

Безъ него не мога —
Ний играемъ двама
И тъй го обичамъ,
Както мене мама.

С. Чилингировъ.

Ученишка хигиена.

II. Хигиена на носа.

1. Дръжъ носа си постоянно чистъ. Помни, че устата ни служатъ за яденіе и разговоръ, а носътъ — за дишаніе и обоняніе. Когато се съкнешъ, не прави шумъ съ носа си, като съ тржба, а всекога най-първо очисти една-та половина на носа, а после и другата.

2. Ако понякога не можешъ да дишашъ добръ прѣзъ носа си — кога ходишъ, тичашъ, при разговоръ или кога спишъ — обади на лѣкаря да издири причината на туй.

3. Необходимо е да надзираваме щото въ първитѣ мѣсеци на дѣтето устата да бждатъ затворени. Ако малкото дѣте лежи въ люлката съ вирната назадъ глава и отворени уста, то подпри го съ възглавница, тъй щото брадичката му едвамъ да се облѣгне до гърдитѣ. Ако слѣдъ нѣколко седмици туй не помогне, — сир. дѣтето пакъ диша съ отворени уста, повикай лѣкаря.

