

Тѣлесны упражненія бывать два вида: естественны и искусственны. — Естественны-ты могутъ да ся править безъ никакво сградіе и орждіе и тыя особно ся прѣпорѣчатъ на ученицы-ты у наши-ты народны училища. Най-естественны-ты тѣлесны упражненія сж: ходеніе, възлизаніе по высокы брьда и расхожданіе по хубавы мѣста. Родителіе-ти съ дѣтца-та си, а учителіе-ти съ ученицы-ты си трѣбва чясто да ся расхождатъ по вѣнь на чистъ въздухъ и въ това врѣмя да запознаватъ дѣтца-та съ естество-то и съ неговы-ты явленія и произведенія. Така сжще и трѣчаніе-то е полезно за здравіе-то на дѣтца-та. То усила бѣлый дробъ и мышицы-ты на нозѣ-тѣ. Въ трѣченіе-то дѣтца-та трѣбва да ся упражняватъ така: да имъ ся заложы нѣчто на далечъ, та да ся надпрѣдварятъ кой да го земе, или кой най-напрѣдъ ще стигне, за примѣръ, до едно опрѣдѣлено мѣсто. Дѣтца-та, кога трѣчатъ, трѣбва да бжджтъ въ легкы дрехы, да си дръжатъ главѣ-тѣ горѣ, грѣды-ты испжкжжлы, а рѣцѣ-тѣ колко-то е възможно отъ странѣ и на мира. Въ трѣченіе-то дѣтца-та не трѣбва да ся уморяватъ много, а кога ся уморятъ трѣбва да ся пазятъ отъ внезапно истиниваніе и отъ студено пите.

Много добро и полезно нѣчто за здравіе-то и оягчяваніе-то на дѣтца-та е и играніе-то на топъ, на робе и другы такывы безопасны игры. Кжпаніе и плуваніе въ текущж водѣ и на безопасны мѣста, както и хръзаланіе (лузганіе) по ледѣ сж такожде тврьдѣ полезны за оягчяваніе на тѣло-то.

Учитель-тѣ трѣбва да си има всякога на умъ, че тѣлесно-то упряженіе само тога е добро и полезно, кога съ него ся не прѣкарва напрѣганіе-то на дѣтинскж-тѣ силѣ, и кога нетрае то много врѣмя. Основны свободны тѣлесны упражнения могутъ да ся правятъ за нѣколко минуты въ училище-то, чясъ прѣди пуцаніе за обѣдъ и то лѣтѣ на хладъ въ училищный дворъ, а зимѣ при отворены отъ една-тѣ странѣ прозорцы въ училище-то.

Това сж основны-ты упражнения, кон-то сж въведены за естествено тѣлесно упражнение по училища-та:

1) Растѣганіе рѣцѣ-тѣ на-крѣсть едно-по-друго десѣтъ пжти, както показва фигура 1.

2) Съ изопжжты и двигжжты рѣцѣ на горѣ да си стисне главѣ-тѣ (фиг. 2).

3) По съ една рѣжж спустевѣ долѣ а другѣ изопжжж