

седмий или осмый на сутренъта, това е единъ лошъ обычай, защото замразява, кръвта която утанява дѣйствието на умните силы.

27 “ Въ разстояніето на бодрствованіето, тѣлото исполнява много дѣянія изьявляеми подъ общото имя упражненіе или работаніе.

Той параграфъ не е завѣщаніе. Не требаше да ся нахожда въ едно сочиненіе съставляемо отъ осмнадесять страници, верху гигиена-та на училища-та, нищо не знаменува, нищо не поучава, и нищо не ползува.

28. “ Спаніето е необходимо за живѣніето, и не може нѣкой безъ опасность да простира продолженіето на бодрствованіето вонъ отъ предѣлите, които ся показувать отъ возраста и состояніето на атомыте.,,

Това завѣщаніе не изыскува никаково изясненіе.

29. “ Одрове весма мегки са нездрави.,,
“ Дѣцата що ся учать у нашыте училища весма рѣдко снѣтъ на мегкы одрове. Одровете на пансіоньте и колежѣте, и найпаче одровете на нормалныте началны училища не могатъ безъ неправда вошюща да ся укорять за погрѣшката на многото мегкостъ.

30. “ Опасно е да ся хранять животни въ стаите гдѣто спиваме, да ся сушатъ праны платнены одежды, да ся топлятъ сосѣ