

15. **Pflege der Atmungsorgane.** Das Hauptwerkzeug für das Atmen ist die Lunge. Ist sie krank, so schwebt der Mensch in großer Gefahr. (Schwind-sucht, Lungenentzündung.) Daher müssen wir auf ihre Pflege wohl bedacht sein. Reine, gesunde Luft ist für die Lunge das Hauptfordernis. Deshalb ist ja auch der Aufenthalt in Wald und Gebirge so wohlthuennd. Sehr kalte Luft suche man von den Lungen fernzuhalten. Darum atme man im Winter durch die Nase, da sich dadurch die Luft etwas erwärmt, oder halte den Mund durch ein Tuch u. s. w. geschlossen. Ferner atme man recht tief, um die Lungen kräftig zu machen und gehörig auszuweiten. Hierzu ist auch lautes Lesen und Sprechen sowie ganz besonders das Singen eine sehr zweckmäßige Übung. Jede übermäßige Anstrengung der Lunge durch zu heftiges Laufen, Schreien u. s. w. suche man zu vermeiden. Auch halte man sich nicht unnötigerweise an staubigen oder rauch-erfüllten Orten auf; denn Rauch und Staub schaden den Lungen.

16. **Kleidung.** Am heilsamsten für den Körper ist eine sich ziemlich gleich-bleibende Wärme. Diese soll u. a. auch durch die Kleidung hergestellt werden. Im Winter tragen wir daher solche Stoffe, die als schlechte Wärmeleiter die Körperwärme zusammenhalten, wie Wolle, Fels oder Seide. Im Sommer wählen wir bessere Wärmeleiter, z. B. Leinen, da sie die Körperwärme schneller nach außen abgeben als jene. Namentlich wollen Füße, Bauch und Rücken warm gehalten sein; daher empfiehlt sich das Tragen wollener Strümpfe und Unterjacken. Dichte Kleiderstoffe wärmen nicht so gut als lockere. Weitmaschige Strümpfe und Unterjacken sind demnach besser als dicht gewebte. Auch das Wechseln der Leibwäsche ist dem Körper sehr zuträglich. Der Hals wird am besten bloß getragen, niemals aber darf er durch enge Halsbinden und Hemdenkragen eingeschnürt werden.

17. **Die Wohnung** ist für das Wohlbedinden des Menschen von großem Einflusse. Besonders ist darauf zu achten, daß sie reine Luft und gutes Licht hat und durchaus nicht feucht ist. Um reine Luft im Zimmer zu haben, muß man es täglich mehrmals lüften, besonders wenn es von vielen Personen bewohnt ist. In dunstigen, mit Staub, Rauch oder Gestank erfüllten Stuben kann kein Mensch wohl gedeihen. Deshalb halte man alle überfrierenden Stoffe, wie schmutzige Wäsche, Käse u. dgl., möglichst von der Wohnstube fern und dulde weder Misthaufen noch Aborte in der Nähe des Hauses. Eine freundliche, helle Wohnung stimmt das Gemüt heiter und ist einer dunkeln entschieden vorzuziehen. Die Temperatur sei mäßig, etwa  $+ 18^{\circ} \text{C.}$ ; im Schlafzimmer genügen schon  $15^{\circ}$ .

## IV. Naturlehre.

### A. Gleichgewicht und Bewegung der Körper.

1. **Schwerkraft.** Läßt man einen Stein aus der Hand los, so nähert er sich der Erde. Er fällt. Reife Äpfel, Birnen und Pflaumen fallen von den Bäumen, lose Ziegelsteine von den Dächern; Regen, Schneeflocken und Hagelkörner fallen aus der Luft herab auf die Erde. Ähnliche Fallerscheinungen lassen sich überall auf der Erde wahrnehmen. Alle Körper werden von der Erde angezogen. Die Kraft, wodurch diese Anziehung geschieht, heißt Schwerkraft.

2. **Lot. Schwage.** Binden wir eine Bleitugel an einen Faden und lassen sie frei in der Luft schweben, so zeigt uns der Faden die lot- und senkrechte Richtung an. Faden und Kugel bilden zusammen das Lot. Maurer, Zimmerleute u. a. gebrauchen das Lot häufig, um die senkrechte Richtung zu erforschen. — Die Richtung, die mit der senkrechten einen rechten Winkel bildet, heißt wagerecht.