

Всичкы дрехы на дѣте-то нека сж по-широчки, ягкы, легкы, най-просто направены и по-хладны. Тѣсны-ты дрехы особно врѣзкы-ты и пояси-ти никога така лесно не осакащать и за никого толко опасны не сж, колко-то за дѣтца-та и за млады-ты въ това врѣмя, кога-то най-много ся развынать тѣлесно. Съ малкы-ты дѣтца да ся продаватъ салтанате та да ся обличятъ въ тѣсны дрехы, това е най-голѣма глупость. Не учи дѣте-то на топлы дрехы. Най-много сгрѣвваны-ты дѣтца най-много ся разболѣватъ; тѣ никога ся не видватъ свободны отъ кыхавицѣ, отъ хремж, отъ кашлицѣ и др. т.; а по-малко сгрѣвваны-ты сж най-ягкы и най-здравы. Глава-та на дѣте-то нека бжде всякога гола. Тя и отъ само-себе е прѣсгрѣйна, та трѣбва да ся пазитъ отъ горящо, а не отъ студено. Топлы-ты гуглы (шляпки) и горящо-то слѣнце повече дѣтца сж убили отъ колко-то студено-то. Така бы трѣбовало да бжде голъ и вратъ-тъ, и грѣды-ты, па и рѣцѣ-тъ, и нозѣ-тъ, освѣтъ само кога-то е най-люта зима. Дѣтца-та настигавать само кога, послѣ дълго сѣдѣніе у горящѣ задушенѣ собж, излѣзжтъ вѣтъ на мрза особно по дѣждъ и вѣтѣръ, или кога-то слѣдъ игрѣж загрѣяны и испотены сѣднжтъ да ся отмарятъ на студенѣ голѣ земѣ, на студенѣ камѣкъ или тамъ гдѣ-то повѣва вѣтѣръ, или ся напѣжтъ съ студенѣ водѣ. Отъ това трѣбва най-много да ся пазятъ.

Нито е грѣхота, нито срамота за онова, что-то е за насъ и отъ насъ, заради това всякога имай въ кѣщи едно гѣрне за ноцно исхожданіе на дѣте-то по вѣтъ; отъ внезапно-то излизаніе ноцѣ отъ топло-то лѣгловище вѣтъ на студено-то не само малкы дѣтца, нъ и безъ брой стари хора сж измрѣли и всякой часъ мржтъ.

Не давай на дѣте-то нито слѣдъ четвѣртѣ-тѣ годинѣ много тестяны храны, нито пакъ твѣрды или люты и распалителны ястія, нито пакъ друго нѣкое питіе освѣтъ водѣ и млѣко. Еще гледай дѣте-то си да яде полегка и да стѣваца добрѣ залягы-ты а не да гы глѣта цѣлы, зачто-то тоя навѣкъ на много дѣтца още отъ това врѣмя навличя шкрофулы (мръшавинѣ), прищѣ, слѣдъ тыя и сакатлѣкъ, па най-сѣтъ и смѣть — Сжще така го пазитъ и отъ много горящѣ както и отъ много студены ястія, и гледай да бжде всякога отворено, научи го та всякой день както въ опрѣдѣлено врѣмя да яде, така и нуждѣ-тъ да си извѣршва.