

# Сәламәтлек



## иленә

## сәяхәт

# Сәламәтлекнең төп факторлары



**хәрәкәт;**



**дәрәс туклану**



**режим;**



**чыныгу.**





# “Дөрөс туклану” ТУКТАЛЫШЫ



› татлы ризыкларны күп куллан

› артыгын ашама

› тозлы, майлы, баллы әйберләрне

чамалап куллан

› азыкны яхшылап чәйнә

› кабаланып аша

› баллы газлы эчемлекләрне күп

итеп эч

› ризыкны төрләндр

# “Хэрэгтэ – бэрэгэт” тукталышы



# Көндәлек

**6.30 -6.50** Йокыдан тору.Физзарядка. Урын жирне жыю. Юыну.

**6.50-7.10** Иртәнге аш.

**7.10-7.30** Мәктәпкә бару.

**7.30-7.50** Иртәнге зарядка.Тәрбия дәресе.

**8.00-12.40** Дәресләр.

**12.45-13.00** Мәктәптән кайту.

**13.00 -13.30** Көндөзгә аш.

**13.30-16.00** Көндөзгә йокы. Саф һавада

йөрү. Файдалы хезмәт. Хәрәкәтле уеннар.

**16.00-16.30** Аш вакыты.

**16.30-18.00** Өй эшләре эшләү.

**18.00-18.30** Кичке аш.

**18.30-21.00** Буш вакыт.

**21.00-6.30** Йокы.



# “Шәхси гигиена” тукталышы





Аркасында сөяге, сөягендә  
мыегы, ак койманы агарта,  
мыегы белән чистарта.



Үзе шома, күбеккә күмә, хуш  
исле ул, я кем белә?



Он түгел – үзе ак, авызыңа  
куеп бак, тешне агарта, ап-ак  
итә, бу ни була?



Кирәк булам мунчада, минем  
исемем ...



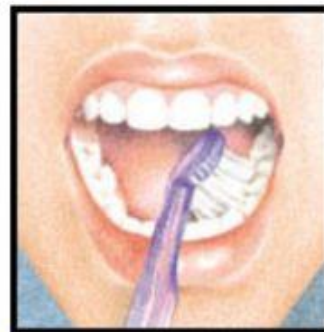
Битне, кулны, муенны  
корыта, үзе дә чисталыкны  
ярата.



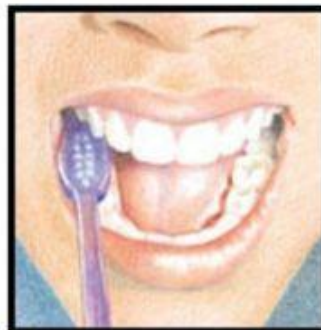
# Тешләрне ничек чистартырга а кирәк?



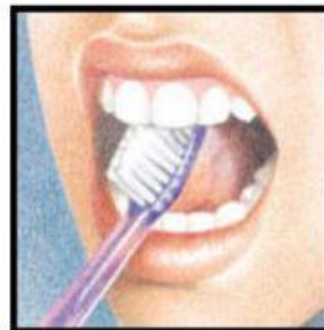
1 Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



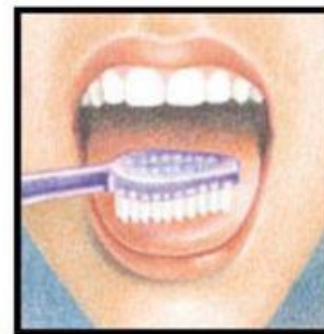
2 С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3 Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5 Не забудьте почистить язык!

# “Чыныгу” тукталышы

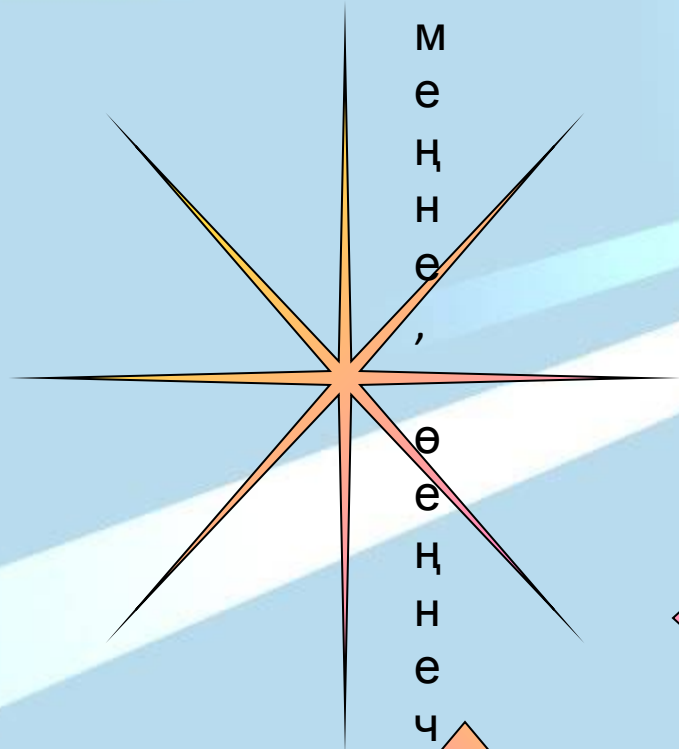


# Чыныгу кагыйдэлэре:

1. Битне салкын су белэн юу.
2. Тәнне билгә кадәр юеш сөлге белэн ышкы.
3. Алмаш-тилмәш салкын һәм жылы душ алу.
4. Гәүдәгә салкын су кою.
5. Күлдә, елгада коену.



О  
М  
е  
ң  
н  
е  
,  
ө  
е  
ң  
е  
ч



2 . Дөрөс итеп  
туклан!

Т

О  
Т

3. Көндөлек  
режимны үтө.

4 .Күбрөк  
хәрәкәтлән!

5. Авырмас  
өчен –  
үзеңне  
чыныктыр!