

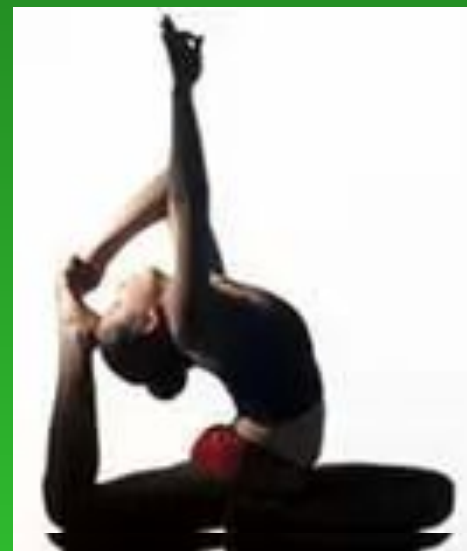
Саулықта  
яшик әле!

# 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



# Өстэл артында утыру кагыйдэлэрнен кайсысы дөрөс түгел?

- а) күкрэк белән өстэлгә терәлеп утырырга
- б) ике аяк та табаны белән идэнгә тияргә тиеш
- в) башны берәз алга иеп утырырга





# а) күкрәк белән өстәлгә терәлеп утирырга



# Дөрөс 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  
башлана!



## 2. Дөрөс туклан.

Сәламәт туклану – сәламәт  
яшәү рәвешә нигезләренәң  
берсе.

Ризыкны төрлеләндер,  
яшелчә һәм җиләк – җәмәтәңнәң  
җитәрлек куллан,  
үз вакытында  
ашыкмыйча аша.



# **3.Хезмэтне һәм ялны дөрөс 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. Күбрэк хэрэкэтлэн.

Аз хэрэкэтлэнү сәламәтлек өчен зарарлы. Иртән зарядка яса. Күбрэк саф һавада хэрэкәтле уеннар уйна. Физик хезмәт, физкультура белән шөгыльлән. Чаңгыда шуу, йөзү, спорт уеннарының сәламәтлек өчен зур.



# Физкультминутка

- Ә хәзер укучылар  
бераз ял итеп алыгк.

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.



## ■ Начар гадэтлэрдэн саклау



Тәмәке тарту, спиртлы эчемлекләр һәм наркотиклар куллану – иң начар, зарарлы гадэтләр. Наркотиклар тарту – зур жинаять, аның өчен каты жәзага 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 жиңел 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!

**А**



# C





# Д



Үз сәламәтлегенә сакла!

