

3. *Juchhe! Juchhei!*  
Wir leben froh und frei!  
Die ganze Sommerpracht,  
die uns entgegenlacht,  
sie ist für uns gemacht.  
Frisch zieht wir einst von hinnen,  
um neu mit frohen Sinnen  
die Arbeit zu beginnen. —  
*Juchhe! Juchhei!*  
Das Herz ward frisch und frei!

Heinrich Seidel.

\* \* \*

## 15. Drei Paare und einer.

1. Du hast zwei Ohren und einen Mund; willst du's beklagen?  
Gar vieles sollst du hören und wenig drauf sagen.
2. Du hast zwei Augen und einen Mund; mach dir's zu eigen!  
Gar manches sollst du sehen und manches verschweigen.
3. Du hast zwei Hände und einen Mund; lern es ermessen!  
Zwei sind da zur Arbeit und einer zum Essen.

Friedrich Rückert.

## 16. Auch beim Lernen denke an deine Gesundheit!

Lies und schreibe nie in der Dämmerung; fertige auch feine Handarbeiten nie im Zwiellicht an!

Bei Tage wähle deinen Platz möglichst so, daß du von ihm aus den Himmel sehen kannst und das Fenster sich zur linken Hand befindet! Die Sonnenstrahlen dürfen nie auf deine Arbeit fallen. Bedecke die Lampe nicht mit einem dunkeln Schirme; stelle sie höchstens einen halben Meter weit vor dich und schiebe sie dabei etwas zur Linken! Das Arbeiten bei flackerndem Lichte sowie das Lesen während des Fahrens und beim Liegen ist den Augen schädlich. Die Arbeitslampe muß Zylinder und Milchglasglocke haben.