

Körper und Geist. — Künstliches, grelles Licht eben so wenig zu-  
träglich.

e) Reinlichkeit.

33. Wohlansständigkeit wie Gesundheit erfordern dieselbe. —  
Wechsele oft die Leibwäsche, säubere jedes schmutzige, durchschwitzte  
Kleidungsstück; — bringe Betten oder Matrasen oft an die  
frische Luft. — Vorsicht bei fremden Betten. — Federreinigung.  
— Wasche oft Gesicht und Hände, wie die übrigen Theile des Kör-  
pers mit kaltem Wasser und reibe sie bald wieder trocken. — Sehr  
nützlich öfteres Baden im Flusse. — Bade in Begleitung erfahrner  
Leute, nicht an gefährlichen Orten, nicht nach Erhitzung, nicht mit  
vollem Magen, sei vorsichtig beim Auskleiden, Hineinsiegen, — kleide  
dich schnell wieder an.

34. Reinhaltung einzelner Theile. — Die Kopfhare sind oft  
zu kämmen, mitunter zu waschen, die Ohren vom Staube und Schmutze,  
wie vom überflüssigen Ohrenschmalze vorsichtig zu befreien, die Au-  
gen, namentlich die Augenwinkel, oft mit frischem, reinem Wasser  
(nicht mit besonderem Augenwasser) auszuwaschen, die Nase ist nach  
Bedarf zu schneuzen, die Zähne sind täglich mit Bürstchen und reinem  
Wasser zu reinigen, zuweilen mit gepulverter Lindenkohle, geröstetem  
Brode zu puzen, die Nägel, wenn nöthig, zu verschneiden.

f) Bewegung.

35. Arbeiten, Gehen, Tanzen, Reiten, Springen, lautes Re-  
den, Singen, Gymnastik, Spiele im Freien sind dem Körper nütz-  
liche Bewegungen. Uebersteige nicht deine Kräfte in Wahl und  
Dauer der Bewegung, vermeide dabei einseitige Benutzung des Kör-  
pers und ermüde denselben nicht zur Nachtzeit.

36. Gymnastik beabsichtigt nebenbei noch Vervollkommnung  
des Körpers durch regelmäßige Körperübungen, indem durch sie seine  
Ungelenkigkeit entfernt, seine Gewandheit gefördert, die Kräfte ver-  
mehrt werden sollen, wodurch er zu mancherlei Verrichtungen ge-  
schickt, vor gewissen Unglücksfällen bewahrt und zu Hilfsleistungen  
in Gefahr befähigt wird.

g) Ruhe.

37. Ausruhen nach der Arbeit stärkt den Körper, namentlich  
die Muskeln, Schlaf die Nerven. — Damit der nächtliche Schlaf ein  
erquickender werde, sei am Tage gehörig thätig, — wähle zweckmäßiges,  
reinliches, nicht zu heißes oder dunkles Schlafgemach und Lager, —  
lege dich nicht mit vollem Magen nieder, — liege nicht auf dem  
Rücken, — erhalte dir ein ruhiges Gewissen, — gehe nicht zu spät  
zu Bette, — stehe früh auf!

h) Vorsicht bei Kälte und Hitze.

38. Wirkung der Kälte in der Natur, und Einfluss derselben  
auf den menschlichen Körper. — Schutz dagegen: Warm haltende  
Kleidung (nicht übertrieben und die Bewegung hindernd), — Be-  
wegung der Glieder (nicht Stehen, Sitzen, Schlafen im Freien bei  
Kälte), — wärmende Nahrungsmittel (nicht gerade erhitzende Ge-  
tränke), erwärmte Zimmer (nicht heiße), — Abhärtung der Haut