

bist Ursache, daß das Ende deines Erdenlebens so schnell herbeigeeilt ist! Die Güte Gottes bestimmte dir ein längeres Leben; aber deine Unvorsichtigkeit, dein Leichtsinns führte das Ende desselben so früh herbei! Denkt euch das Unglück, wenn vielleicht jammernde Ältern, hilflosbedürftige Kinder an seinem Sterbebette stehen und weinen!

Aus dem Folgenden könnt ihr etwas von dem lernen, wie ihr es anzufangen habt, wenn ihr gesund bleiben wollt, und was ihr thun müßt, wenn eure Gesundheit unglücklicher Weise verloren gegangen sein sollte, um sie wieder herzustellen. Leset es mit Aufmerksamkeit und thut danach.

1) Was muß ich thun um meine Gesundheit zu erhalten?

a) Willst du dir das Glück der Gesundheit erhalten, soll nicht ein sieches Leben oder ein früher Tod dein Loos sein, so sei

vorsichtig und mäßig bei deinen Vergnügungen.

Wie mancher Knabe zerstörte nicht schon durch Unvorsichtigkeit beim Spiel seine Gesundheit! Er that einen unvorsichtigen Sprung, kletterte auf Bäume, stürzte herunter, und ward ein Krüppel. Er wagte sich auf dünnes Eis, es brach, er fiel in's Wasser; und, ward er vom Ertrinken gerettet, so war doch oft eine fast tödtliche Erkältung die Folge; lange lag er krank danieder und mußte die heftigsten Schmerzen ertragen.

Hüte dich, wenn du durch Spiel und Tanz, oder durch anstrengende Arbeit erhitzt bist, gleich zu trinken, oder dich in die Zugluft, wol gar mit geöffnieten Kleidern, zu stellen. Krankheit, Lähmung der Glieder, plötzlicher Tod waren schon oft die Folgen dieser Unvorsichtigkeit.

Mancher Knabe glaubte sich eine Lust zu machen, wenn er bei heißen Sommertagen sich badete. Einige wählten solche Badeplätze, wo das Wasser zu tief war,