

A n h a n g.

Sieh auf deine Gesundheit Acht.

Kinder denken wohl selten daran, was für ein schätzbares Gut die Gesundheit sey. Wie viele verderben sich nicht selbst in ihrer ersten Jugend? Wie viele machen sich selbst zu krüppelhaften, elenden Menschen, oder müssen wohl gar frühzeitig sterben, weil sie so unachtsam und leichtsinnig sind? Gott befehlt uns ja selbst, daß wir Gesundheit und Leben nach Möglichkeit schonen und bewahren sollen. Ein kranker Mensch kann nicht so viel Gutes thun, und Nützliches ausrichten, als ein gesunder; und sich selbst aus Leichtsinne oder mit Vorsatz das Leben abkürzen, ist große Sünde.

Willst du, mein Kind! dich selbst vor Krankheit und Schmerzen bewahren, und thun, was du vor Gott schuldig bist; so beobachte folgendes:

1) Wenn dir was fehlt, so sage es sogleich dem Vater oder der Mutter. Anfangs ist leicht zu helfen; aber wenn du lange wartest, und nichts sagen willst; so nimmt das Uebel nur zu; und oft ist dann gar nicht mehr zu helfen.

2) Schlucke die Speisen nicht gar zu gierig hinein; ist nicht zu viel; zu viel ist ungesund. Ist kein unzeitiges Obst: es verursacht schmerzhaftere Krankheiten. Ist nichts von Beeren, Kräutern, oder andern Gewächsen, die du nicht kennst; viele davon sind giftig.