

мыжть всякый день съ студенж водж. Най-добрѣ е да топятъ сьонгеръ у студенж водж и да имъ истривать всичкж-тж снагж; кога понааягкнжть дѣца-та та можть да устоять и срѣщж по-голѣмъ студъ може вече да ся мыжть цѣлы съ доста студенж водж, а по нѣкога, и то чястичко, да ся турять да ся кжпжть въ студенж водж по рѣкы, езера и пр. Студены-ты бани отъ всичко друго най-добрѣ стягаты и крѣпять чловѣка и оягчявять здравіе-то. За това дѣца-та и то и най-слабы-ты трѣбува рядовно да ся мижть съ студенж водж всякой день и лѣтѣ и зимѣ. Испрьво щжть поплачжть, послѣ щжть ся приучять та кжпеніе-то щжть имжть като еднж играчж.

Г-нъ Тиссотъ казва, че ако мыеніе-то и кжпеніе-то съ студенж водж станяше по-общо, то много дѣца има да ся отрѣвять отъ много болести, отъ линѣеніе и отъ смръть. Ние спомянувамы имя-то на тоя прочють вѣщъ цѣлитель за да увѣримъ напълно много боязливы майкы, кои-то ся боять да не бы да поболять дѣца-та си, ако да гы мыжть и кжпжть съ студенж водж.

На дѣца-та да ся заржчя да ся нестягаты и не свиваты кога-то имъ дойде да иджть по вѣнъ, а да излизаты да си пуцаты водж-тж и да ся испразднуваты щомъ усѣтять нуждж за това. Най-добрѣ е да ся приучять да излизаты по вѣнъ заранъ щомъ станжть отъ лѣгло-то. Потрѣбно е еще да ся приучять отрано да ся сѣкнжть та да ся чистяты отъ сополы и гурелы, кои-то прѣзъ тоя възрасть текжть най-много. Да ся пазяты да си не втыкаты всякой чясъ прѣстъ въ носа и да го не чопляты съ ногтѣе-то си, зацо-то отъ тоя лошь обычяй носъ-тъ ся разлютява и разранява чясто.

### III. ОБЛѢКЛО.

И хыгіенически-ты закони и приличіе-то у общество-то искаты да бжджть дрехы-ты чисты.

Бѣлы-ты дрехы сир. риза-та и гащы-ты трѣбува да ся промѣнуваты чясто, ако ся може и всякой день; така сжцо и постилка-та на лѣгло-то да ся промѣнува чясто. Дрехы-ты на дѣца-та трѣбува да бжджть широчки, легкы, сгодны, да оставяты лесно да извѣтрѣва потъ-тъ и друго, що излиза всякой чясъ изъ тѣло-то. Тврьдѣ горящы дрехы, а особено тыя, кои-то пржть въспоиспареніе-то на кожж-тж, сж врѣди-