



1. *Гимнастика.* Легнете на пода възнакъ, на гърба си. Турете си ръцѣтѣ на гърдитѣ накрѣстъ, изпънете си краката и ги дръжте събрани.



Опитайте се да станите прави, ала безъ да вдигате ръцѣтѣ или краката си. Най-напрѣдъ ще станите седнали, а послѣ изправени,

И. Р.

2. *Ребусъ*

