, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, p.246
già in *The Scouter*, gennaio 1931

Quando ero assediato in Mafeking, noi tutti eravamo costretti a vivere con una razione molto ridotta di cibo e fu interessante vedere come ciò influisse sulle varie persone della guarnigione.

Ed inflù su di loro in maniera notevolmente diversa. Alcuni rimasero come prima, molti dimagrirono visibilmente, e credo proprio che uno o due ingrassassero. Ma la prova venne alla fine dei sette mesi, quando richiesi dei volontari per una sortita contro il nemico. Chiedevo quelli che si sentivano capaci di fare cinque miglia di marcia e, sebbene tutti desiderassero di essere scelti, ci accorgemmo ben presto che solo una piccola percentuale di loro avrebbe potuto sopportare questa pur modesta prova. E fu ben evidente che gli uomini meglio in grado di fare quanto avevo richiesto erano coloro che in tutta la loro vita erano stati temperanti nel mangiare, nel bere e nel fumare.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.84-85

É quasi altrettanto necessario per un ragazzo di non mangiare troppo, che per un uomo di non bere troppo; è per lui una buona lezione di padronanza di sé quella di frenare il suo appetito, in quantità e qualità di alimenti; pochi, infatti, possono misurare ciò di cui è capace un ragazzo cui venga permesso

di mangiare continuamente, senza ragione. Lo scopo propostogli sarà quello di essere in forma, per l'atletica.

Pure la temperanza diventa in tal modo un mezzo di educazione morale, oltreché fisico.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.56-57

Il lato negativo di questo scoglio è quello di rovinare la felicità vera con l'abbandono alle proprie passioni.

Il lato positivo è il fatto che, con il superamento del desiderio, si acquista forza di carattere ed un più alto godimento della vita.

Indulgenza verso se stessi

Un bicchierino tra un pasto e l'altro è un lusso dannoso.

La tentazione di una buona compagnia porta ai primi passi del bere.

Un bevitore solitario diventa un dissipatore.

I bevitori sono un pericolo per il Paese.

Non occorre proibizionismo in una nazione di uomini di carattere.

L'eccesso del fumo è un danno per la salute come pure altre forme di indulgenza verso se stessi, quali:

l'eccesso del mangiare,

l'eccesso del dormire,

l'eccesso del lavoro.

L'efficienza fisica porta all'autocontrollo e a una lunga vita.

Bestemmiare è indice di carattere debole.

Dominio di se stessi.

La forza di carattere è l'antidoto all'indulgenza verso se stessi.

L'esempio del generale Nogi.

L'autocontrollo è il coefficiente principale del carattere.

L'abitudine e il pensiero possono essere dominati.

La fedeltà a se stessi nella formazione del carattere è importante come la fedeltà agli altri.

Il rispetto di se stessi genera il rispetto degli altri.

La vergogna fa dell'uomo un proscritto.

L'autosuggestione può guarire la tentazione all'indulgenza verso se stessi.

Come Tommy Tomkins sconfisse la morte.

La strada verso il successo, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, p.72

La tentazione di fumare o di bere viene ad alcuni e ad altri no, ma c'è una tentazione che prima o poi prende tutti ed è contro di essa che voglio ora

mettervi in guardia. Rimarreste probabilmente meravigliati se sapeste quanti ragazzi mi hanno scritto per ringraziarmi di quanto ho detto nel mio libro e altrove su questo argomento, perciò m'immagino che voi pure mi sarete grati per una parola di consiglio contro il vizio segreto che prende tanti ragazzi.

Nelle nostre scuole danno a queste cose il nome di «porcherie» e infatti non ne meritano altro.

Il vizio di fumare, di bere, di giocare sono propri degli uomini, ed è per questo che, attirano molti ragazzi, ma queste «porcherie» non sono un vizio dell'uomo. Gli uomini anzi disprezzano moltissimo coloro che vi cedono.

Alcuni ragazzi credono, come quelli che cominciano a fumare, che sia una bella cosa virile raccontare o stare ad ascoltare storielle boccacesche, e non pensano che questo dimostra soltanto che sono degl'imbecilli.

Pure certi racconti, certe letture, certe illustrazioni possono benissimo incitare un ragazzo poco assennato a cedere alle tentazioni, e questo è molto brutto perché l'abitudine potrebbe degenerare in vizio e poi condurre a vizi anche peggiori.

Ma se avete un minimo di virilità in voi scaccerete immediatamente certe tentazioni dalla vostra mente. Smetterete di leggere certi libri, di prestare ascolto a certe brutte storie, imponendovi di pensare a tutt'altro.

Qualche volta il desiderio è provocato dall'indigestione, dall'aver mangiato cibi troppo sostanziosi o dalla costipazione. In tal caso non avete che da mettere rimedio a questo stato di cose. Per liberarvi dal desiderio potete fare un bagno freddo o eseguire alcuni esercizi fisici per la parte superiore del corpo, come esercizi con le braccia, pugilato e simili.

La prima volta vi sembrerà difficile superare la tentazione, ma in seguito la cosa diviene sempre più facile. I cattivi sogni possono anche a volte indurvi in tentazione; e certi sogni possono essere provocati dalle coperte troppo pesanti o dal fatto di dormire supini.

Evitate dunque queste cause.

Se poi continuate a trovar difficile superare le tentazioni non ne fate mistero, ma andate dal vostro istruttore, parlatene con lui e vedrete che vi troverà un buon rimedio.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.214-215

L'autosuggerione è ora diventata oggetto di studi scientifici. Molti dottori vantano una lunga lista di gente guarita dalle proprie malattie o sofferenze grazie allo sforzo della propria volontà, cioè grazie alla persuasione dell'ammalato che il male lo abbandonerà.

Supponiamo che tu abbia una ferita ad una gamba. Tutto l'arto ti fa male; ti

senti lì per svenire; a mala pena puoi posare il piede a terra. Ahi, che male!

Ti siedì o ti sdrai un po' a lamentarti. Eppure c'è un altro modo di affrontare la situazione. "Una ferita? Macché, un forellino da niente, e il dolore deve essere localizzato un camente lì intorno. Non può essere in tutta la gamba, questa è immaginazione. No, è soltanto lì, in un piccolo punto: quindi è un piccolo dolore. Tirati su, cammina e tieni in moto la gamba perché non si irrigidisca. Riscaldala e non sentirai più male. Così va meglio."

L'idea è che, per curarti il tuo male, devi usare l'immaginazione anziché la volontà.

Se si mette per terra una tavola di legno ci si può camminare sopra senza alcun problema. Mettete la stessa tavola come ponte tra due tetti di case, a trenta metri d'altezza sopra il livello stradale, e provate a camminarci su: "Oh, no, non ce la faccio, cado!" Ecco, e l'immaginazione che si fa avanti e s'impadronisce di voi. La volontà dice: "Intendo camminarci su". L'immaginazione dice: "Non ce la farai, cadrà giù, e che bello spettacolo offrirai, sul marciapiede di sotto!". L'immaginazione vi fa pensare che cadrete e sconfigge la vostra volontà. Questo è generalmente il rapporto che esiste tra le due: e l'immaginazione che vince.

Dunque, se stai soffrendo devi concentrare i tuoi pensieri e la tua immaginazione sul sollievo da te desiderato, poi immagina di ottenerlo a poco a poco, e ben presto ti accorgerai che l'hai davvero ottenuto.

Il 99% delle persone sono sofferenti, ammalate o perfino disperate perché credono di esserlo. È la loro immaginazione. Ma se si riesce a far lavorare la loro immaginazione in senso contrario, a fare immaginare loro di stare meglio, di stare finalmente bene, in quasi tutti i casi staranno davvero benissimo. Ma il punto importante è che l'autosuggestione può non solamente guarire la malattia o il dolore, ma anche una memoria difettosa o la paura nervosa e più particolarmente (e qui sta la sua importanza per i giovani) può far sparire il desiderio dell'alcool o del tabacco, la tentazione sessuale e le altre forme di indulgenza verso i propri istinti.

In sostanza, l'autosuggestione è veramente un'arte con cui una persona, se lo vuole veramente, può guarirsi da molte malattie e da quasi tutte le debolezze.

Non dimenticarlo mai. Se, in qualsiasi momento, certe cose ti sembrano difficili o addirittura impossibili, pensa ad un mezzo col quale avresti potuto riuscire, e poi immaginati di riuscire; e, quando il tuo cervello ti dice che è impossibile, replicagli: "No, non è impossibile. Vedo ciò che potrebbe essere. Posso provare, posso arrivarci. Lo posso. Lo posso e lo voglio!".

Guida da te la tua canoa, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, pp.22-23

In un ospedale, in India, giaceva un esploratore, malato di quella terribile malattia che si chiama colera. Il dottore avvertì l'indigeno che lo curava che l'unico modo di salvargli la vita era quello di riscaldargli violentemente i piedi e di mantenergli il sangue in movimento facendogli delle continue fregagioni in tutto il corpo.

Ma appena il dottore ebbe voltato le spalle e se ne fu andato l'indigeno smise di fare le fregagioni per accoccolarsi in terra e mettersi a fumare in santa pace. Il povero malato, per quanto non potesse parlare, pure capiva benissimo tutto quello che succedeva intorno a lui e andò tanto in collera contro l'indigeno, per la sua condotta, da prendere la risoluzione lì per lì di guarire, se non altro per dargli una lezione. E avendo preso la risoluzione di guarire guarì davvero.

Un motto degli esploratori è questo: «*Non dir mai di esser morto, finché non sei morto davvero*». E se l'esploratore agisce davvero in modo da mettere in pratica questo principio riesce a cavarsela anche nelle situazioni più difficili quando pare che tutto sia contro di lui. A questo si riesce con un misto di coraggio, di pazienza e di forza che prende il nome di «resistenza».

Il grande esploratore e cacciatore sudafricano F. C. Selous dette un bell'esempio di resistenza durante una partita di caccia nel Barotseland a nord del fiume Zambesi alcuni anni fa, quando il suo accampamento fu improvvisamente assalito da una tribù ostile che sparò da breve distanza e irruppe alla carica nel campo.

Selous e i suoi servi indigeni si sparpagliarono subito, nascondendosi tra le erbe alte.

Selous era riuscito ad afferrare il suo fucile prima di allontanarsi e a prendere con sé alcune cartucce. Poi poté nascondersi sano e salvo tra l'erba. Ma non riusciva a trovare neppure uno dei suoi uomini e vedendo che il nemico si era impossessato dell'accampamento e che gli restavano ancora alcune ore di oscurità durante le quali effettuare la sua fuga, s'incamminò verso il mezzogiorno, guidandosi con la Croce del Sud.

Sfuggì di là da un posto d'osservazione nemico in cui udì delle voci, attraversò un fiume a nuoto e finalmente fu abbastanza lontano, ma vestito soltanto con una camicia, un paio di calzoncini e le scarpe. Per qualche giorno e qualche notte continuò a camminare verso il sud, spesso costretto a nascondersi allo sguardo d'indigeni che gli erano ostili.

Per mangiare uccideva dei daini.

Ma una notte, trovandosi in un villaggio che credeva amico, gli fu rubato il fucile, ed eccolo di nuovo fuggiasco, senza alcun mezzo di protezione e senza potersi procurare da mangiare.

Tuttavia Selous non era tipo da sgomentarsi finché gli restava una possibilità di scampo. Così continuò ad andare avanti e finalmente incontrò un gruppo dei suoi uomini che a loro volta erano fuggiti dal campo; e dopo un'altra lunga mar-

cia giunsero finalmente insieme in territorio amico. Ma quali terribili difficoltà devono avere incontrato!

Erano passate tre settimane dalla notte dell'attacco e in tutto quel tempo Selous aveva vissuto quasi sempre solo, inseguito, affamato, tremante di freddo durante la notte, sferzato dal sole durante il giorno.

Soltanto un esploratore resistente come lui avrebbe potuto sopportare quella vita, ma Selous si era abituato fin da ragazzo a resistere alle fatiche, crescendo forte e attivo.

La resistenza di Selous è dimostrata anche dal fatto che all'età di settant'anni andò a combattere contro i Tedeschi nell'Africa Orientale.

Un tale mi raccontò di recente con molto orgoglio che insegnava al suo figliuolo la resistenza alle fatiche, obbligandolo a fare delle lunghissime passeggiate e delle lunghe corse in bicicletta. Gli risposi che molto probabilmente avrebbe ottenuto l'effetto contrario, perché il modo di acquistare la forza non è quello di compiere delle prodezze che con tutta probabilità nuocciono al cuore e sono dannose alla salute.

Per diventare forti e sani bisogna avere un buon nutrimento, fare del moto, ma moderatamente, in modo che un ragazzo diventato uomo con tutti i muscoli sviluppati possa davvero resistere a tutte le fatiche che abbatterebbero uno più debole di lui.

Lo Scautismo per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.196-197
Scoutismo per ragazzi, Nuova Fiordaliso, Roma 2000, pp.244-246

L'igiene sessuale è uno dei punti più difficili e più importanti nell'educazione dei giovanetti. È una questione che concerne il corpo, l'anima, la salute, la moralità ed il carattere.

Ultimamente, il fatto che una maestra di scuola ha dato dei consigli in merito ad un suo allievo, ha sollevato una tempesta.

È una materia che l'istruttore deve abordare con tatto considerando ogni caso particolare; le autorità scolastiche non se ne sono ancora ufficialmente occupate, ma essa non deve essere ignorata nell'educazione del ragazzo e ancor meno in quella delle giovanette.

Vi è tutta una barriera di pregiudizi e di falsa ritrosia a mettere da parte genitori e pubblico; ci si deve render conto di questo fatto e manovrare con tatto. È fuori di dubbio che è anzitutto un dovere dei genitori di occuparsi della questione, ma molti di essi indietreggiano dinanzi a questo dovere poi inventano delle scuse. Una tale negligenza rasenta il crimine. Scrisse il dr. Allen Warner: «Si è spesso espressa la paura che un tale insegnamento provochi delle abitudini viziose, ma nulla lo prova; per contro l'esperienza ci

fa constatare che l'ignoranza in tal riguardo ha causato il naufragio morale e fisico di molte vite umane». Ciò è troppo vero ed io posso constatare su un'esperienza abbastanza lunga acquisita sia tra i soldati, che tra i civili. L'immoralità nascosta si è estesa in modo allarmante.

Il fatto stesso che questo tema è «tabù» tra i fanciulli e tra gli adulti, ha qualcosa di eccitante; il risultato più comune è che il ragazzo, attraverso qualche suo amico, riesce ad averne una conoscenza del tutto deformata.

Nel libro *What a boy should know* (Ciò che un ragazzo deve conoscere), il dr. Schofield ed il dr. Jackson scrivono: «Lo sviluppo sessuale del ragazzo è graduale ed è grave sciagura che delle abitudini viziose siano contratte e praticate molto prima del termine di questo sviluppo. Se la salute sta nell'adagio "Uomo avvisato due volte salvato" allora i ragazzi debbono essere avvertiti di quanto li attende, perché il periodo critico della pubertà è vicino e non si dovrebbe permettere ad alcun ragazzo di arrivare ad esso nella più completa ignoranza».

L'istruttore ha qui un campo immenso di attività a fin di bene. Sarà, in primo luogo, opportuno assicurarsi che il padre del ragazzo non abbia delle obiezioni al fatto che si parli al riguardo con suo figlio.

Sarà quindi la cosa migliore di entrare in argomento nel modo più naturale, parlandone assieme ad altri argomenti, come un fratello. Agli istruttori che non l'hanno mai fatto, il problema sembrerà di difficile esecuzione. In fondo esso non lo è e non si può esagerarne l'importanza.

Personalmente, dopo aver spiegato in modo preliminare la riproduzione della specie nel mondo vegetale ed animale, ho trovato che è particolarmente toccante per i ragazzi - come lo è stato per me quando ne udii parlare per la prima volta - dir loro come in ciascun ragazzo si sviluppi il germe di un altro bambino. Che questo germe gli è stato trasmesso da padre in figlio, da generazione in generazione, da Adamo in poi. È un deposito che Dio gli ha affidato; è suo dovere di conservarlo sino a quando sarà sposato e potrà trasmetterlo alla sua donna, al fine della riproduzione. Sarebbe cosa disonorevole dimenticare quanto egli ha in custodia e disperderlo in altro modo. Sarà egli tentato di farlo in molti modi, ma dovrà essere forte e conservarlo.

I dettagli materiali possono venir trattati seguendo dei testi; ma ogni singolo ragazzo può, in ogni età, aver bisogno di differenti esposizioni in materia.

La cosa principale per l'istruttore è di godere della fiducia del ragazzo e di essere per lui come un fratello più anziano, in modo che ambedue possano ragionare a cuore aperto. So quanto i ragazzi ne abbiano bisogno. So quanto, più tardi, essi siano riconoscenti per l'aiuto dato loro. Anche le vaghissime allusioni fatte al riguardo in *Esploratori*, mi fanno costantemente pervenire delle lettere di ringraziamento da ragazzi che sono stati messi in tempo sull'avviso.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.57-58

UNA BUONA RISATA

L'ottavo articolo della Legge scout afferma: «Lo scout e la guida sorridono e cantano anche nelle difficoltà». E Baden-Powell ricorda l'impegno di sforzarsi a sorridere in occasione di qualche dolore o contrarietà, in un guaio o in un turbamento.

Anzi, meglio ancora, si tratta di far ridere anche gli altri.

Del resto, chi non gode di buona salute, non ha voglia di sorridere e manca di allegria.

Chi non ha voglia di sorridere non gode buona salute. Perciò quando vi riesce di fare una bella risata, approfittatene. E fate ridere anche gli altri quando vi riesce: sarà tanto meglio per loro.

Se avete qualche dolore fisico o qualche contrarietà cercate di sorridere; se ve ne ricordate e vi sforzate di sorridere vedrete che le cose vanno subito meglio.

Se leggete la vita di grandi esploratori, come il capitano John Smith, per esempio, vedrete che erano quasi tutti uomini allegri.

I ragazzi sono generalmente disposti ad accigliarsi quando hanno un lavoro faticoso da compiere e devono eseguire dei difficili esercizi fisici, ma l'esploratore deve invece sorridere sempre. Perde un punto di merito ogni volta che fa il cipiglio.

Lo Scouting per i ragazzi, A. Salani, Firenze 1947, pp.215-216

Mancanza di allegria significa mancanza di salute. Ridete più che potete, perché questo vi farà bene: quindi ogni volta che avete occasione di farvi una buona risata, fatevela. E quando vi sarà possibile, fate anche ridere il prossimo, perché questo gli fa bene.

Se siete turbati o nei guai, cercate almeno di sorridere: se ve ne ricordate e vi sforzate di farlo, vi accorgete che realmente le cose vi sembrano meno nere.

L'educazione non finisce mai, Nuova Fiordaliso, Roma 1997, p.21

POTETE SUGGERIRE...

Potremmo considerare queste domande di Baden-Powell quasi un tentativo di interloquire direttamente con i capi scout affinché si impegnino attivamente nell'educare i ragazzi alla salute. E l'azione dovrebbe essere a vasto raggio e non limitarsi, quindi, alla proposta di una semplice attività motoria o fisica.

Inoltre, gli interrogativi proposti da B.-P. sono mirati a far sì che non venga ripetuto in modo pedissequo quanto si può leggere nei suoi scritti, ma anche a elaborare con fantasia nuove possibilità.

Potete suggerire esercizi a corpo libero migliori dei sei descritti nel libro *Esploratori*? Se sì, descriveteli brevemente e spiegate il perché. Se siete soddisfatti di quelli contenuti nel libro suddetto, dite il perché li considerate come i migliori. Come spieghereste ad un ragazzo dodicenne qualunque la questione sessuale se i suoi genitori desiderano che lo facciate? Date un breve riassunto che indichi come voi spieghereste questo tema e quali consigli darestes su quello della impurità. Dite se la vostra risposta è fondata sull'esperienza derivante dall'insegnamento o sulla teoria.

Quali sono i punti principali che prendereste in considerazione nello scegliere la sistemazione di un campo?

Quale regime alimentare raccomandereste per un campeggio di esploratori di povera condizione? Spiegate la ragione della vostra scelta e fate una stima delle quantità necessarie e del loro prezzo per 20 ragazzi durante una settimana.

Perché la preparazione alla capacità di missionario può aiutare un ragazzo a comportarsi bene?

Si è detto che il Movimento scout potrebbe portare un aiuto prezioso allo sviluppo della vigoria e della salute dei ragazzi di paese se si adottasse un piano sistematico di cultura fisica. Si è proposto a questo scopo di istituire un insegnamento di atletica con tre classi:

- I classe ragazzi che hanno lo sviluppo fisico medio della loro età e che sanno nuotare;
- II classe ragazzi che hanno lo stesso sviluppo fisico ma che non sanno nuotare;
- III classe ragazzi bocciati all'esame di seconda classe ma che hanno fatto dei progressi.

Potete suggerire, quale sarebbe il mezzo pratico migliore per realizzare questo progetto prendendo in considerazione:

- a) il tempo, le cognizioni, il materiale ecc. del quale dispone comunemente l'istruttore;
- b) l'attrattiva che quell'allenamento presenta per il ragazzo, di modo che ciascuno sia spinto a prendervi parte;
- c) su quali punti si potrebbe basare meglio lo sviluppo dei ragazzi.

Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], pp.106-107



Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.106



Il libro dei capi, Giglio, Roma [s.d.], p.67

CONCLUSIONI

Chi non conosce la proposta scout, spesso finisce per scambiarla con un'attività che a che fare con quella militare. E se forse questo è anche uno dei luoghi comuni più diffusi al riguardo, è anche vero che tale confusione è ormai piuttosto superata. Del resto, lo stesso Baden-Powell in numerosi brani si sofferma sulle diversità fra addestramento fisico nell'ambito militare e scoutismo.

Molto si è scritto al riguardo ed è altrettanto chiaro che la proposta scoutismo nasce dall'intuizione di B.-P. che, alla luce del servizio militare, sperimenta la possibilità di giocare lo scouting con i ragazzi. Non ha elaborato una riflessione pedagogica, ma ha saputo ben coniugare l'esperienza personale rielaborandola ed adattandola a misura della natura e dei bisogni evolutivi di bambini, ragazzi e giovani. E loro dimostrano di aderire con costante entusiasmo tanto che il gioco scout continua ad avere successo, da quasi cent'anni a suscitare l'interesse, significa che "tiene". Insomma, è una proposta che ha cent'anni e non li dimostra proprio.

Inoltre, va sottolineato che probabilmente il tema dell'efficienza fisica e della salute è stato privilegiato in modo particolare ormai qualche decennio fa, tanto che forse ha fatto conoscere lo scoutismo soprattutto per tale dimensione, se non addirittura, ha finito per far coincidere la proposta scout con un'attività rivolta all'efficienza fisica. Tutte queste letture piuttosto riduttive.

Rileggendo gli scritti sul tema specifico dell'educazione alla «salute ed efficienza fisica» risulta come B.-P. innanzitutto lo affronti in tutta la sua complessità, considerando numerosi aspetti della problematica. Inoltre, emerge come riesca a tradurre l'esperienza personale vissuta all'interno dell'esercito in un linguaggio adatto ai ragazzi.

Attento allo stato di salute della gioventù del suo tempo, che rivela numerose insufficienze fisiche, ne analizza le cause ed esprime le sue considerazioni, delineando soprattutto una prospettiva di intervento in termini di prevenzione.

Consapevole che innanzitutto occorre educare alla scoperta gioiosa del proprio corpo, lo descrive nei suoi vari organi e da abile disegnatore quale è, lo raffigura. Oggi i suoi schizzi forse ci possono far sorridere rispetto ai mezzi raffinati che abbiamo a disposizione. A livello scientifico le informazioni sono estremamente dettagliate ed il progresso tecnologico ci offre numerosi strumenti per approfondire la conoscenza del corpo umano. Per limitarci alle sole immagini, va detto che oggi ci si può avvalere non solo di semplici disegni a colori, ma di raffigurazioni estremamente elaborate, di foto sofisticate, che descrivono e riproducono con estrema precisione anche elementi che possono

sfuggire alla prima percezione visiva. Eppure, B.-P. completa i suoi scritti con disegni quasi nel tentativo di accompagnare il ragazzo nella scoperta ad esempio, del funzionamento dei vari organi di senso. La sua preoccupazione educativa sembra quella di non somministrare descrizioni astratte e barbose, ma di far vedere, mostrare l'argomento che sta trattando, rendendo così più semplice seguire il discorso che propone.

Tra l'altro, sicuramente in anticipo rispetto al clima culturale del suo tempo che fondamentalmente ignora l'educazione sessuale, considerandola un tabù, B.-P. invita genitori ed educatori ad affrontare con il ragazzo la questione con tatto, nel modo più naturale, a cuore aperto.

Ciò che ancor più è interessante, sul piano pedagogico, è l'avviare alla consapevolezza di sé e del proprio fisico con una continua sottolineatura delle meraviglie della straordinaria macchina costituita dal corpo umano. Quest'approccio basato sul suscitare un senso di stupore, naturalmente porta chi legge quanto scrive B.-P. ad assumere un comportamento di costante custodia e cura, a far proprio un atteggiamento di rispetto quasi religioso. Ne risulta una dimensione forse poco conosciuta: B.-P. stesso è davvero affascinato dallo straordinario meccanismo umano tanto da sembrare quasi in contemplazione di esso. Infatti, in ogni sua parte rimanda direttamente al Creatore, che in questa sua opera dimostra la sua presenza. Inoltre, B.-P. sostiene che essere personalmente responsabili della propria salute è anche un dovere da compiere ogni giorno verso Dio, che ci ha prestato il corpo per tutto il tempo della nostra vita.

Il sapere suscitare stupore, meraviglia, sorpresa, ammirazione per il corpo umano e la bellezza della sua perfezione potrebbe essere una modalità, uno stile educativo da rivalutare oggi, in riferimento a quell'irrefrenabile progresso nella scoperta scientifica, che ci porta a credere di poter svelare tutti i segreti, oppure in relazione all'utilizzo dei mezzi, dei sussidi didattici, degli strumenti che sono a nostra disposizione nel momento in cui vogliamo accedere a informazioni di carattere anatomico - biologico.

Prendersi cura del proprio corpo implica svolgere un'adeguata attività fisica per mantenersi in buona salute. Poiché le malattie si possono prevenire, occorre acquisire buone abitudini che possano essere esercitate per tutta la durata della vita. Tra le tante: imparare una buona respirazione con il naso e non con la bocca, assumere comportamenti corretti così da evitare cattive posture, assicurare al corpo un adeguato tempo di sonno, curare un'adeguata alimentazione. Porre attenzione su quest'ultimo aspetto è un richiamo di B.-P. sicuramente ancora valido oggi: non mancano purtroppo casi in cui il nutrirsi sembra un aspetto piuttosto trascurato durante campi o route.

Un rapporto corretto con il cibo potrebbe essere riletto anche in relazione a casi di disturbi alimentari o a allergie alimentari sempre più frequenti, come si

è verificato anche in occasione del campo nazionale degli esploratori e delle guide svoltosi nell'estate 2003.

Tra le sane consuetudini caratteristiche dello scoutismo, c'è lo svolgere attività all'aria aperta, in mezzo alla natura. Infatti, star fuori permette di acquisire forza, vitalità e gioia; e fa bene anche addirittura a dormire all'aperto.

B.-P. insiste sul fatto che per mantenersi in forma e salute basta praticare la sana abitudine di svolgere ogni giorno, per una decina di minuti, semplici esercizi. Ed indica quali possono essere adatti per gli esploratori e quali per i lupetti. Nei suoi scritti B.-P. è davvero prodigo nel suggerire esercizi, giochi, attività, per concretizzare l'obiettivo di educare alla salute con il metodo scout non solo nei confronti del capo che si relaziona ai ragazzi, ma anche indirizzando il suo discorso direttamente a loro, in termini di autoeducazione.

Alla luce dell'esperienza familiare, oltre che militare, B.-P. è convinto che lo sport sia una scuola di preparazione alla vita, in quanto contribuisce alla formazione del carattere, attraverso l'esercizio della disciplina, della resistenza alla fatica e alle prove. La pratica del nuoto, che raccomanda in modo particolare, consente di aiutare o salvare coloro che si trovano in pericolo. Con il suo fine intuito di osservatore della natura umana, constatando che per sua natura il ragazzo è portato ad arrampicarsi, B.-P. suggerisce di utilizzare tale attrattiva a livello educativo così da contribuire a far acquisire coraggio, determinazione, resistenza e fiducia in se stessi nel superare le difficoltà.

È evidente che B.-P. concepisce l'attività fisica e sportiva secondo una prospettiva globale. Infatti, non si tratta di svolgere tali attività per sviluppare i muscoli, ma precisa che attraverso esse può essere rafforzata la robustezza del corpo ed anche della mente.

Ed è del tutto originale e tipica della religiosità di B.-P. l'idea che suggerisce sia agli esploratori sia ai lupetti: unire all'esercizio fisico la preghiera rivolta al Signore: «Sono vostro dalla testa ai piedi».

A B.-P. sta a cuore anche acquisire un minimo di conoscenze a livello di Pronto Soccorso in modo da poter soccorrere una persona infortunata a seguito di un incidente o, magari, salvarla.

Di una certa attualità è anche il modo in cui B.-P. affronta problema del ricorso frequente a medicine, appena si avverte un qualsiasi malessere, quasi per evitare il benché minimo dolore. Ne contesta la loro pubblicizzazione con toni che ci riportano a tempi piuttosto recenti in cui abbiamo anche constatato il problema della speculazione nella produzione e commercializzazione dei medicinali.

Il dolore può essere superato, sull'esempio di Selours, con lo sforzo di volontà, grazie all'auto-persuasione; anzi, ci si può anche curare ed addirittura guarire.

Il benessere è garantito dal far proprie norme di carattere igienico-sanitario nella vita di tutti i giorni, a cominciare dal lavarsi anche se non si hanno a dispo-

sizione docce con l'acqua calda o oggi, vasche con l'idromassaggio. Sapersi adattare alla vita di campo implica non il trascurare la pulizia, ma ingegnarsi ad esempio, con frizioni ottenute grazie ad un asciugamano ruvido e bagnato.

A livello di igiene personale, B.-P. raccomanda di tagliare le unghie delle mani e dei piedi da lavare ogni giorno, pulire in modo accurato i denti subito dopo ogni pasto, usando regolarmente uno spazzolino ed il dentifricio. Inoltre, richiama la cura nella pulizia di pentole, piatti e posate, la custodia dei cibi avanzati e la loro corretta eliminazione, come tener in ordine il terreno di campo, la stanza di lavoro, i propri indumenti. Ci potremmo domandare: quanto questi comportamenti sono consuetudini dei nostri ragazzi?

B.-P. considera un dovere, che in genere si dimentica, rispettare il nostro fisico nei suoi ritmi naturali. È naturalmente evidente che lo danneggiamo nel momento in cui esageriamo nel bere alcoolici o nel fumare. Ad esempio, per quanto riguarda il bere, confessa di non disdegnare un buon bicchiere di vino, ma, con il suo tipico stile nell'affrontare il problema, soprattutto alla luce dell'esperienza militare, mette in guardia dall'abuso evidenziando gli effetti collaterali negativi di un consumo eccessivo. Ieri ai tempi di B.-P., come oggi, si beve e si fuma soprattutto quando si sta insieme allegramente tra amici: ma l'amicizia non si dimostra in una condivisione smisurata.

Nei suoi scritti B.-P. non suggerisce la soluzione del problema, ma risulta interessante il modo in cui lo affronta, che può contenere in sé spunti di riflessione ancora attuali per l'educatore scout. Ad esempio, nel caso del fumo, invece di insistere in termini di un elenco di divieti, tenendo conto che tra l'altro il ragazzo è attratto dal fascino del proibito, B.-P. ripetutamente mette in guardia dalle conseguenze negative del fumo sulla salute fisica e sullo sviluppo del corpo di un adolescente, punta sul fatto che il non fumare è una dimostrazione dell'essere veri uomini, un esempio che suscita il rispetto e magari anche l'imitazione da parte degli altri. Inoltre, sottintende la necessità di rendersi conto perché si acquisisce quest'abitudine e di considerare le conseguenze su se stessi e sul fastidio che il fumo può provocare alle persone vicine. Insomma, il problema educativo consiste nel rafforzare il carattere del ragazzo, così che sappia far fronte alle tentazioni.

In altri termini, grazie anche all'influenza positiva ed esemplare esercitata dallo stesso capo scout, si tratta di educare all'autodisciplina, al controllo delle proprie passioni o dei propri istinti, resistere alle difficoltà ed alle fatiche.

Per B.-P., nel crescere in buona salute, «forti e pieni di salute», nello "stare bene" c'è anche la responsabilità personale di prendersi cura del proprio corpo, affidatoci da Dio.

Paola Dal Toso