

Тѣлесны упражненія бывать два вида: *естественны* и *искусственны*. — Естественны-ты можть да ся правять безъ никакво сградіе и орждіе и тыя особно ся прѣпорѣчять на ученицы-ты у наши-ты народны училища. Най-естественны-ты тѣлесны упражненія сж: ходеніе, възлизаніе по высокы брьда и расхожданіе по хубавы мѣста. Родителіе-ти съ дѣтца-та си, а учителіе-ти съ ученицы-ты си трѣбва чясто да ся расхождать по вѣнь на чистъ въздухъ и въ това врѣмя да запознавать дѣтца-та съ естество-то и съ неговы-ты явленія и произведенія. Така сжще и трѣчаніе-то е полезно за здравіе-то на дѣтца-та. То усиља бѣлый дробъ и мышцы-ты на нозѣ-тѣ. Въ трѣченіе-то дѣтца-та трѣбва да ся упражнявать така: да имъ ся заложы нѣчто на далечъ, та да ся надпрѣдварять кой да го земе, или кой най-напрѣдъ ще стигне, за примѣръ, до едно опрѣдѣлено мѣсто. Дѣтца-та, кога трѣчять, трѣбва да бѣдѣть въ легкы дрехы, да си дрьжять главѣ-тѣ горѣ, грѣды-ты испжкнжлы, а рѣцѣ-тѣ колко-то е възможно отъ странѣ и на мира. Въ трѣченіе-то дѣтца-та не трѣбва да ся уморявать много, а кога ся уморять трѣбва да ся пазять отъ внезапно истиниваніе и отъ студено питіе.

Много добро и полезно нѣчто за здравіе-то и оягчяваніе-то на дѣтца-та е и играніе-то на топъ, на робе и другы такывы безопасны игры. Кѣпаніе и плуваніе въ текущ водѣ и на безопасны мѣста, както и хръзаланіе (лузганіе) по ледъ сж такожде тврьдѣ полезны за оягчяваніе на тѣло-то.

Учитель-тѣ трѣбва да си има всякога на умъ, че тѣлесно-то упражненіе само тога е добро и полезно, кога съ него ся не прѣкарва напрѣганіе-то на дѣтинскѣ-тѣ силѣ, и кога нетрае то много врѣмя. Основны свободны тѣлесны упражненія можть да ся правять за нѣколко минуты въ училище-то, чясъ прѣди пушчаніе за обѣдъ и то лѣтѣ на хладъ въ училищный дворъ, а зимѣ при отворены отъ еднѣ-тѣ странѣ прозорцы въ училище-то.

Това сж основны-ты упражненія, кои-то сж въведены за естественно тѣлесно упражненіе по училища-та:

- 1) Растѣганіе рѣцѣ-тѣ на-крѣсть едно-по-друго десять пѣти, както показва фигура 1.
- 2) Съ изопнжты и двигнжты рѣцѣ на горѣ да си стисне главѣ-тѣ (фиг. 2).
- 3) По съ еднѣ рѣжж спустенѣ долѣ а другѣ изопнжж