

Не стой испотенъ на вѣтъра.
 Не излижай изеднажъ отъ много топло мѣ-
 сто на много студено.

Истинжлъ не припай при огъня.

Чистота-та много помага на здравіе-то.
 Мый си чясто лице-то ржцѣ-тѣ и всичко-
 то тѣло.

Имай жбы-ты и уста-та си чисты.
 Лоши-ты дѣтца бывать неомыты, несресаны
 и оплесканы: а напротивъ добры-ты дѣтца сж
 всякога омыты, сресаны и чисты.

Тяжкы-ты дрехы не сж добры; така и
 тѣсны-ты обуца и тѣсны-ты дрехы вредять тѣ-
 ло-то и здравіе-то на человекъ.

Дръжъ си главѣ-тѣ легко; мый ъжъ чясто
 съ студенѣ водѣ и не покрывай ъжъ много, нѣ
 учи ся да бѣдешъ повече-то гологлавѣ.

Упражнявай тѣло-то си съ трудове.

Не остай безъ работѣ; много-то сѣдѣніе
 вреди здравіе-то.

Прѣдпочитай оныя игры, кои-то обучавать
 тѣло-то и помогать на здравіе-то, а не та-
 кывы, кои-то докарвать псевредѣ.

Умѣренный сѣнъ много ползува здравіе-то.

Не спи много, нито пакъ бди (сѣдѣнку-
 вай) много.

Постилка-та и завивка-та нѣка ти бѣдѣтъ
 всякога чисты.

За да ти бѣде сѣнъ-тѣ пріятенъ, пази