



---

Nachdruck verboten.

---

(Fortsetzung von der 1. Innenseite des Einbands.)

16. Vermeide das Einatmen von staubiger oder übelriechender Luft!
17. Arbeite im Sommer bei offenem Fenster; im Winter erneuere die Stubenluft täglich mehrmals durch gleichzeitiges Öffnen der Thüren und Fenster!
18. Wenn du erhitzt bist, so setze dich nicht der Zugluft aus!
19. Lies oder schreibe nie im Dämmerlichte! Sertige feine Handarbeiten nicht bei schwachem Lichte!
20. Beim Schreiben und Lesen halte den Oberkörper gerade und neige den Kopf nicht mehr als nötig ist! Die Schrift muß wenigstens 35 cm vom Auge entfernt sein.
21. Bewahre das Auge vor jedem Stoße oder Drucke!
22. Bewahre das Ohr vor starken Erschütterungen!
23. Bohre nicht mit spitzen Gegenständen im Ohre und stecke nicht feste Körper in dasselbe!
24. Wenn du krank bist, so befolge die Anordnungen der Eltern, des Lehrers oder des Arztes!
25. Frühzeitig gewöhne dich, Schmerzen geduldig zu ertragen. „Lerne leiden, ohne zu klagen!“
26. Wenn Erwachsene reden, müssen Kinder schweigen. Kinder dürfen in Gegenwart von Erwachsenen nur dann sprechen, wenn sie gefragt werden.
27. Sprich stets laut und deutlich, kurz und bestimmt und verabscheue die Lüge!
28. Benutze treu deine Zeit! Erst die Arbeit, dann die Ruhe! Wohlgeordnete Arbeit erhält gesund an Leib und Seele.

