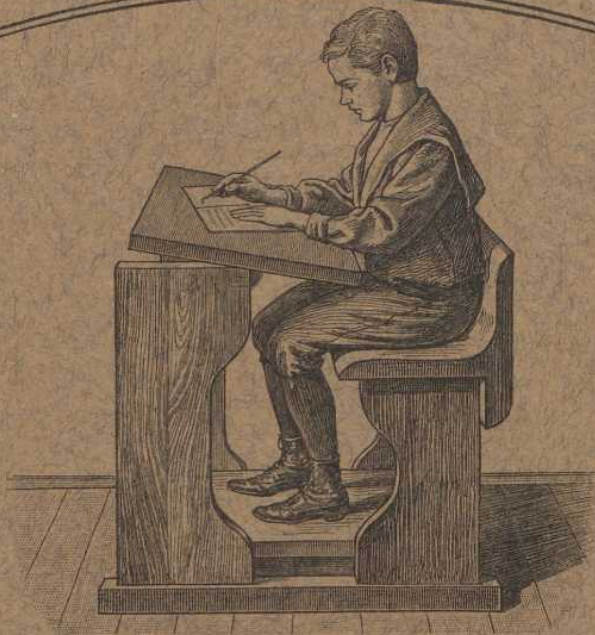


Einband der Verlagsbuchhandlung
Ferdinand Hirt  in Breslau.



1. Wenn du schreiben willst, so schiebe den Stuhl so weit unter den Tisch, daß die vordere Stuhlkante etwa 5 cm unter die Tischplatte reicht!
2. Setze dich so, daß du das Licht von der linken Seite bekommst!
3. Ist der Stuhl zu niedrig, so lege ein hartes Kissen auf denselben!
4. Reichen beim Sitzen die Füße nicht auf den Boden, so stelle eine Fußbank unter!
5. Halte den Oberkörper aufrecht, lehne die Brust nicht an die Tischplatte und neige den Kopf nur wenig nach vorn!
6. Die Schrift muß vom Auge wenigstens 35 cm entfernt sein!
7. Lege die Unterarme auf den Tisch, halte mit der linken Hand das Heft fest und beachte auch bei den häuslichen Arbeiten die richtige Federhaltung!
8. Die Schrift sei immer deutlich und schön; sauber sei stets dein Heft und rein allezeit deine Hand!