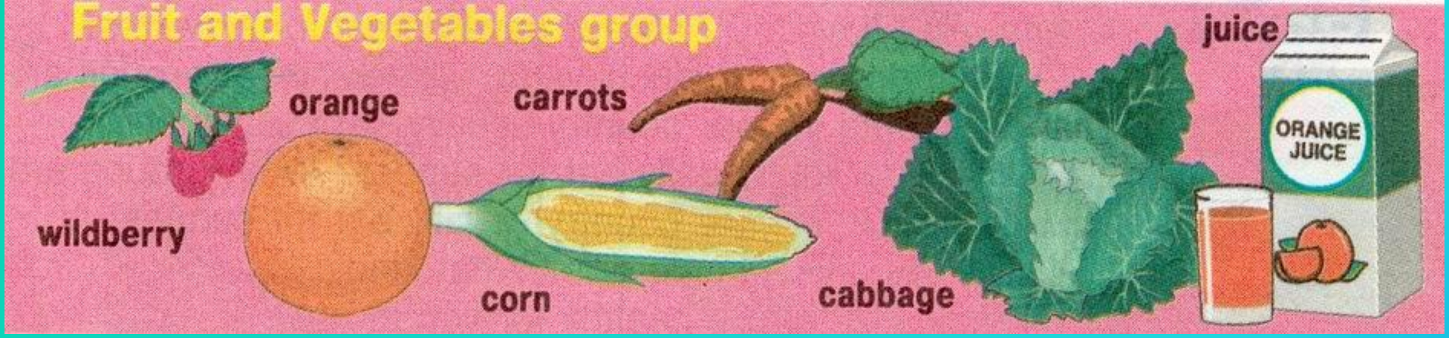
Сәламәтлек - кеше бәхетенең нигезе. Сәламәт булганда гына кеше үз хыялларына ирешә ала, тормыштан ямь табып яши!

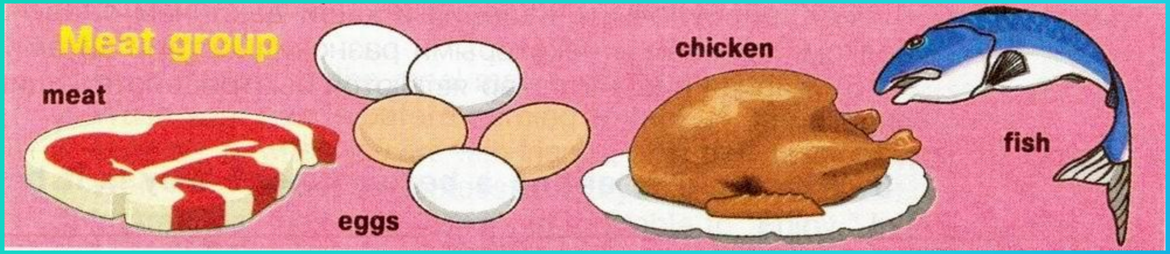
Шәхси гигиена кагыйдәләре

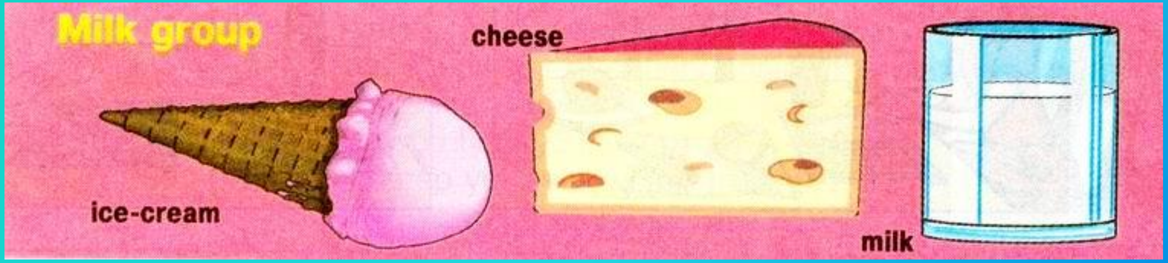
- Һәркөн иртә-кич үз щеткаң белән тешләреңне чистарт.
- Ашау алдыннан һәрвакыт кулыңны сабынлап ю.
- Чәчләреңне үз тарагың белән тара.
- Үзең белән чиста кулъяулык йөрт.
- Йоклар алдыннан көн саен аякларыңны ю.

Дөрес туклану кагыйдәләре

- Күп ашамаска
- Ризыкны көнгә 3-4 тапкыр әз-әзләп кабул итәргә
- Йоклар алдыннан ашамаска,эчмәскә
- Тозлы, баллы, майлы ашамлыкларны чамалап кулланырга
- Азыкны яхшылап чәйнәргә
- Яшелчә, җиләк-җимешләрне яхшылап юып ашарга
- Куллану вакыты чыкмаган ризыкларны гына ашарга







Аппетит белән аша,
Булырсың таза.
Ә чамадан тыш ашау
Үзе бер каза!!!

Хәрәкәттә - бәрәкәт

Көндәлек режим

Чыныгу

1. Битне салкын су белән юу
2. Тәнне билгә кадәр юеш сөлге белән ышку
3. Алмаш-тилмәш салкын һәм җылы душ алу
4. Гәүдәгә салкын су кою
5. Күлдә, елгада коену

Начар гадәтләр

- Тәмәке тарту
- Спиртлы эчемлекләр куллану
- Наркотик матдәләр куллану

- Хәтер начараю
- Йөрәк,баш авырулары
- Сулыш органнарының зарарлануы
- Йөткерү
- Фикерләү сәләтен югалту

Димәк, сәламәтлек ул...

- чыныгу
- дөрес туклану
- көндәлек режим
- яхшы кәеф
- хезмәт
- начар гадәтләрне булдырмау
- чисталык
- рухи байлык
- Х Ә Р Ә К Ә Т!!!

«Зирәк карт турында гыйбрәтле хикәя»

Элек заманда бик зирәк бер карт яшәгән. Аның һәр сорауга җавабы әзер булган. Укучысы әлеге акыл иясенә ул җавап таба алмаслык бер бик авыр сорау бирергә уйлаган. Болыннан күбәләк тотып кайткан да, аны учына салып, галим янына килгән. «Минем кулымдагы күбәләк тереме, үлеме?» — дип сораган укучысы карттан. Узе уйлый икән: «Әгәр күбәләкне «тере» дисә, учымны кысармын да, ул үләр; әгәр «үле» дисә, учымны ачып, күбәләкне очыртып җибәрермен». Акыл иясе укучысының күзләренә карап: «Бар да үз кулыңда, шәкертем», — дигән.

Игътибарыгыз өчен зур рәхмәт!

Сәламәт булыгыз!