

sehr schädlich, wenn ein Kind nachts den Kopf unter die Bettdecke steckt.

Sehr gesund ist es, wenn man in frischer Luft tief einatmet, den Atem so lange anhält, als man kann, und dann kräftig und schnell ausatmet. Machet das alle Tage früh, mittags und abends, jedesmal etwa zehnmal hintereinander! Dabei muß du die Schultern hübsch nach rückwärts geben wie ein Soldat, wenn er in Reih' und Glied steht. Wenn du dabei die Hände hinter dem Hinterkopfe faltest, so wird dir diese Atmungsübung noch besser gelingen.

Atme aber immer durch die Nase; denn es ist ungesund, die Luft durch den offenen Mund einzuatmen.

F. Mohaupt.

63. Vom Waschen und Baden.

Moriz ist ein unreinlicher Junge. Wasser und Badeschwamm haßt er. Kaum ist er am Morgen angekleidet und gewaschen, so springt er auf die Straße und spielt im Kote, so daß er bald wieder wie ein Mohr aussieht. Sein Taschentuch verliert er sicherlich; dann müssen die Ärmel herhalten. Das ist recht garstig von ihm.

Solange Moriz ein Wickelkind war, da war er viel braver. Wenn ihn die Mutter aus seinem Bettlein hob und in die Wanne setzte, da zappelte er vor Freude. Er plätscherte in der Wanne wie ein Fischlein und wollte gar nicht wieder heraus. Das war in Ordnung. Wenn man ihn aber jetzt anschaut, so muß man schon mit ihm zanken. Merket euch: Reinlichkeit ist die halbe Gesundheit.

Wie er selber, so sehen auch alle seine Schulsachen aus. Seine Bücher und Hefte sind schmutzig und voller Flecke. Im Lesebuche fehlt eine Menge Blätter. Moriz ist ein recht unordentliches Kind. So wollet ihr gewiß nicht sein.

F. Mohaupt.

64. Reinlichkeit.

Rein gehalten dein Gewand,	rein die Hand vom ErdenSchmutz!
rein gehalten Mund und Hand!	Kind, der äußern Reinheit Stand
Rein das Kleid von Erdenpuß,	ist der innern Unterpfand.

Rüdert.

VI. Nahrung, Kleidung und Wohnung.

65. Vom Essen und Trinken.

Es ist nicht alles eins, wie man ist. Darüber präget euch folgende Merksprüche ein:

1. Sprich und lache nicht, wenn du issest!
2. Verschlucke keinen Bissen ungekaut! Gut gekaut ist halb verdaut.