

Колко-то и да е полезенъ чистый въздухъ, нъ все пакъ е врьдно да спимъ при отворены прозорци, както чясто правятъ легкомысленни млади хора, като желаятъ да испечятъ себе си или просто като тый имъ ся щѣ. Теченіе отъ студень въздухъ не трѣбува направо да ся досѣга до спящій; нъ въ ближнѣ стаж прозорци-ти могатъ да бждятъ отворени безъ страхъ; това може да спомогне, за да ся промѣни въздухъ-тъ, като ся растворятъ широко врата-та; ако нѣма ближняя стая, то можемъ въ горящо врьмя да поотваряме малко горни-ты стькла на прозорци-ты на спалнѣ-тѣ, нъ да спущае подыръ това завѣсы-ты на прозорци-ты.

Блѣскава слънчева свѣтина, кога удря въ прозорци-ты, може да поврѣди очи-ты на человекъ, кога-то ся събужда, ако спалня-та гяда на истокъ; за това трѣбува да ся привардюваме отъ това, като туряме дебелы зелены или, чръвены завѣсы на прозорци-ты и да туряме постелкѣ-тѣ си тый, что-то очи-ты ни да не сж право срѣщѣ прозорець. Нъ лоше е и да затымѣваме съвсѣмъ спалнѣ-тѣ, като затваряме прозорци-ты съ капацы; това именно и прави тоя вредъ, кои-то искатъ да избѣгнѣтъ, сир. ненадѣйно-то удряніе на блѣскавѣ свѣтлинѣ въ очи-ты.

*Ставаніе отъ постелкѣ-тѣ.* Трѣбува да навикнуваме да ставаме въ урѣченъ чясъ. Подыръ нѣколко дни тѣло-то ни вече навикнува къмъ това. Чтомъ като приближава врьмя за ставаніе, человекъ обыкновенно самъ добро ся събужда. Послѣ, тоя си чясъ трѣбува да оставимъ постелкѣ-тѣ си, като помнимъ думы-ты на Гьшелля (учень докторъ нѣмецъ): „кой-то, откакъ ся събуди, не става тоя си чясъ отъ постелкѣ-тѣ си, той не разумѣва нужды-ты на природѣ-тѣ. Второй сънь е като постскриптъ (послѣ писмо) на пръвый и никакъ не принося ползѣ на человекъ.“ Спорядъ казано-то по-горѣ до колко трѣбува да ся продлѣжива сънь-тъ, не е мжно да ся опрѣдѣли кога трѣбува да ставаме отъ постелкѣ-тѣ си, наспротивъ врьмя-то кога си лѣгнемъ да спимъ; трѣбува да направимъ тый, что-то да ставаме не тврьдѣ късно, зачто-то: „ако рано станешъ, щещь принесешъ здравіе на членове-ты си, веселость и бодрость на духа си; кога-то трѣбува да станешъ въ единадесять чяса сутринѣ, то лѣгни да спишь въ четыре вечерѣ.“ (Гебель).