

härten wir uns ab. Wir werden unempfindlich gegen das schlechte Wetter. Wir gehen auch fleißig baden; dann reinigen wir den ganzen Körper.

Von der Gesundheit..

1. Warum sich der Gesunde glücklich schätzt.

Wer gesund ist, der hat keine Schmerzen. Er fühlt sich wohl und munter. Sein Gesicht ist frisch, seine Lippen sind rot, und seine Augen glänzen. Seine Arbeit wird ihm nicht sauer, er hat immer Lust dazu. Gesundheit ist der größte Reichtum.

2. Wie wir uns gesund erhalten.

Wenn wir groß und stark werden wollen, müssen wir tüchtig essen. Kinder müssen in den Speisen nicht wählerisch sein. Wir bekommen guten Appetit, wenn wir fleißig arbeiten und uns tüchtig im Freien bewegen (Spiel). Man darf aber auch im Essen nicht unmäßig sein, sonst bekommt man einen kranken Magen. — Wir kleiden uns warm. Im Sommer ist die Kleidung leicht, im Winter ist sie dichter, damit wir uns nicht erkälten. Die Schuhe müssen fest sein, daß kein Wasser hindurchkommt. — Die Mutter hält unsere Wohnung sauber, sie segt und wischt Staub, dann wird tüchtig gelüftet. — Wir härten unsern Körper ab, turnen und spielen fleißig, wir reinigen uns und baden. — Wenn wir müde sind, müssen wir uns erholen (Pause). Wir dürfen uns nicht überanstrengen. Davon kann man ebenso krank werden, wie vom verdorbenen Magen. Kinder dürfen am Abend nicht zu spät ins Bett gehen. Wer gut schläft, der erholt sich leicht. — Wer krank ist, muß ins Bett und alles genau befolgen, was der Arzt sagt.

Sprüche.

Hunger ist der beste Koch.

Gut gekaut ist halb verdaut.

Allzuviel ist ungesund.

Wenns am besten schmeckt, soll man aufhören.

Wohlgeschmack bringt Bettelsack.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh

schließen dem Arzt die Türe zu.

Ein frohes Herz, gesundes Blut

ist mehr wert als viel Geld und Gut.