

Mandamientos escolares suecos

1.—El aire fresco, día y noche, es el mejor preservativo contra las enfermedades de los pulmones.

2.—El movimiento es la vida. Haced todos los días ejercicios al aire libre, trabajos o paseos. Este es el contrapeso del trabajo sedentario.

3.—Bebed y comed sencillamente y con moderación. Quien prefiere al alcohol, la leche y las frutas, mantiene su salud y aumenta sus capacidades de trabajo y de felicidad.

4.—El trabajo regular e intensivo es el mejor preservativo contra las enfermedades del espíritu y del cuerpo; es la felicidad de la vida y consuelo en las aflicciones.

5.—El hombre no encuentra reposo y distracción después del trabajo en las fiestas bulliciosas. Las noches son hechas para dormir. Las horas de descanso y los días de fiesta deben ser dedicados a la familia y a las satisfacciones espirituales.

6.—La primera condición de una buena salud es una vida fecundada por el trabajo y ennoblecida por las buenas acciones y las alegrías sanas. El deseo de ser un buen miembro de su familia, un buen trabajador en su esfera, un buen ciudadano en su patria, dan a la vida un valor inestimable.