

Ученишка хигиена.

III.

Хигиена на дишането.

1. Дишай съ затворени уста.

2. Избѣгвай, колкото е възможно по-вече, да дишашъ въ прашень или въ разваленъ въздухъ, поради това и ти самъ не дигай прахъ, както въ стаята, тъй и по улицитѣ.

3. Никога не плюй и не храчи въ кърпата си, нито пѣкъ по пода, а всѣкога въ плювалника.

4. Лѣтъ гледай да работишъ всѣкога при отворени прозорци, а зимѣ, когато врѣмето е добро, провѣтрявай стаята си всѣки день по нѣколко пжти, като отваряшъ и прозорцитѣ, и вратата.

5. Не седи срѣщу течението на въздуха, особено когато си разгорещенъ или изпотенъ.

6. Гледай, щото стаята, въ която ще спишъ да има чистъ и прѣсенъ въздухъ; не забравяй, че въ тази стая ти прѣкарвашъ по-голѣмата частъ отъ живота си, отпочивашъ си отъ дневнитѣ трудове и че трѣбва да се снабдишъ съ нови сили за другия день.

7. Никога не си притискай силно гърдитѣ или корема до какъвто и да е прѣдметъ, напр. до масата, чина, прозореца.

