

REFORMÁTUS ISKOLAI IMÁK,
ERKÖLCSI, ILLEM- ÉS
EGÉSZSÉGI SZABÁLYOK.



EV. REF. TANÍTÓ-EGYLET
SZENTES

ÁRA: 20 FILLÉR.

Cseke Sándor 1908

KIADJA: A SZENTESI REFORM.
TANÍTÓ TESTÜLET. — — —

SZENTES, 1906. NYOMATOTT VAJDA B.
UTODA KÖNYVNYOMDÁJÁBAN. ==

E könyvben levő imák, erkölcsi-, és illemszabályok részben Gáspár I. „Magyar olvasó-könyv“ és Páncél: „Erkölcsi olvasó-könyv-“e, részint Ruttkay S., és a Mezőföldi Ref. Egyházmegye hasoncélú könyve s az egészségi szabályok Szeberényi L. munkája nyomán szerkesztettek. **Papp Lajos**, ig. canitó.

Imák.

Uri ima.

Mi Atyánk, ki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a te neved.

Jőjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod, mint a mennyben, úgy itt a földön is.

A mi mindennapi kenyerünket add meg minékünk ma.

És bocsásd meg a mi vétkeinket, mint mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.

És ne vigy minket kísértetbe, de szabadíts meg a gonosztól; mert tied az ország, a hatalom és a dicsőség, mind örökké. Amen.

Reggeli ima.

Hozzád fohászok oh Isten, jó Atyám!
Te őrzél engemet homályos éjszakán.
Vezesse szent karod ma is gyermekedet,
Hogy el ne tévessze igaz ösvényedet.

Óh adj erőt nekem a jóhoz Istenem.
Engedd áldásodat hálásan érzenem.
Áldd meg, kik gondosan nevelnek engemet.
Óh Isten, jó Atyám! halld meg kérésemet.
Amen.

Esteli ima.

Le ment a nap, az éj beállt,
 Álom jó szememre.
 Jó Istenem! viselj gondot
 Alvó gyermekedre.

Uram! te őrzél e napon,
 Te óvtad éltemet,
 Benned hiszek, benned vetem
 Minden reményemet.

Kegyelmedet ez éjjel is
 Áraszd ki én reám;
 Szent fiadért, a Jézusért,
 Áldj meg égi Atyám! Amen.

—

Templomba bemenetkor mondandó ima.

Felséges Ur! nagy Isten! jó Atyám!
 Templomodban hozzád száll hő imám;
 Küldd el reám áldó szent lelkedet:
 Imádhassam buzgón nagy nevedet! Amen.

—

Templomból kimenetkor mondandó ima.

Isten! légy irgalmas!
 Isten! légy kegyelmes!
 Engem megoltalmaz.
 Bűnösnek kegyelmezz!
 Az Ur Jézus szent halála
 Legyen bűneimnek ára.
 Lelkem váltságára. Amen.

Tanulás előtti ima.

Jó Atyánk segits bennünket.
 Áldd meg igyekezetünket.
 Adj erőt a jó munkára
 És kedvet a tanulásra.
 Világosítsd értelmünket;
 Adj szorgalmat és figyelmet.
 Szerető jó édes Atyánk,
 Adjad áldásodat reánk. Amen.

—

Tanulás utáni ima.

Áldunk téged jó Istenünk!
 Most is, midőn haza megyünk.
 Köszönjük hogy segítettél,
 Munkáinkban előbb vittél.
 Add, hogy a mit itt tanultunk
 Otthon is meglássék rajtunk.
 Jó szüleink örömére,
 Nagy neved dicsőségére. Amen.

—

Evés előtti ima.

Szerető jó Atyánk, a ki eledelt adsz,
 S minden állatoknak gondosan oszlogatsz:
 Áldd meg ez eledelt, melyet te szerzettél,
 Atyai kezedből nekünk is rendeltél.
 Add: mértékletesen éljünk áldásiddal,
 Éltünk s egészségünk tartsuk fenn azokkal.
 Amen.

—

Jövel Atyánk, légy vendégünk!
 Amit adtál, áldd meg kérünk. Amen.

Evés utáni ima.

Kegyes gondviselőnk, jóltevő Istenünk!
 Neked köszönjük, hogy megelégtettünk.
 Táplálj ezután is, Atyánk jóvoltodból,
 Részeltesz mindenkor a te áldásidból.
 Add egészségünkre az eledeleket,
 Hogy egész éltünkben dicsérhessünk téged.
 Amen.

—

Aki ételt, italt adott:
 Annak neve legyen áldott! Amen.

—

Szülők s tanítókért mondandó ima.

Mennyei Atyám a Krisztusban! Esedezem hozzád: tartsd meg szüleim és tanítóim életét, egészségét. Segélj, hogy mikor ők engem a te parancsolatidra tanítanak, a jó erkölcsökre nevelnek, azoknak készen engedelmeskedjem és mindenkor e te szent akaratod szerint élni igyekezzem. Amen.

—

Betegségben mondandó ima.

Atyám, betegséget miért adál? te tudod.
 De legyen meg most is a te akaratod.
 Megnyugszom én abban, ... csupán arrakérlek,
 Ne terhelj engemet gyenge erőm felett.
 S mikor megeléged már szenvedésemet:
 Add vissza szent Atyám jó egészségemet.
 Amen.

Felgyógyuláskor mondandó ima.

Beteg voltam nagyon, már vártam a halált,
 De a te oltalmad, Uram! mellettem állt;
 És a ki lakoztam a halálnak völgyén,
 Ime jóságodból helyre álltam már én.
 Te cselekedted ezt, nagy hatalmu Isten,
 Áldva légy érette mindörökké. Amen.

—

Urvacsora vétele előtti ima.

Kegyelemnek Istene! nekem is az Ur Jézusban mennyei Atyám! Hallom atyai szavadat, mely által magadhoz hivogatód a megfáradt bűnösöket, hogy megnyugtasd őket. Megyek azért, mert az én lelkem is nyugalmat óhajt és csak Te nálad keresi, csak Te tőled reményli azt.

Ily célból kívánok a Te hiveid számára készített szent vendégséghez járulni.

De mivel semmi tisztátalan nem közelíthet Te hozzád, ime töredelmes szívvel vallást tévén bűneimről, esedezem néked, hogy a Jézus érdeméért bocsásd meg azokat. Szentelj meg engemet óh szent Isten! a Te lelked által és megtisztítván vétkeim szennyétől, cselekedjed, hogy lehessen méltó vendég szent Fiadnak asztalánál s tégy bizonyossá a felől, hogy valamin ott a szent jegyekben részesülök, úgy Te is részeltesz engem kegyelmedben és megáldván ez életben jó igyekezetemet, halálom után örök idvességre juttatsz. Amen.

Kenyér vételekor mondandó ima.

Ez a megtöretett kenyér a Te testednek megtörésére emlékeztet engem édes Idvezítőm! Oh hadd legyek én is azok közül való, kik a Te szenvedésed után megigazultak szent Atyád előtt Amen.

—

Bor vételekor.

Ur Jézus! a bűnösökért ontatott ki a te véred, melyre a kitöltött bor emlékeztet:

Oh legyen a Te halálod én reám nézve is bűnbocsátnak -- és idvességnek eszköze. Amen.

—

Ur-vacsora vétele után.

Hálaadással térek vissza szent Fiadnak asztalától mennyei Atyám! Áldom szent nevedet minden velem közlött lelki testi jó-téteményeidért s legközelebb azért, hogy ezen szent vendégségben engemet is részesítélvén, bűneimnek bocsátna és az örök élet felől a sakramentomi szent jegyek által bizonyossá tettel. — Ime fogadást teszek szent Felséged előtt, hogy minden bűntől őrizkedvén szent törvényeid szerint igyekszem élni. — Óh segélj szent lelked által, hogy el ne térjek az utról, mely Te hozzád és az örök boldogságra vezet. — Adj erőt s kegyelmet, hogy fogadás tételemet szüntelen előtted tartván, míg a földön élek, ártatlanságban járhaszak előtted, az élet után pedig Tégedet mennyei szent országodban örökké dicsőíthesselek. Amen.

Tizparancsolat.

Én vagyok a te Urad, Istened, ki légedet kihoztalak Egyiptomnak földéből, a szolgalatnak házából.

I. parancsolat.

Ne legyenek néked idegen Isteneid én előtted.

II. parancsolat.

Ne csinálj te magadnak faragott képet és semmi hasonlatosságot azoknak formájokra, melyek fent az égben, vagy alant a földön, vagy a vizekben a föld alatt vannak; meg ne hajtsd te magadat azok előtt, se tiszteljed, se imádjad azokat, mert én vagyok az Ur, a te Istened, erős bosszuálló Isten, ki meglátogatom az atyáknak álnokságát a fiakban, harmad és negyedíziglen azokban, akik engemet gyűlölnék; és irgalmasságot cselekszem ezeríziglen azokkal, akik engemet szeretnek és az én parancsolataimat megtartják.

III. parancsolat.

A Te Uradnak Istenednek nevét hiába fel ne vedd; mert nem hagyja az Ur büntetés nélkül, ha valaki az ő nevét hiába felveszi.

IV. parancsolat.

Megemlékezzél, hogy a szombat napot megszenteljed; hat napokban munkálkodjál

és tégyed minden dolgainat; a hetedik napon pedig a te Uradnak, Istenednek szombatja vagy, ne tégy akkor semmi dolgot, se te magad, se fiad, se leányod, se szolgád, se szolgáló leányod, se barmod, se a te jövevényed, mely a te kapuidon belől vagy. Mert hat napon teremte az Úr a mennyet és a földet, a tengert és mindazokat, melyek azokban vannak és megnyugovék a hetedik napon, annak okáért megáldá az Úr a szombatot és megszentelé azt.

V. parancsolat.

Tiszteljé atyádat és anyádat, hogy hosszú ideig élj e földön, melyet a te Urad Istened ád tenéked.

VI. parancsolat.

Ne ölj.

VII. parancsolat.

Ne paráználkodjál.

VIII. parancsolat.

Ne lopj.

IX. parancsolat.

Ne mondj a te felebarátod ellen hamis tanubizonyságot.

X. parancsolat.

Ne kívánjad a te felebarátodnak házát, ne kívánjad az ő házastársát, se szolgáját,

se szolgáló leányát, se ökrét, se szamarát, se semminémű marháját, valami a te felebarátodé

Apostoli hitforma.

Hiszek egy Istenben, mindenható Atyában, mennynek és földnek teremőjében.

Hiszek a Jézus Krisztusban, az Atya Istennek ő egy szülött fiában, mi Urunkban, ki fogantaték Szentlélektől, születék szűz Máriától, szenvedé Poncius Pilátusnak alatta, megfeszítették, meghala és eltemették, szálla alá poklokra; harmadnapon halottaiból feltámad, felméné mennyekbe, üle a mindenható Atya Istennek jobbjára; onnan leszen eljövendő ítélő eleveneket és holtakat.

Hiszek Szentlélekben, hiszek egy közösséges keresztyén anyaszentegyházat, szenteknek egyességét, bűneinknek bocsánatját, testünknek feltámadását és az örök életet. Amen.

Konfirmációi fogadástétel.

Ünnepélyesen igérjük és fogadjuk, hogy azon tudományban, melyet a mi magyar református egyházunk tanít, mely a Heidelbergi Kátében és a Helvéthitvallásban van a Szentírással megegyezőleg előadva, melyből megvizsgáltattunk, melyről Isten és a keresztyén gyülekezet előtt most ünnepélyesen vallást teszünk: hiven és állhatatosan megmaradunk. Erre indit lelkünk, erre kötelezzük magunkat szent fogadással.

Hű és álhatatosak maradunk e tudományhoz annyival inkább, mert azért számtalan magyar református őseink szenvedtek kimondhatatlan kinokat, sötét penészes tömlöczökben sok keserves rabságot, bujdosásokat, száműzetéseket, hegyszakadékokban, barlangokban való nyomorgásokat, gályarabságot, vérig zaklatást, lefejeztetést, szét daraboltatást, tűzhalmon elevenen megégetést.

Szent elhatározásunk, hogy gondolatban, érzésben, szóval, tettel, magunk viseletével, egész életünk folyásával e tudomány iránti hűségünkről az evangeliumhoz való ragaszkodásunkról teszünk szakadatlan bizonyosságot s mind testestől s mind lelkestől, a mi hűséges Urunknak és Megváltónknak, a Jézus Krisztusnak tulajdona és az ő sok ártatlanul kiontott vér árán szerzett magyar református egyházának hű, buzgó és áldozatkész tagjai leszünk, maradunk és az lenni soha, de soha meg nem szününk. Ebben élünk és ebben halunk meg; ez leend végső sóhajtasunk: Jövel Uram Jézus! a Szent Háromság egy Isten: Atya, Fiu és Szentlélek minket úgy segéljen!

Amen.

Rácz K. nyomán,

Erkölcsei szabályok.

Isten.

Embernek születél. Ki adá létedet?
Isten a fő való; a csupa szeretet;
Lelket lehelt beléd; alkotott képére
Sok, sok bűneidért hullott fia vére.
Őt imádja élő és nem élő világ,
Őt a zengő madár, őt a nyiló virág.
Imádd őt, hisz ő az, ki meghallja szavad,
Ha az elvett jókért szived hálákat ad.
Ő az, ki megsegít, ha teher alatt nyögsz,
Ha hozzá ihletett ajakkal könyörögsz.

Vallás.

Életünkre legfőbb áldás
A keresztyén hit, a vallás.
A hit bátorrá tesz téged,
Jóhoz ez ad segítséget:
Ez szoktat a türelemre
Jó erkölcsre, becsületre;
Azért mindig a hitedet
Becsüld, mint legfőbb kincsedet.

Ne ócsárold a más hitét
Ne feszegezd a magadét.

A világon sok dolog van
 Általunk felfoghatatlan.
 Legjobb abban megnyugodni,
 Mit a vallás enged tudni.
 Annak legjobb a vallása,
 Azon van Isten áldása.
 Aki becsületesen él,
 Embert szeret és Istent fél.

— —

Haza.

Szeresd lelkedből a vérrel szerzett hazát;
 Az nevel, az táplál, végnyugtót is az ad!...
 Itt élnek szerettid; itt haltak apáid,
 Itt fogják be szemed fiad, unokáid!...
 E széles hazának minden völgye, dombja,
 Dicsősségről beszél s mint a költő mondja:
 „Világon e kívül nincsen számodra hely,
 Aldjon, verjen a sors, itt élned halnod kell.“

— —

Szülők.

Szeressed mindenek felett
 Isten után szüleidet
 Légy irántuk engedelmes
 Háládatos, szives, kedves.
 Kicsiny gyermekséged óta
 Életed jó szüléd óvta.
 Érted fárad, táplál szeret,
 Virraszt beteg ágyad felett.
 Ki becsüli apját, anyját,
 Megnyeri az Ur irgalmát:
 De Isten sujtja kezivel,
 Ki rosszul bán szüleivel.

Testvér.

Kissebb nagyobb jó testvérek,
 Egymást mindig szeressétek
 Akit baj ér közületek
 Azon gyorsan segítsetek.
 Az örömet boldogságot
 Azt is hiven megosszátok.
 Gunyolódás, czivakodás
 Testvérek között rut szokás.
 Egymásért sokat tűrjete
 És egymáson segítsetek.
 A szép testvéri egyesség,
 Jutalma: áldás, békesség.

— —

Felebarát.

El ne felejtsd, mit mond hitünk:
 Hogy minden ember testvérünk,
 Hogy az ellenséget is még
 Szeretni szent kötelesség.
 Szivedben tehát szeretet
 Lakozzék és ne gyűlölet.
 Tiszteljed az öregeket
 Törd, ne gunyold gyengéiket.
 Gondolj arra, hogy majd egyszer
 Te is ifju, megöregszel.

— —

Ártatlanság.

Hogy Isten szeressen s ne und életedet
 Oh tartsd mindig tisztán ártatlan szivedet.
 Addig szép a világ, s életünk untalan,
 Mig szívünk a bűntől tiszta és ártatlan.

Vigyázz erényedre, egész sirig tartson,
 Hitedben a világ meg ne tántorítson.
 Az embernek legszebb vigasza *vallása*
 Ebben van reménye, csendes megnyugvása.
 Ha vész sújtna s érnél bánatos perczeket:
 Vigasztaljon a hit, remény és szeretet.
 Virág ékesíti majd egykoron sírod,
 Ha ez erényeknek mindegyikét birod.

— — —
Szorgalom.

Legjobb barát és oltalom
 Minden sorsban a szorgalom.
 Becsületes, dolgos kezek
 Szereznek biztos kenyeret.
 Aki a munkát szégyenli,
 Az életét sem érdemli.
 Sok bajnak, bűnnek kezdete
 A henyélés szeretete.
 Hasznossal töltsed idődet;
 El ne mulaszd teendődet.
 Amit véghez kell vinned ma,
 Ne halaszd soha holnapra.

— — —
Takarékosság.

Légy takarékos mindenben:
 Pénzben, munkában, időben.
 Ami nélkül te ellehetsz,
 Arra sohase költsékezz.
 Jövedelmedhez szabd magad:
 Többet költened nem szabad.

A jövőre kell gondolnod
 S amit lehet félre raknod,
 Hogyha balsors talál érni
 Legyen akkor miből élni.
 De a gazdálkodás mellett
 Fősvénység ne lakja kebled.
 Soh'se légy a pénznek rabja,
 Áldozz jótékony czélokra.

— — —
Jótékonyság.

Áldását az Isten azért árasztá rád,
 Hogy jót tégy másokkal s a nyomorultat szánd.
 Ha alamizsnát kér ajtódnál a szegény,
 Adj neki jó szívvvel, kenyeret megszegvén.
 Ha özvegy vagy árva kéri a tanácsod.
 Adj neki azt is, de mess mellé kalácsot.
 Megáldja az Isten, ki az árvát szánja
 Megveri az Isten, ki az árvát bántja.
 Azonban ha jót téssz eggyel vagy másikkal
 Mit jobb kezed mivel, ne tudja meg a bal.

— — —
Kegyesség.

Istennek szent nevét föl ne vedd hiába
 Égre követ ne dobj, rád eshet hulltában.
 A jó Isten áldhat; a jó Isten verhet
 S ha az Isten meg ver, tudd nem ember ver meg.
 De bár sújtó keze meg nehezül rajtad,
 Viseljed kegyesen és jámborul magad.
 Az erénynek díszét a kegyesség adja;
 Mit ér az a virág, melynek nincs illatja.

Hála.

„A jóért hogy jót nem várhatsz;“
 — Ez a mondás onnan támadt
 Mert csak kevésnek jut már ma
 Eszébe a nemes hála.
 De te soha el ne feledd,
 Ha valaki jót tesz veled;
 Viszonozd azt, mihelyt lehet. —
 — Ez nemesíti lelkedet;
 Rút vétek a hálátlanság
 Melyért Isten meg nem bocsát
 A hálátlan megérdemli,
 Hogy őt ne becsülje senki.

Részvét, könyörület.

Ha örülsz a más örömén,
 S busulsz, ha könnyet látsz szemén;
 Megesik a szived azon,
 A kit gyötör a fájdalom;
 S legyen gazdag, legyen szegény
 Jó ismerős. vagy jövevény;
 Ha látod, hogy mennyit szenved,
 El nem hagyod, megsegited:
 Akkor vagy igazi ember,
 A milyennek csak lenned kell:
 Mert legdicsőbb cselekedet
 A részvét, a könyörület.

Becsület.

„Inkább vesszen élted, hogysem becsületed,
 Így mond a példaszó, és ezt elhiheted;

Jó hirnév, becsület, drágább az életnél;
 Aki azt elveszti, sokkal jobb ha nem él!
 Azért kockára te ne tedd gondatlanul;
 S védjed, ha rágalom bántja méltatlanul...
 Ép azért mert drága: a másét is óvjad,
 Soha ne nyisd szádat rágalmazó szóra.
 A rágalom nagy bűn; a törvény is sújtja.
 Vallásunk parancsa s szeretetünk tiltja.
 Könnyű más jóhíret szóval csorbitani,
 Azonban nehéz azt helyre állítani.

Igazmondás.

Légy nyílt és őszinte; hidd el soh'sem volt jó
 Az ajakon termelt, nem szivben fogant szó.
 Meg ne nyiljék ajkad soha hazug szóra;
 Rút az, ki hazudik, mint a bomlott óra.
 Ha egyszer elvesztéd hitelét szavadnak,
 Mondj ámbár igazat, arra sem hallgatnak.

Szerénység.

A milyen rút a kevélység
 Oly megnyerő a szerénység.
 Ne tarts hát magadról sokat
 Érezd sok gyarlóságodat
 S ez inditson szerénységre
 Alázatos lelküségre
 De alázatosság mellett
 Önérzet is lakja kebled.

Önuralom.

Erős lélek legyen benned,
 Nem kell mindent szivre vened.
 Holmi apró csekélységek
 Fel ne izgassanak téged.
 Uralkodj a haragodon,
 Harag nem segít a bajon.
 Neked árt az, rontja véred,
 Vele rövidül az élet.
 Ne örvendezz a más kárán
 Ne gúnyolodjál hibáján.
 Türed el, ha valaki bántott,
 Ne árts annak, a ki ártott.
 Az mutat nemes jellemet
 Ki a rosszért jóval fizet:
 A megtörtént bajok felett,
 Óvd nagy keservtől szivedet.
 Viseld el békén a csapást,
 Mit az Ur Isten mér reád.

Babona.

Napban ne válogass, ne vizsgálj jövődöt,
 Mit elfödött az ég halandó szem előtt.
 Leplét a jövőnek ne vágyj lebbenteni;
 Mert lelki kárhozzat Istent kísértetni.
 Utáld a babonát, mert aki annak hisz,
 Kész ut kárhozzatra, üdvösségre nem visz

Lopás.

A más tulajdonát orozva ne tedd el!
 Tiszteld ami másé, ne érintsd keziddel.

Egy hamisan jött pénz, sok igazat elhajt;
 Mért vennéd lelkedre a kárhozzatató bajt!
 Nincs Isten áldása a tolvaj munkáján,
 Senki sem könnyezik eltakarításán.

Kiméletesség

Nem kell állatot kinozni,
 A fájdalmat az is érzi
 Hogyha az állatot kínzod,
 Rossz szivedet elárulod. —
 Ne gyötörd a kis bogárkát
 Hadd élvezze szép világát.
 Ne szedd ki a madár fészket.
 Ne kövess el ilyen vétket.

Ne rongáljad az előfát,
 Ne tépd lombját, sem virágát;
 Isten azért teremtelte,
 Hogy legyenek gyönyörűnkre.
 Gyümölcse, lombja hasznat ad,
 Ültesd, kiméld, ápold a fát!
 Sőt az is kötelességed
 Hogy mások ellen megvédjed.
 Az esztelen rossz emberek
 Mindent rontani szeretnek.
 De te vigyázz, óvakodjál,
 Hogy kárt soha se okozzál.
 Épen úgy kiméld a másét,
 Mint ahogy kell a magadét.

Illem-szabályok.

Reggel.

Jókor felkelj, öltözz, mosdjál;
 Az Istenhez fohászkodjál.
 A hideg víz testet frissít,
 Az imádság lelket üdit.
 Hogy hajad tisztábban tarthasd,
 Fejedet gyakran megmosasd.
 Kőrmödet meg ne növeljed,
 Minden héten elmetéljed.
 Ruhád gyakran ki porozzad,
 Mihelyt szakad befoltoztasd.
 Fényesítsd ki a csizmádat
 Tisztán vedd rád a ruhádat.
 Adj sokat a tisztaságra
 És ügyelj a csinosságra.

Az utczán.

Menj az utczán folyvást szépen
 Ne állj meg minden lépésen.
 Tarts egyenest célod felé,
 Ne tekintgess minden felé.
 Ne fütyölj, se ne hajigálj
 Ne kiáltozz, ne taszigálj;
 Ne dobálóz kővel, fával,
 Ne ingerkedj a kutyával,

Ne irkálj házak falára
 Kerítések oldalára.
 Tisztos ember előtt térj ki,
 Illendően köszönj neki.
 Ha megszólít, állj meg szépen
 Felelj okosan szerényen.
 Mig szavát elvégzi, bevárd
 Beszédét keresztül ne vágd.
 Ha jóra int azt megfogadd,
 Ha elbocsát, hajtsd meg magad.
 Okos tanácsot meg ne vess;
 Hibás testűt ki ne ne vess.
 A nyomorulton könyörülj
 Más veszedelmén ne örülj.

Iskolában.

Örömmel menj iskolába
 A tudomány csarnokába.
 Fohászkodjál, hogy iit Isten
 Tanulásodban segítsen.
 Jól elkészülj a leckére
 Tanítódnak tetszésére.
 Taneszköződ, írószered
 Veled legyen: eszedbe vedd.
 Reá nézz a tanítódra
 És figyelmezz minden szóra.
 Tanulásban iparkodjál
 Társaddal ne civakodjál.
 Szeresd iskola-társidat
 Ne rongáljad dolgaikat.
 Csereberét, hazudozást
 Ne űzz, se csenést, se lopást,

Soha ne tarts a rosszakkal,
 Hanem magadnál jobbakkal.
 Addig tanulj míg időd van.
 Hasznát veszed nagy korodban.

— —

A templomban.

Jertek gyermekek templomba,
 Istennek szent hajlékába.
 A hivekkel énekelni,
 Szívből buzgón imádkozni.
 Itt lel vigaszt özvegy árva;
 Nincs az senki előtt zárva.
 A gazdag, ur, szegény, szolga
 Isten előtt mind egyforma.
 Óh ne kerüld soha e helyt,
 Mely annyi lelki kincset rejt.
 De ott ne beszélj, ne neved,
 Jámor szelidséget kövess.
 Énekelj az éneklőkkel
 Könyörögj a könyörgőkkel;
 Ne aludjál, se ne olvass,
 Csak a szent beszédre hallgass.
 Az ígét szivedbe rejtsd el,
 Mit hallottál ne felejtsd el.
 Alamizsnát adj, ha telik,
 Az Isten így tiszteltetik.

— —

Az asztalnál.

Ha asztalhoz ülni készülsz,
 Még minekelőtte leülsz

Asztal áldást mondj Istennek
 Ki táplálója mindennek.
 Ha leülsz, maradj egy helyben,
 Ne válogass az ételben.
 A mit adnak szépen vedd el
 Illedelmes köszönettel.
 Vigyázz mindenben magadra,
 Ne könyökölj az asztalra.
 Minden tettered olyan legyen,
 Hogy ne érjen érte szégyen.
 Valamit hogy el ne hibázz
 Az asztalnál másra vigyázz.
 S köszönd meg ki enned adott,
 Az éltesebbeket hagyd ott.
 Végül ki megelégitte
 Istennek adj hálát érte

— —

Mindenütt.

Bárhol légy, soha ne feledd,
 Hogy Isten mindenütt veled.
 Mindent jól tud, meghall. meglát,
 Ugy nappal, mint sötétben át.
 Rosszat tehát ne tégy, ne szólj
 Mindent előre megfontolj.
 Illedelmes, szemérmes légy,
 Semmi rutat ne mondj, ne tégy.
 Kövesd az illendőséget,
 Így arathatsz kedvességet,
 Köszönj szépen mindenknek,
 Nagyoknak és kisebbeknek.
 Viszonozd kész szivességgel
 A köszönést köszöntéssel.

Felelj bátran ha kérdeznek,
 Szemébe nézz mindenkinek.
 Csak a gonoszok nem mernek
 Szembe nézni az embernek.
 Azért te is, a ki beszél
 Veled, annak szemébe nézz.
 Másról, ha lehet, jót beszélj,
 Senkit rögtön meg ne ítélj.
 Keveset szólj, de okosan,
 Mindenkiel szép nyájasan.
 Beszédben ne bizonyozz,
 Igazat mondj, ne hazudozz.
 Magadról se beszélj egyre,
 Ne hivatkozz érdemidre.
 Másokat távollétében
 Ne sértegsd jó hírében.

———
Estve.

Ha korán felakarsz kelni,
 Nem kell gyomrod megterhelni;
 Ha ettél, ne feküdj mindjárt,
 Mert egészségednek megárt.
 Álomtól a test megujul,
 A sok alvástól elpuhul.
 Az alvásra bőven elég
 Nyolcz óranyi idő mindég.
 Magasztald lefekvés előtt
 Hálával a nagy teremőt.
 Kérd, hogy virasszon feletted,
 Áldja meg a napi tettet.
 Este vess magaddal számot,
 Megtetted-e minden dolgod?

S így mindened elrendezvén
 Aztán szépen levetkezvén:
 Rakd egy helyre minden ruhád,
 Mondj mindennek „jó éjszakát.”
 Ha így intézed dolgaid
 Boldogul folynak napjaid.
 Kedves leszesz az Istennél
 Kedves minden embereknél.

———

Egészségi szabályok.

Gyermek el ne feledd áldni Istenedet,
Ki egészségesnek alkotta testedet;
De hogy e jótétet méltán megháláljad,
Iparkodjál, bogy azt önkényt ne rongáljad.
S hogy egészségedet bizton őrizhessed,
Eme szabályokat tanuld és kövessed:

Levegő.

Aki egészségét igazán szereti,
Az lakó szobáját gyakran szellőzteti,
Mert a lehelés s a testnek párolgása
Miatt következik a légnek romlása;
S ha ezt a szobában meghagyod rekedni,
Fej- s gyomorbajokban sokat fogsz szenvedni.
Télen nyárou tehát nyisd ki az ablakod
Hogy rossz levegőtől meneküljön lakod.
A szobád ablaka nyitva legyen addig,
Mig bent a levegő szagtalanává válik.
Soha se engedd meg, mi soknál nagy **hiba**,
Hogy szobádba költsön a tyúk, ruca, **liba**.
Ki a nedves ruhát szobában szárítja,
Sok betegség okát magára hárítja.
A széngáz, a por s füst megrontják a **tüdőt**.
Keresd ha csak lehet, a szabad levegőt.
Kinn járván a szabad, tiszta, üde légen,
Szívjad a levegőt nehányszor be mélyen.
E végből egyenest tartsad a testedet,
S orron, ne szájon át vedd a lélekzetet.
Melegről izzadtan hideg, levegőre
Ne menj — nagy betegség, származhat belőle.

Szellőztessd éjjelre szobád és fekhelyed,
Takaróddal soha ne takard be fejed.
Sokan egy szobában együtt ne háljatok
Kemenzében tüzet égve ne hagyjatok.
Melegítés végett szenet behordani
Annyi, mint magát az éltet kockáztatni.
Ugyis, aki nagyon melegre fűt este,
Annak elpuhul és gyenge lesz a teste.

Ruha.

Ha ügyelni akarsz testednek javára
Szükséges vigyáznod mindig a ruhára;
Ez se nagyon könnyű, se meleg ne legyen,
Hogy egyik, mint másik beteggé ne tegyen.
Legyen minden ruha: csizma, kabát, nadrág
Hogysem szoritana, inkább egy kicsit tág.
A szűk, akadályul szolgál a nedveknek,
Melytől minden részbe bizton nem mehetnek.
Ettől származhatik tested gyengesége,
Gyakori ájulás, a száj bűzössége.

Ártalmas továbbá a meleg fejfödő —
Ettől lesz sok ember örökre szenvedő;
Könnyen kell takarni fejet, uyakat, mellet
Másként megárt nekik a legkisebb szellet.
De hasa és lába jól legyen befedve,
Kinek hasmenéshez s vérhashoz nincs kedve.
Végre még tartsd meg jól: beteg után ruhát
Ne öltse magadra se inget, se csuhát;
Mert van oly betegség, mely másra is ragad,
Hogy tehát bele ne essél, őrizd magad.

Eledel.

Tarts az eledelben mindenkor mértéket,
A mértékletlenség már magában vétek.
Az egészséget is könnyen megronthatja
A mértékletesség ellenben fejtartja.

Minden italok közt legjobb a tiszta víz;
 Ne tarts tőle hogy ez valaha bajba visz.
 De azért a bort is ihatod módjával,
 Miért is ne élnénk Isten áldásával.
 A bortól, ha vele mint illik úgy élek
 Erősödik a test, felvidul a lélek.
 Evés közben jó a bor, kivált azoknak,
 Kik testileg gyengék s kik sokat dolgoznak.
 De aki a bort mérték fölött issza,
 Romlás ösvényén áll s nehezen tér vissza.
 Testére a vízkór fájdalmát zúditja,
 És végre értelmét, eszét megtompítja.
 Rút bűn a részegség és ki annak rabja
 Gyalázat bélyegét a homlokán hagyja:
 A pálinka ivást különösen kerüld,
 Örökre veszve van, aki ebbe merült.

Alvás.

Régi példa beszéd: étel, ital, álm,
 Hogy az egészséghez szükséges e három.
 De az alvásra is vigyázni szükséges,
 Csak úgy lesz az hasznos, csak úgy egészséges.
 A mértékletesség itt is első dolog,
 Melyen mint a sarkon, minden ügyünk forog.
 Ha keveset alszol, az szintugy ártalmas,
 Mintha az alvásod nagyon hosszadalmas;
 Még amaz testedet nagyon elgyengíti,
 Emez elpuhítja, munkád nehezíti.
 Különösen meleg, puha ágyban hálni
 Nem tanácsos: nem fog az hasznodra válni.
 Napközben aludni csupán a munkásnak,
 Betegnek, öregnek szabad, de nem másnak.

Lakás.

Egészséges lakás száraz helyen lehet;
 Építésre keress emelkedett helyet.

Ha nedves a falaj, fel kell azt tölteni
 Homokkal, s cementtetel kell ott építeni.
 Ujon épült házba, amig ki nem szárad
 Be ne hurcolkodjál, mert megadod árát.
 Világon és tágas s padolt legyen szobád,
 S időről—időre meszeltesd ki falát.
 Terepély fa lombja tisztítja a leget,
 Azért házad körül ültess fát-eleget.
 Jó távol legyen a trágyadomb és pöce
 Hogy lakod mellett a léget ne fertőzze.

Tisztaság.

Mindenben szem előtt tartsd a tisztaságot:
 Legyen tiszta tested, ruhád és lakásod.
 Mert a tisztaság az egészségnek fele,
 És a tisztátlanság sok kórnak kútfeje.
 Friss vízzel mosakodj' naponta rendesen
 Hogy így tested edzett, egészséges legyen.
 Hasznos félórai langyos fürdő télen,
 De nyáron fürdeni jobb a folyóvízben.
 Evés után három óra múlva lehet,
 De nem felhevülve, szabadban fürdened.
 Szárazra dörgölvén azután a testet,
 Ne pihenj, de mozogj; legjobb: sétálj egyet.

Indulatok.

Indulataidnak légy mindenkor ura,
 Soha ne fakadj hát végtelen bosszura;
 Tudjad zabolázni örömed bánatod,
 Te tudj parancsolni, de ne indulatod.
 Mert ha az indulat rajtad erőt vészen
 Egészségednek ez is kárára leszzen.
 Szokjad vágyaidat korán korlátozni,
 És mi fő a mellett: serényen dolgozni.
 Az okos mánkásság megedzi a testet,
 Ezer baj, nyavalya kinozza a restet.

A vas is, ha soká senki nem használja,
 Hasznavehetlen, mert a rozsdá megszállja;
 A víz is megposhad, ha sokáig tesped —
 Vigyázz, hogy henyélve úgy ne járjon tested.

— — —
Gyógyítás.

Hogyha bármi módon elvész egészséged,
 Iparkodjál vissza nyerni az épséget.
 Csak ne bízd magadat kuruzslók kezére,
 Bűbájos szerekre, vajákos nénékre.
 Hiszen ha a csizma feslik, vagy kiszakad,
 Ki szabóhoz vigye, oly bolond nem akad.
 Hanem oda adja a csizmadiának,
 Aki érti módját a kijavításnak.
 Beteg hívjon orvost, ő annak mestere,
 Ne kontárkodjék hát a tudatlan bele;
 Az orvos ismeri a test alkotását,
 Vizsgálja a füvek gyógyító hatását:
 Javulását tehát önmaga javára,
 Isten után, a bölcs csak ő tőle várja.

— — —
*Magyar vagyok
 Magyar vagyok magyar,
 Magyar vagyok magyar,
 a kaxain elég, ha
 kedl meg is kelek.*