

*Сәламәт тәндә сәламәт ақыл.*

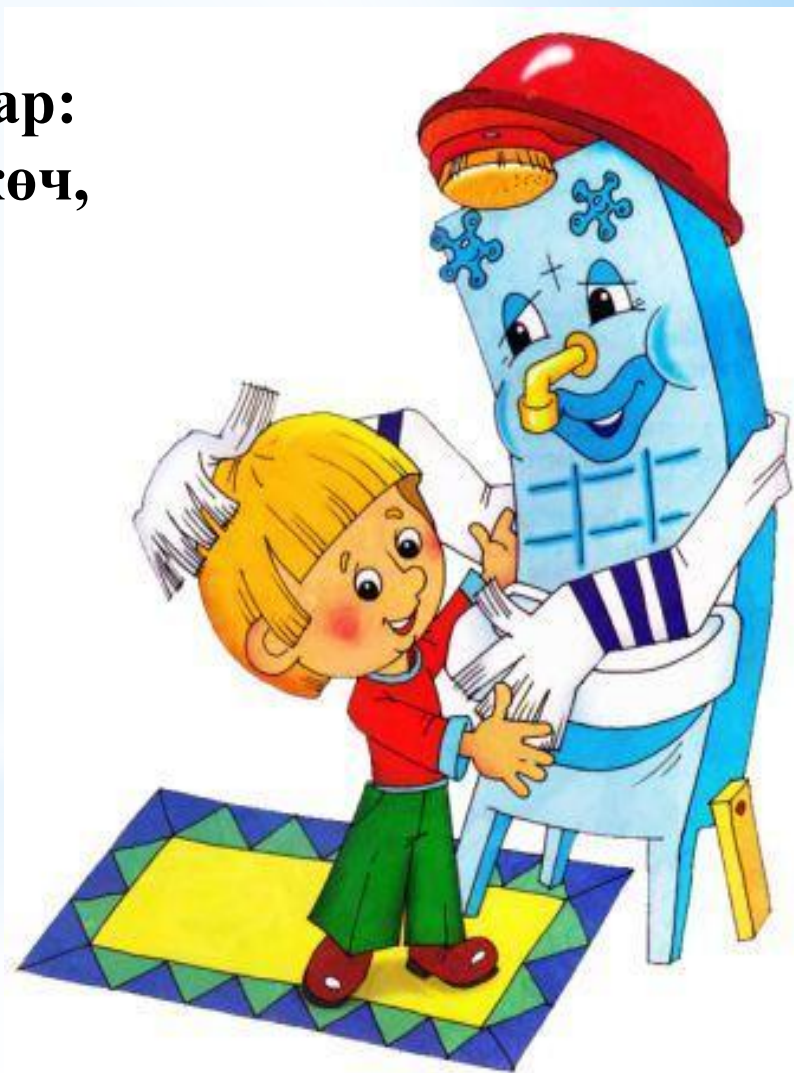


**Сәламәтлек – авыру һәм  
физик кимчелекләр генә  
булмау түгел, ә бәлки тулысынча  
физик, рухи, һәм социаль  
яктан имин булу.**



## Мунчала, сабын кулда, битне юабыз суда...

Юынып йөрүнең 10 өстенлеге бар:  
аек акыл, сафлык, сәламәтлек, көч,  
чисталык, яшьлек, матурлык,  
кешеләрнең игътибары, рухи  
күтәренкелек.





## *Дөрөс туклан!*

- Бер үк вакытта ашарга тырыш.
  - Көнгә дүрт тапкыр бер үк сэгательдә аша.
  - Коры – сары ашама.
  - ”Тамак ялгау” белән мавыкма
  - ашаганда башка эшләр белән
  - шөгыльләнмә, укыма,
  - телевизор карама.
- Әлеге гамәлләр аркасында  
ризык начар эшкәртелә.

**Карга күмелеп утырган урман,  
саф һава көч бирә, кәефне күтәрә.**

**Салкын саф һавада  
чаңгы шуу сәламәт-  
лекне ныгыта,  
чыныктыра,  
чыдамлылыкны,  
көчне, житезлекне  
арттыра.**





## Гимнастика-

- мускулларның барлык төркемнәрен үстерә
- гәүдәгә төзеклек
- йөрешкә жиңеллек
- хәрәкәткә сыгылмалылык
- зифалык бирә



# Хэрэгтэ - бэрэгтэ

Хэрэгтлэнү-  
сэлэмэтлекнөң  
нигезе



# Зарядка



**-сәламәтлекне ныгыта,  
-организмны чыныктыра,  
Ә иң мөһиме – көн буена  
күтәренке күңел белән  
йөрергә, тырышып  
эшләргә  
һәм ихтыяр  
көчен ныгытырга  
ярдәм итә.**





# Чыныгу



Үзеңне кече яшьтән үк чыныктыра башла.



*Сәламәтлек жәмгыятынең байлығы*

*Сәламәт кеше-  
табиғаттынең  
иң кыйммәтле  
байлығы.*

