

е най-силний пекъ и слѣдъ тѣжко уморяване отъ ходане и работа.

Нека споредъ тази голѣма важностъ на слънчевитѣ зари — топлината и свѣтлината — да се ръководятъ и майката и доилката, и наставникътъ и работникътъ и оня който работи и оня който се весели и отпочива.

Нѣколко наставления за пазяне здравето на умственитѣ работници и на ученицитѣ.

За да могатъ умственитѣ работници и ученицитѣ се одържѣ въ добро здраве и при най-тѣжката работа, потребно имъ е покрай здравата храна, да пазятъ още и тия правила:

*Първо*, слѣдъ всѣки часъ сѣдене, да ставатъ и да направатъ по малко разходка и гимнастика на крака.

*Второ*, всѣки день да си иматъ опрѣдѣлени поне по два часа разходка въ полето и да вършатъ по нѣколко врѣме физическа работа.

*Третьо*, всѣки мѣсець да си опрѣдѣлятъ и направятъ по една по-далечна разходка пѣши.

*Четвърто*, най-малко всѣка недѣля да са искачватъ на нѣкое бърдо (баиръ) и да разглеждатъ отъ тамъ далечината. Това пжтуване съ очи за тѣхъ е твърдо нужно, защото то уякчава нѣ само силата на гледането, нѣ и силата на мозъка, мощта за разсѣждане.

*Петъ*, всѣка година да прѣкарватъ по нѣкоя недѣля (седмица) въ почивка, пжтуваещъ отъ мѣстото гдѣто живѣятъ до друго нѣкое мѣсто нѣколко деня далечъ. Като прави тѣй човѣкъ често се помладява и прѣбраща. Тогава исчерпаната сила се наваксова въ значителна мѣра. Тѣснитѣ стайни (кабинетни) понятия се разширяватъ когато, въ пжтуванието, се разглеждатъ разни картини въ обществото и природата, бърда и плавини, върхове и равнини, рѣки и потоци, езера и моря села и градове, развалини и голѣми сгради и др. и др.

*Шестъ*, да оставятъ работата щомъ осѣтятъ тѣгота било въ главата било въ останото тѣло. Принудителното напрѣгане докарва лоши сетнини: умствено и тѣлесно разстройство.

*Седмо*, никога нищо да не четатъ съ напрѣгане при дрезгавина или при силна свѣтлостъ. И прѣмногото свѣтлостъ врѣди.