

ка-та, нъ и пакъ немогатъ, ако и да ги растягатъ доста, отъ кое-то имъ сж опжватъ жили-тѣ и страдатъ отъ болѣсть у колѣне-тѣ. Още подножито скжрцатъ и отъ туй бжркатъ у врѣме на прѣдание. За да бждатъ отъ полза, трябва да сж направятъ спорѣдъ боя на ученици-тѣ и да сж намѣстятъ на толко расстояние отъ седило-то, колко-то трябва. Нѣкадѣ **чинове-тѣ** сж толко несподни, що-то сж зацѣпени или имъ искочили гоздей-тѣ, у кои-то сж дѣратъ дѣца-та.

Расстояние-то отъ седило-то до горня-та страна на **чина**, кое-то трябва да е сжразмѣрно, вжобще е твжрдѣ много, а нѣкадѣ толко що-то ученици-тѣ иемогатъ иа пишатъ, като сѣдатъ на чина. Нъ трябва да сж закрѣпетъ или на **ржа** на джка-та, или трябва да сж налѣгатъ много на чина, на кого-то ржбове-тѣ ожюлватъ дѣтински-тѣ гжрди. Туй бжрка на пржсти-тѣ, че немогатъ рѣдовно да сж дигатъ и поврѣжда на рѣдовно-то работение на **бѣлия дробъ**. Лѣсно е да разберемъ, че так-вози положение на тѣло-то, твжрдѣ поврѣжда здравие-то, и ни най-малко отговаря на закона за писане. Расстояние-то на седило-то отъ горня-та страна на **чина**, има сжшо добро и лоше влияние за дѣтинско-то здрави. Отъ туй на много сж поврѣждатъ органи-тѣ на лице-то и гжрди-тѣ.

Кога сѣди ученика на чина, горня-та му страна да е висока до лажичка-та; тогасъ само лакятя и ржка-та ще лѣжатъ както трябва на чина на кого-то горня-та страна трябва да е малко навѣдена спорѣдъ ученика. Ржка-та отъ рамо-то ще бжде свободна и ще бжде сжразмѣренъ жгжлъ отъ лакатя до **кичица-та**. У так-вози положение кичица-та може да са движи безъ никаква мжка, и не ще са умори скоро.

За жалость, нито у едно отъ наши-тѣ училища е тжй сгодно намѣстено, и твжрдѣ рѣдко нѣщо е да сѣди нѣкой ученикъ на чинъ, както трябва за негови-тѣ години. Обикновенно училищни-тѣ ни потреби ги нагласява човѣкъ, кой-то не знае нищо за условия-та на **Педагогичя-та**. Ако е чина твжрдѣ високъ, то учениково-то глѣдание страда отъ ближни-тѣ прѣдмѣти, що глѣда. Прѣдмѣта може да са глѣда ясно на равно и отъ близо, нъ и за туй пакъ трябва да сж напрѣгатъ михци-тѣ. Туй напрѣгане уморява. На нѣкой джлѣчно мѣсто, ний можемъ да съглѣдаме нѣкой нѣща, безъ да си уморимъ очи-тѣ. Като пишемъ или четемъ, расстояние-то да бжде отъ 8—10 пржста; само тогази ще бждатъ очи-тѣ на миръ. Дѣца-та обикновенно джржатъ книга-та близо до очи-тѣ си; отъ туй ги злоупотрѣбляватъ за глѣдане на **близо** и **далѣчъ**. Ако е сжвѣсмъ висока горня-та чясть на чина, то книга-та е пакъ близо до очи-тѣ и очни-тѣ орждия сж напрѣгатъ. Уморяване-то, като природно слѣдствие отъ напругание-то, слаби глѣдане-то на дѣца-та, особено на онѣзи, що сж природно кжсоглѣди. Тжзи е причина-та дѣто у училища-та сж намиратъ много **кжсоглѣди** дѣца.