

fassen, Gehen und Treten sehr erleichtern. Reinliche Kinder sorgen dafür, daß ihre Nägel gehörig beschnitten sind; denn lange Nägel sind ekelhaft.

---

## VII.

### Gesundheitslehre.

---

#### 1. Gesundheit und Krankheit.

Wir schmeckt das Essen, ich fühle keine Schmerzen, ich kann meine Hände und Füße, meine Augen, Ohren und Nase gebrauchen, ich schlafe ruhig und kann Wind und Wetter ertragen. Also bin ich gesund, und will mich meiner Gesundheit freuen, will mich aber auch in Acht nehmen, daß ich nicht krank werde. Denn dem Kranken ist nicht wohl. Er ist schwach und matt, das Essen schmeckt ihm nicht, er kann nicht Wind und Wetter ertragen, nicht arbeiten, er hat Angst und Schmerzen, und freut sich nicht.

Wenn ich einen gesunden Leib behalten will, so muß ich ihn ernähren durch Essen und Trinken, und ihn erhalten durch Bewegung und Ruhe. Die beste Bewegung ist die Arbeit, und die beste Ruhe der Schlaf. Ich kann krank werden, wenn ich mich ärgere; wenn ich zornig, oder böse, oder wild bin; wenn ich zu sehr springe; wenn ich zu viel esse oder trinke, oder zu unrechter Zeit und zu oft esse; wenn ich mich durch Laufen und Springen erhize, und dann sogleich trinke; wenn ich zu lange schlafe, oder nicht zur rechten Zeit zu Bette gehe; wenn ich mich nicht wasche und nicht kämme; wenn ich mich nicht vor dem Fallen in Acht nehme, und unvorsichtig einhergehe; wenn ich mich erst erhize, und dann in den Zug stelle, oder mich bis aufs Hemde ausziehe.

#### 2. Von der Kleidung.

Die Kleidung muß gerade so beschaffen sein, daß man nicht unbehaglich kalt, aber auch nicht unbehaglich heiß ist. Sie muß sich daher nach der Jahreszeit und der Witterung