

мыжть всякый день съ студенж водж. Най-добрь е да топать сьонгеръ у студенж водж и да имъ истривать всичкж-тж снагж; кога понаягкнжть дѣца-та та можть да устоять и срьщж по-голѣмъ студъ може вече да ся мыжть цѣлы съ доста студенж водж, а по нѣкога, и то частичко, да ся турять да ся кжпжть въ студенж водж по рѣкы, езера и пр. Студены-ты бани отъ всичко друго най-добрь стягать и крѣпять чловѣка и оягчявать здравіе-то. За това дѣца-та и то и най-слабы-ты трѣбува рядовно да ся мжжть съ студенж водж всякой день и лѣтъ и зимѣ. Испрьво щжть поплачжть, послѣ щжть ся приучать та кжпеніе-то щжть имжть като единж играчж.

Г-нъ Тиссотъ казва, че ако мыеніе-то и кжпеніе-то съ студенж водж станяше по-общо, то много дѣца има да ся отрѣвають отъ много болести, отъ линѣніе и отъ смрьть. Ние спомянувамы имя-то на тоя прочють вѣщъ цѣлитель за да увѣримъ напълно много боязливы майкы, кои-то ся боять да не бы да поболать дѣца-та си, ако да ги мыжть и кжпжть съ студенж водж.

На дѣца-та да ся заржча да ся нестягать и не свивать кога-то имъ дойде да иджть по вѣнь, а да излизать да си пуцать водж-тж и да ся испразднувать щомъ усѣять нуждж за това. Най-добрь е да ся приучать да излизать по вѣнь заранъ щомъ станжть отъ лѣгло-то. Потрѣбно е еще да ся приучать отрано да ся сѣкжжть та да ся чистять отъ сополы и гурелы, кои-то прѣзъ тоя възрастъ текжть най-много. Да ся пазять да си не втыкать всякой чясъ прѣстъ въ носа и да го не чоплять съ ногтіе-то си, защо-то отъ тоя лошъ обычай носъ-тъ ся разлютивя и разранява чясто.

III. ОБЛѢКЛО.

И хыгienesкы-ты закони и приличіе-то у общество-то искать да бжджть дрехы-ты чисты.

Бѣлы-ты дрехы сир. риза-та и гащы-ты трѣбува да ся промѣнувать чясто, ако ся може и всякой день; така сжщо и постилка-та на лѣгло-то да ся промѣнува чясто. Дрехы-ты на дѣца-та трѣбува да бжджть широчкы, легкы, сгодны, да оставять лесно да извѣтрява потъ-тъ и друго, що излиза всякой чясъ изъ тѣло-то. Тврьдѣ горящы дрехы, а особено тья, кои-то пржть въспонисареніе-то на кожж-тж, сж врѣди-