

OBSAH.

I. Abeceda zdraví.

	Str
1. Uč se, zachovávatí zdraví svoje	9
2. Drž se v čistotě	12
3. Buď střídmy a opatrný v jídle i nápojích	24
4. Jak se chráníme před živelními nepohodami	33
5. Pracuj, odpočívej a všeho užívej s mírou	41
6. Výchova dětí — vážná tvoje povinnost	51

II. Abeceda nemoci.

1. Neboj se nemoci, ale nezanedbej ji	67
2. Ošetřování nemocného	71
3. Vyhledávej pravé pomoci	79
4. Pomoz sám sobě	89
5. Chraň se nákazy	107
6. Po nemoci	114
7. Nebožtík v domě	118