

gesund sein. Jedoch muß man es damit auch nicht übertreiben. — Wer sich so stark bewegt oder so eifrig arbeitet, daß er schwitzt oder sich erhitzt, der hüte sich, auf einmal still zu sitzen oder sich der Zugluft auszusetzen, oder einen kalten Trunk zu thun; denn durch alles dieses setzt er seine Gesundheit und sogar sein Leben in Gefahr.

Aber auch der Ruhe durch den Schlaf bedarf unser Körper. Wenigstens 6 bis 7 Stunden desselben sind dem gesunden Menschen in jeder Nacht zur Wiederherstellung seiner Kräfte nöthig. Ein zu langer Schlaf hingegen ist aber sehr schädlich; er macht das Blut dick, und erschläfft den Menschen weit mehr, als er ihn erquickt.

8) Sei vorsichtig und mäßig in Hinsicht deiner Vergnügungen.

Jeder Mensch, also auch ein Kind, darf und soll sich freuen; denn Gott selbst erlaubt, gönnt und verschafft uns Freuden und Vergnügungen; aber auch vergessen dürfen wir nie dabei: daß sie Gottes Geschenke sind und daß uns Gott über die Art, wie wir sie genießen, einst richten wird.

Vergessen dürfen wir ferner nicht, daß unbesonnene Bestrebungen nach Vergnügen oft Krankheit, Verkrüppelung und den Tod herbei führen.

Wie mancher wackere Knabe hat schon durch Unvorsichtigkeit beim Spiel, Springen, Klettern, Schlittschuhlaufen, durch unzeitiges Baden u. seine Gesundheit und gar sein Leben eingebüßt! — O, welch einen Jammer bereitet ein solches unvorsichtiges Kind seinen Altern!

Seid daher vorsichtig, liebe Kinder, bei Allem was ihr thut, und vergeßet nicht: daß kurze Lust oft die Quelle langer Leiden ist!

Unstre Kindheit, untre Jugend,
Jedes Alter darf sich freuen;
Auch die Freude selbst ist Jugend,
Aber heilig muß sie sein.
Nicht ein Taumel, der bethört,
Der Gefühl und Kraft zerstört.
Freuden nur, die das Gewissen
Mir erlaubt, will ich genießen. —

9) Mäßige deine Leidenschaften

Hüte dich vor zu großer Traurigkeit, aber auch vor zu großer Freude, denn beides wirkt sehr nachtheilig auf die Gesundheit. Vermeide heftigen Zorn, plötzliche und große Furcht, Neid, Gram und Kummer; denn diese Lei-