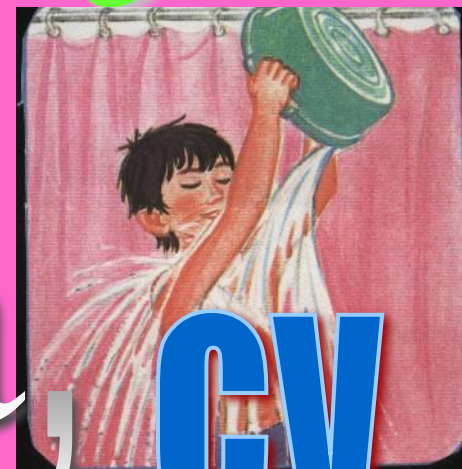


Саламат яшсау раवेशе

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.



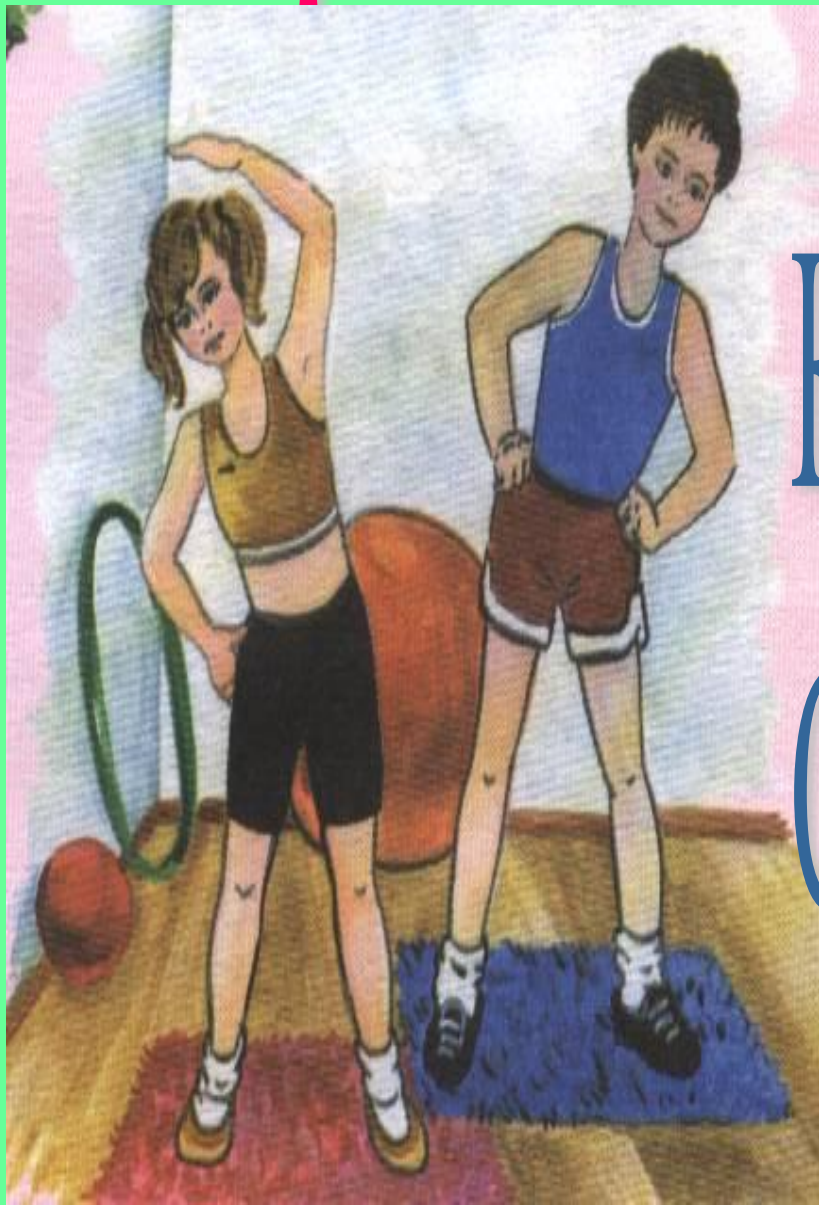
Ризыгың төрле булсын,
витаминнарга тулсын.

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

Хэрэгтэй - бэрэгтэй



Күбрэг хэрэгтэйгээр,
Саламат яшиг бергэ!

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

Байлык - бер айлык,
саулык - гомерлек.

Начар гадэтлэр

- ТЭМЭЖЕ ТАРТУ ;

- СПИРТЛЫ ЭЧЕМЛЕКЛӨР КУЛАНМА

- НАРКОТИКЛАР

СИН , АЛАРНЫ ДУС КҮРМӨ

ЧЫНЫҢЫГУ

Чиста һәм пөхтә булу

Дөрес туклану

Хәрәкәтләнү

Начар гадәتلәр кулланмау

Саламәт яшәүнең алтын кагыйдәләре