

несгодно въ упражненія-та. Най-сѣтнѣ трѣбува да забѣлѣ-жимъ, че дѣца-та най-много зимѣ, трѣбува да загрѣцать и затоплявать грѣды-ты.

IV. ШЯПКА-ТА НА ДѢЦА-ТА.

Добрѣ е да ся приучать дѣца-та отрано, кога-то сж здравы, да ходять гологлавы и съ кжсж остриженж косж. Дебели и топлы шяпки прикарвать имъ кръвь въ мозъка та докарвать залисъ, чиркы и другы болкы по главж-тж. Само въ нѣкои случаи бива да си покрывать главж-тж, а то бива, кога-то е много студено, кога-то вали дѣждъ или снѣгъ или кога-то е силенъ пекъ.

V. ЗА ВЪЗДУХА, У КОЙ-ТО ТРѢБУВА ДА ДЫШАТЬ ДѢЦАТА; ЗА АТМОСФЕРНЫ-ТЫ НЕСГОДЫ И ЗА УПРАЖНЕНИЕ-ТО.

Кога-то е врѣмя-то хубаво, много харно е да ся изважда дѣте-то вѣнъ на отворенъ въздухъ и да ся оставя да си играе и да ся крѣши, както му е угодно. Упражнение-то, а най-много играніе заедно съ врьстницы е много добро нѣщо за всяко врѣмя прѣзъ дѣтинство-то. Нѣ нѣма да приказвамы много врьху тоя прѣдмѣтъ, защо-то по насъ изобщо, а най-много по села-та дѣца-та стоять тврьдѣ много на отворенъ въздухъ.

И въ студено и поерѣдъ хубаво врѣмя добрѣ е да излиза дѣте-то всякой день на чистъ въздухъ, и не трѣбува да ся боимъ, че ще настыне, стига да е облѣчено добрѣ, да си играе и все да шява прѣзъ всичко-то врѣмя доклѣ е вѣнъ; това просто е естествено упражнение е много по-добро отъ всякый укрѣпителенъ или укротителенъ лѣкъ.

Ако трѣбува да ся пазять дѣца-та отъ студъ, то не ще рѣче, да ся не оставять да излизать вѣнъ на чистъ въздухъ, а трѣбува да ся пазять да не стоять на студенъ вѣтьрь, а особено да не сѣдять на такъво мѣсто, дѣ-то може да гы пониже теченіе-то на студенъ вѣтьрь; така сжщо да гы не оставямы на влагж у стан, кога-то сж омыти одрове-ти, да гы не оставямы да лѣжять или да спять на голж земж, было на пѣськъ, было на влажж муравж.

Въ такыва случаи студъ-тъ имъ докарва настынкж и