

heit des jugendlichen Körpers gelegt werden muß. So wie es nun nöthig ist, in der angenehmen Jahreszeit alles anzuschaffen, was uns gegen die rauhere schützen kann: eben so sind Ordnung und Mäßigkeit in der Jugend, gleichsam ein Nothpfennig, den man für das Alter sparen und aufheben muß. \*) Wenn ich aber verlange, daß man die Knaben zu Leibesübungen anhalten soll, so warne ich auch, es hierinn nicht zu übertreiben. Vielmehr muß man die Anstrengung des Körpers so mäßig einrichten, daß die Kinder nicht zu sehr erschöpft und entkräftet werden und dadurch die Lust zur Annehmung des Unterrichts verlieren. Denn nach dem Ausspruch des Plato sind unmäßiger Schlaf \*\*) und übertriebene körperliche Anstren-

---

\*) Cicero sagt im 9ten Kap. seines Buchs vom Alter: „Die Abnahme der Kräfte ist nicht selten, mehr eine Folge jugendlicher Ausschweifungen, als des herannahenden Alters. Eine in Bollüsten und Unmäßigkeit durchlebte Jugend überliefert dem Alter einen entnervten, kraftlosen Körper.“ Lehrer können ihren Zöglingen diese traurigen Folgen jugendlicher Vergehungen nicht oft genug vor Augen stellen.

\*\*) Kinder müssen sich daher gewöhnen früh aufzustehen. Und dahin werden sie es um so leichter bringen, wenn man es ihnen recht deutlich zeigt, um wie viele kostbare Stunden unmäßiger Genuß des Schlafs uns bringt, wie verdrossen und träge er uns macht. Der Lehrer wird wohl thun, wenn er das Kind, das gern lange schläft, die Erzählungen lesen läßt,