Саулыкта яшик әле!

Гәүдәнең төз булуы өчен нәрсә кирәк?

а)гимнастика

б)яхшы ашау

в)матур киенү

а)гимнастика

Кешегә иң кадерле нәрсә?

а) байлык

б)сәламәтлек

в)дан-шөһрәт

б)сәламәтлек

Китап – дәфтәрләрне йөртү өчен иң уңайлысы:

а)сумка

б)портфель

в)ранец

в)ранец

Өстәл артында утыру кагыйдәләренең кайсысы дөрес түгел?

а)күкрәк белән өстәлгә терәлеп утырырга

б)ике аяк та табаны белән идәнгә тияргә тиеш

в)башны бераз алга иеп утырырга

а)күкрәк белән өстәлгә терәлеп утырырга

Дөрес булган туклану кагыйдәсе:

- а)ашаганда сөйләшергә
- б)ризыкның артыгын алмаска
- в)тиз генә ашарга

б)ризыкның артыгын алмаска

1.Чисталыкны сакла!

Үзеңнең тәнеңне, киемеңне чиста тот. Кулны юарга, тешне чистартырга, душта сабын һәм мунчала белән юынырга, аяк киемен һәм өс киемен чистартырга, бүлмәне җилләтергә, өйне һәрвакыт җыештырып торырга, ишегалдын чиста тотарга. Сәламәт яшәү рәвеше чиста н башлана!

2.Дөрес туклан.

Сәламәт туклану – сәламәт яшәү рәвеше нигезләренең берсе.
Ризыкны төрлеләндер, яшелчә һәм җиләк – ж[illegible]е җитәрлек куллан, үз вакытында ашыкмыйча аша.

3.Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыр.

Сәламәтлекне саклау өчен, хезмәтне ял белән чиратлаштырырга кирәк. Телевизор, видео, компьютер уеннары чаманы белгәндә генә яхшы. Алар белән артык мавыкма. Саф һавада йөр, уйна һәм китап укуны да онытма.

4.Күбрәк хәрәкәтлән.

Аз хәрәкәтләнү сәламәтлек өчен зарарлы. Иртән зарядка яса. Күбрәк саф һавада хәрәкәтле уеннар уйна. Физик хезмәт, физкультура белән шөгыльлән. Чаңгыда шуу, йөзү, спорт уеннарының сәламәтлек өчен

зур.

Физкультминутка

- Ә хәзер укучылар
бераз ял итеп алыйк.
Башны иябез алга
Ә аннары – артка
Уңга, сулга борабыз
Аннан карап торабыз.
Иң өсләрен сикертәбез
Кулларны биетәбез.
Бер алга, бер – артка сузып
Күңелле ял итәбез.

7. Начар гадәтләрдән сакла

Тәмәке тарту, спиртлы эчемлекләр һәм наркотиклар куллану – иң начар, зарарлы гадәтләр. Наркотиклар тарату – зур җинаять, аның өчен каты җәзага тарталар. Сәламәтлекне саклау өчен, бервакытта да тәмәке тартма, спиртлы эчемлекләрне авызыңа да алма, наркотикларга якын да килмә.

Сезгә сәламәт яшәүнең 15 кагыйдәсен тәкъдим итәм:

1. Биткә даими рәвештә массаж ясарга кирәк.
2. Чәчне ешрак тарагыз.
3. Аскы һәм өске тешләр бер – берсенә тиеп торсын.
4. Күзләр гел хәрәкәттә булсын.
5. Авызда даими рәвештә төкерек торсын.
6. Авыз гел йомык булсын.
7. Сулыш җиңел булсын.
8. Йөрәккә даими тынычлык кирәк.
9. Беркайчан да аңны югалтмаска кирәк.
10. Арка гел туры булсын.
11. Корсакны ешрак сыйпарга кирәк.
12. Күкрәк киеренке булсын.
13. Аз сүз белән күп мәгънә аңлатыгыз.
14. Тән тиресе дымлы булсын.
15. Сеңерләрне киеренке хәлдә тотыгыз.

Витаминнар турында да онытмагыз,сәламәт булыгыз!

A

C

Д

Үз сәламәтлегеңне сакла!