

другы лоши болкы; такъво нѣщо не става кога-то сж въ движеніе и си игражть.

По-лоше и по-врѣдительно нѣщо за здравіе-то на дѣца-та нѣма отъ колко-то да ся дръжять запрены на едно мѣсто, верѣдъ еднж атмосферж все на еднаквж топлинж; въ такъвъ случай дѣца-та отъ еднж най-малкж причинж ся поболѣвать. Оттова да ся приучять дѣца-та на различни промѣны на топлинж-тж и на всякакво врѣмя, е толкова потрѣбно, колко-то е потрѣбно и да ся приучять на различни хранж и упражненія. Родителіе-ти не трѣбува да забуравять, че отъ тжж нѣма по-добрж леснинж за да ся кали снага-та на дѣца-та та да станжть ягкы и пржгавы, какво-то да удръжять на всякой случай и да иджть за всякж работж. Приука-та да трае и да дръжи чловѣкъ, безъ пакость, на всякж случайность и на всяко врѣмя, добро и лоше, топло и студено, е най-ягка-та основа за здравіе-то. Врѣху това ніе не можемъ да кажемъ по-добро отъ що-то е казалъ *Моншенъ*: „Оставѣте да обдрьгнжть дѣца-та ви и на потъ и на вѣтеръ, на слънце и на всякж случайность и да ся приучять да не хажть и да ся не боять отъ нищо. Въ облѣкло-то, въ спаніе-то, въ ѣденіе-то и въ піеніе-то не дѣйте гы оставя да ся разглежять и раскисавять, а приучѣте гы на всичко та да не бжджть клисави и женчявы момцы, а пржгави и юнаци мжжіе.“

Родителіе-ти за да можть да отпущать дѣца-та си да си игражть насамо трѣбува да отмахнжть на странж прѣкалены-ты страхове и непрѣстайный си надзоръ. Добро е да ся пооблѣгамы малко и на вжтрѣшний потыкъ, кой-то кара дѣца-та да ся отпущать по нѣгога и на такыва нѣща, на каквы-то не бы смѣяль никой да гы на дума, и да оставямы опыть-ть да имъ дава свои-ты плодовици уроцы, ако ще бы и да бжджть малко лютичкы.

Малкы-ты дѣца трѣбува да ся турять на упражненія наспротивъ колко-то наягквать на възрасть, на ягкость и на разумъ, и да гы пооставямы да лудѣжть, да скачять, да тичять, да ся люлѣжть, да хрипкать, да игражть на хоро, на вжже, на топъ, на робіе и пр. да вдигать тяжкы нѣща и да гы влѣкжть; да свивать и да кржшять клончета отъ дрвеса; да врътятъ чюкъ, ножицы, пилж, тріонъ, лопатж и мотыкж; да стрѣлать съ самострѣлекъ; да ся катерять и да