



Einband der Verlagsbuchhandlung

Ferdinand Hirt



in Breslau.

Allerlei Regeln.

(Nachdruck verboten.)

1. Frische, reine Luft und Sonnenlicht sind dem Menschen so notwendig wie Speise und Trank.
2. Halte Kleider und Schuhe, Gesicht und Hände stets sauber und rein!
3. Reinige jeden Morgen Mund und Zähne; gurgle früh und nach jeder Mahlzeit mit frischem Wasser!
4. Dulde in deiner Umgebung keine Unreinlichkeit: der Fußboden, die Wände, Fenster und Fensterbrett, der Tisch, die Bücher und Hefte — alles muß rein und sauber sein!
5. Bewege dich bei der Arbeit und beim Spiel, soviel du kannst, im Freien! Turnen, Laufen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen und Arbeiten im Garten sind dem Körper sehr zuträglich.
6. Kleide dich nicht zu warm! Den Kopf halte kühl, den Hals frei, die Füße warm! Enge Kleidung ist nachteilig.
7. Feucht gewordene Kleider (Strümpfe und Schuhe) ersehe möglichst bald durch trockene!
8. Schone die Kleider, die Bücher und alles, was dir gehört!
9. Beschädige nicht fremdes Eigentum!
10. Sei mäßig im Essen und Trinken! Gut gekaut ist halb verdaut.
11. Trinke nicht während des Essens! Ist kein rohes Fleisch!
12. Vermeide scharfe Gewürze! Verabschene alkoholhaltige Getränke!
13. Ist nicht heiße Speisen! Trinke nicht heiße oder eiskalte Getränke!
14. Geh zeitig ins Bett und steh früh auf! Das macht den Menschen gesund, weise und reich.
15. Atme nur durch die Nase bei geschlossenem Munde! Geschlossener Mund erhält gesund.

(Fortsetzung auf der andern Innenseite des Einbands.)