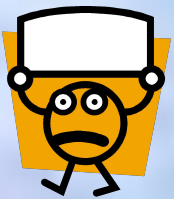


Сәламәтлек

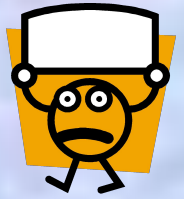
=зур

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 уйный.
Бу нинди уен?



б	а	с	к	е	т	б	о	л
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



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

Атаклы шахматчының фамилиясе.



к	а	с	п	а	р	о	в
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



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

Боз өстендә шуу өчен аякка кияләр.



Т И М е р а я к



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

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



ф	у	т	б	о	л
----------	----------	----------	----------	----------	----------



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

Сәламәтлек өчен бик зарарлы.



Т

Ә

М

Ә

К

е



Сәламәт
булығыз!

