



Nachdruck verboten.

### Allerlei Regeln.

1. Frische, reine Luft und Sonnenlicht sind dem Menschen so notwendig wie Speise und Trank.
2. Halte Kleider und Schuhe, Gesicht und Hände stets sauber und rein!
3. Reinige jeden Morgen Mund und Zähne; gurgle früh und abends mit frischem Wasser!
4. Dulde in deiner Umgebung keine Unreinlichkeit: der Fußboden, die Wände, Fenster und Fensterbrett, der Tisch, die Bücher und Hefte — alles muß rein und sauber sein!
5. Bewege dich bei der Arbeit und beim Spiel, soviel du kannst, im freien! Turnen, Laufen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen und Arbeiten im Garten sind dem Körper sehr zuträglich.
6. Kleide dich nicht zu warm! Den Kopf halte kühl, den Hals frei, die Füße warm! Enge Kleidung ist nachteilig.
7. Feucht gewordene Kleider (Strümpfe und Schuhe) ersetze möglichst bald durch trockne!
8. Schone die Kleider, die du besitzt, was dir gehört!
9. fremdes Eigentum beschädiige nicht! Mahl.
10. Sei mäßig im Essen und Trinken! gefaut ist halb verdaut.
11. Trinke nicht während des Essens! ein rohes Fleisch!
12. Vermeide scharfe Gewürze. alkohohaltige Getränke!
13. Iß nicht heiße Speisen! Ueberspizioses Essen und Getränke sind schädlich.
14. Zeitig ins Bett und früh aufstehen! Schlaf, macht den Menschen gesund, reich und weise.
15. Atme nur mit geschlossenem Mund! geschlossener Mund erhält gesund.

(Fortsetzung auf der 2. Innenseite des Einbands.)

Georg-Eckert-Institut BS78



1 220 258 4