

осмый часъ вечеръта и не ставатъ развѣ въ седмый 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 изявляеми подъ общото имя упражненіе или работаніе.

Той параграфъ не е завѣщаніе. Не требаше да ся нахожда въ едно сочиненіе составляемо 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 показуватъ отъ возраста и состояніето на атомыте.,,

Това завѣщаніе не изыскува никаково изясненіе.

29. “ Одрове весма мегки са нездрави.,,
“ Дѣцата що ся учатъ у нашыте училища весма рѣдко снятъ на мегки одрове. Одровете на пансіоныте и колежіите, и найпаче одровете на нормалныте началны училища не могатъ безъ неправда вопіюща да ся укорятъ за погрѣшката на многото мегкость.

30. “ Опасно е да ся хранятъ животни въ стаите гдѣто спивае, да ся сушатъ правны платнены одежды, да ся топятъ сосѣ