

Кжсогледство-то може да стане и кога четемъ нѣкой книга съ твждѣ дръбни слова; сжщо и отъ много дръбно писание, кое-то е обичий у по горни-тѣ **класа** на ученици-тѣ. Тѣзи послѣдни-тѣ треба да отбѣгватъ отъ туй.

Други и важни болки сж искривяване-то на грѣбняка и неравно-ста на рамена-та като произлизатъ най много отъ несподни-тѣ чинове. Грѣбняка са криви най много, кога **чина** е твждѣ високъ за ученика. Дѣсно-то рамо са дига на горѣ, и като пише треба да са на-слонва на рѣка-та си. Сичко тѣло, тжрси подпорка и са налѣга на дѣсна-та си страна, а туй още по много подига рамо-то. Дѣсна-та лопа-тица са е дигнала такожде на горѣ, и като е тя вжрзана съ сичкия трупъ подъ михца-та отъ различни хрущели, то отъ туй и чясти-тѣ на грѣбняка треба да сж доближатъ до лопатица-та, що са е дигнала на високо. Освѣнъ туй, кога-то горня-та страна на чина е тжрдѣ висока, дѣте-то треба да си прѣвива хрущели-тѣ, за да си намѣсти добрѣ рѣка-та на **чина**. Туй прививане на горня-та страна не тѣло-то само криви грѣбняка. По долу около пояса са вжрши друго искривяване на противна страна, коя-то треба да джржи тѣло-то у равновѣсие.

Излишно ще е ако говоримъ по натакжкъ за тѣзи болки, кои-то вече добрѣ познаватъ и родители-тѣ и учители-тѣ. Само още ще кажя: измежду 350 ученика у Науенбургъ сж намиратъ 62, на кои-то грѣб-нака са е искривилъ, а отъ 381 момечета са е искривилъ на 156. На този начинъ, у 731 ученикъ 218 сж тжй искривени, що-то до ка-то сж живи се ще бждатъ криви и наказани. Тука не спомѣнувамъ о-нѣзи случаи, отъ кои-то искривяване-то на грѣбняка е дошло отъ **Ен-глески-тѣ болѣсти** (извити кости, рахитъ).

Нъ за да не помисли нѣкой нѣщо излишно за ученици-тѣ у Науен-бургъ, треба да кажя:

1. По много-то случаи на тѣзи болѣсти, не сж сжглѣдватъ, ако човѣкъ само поглѣдне повѣрхностно: за тѣхъ знаятъ само улители-тѣ и родители-тѣ;

2. Тѣзи болки, освѣнъ „училищна чума“, малко лѣкари сж ги из-важдали на явностъ;

3. Тѣ не сж намиратъ само у училища-та у Науенбургски-тѣ кан-тони, нъ сѣкадѣ, дѣто има причини-тѣ, що изброихме.

— Ето що казва едно уч. Настоятелство у **Новий Йорекъ**:

„а). На лѣкари-тѣ е вжобще познато, че искривяване-то на грѣб-нака е твждѣ рѣдко прѣдъ 30—40 години отъ болѣсть. А отъ какъ са е толко много разширило вжспитане-то този видъ болѣсть е до толко на-спорѣлъ, що-то лѣкари-тѣ могатъ сж прѣхранва само да оправятъ ис-кривени грѣбнаци.

„б). По много-то отъ тѣзи случаи ставатъ отъ училищно влияние.