

Носянето дѣцата дълго време е нездраво, защото джхътъ отъ тоя който го носи отива въ джхътъ на дѣтето и го души, а доро го и трови, ако той е охтичевъ. сифилистиченъ или отъ какво да е болень. Родителитѣ на които е свидно здравето на дѣчицата имъ, трѣбва да помиятъ и пазятъ и това правило. Дѣцата нѣка си сѣджатъ доло, и да си сѣджатъ, пълзятъ, пѣтукатъ или пѣчкатъ : това е здравето и приятното за тѣхъ.

Дѣцата трѣба да се навикватъ да спятъ съ откирто лице винѣги и всѣкога. — Родителитѣ които научатъ дѣцата си на това още отъ малки, отъ раждането имъ, тѣ сж направили много за здравето и вирѣянето на дѣцата. Така тия видятъ колко годъ чистъ въздухъ, а кога се прѣбулятъ, тогава тѣ дишатъ или съвсѣмъ или наполовина разваленъ въздухъ. На която „господжа“ ъ е мячно да не ъ щиятъ дѣтето мушици или комари, тя нека прѣмѣтне прѣзъ лицето на дѣтето чисто тънко було (вуаль), и то ще пази дѣтето отъ мушици, и нѣ ще прѣчи до телкостъ за досѣгането на чистъ въздухъ до устата и главата му.

Писачътъ на тия наставления е разглѣждалъ дѣцата и се е увѣрилъ доста че всичкитѣ ония дѣца които сж били покривани прѣзглава сж недорасли, кекави, лениви и плашливи. Това може да знае и всѣки, защото отъ воня пакъ ще произлѣзе воня тѣлесна, умственна и морална. Туй важи и за възрастнитѣ хора.

Обличане дѣцата въ тѣсни дрѣхи и обуца е твърдѣ вредително за здравето. — Тѣсното облѣкло прѣчи за правилното кръгообращение на кръвта и за правилното движение и развиване на тѣлото. Тѣснитѣ дрѣхи и обуца докарватъ нѣ само недораслостъ, блѣдностъ, нѣ и много болѣсти които по-сетнѣ сполитатъ дѣцата. Това небива да забравятъ родителитѣ, ако обичатъ своитѣ рожби. Дѣцата трѣбва да се пущатъ да ходятъ и играятъ боси у всѣко време, колчимъ е топло. Босотата е по-здрава отъ обутостта. Ний сме разглеждали хилѣди дѣца които ходятъ, припкатъ и тичатъ боси нѣ само по обикновенна земя, нѣ и по каменисти мѣста, па сж по-добри по-здрави отъ ония дѣца, които ходятъ всѣждѣ съ обуца.