

бро-то, трѣбува сама да ся погрыжи да имъ даде добро въспитаніе.

У здраво тѣло быва и духъ-тъ здравъ, па и нѣравствен-но-то и умственно-то въспитаніе ся облѣ гана-й-много на здравіе-то на дѣца-та за това ніе тука щемъ поговоримъ прѣвъ за потрѣбы-ты на добро-то тѣлесно въспитаніе.

## 1. КАКЪ И СЪ ЩО ТРѢБУВА ДА СЯ ХРАНЯТЬ ДѢЦА-ТА.

Повечето болести, кои-то докарватъ смръть на дѣца-та, излизать отъ неразборіж-тж въ ѣденіе-то, каквж-то правять мнозина родителіе отъ голѣмж милость камъ дѣца-та си или отъ незнаяніе. На мнозина ся иска да имъ отрастжтъ и наягкнжтъ дѣца-та скоро скоро и за това имъ даватъ ягкж и сочнж хранж, и то по много и тврѣдѣ чясто. Това е една пагубна неразборія. Храна-та за дѣца трѣбува да е проста незатоплительна и да имъ ся дава посрѣдж. Дѣте-то, ако ѣде брѣзо, то е явно, че ще прѣѣде. Ако остане безъ работж то намѣсто да ся залиева съ дѣтинскы игры, ще иска да ѣде по-чясто отъ колко-то трѣбува, и то само и само за да ся намѣри на работж.

Нѣкои си майкы за да укротять и прѣдварять дѣца-та си залгвать ги съ сладкы нѣща; въ тыи правять много злѣ, защо-то развалять и поврѣждать дѣца-та си и естест-венно и нѣравственно. Умны-ты майкы трѣбува, колко-то ся може повече и по-добрѣ, да гядять да отрядять рядовно по колко пжти и кога да ѣджтъ малкы-ты имъ дѣца и да гы приучять все да врѣвять по тоя рядъ. Тумбакъ-тъ (сто-махъ-тъ) па и всичкы другы орждія добывать новж силж и пржгавинж кога си почивать; ако ли ся не оставять на мира, ако дѣте-то ѣде и ся тѣпче всякой чясъ, кога му скымне, то безъ друго ѣденіе-то не ще може да ся стопа и протури, и дѣте-то ще ся поболи.

Малкы дѣца добрѣ е да ѣджтъ по четьре пжти на день; а пакъ кои-то имжтъ голѣмж жѣдѣж и лакоміж па и врѣвять добрѣ въ здравіе-то си могжтъ ѣ и по-чястичко, особено ако ламтятъ само за хлѣбъ а не искать другы прѣѣдки. Кога-то ся приучи едно дѣте да ѣде рядовно въ урѣчено врѣмя, то и то не ся брѣка въ здравіе-то си, па и майка-та е на мира и не ѣ боли глава отъ плачеве-ты на дѣте-то, кое-то, дру-гояче, всякой чясъ бы ревало за ѣденіе.