



I.

1. *Гимнастика.* Изправѣте се добрѣ съ събра-
ни крака. Вдигнѣте си дѣсната рѣка нагорѣ, а
лѣвата спуснѣте надолу.



Прѣгънете сега двѣтѣ си
рѣцѣ въ лакѣда, както е
показано на картинката, така
че безѣ да се навеждате на
нѣкъдѣ, да си допрете прѣс-
титѣ задѣ гърба.

Направѣте сѣщото, като
размѣните рѣцѣтѣ си: дѣсна-
та долу, лѣвата горѣ. Това
упражнение е много полезно

за гърдитѣ ви.

II. P.

2. Наредѣте въ долния кръстѣ буквитѣ:
а, а, а, а, в, в, е, е, е, к, к, р, р, но така че ако