

че въ бързината си, да не ни завари мама, оца-  
па ми роклята . . . . . Вие се смѣете! . . . . . Не  
вѣрвате, значи! Дайте ми малко *бомбони* или *кар-*  
*мели* и ще видите!

О, тя ми е много лакомичка! (Цѣлува я).

## Зимни упражнения.



сѣки знае, че едни хора рабо-  
тятъ съ ума, а други — съ тѣло-  
то си. Напр. земледѣлцитѣ рабо-  
тятъ повече съ тѣлото си, а учени-  
цитѣ, учителитѣ и др. работятъ  
повече съ ума си. Земледѣлцитѣ  
и другитѣ работници се движатъ  
постояно отъ едно мѣсто на друго, упражняватъ  
си тѣлото и го правятъ здраво; другитѣ пъкъ  
хора като прѣкарватъ повечето врѣме на едно  
мѣсто, упражняватъ само ума си, а тѣлото имъ  
остава слабо.

Но науката за здравieto, наречена хигиена,  
ни учи, че силенъ умъ иматъ ония челоувѣци,  
които иматъ и здраво тѣло. Ето защо, хигиената  
изисква отъ хората, които се занимаватъ само  
съ *умстенна работа*, да извършватъ и разни тѣ-  
лесни упражнения.

Тия упражнения, за всѣко годишно врѣме,  
биватъ различни: прѣзъ пролѣтѣта се прѣпорѣч-  
ватъ разнитѣ игри на топъ; прѣзъ лѣтото -- къ-