

Сәламәтлек



иленә

сәяхәт

Сәламәтлекнең төп факторлары



хәрәкәт;



дөрөс 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 төрләнәдер

“Хэрэгтэ – бэрэгэт” тукталышы



Көндәлек

режим

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

6.50-7.10 Иртөнге аш.

7.10-7.30 Мәктәпкә бару.

7.30-7.50 Иртөнге 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 ...



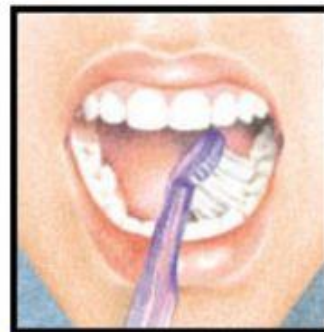
Битне, кулны, муенны
корыта, үзе дә чисталыкны
ярата.



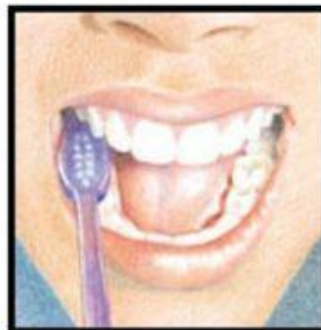
Тешләрне ничек чистартырга а кирәк?



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!

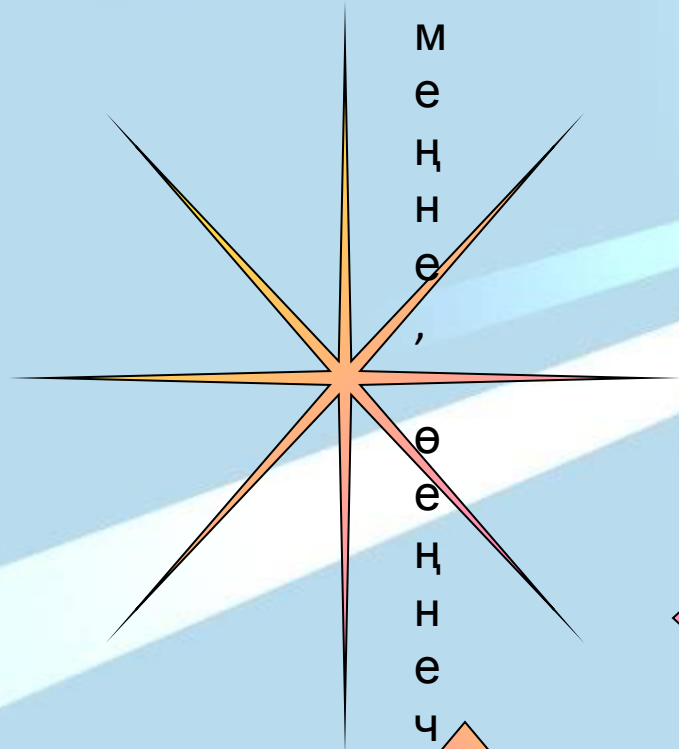
“Чыныгу” тукталышы



Чыныгу кагыйдэлэре:

1. Битне салкын су белэн юу.
2. Тэнне билгә кадәр юеш сөлге белэн ышку.
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!