

mesure où l'attention commence à faiblir, et assez courts pour ne pas surexciter la circulation au point de rendre difficile la reprise du travail. ”

Les études de plus de 2 heures seront interrompues par un repos de 15 à 20 minutes.

Une excellente distribution des heures du jour est la suivante :

8 HEURES DE TRAVAIL ; 8 HEURES DE LIBERTÉ ; 8 HEURES DE SOMMEIL.

Cependant cette règle de 8 heures de travail comme maximum pour les maisons d'éducation supérieure, ne doit pas atteindre les élèves des écoles primaires.

Après le repas, pas de travail oculaire et cérébral.

Pendant le travail oculaire et cérébral, position droite de la tête et du corps. L'élève ne mettra aucun des coudes appuyé sur la table, mais tous les deux également.

Ecriture droite, sur un papier droit, corps droit.

5.—L'EXERCICE PHYSIQUE est le contre-poids du travail de l'esprit et de la sédentarité. La locomotion est inhérente à notre nature. A l'éducateur l'obligation de cultiver chez l'élève l'appétit de l'exercice physique.

Les exercices physiques ne doivent pas être trop violents, ni trop prolongés : la fatigue musculaire arrête le développement au lieu de le favoriser ; et les écoliers, sous leur influence, n'ont plus le calme que les travaux de l'esprit exigent.

LA GYMNASTIQUE dont le but est de régler les mouvements du corps et de développer les muscles pour mieux assurer le développement et le fonctionnement des organes, s'impose, par son utilité, dans l'éducation de la jeunesse studieuse.

La gymnastique sans appareil se compose de mouvements raisonnés qui peuvent se faire partout, et qui constituent une gymnastique plus énergique qu'on ne le suppose généralement.

Voici la série des divers exercices de cette gymnastique :—
Exécuter avec les bras un mouvement circulaire (20 fois) ; élever