



Beachtung.

gelieferten Original-Einbände enthalten

Ferdinand Hirt.

Nachdruck verboten.

## Allerlei Regeln.

1. Frische, reine Luft und Sonnenlicht sind dem Menschen so notwendig wie Speise und Trank.
2. Kalte 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, Schlittschuhfahren 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 nachtheilig.
7. Seucht gewordene Kleider (Strümpfe und Schuhe) ersetze möglichst bald durch trockne!
8. Schone die Kleider, die Bücher und alles, was dir gehört!
9. Fremdes Eigentum beschädigen ist Diebstahl.
10. Sei mäßig im Essen und Trinken! Gut gekaut ist halb verdaut.
11. Trinke nicht während des Essens! Iß kein rohes Fleisch!
12. Vermeide scharfe Gewürze! Verabscheue alkoholhaltige Getränke!
13. Iß nicht heiße Speisen! Auch eiskalte Speisen und Getränke sind schädlich.
14. Zeitig ins Bett und früh wieder heraus, macht den Menschen gesund, reich und weise.

(Fortsetzung auf S. 3 des Einbands.)