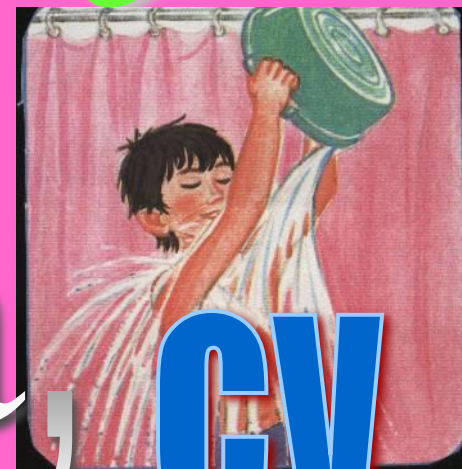


Саламат яшсау равешие

# Чыныгу



Кояш, Һава, су

Сәламәтлекнең чын  
дуслары !

# Ю ы н д ы р



Бит–кулларны юабыз,  
Тешләрне  
чистартабыз.  
Пөхтәлекне,  
чисталыкны  
Һәрвакыт яратабыз.

ЧИСТАЛЫК - САЛАМАТЛЕК НИГЕЗЕ

# Туклану



Гадәт булып  
керсен, онытма!  
Кулны юмый,  
ашамлык тотма.

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



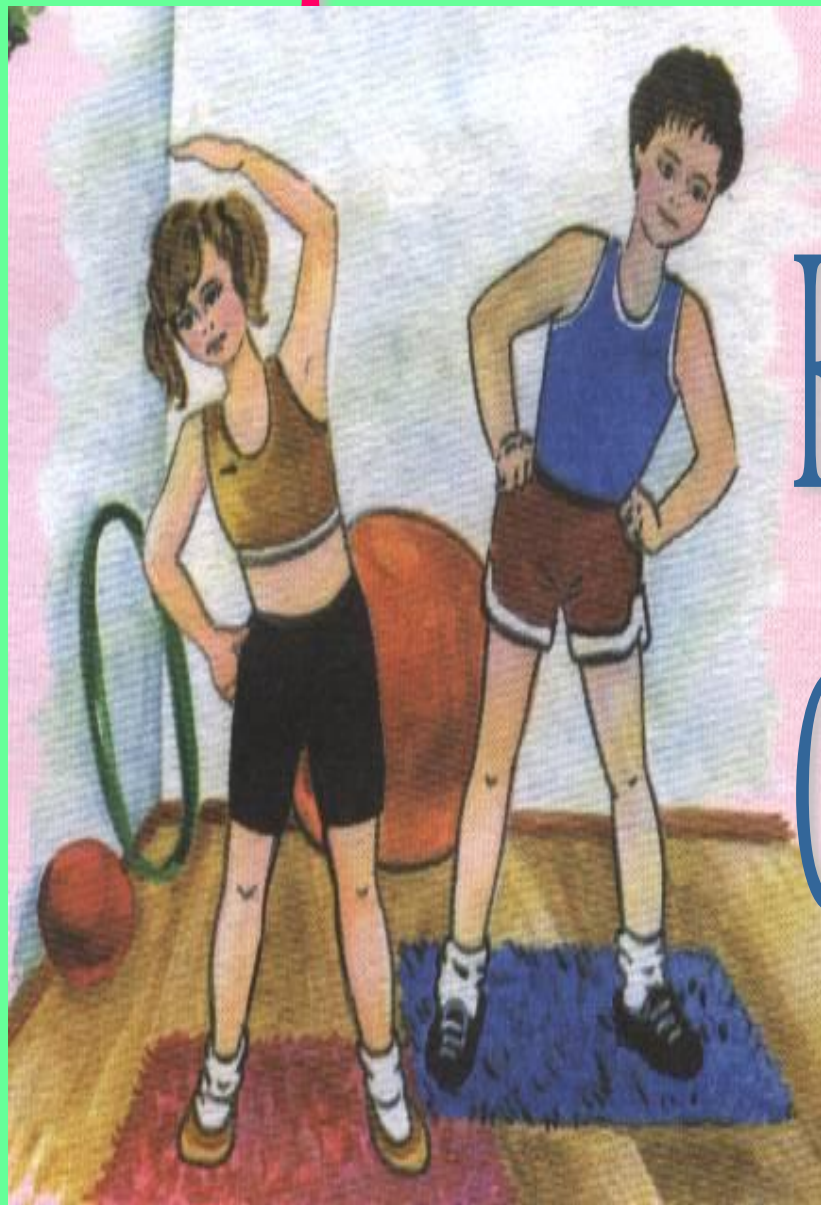
Ризыгың төрле булсын,  
витаминнарга тулсын.

# Сәламәт туклану дип нинди туклануны әйтеп була

Ризыкны  
төрләндерү  
Яшелчә һәм җиләк -  
җимешне куллану  
Үз вакытында ашау  
Ашыкмыйча ашау

Бер төрле ризык  
белән туклану  
Татлы ризыкларны  
күп куллану  
Вакытлы-вакытсыз  
ашау  
Кабаланып ашау

# Хэрэгтэ - бэрэгт



Күбрэк хэрэгтлэнел,  
Саламэт яшик бергэ!

Хэрэгтэ - бэрэгт.  
Саламат тэндэ - саламат акыл.  
Саламатлек - зур байлык.

Байлык - бер айлык,  
саулык - гомерлек.

Начар гадэтлэр

- ТЭМЭЖЕ ТАРТУ ;

- СПИРТЛЫ ЭЧЕМЛЕКЛЭР КУЛАНМА

- НАРКОТИКЛАР

СИН , АЛАРНЫ ДУС КҮРМЭ



ЧЫНЫҢЫГУ

Чиста һәм пөхтә булу

Дөрес туклану

Хәрәкәтләнү

Начар гадәтләр кулланмау

Саламәт яшәүнең алтын кагыйдәләре