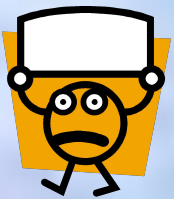


**Сәламәтлек**

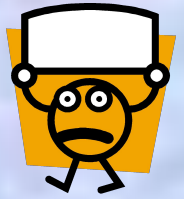
**=зур**

**байлык**





# Файдалы - зарарлы



- ятып уку
- якты утка карау
- күзләрне иртән юу
- телевизорны якыннан карау
- күзләрне бәрелүдән саклау
- кишер, петрушка ашау
- күзләрне пычрак куллар белән сөртү
- яхшы яктыртылган бүлмәдә уку
- компьютерда озак уйнау
- физкультура белән шөгыйльләнү.





# Сәламәтлек өчен нәрсәләр файдалы?



- гимнастика
- зарядка
- спорт
- витамин
- аэробика
- көндәлек режим
- файдалы ризыклар
- жыләк-жимешләр
- яшелчәләр
- саф һава





# Сәламәтлек өчен нәрсәләр



## зарарлы?



- компьютерда озак эшләү
- телевизор күп карау
- баллы ризыклар
- майлы ризыклар
- бактерия
- инфекция
- агрессия
- депрессия
- вирус
- стресс
- сыра
- тәмәке
- алкоголь



# Сорауларга жавап бирегез

- Сәламәт булу өчен иң беренче нишләргә кирәк?
- Нинди ризыклар файдалы?
- Сәламәтлек өчен тагын нәрсә әһәмиятле?
- Сәламәт булу өчен кышын нишләргә кирәк?
- Ә жәен нишләргә кирәк?
- Сәламәт булу өчен нишләмәскә кирәк?
- Сәламәтлек турында текстта нинди мәкаль бар?



# Могжизалар кыры

--	--	--	--	--	--	--	--	--

10 спортчы, 2 командага бүленеп,  
кәрзиннәргә туп ыргытып уиный.  
Бу нинди уен?



**б а с к е т б о л**



--	--	--	--	--	--	--	--

Атаклы шахматчының фамилиясе.





<b>к</b>	<b>а</b>	<b>с</b>	<b>п</b>	<b>а</b>	<b>р</b>	<b>о</b>	<b>в</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



--	--	--	--	--	--	--	--

Боз өстендә шуу өчен аякка кияләр.



**т и м е р а я к**



--	--	--	--	--	--

Спортчылар, 2 командага бүленеп,  
туп тибеп уйныйлар. Бу нинди уен?



<b>ф</b>	<b>у</b>	<b>т</b>	<b>б</b>	<b>о</b>	<b>л</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------



--	--	--	--	--	--

Сәламәтлек өчен бик зарарлы.



**Т**

**Ә**

**М**

**Ә**

**К**

**е**



# Сәламәт булығыз!

