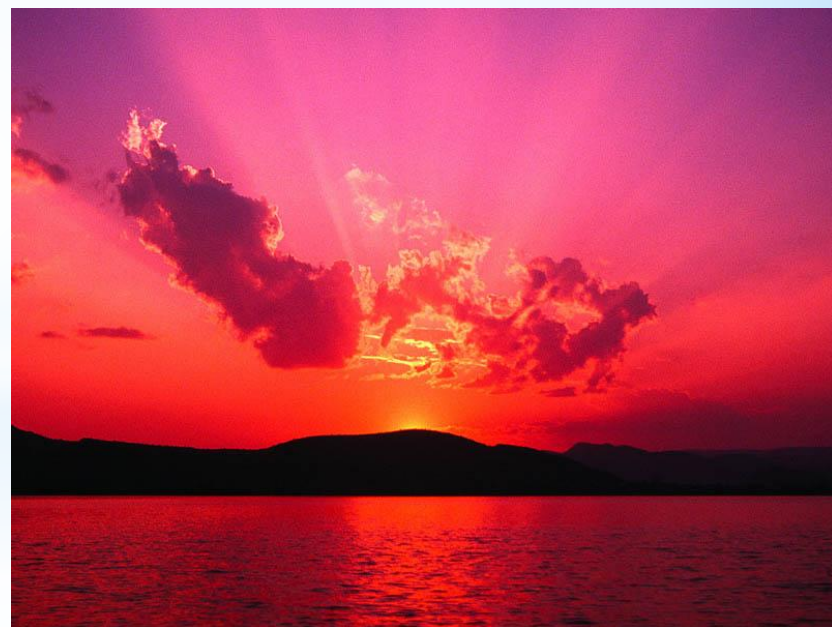


*Сәламәт тәндә сәламәт акыл.*

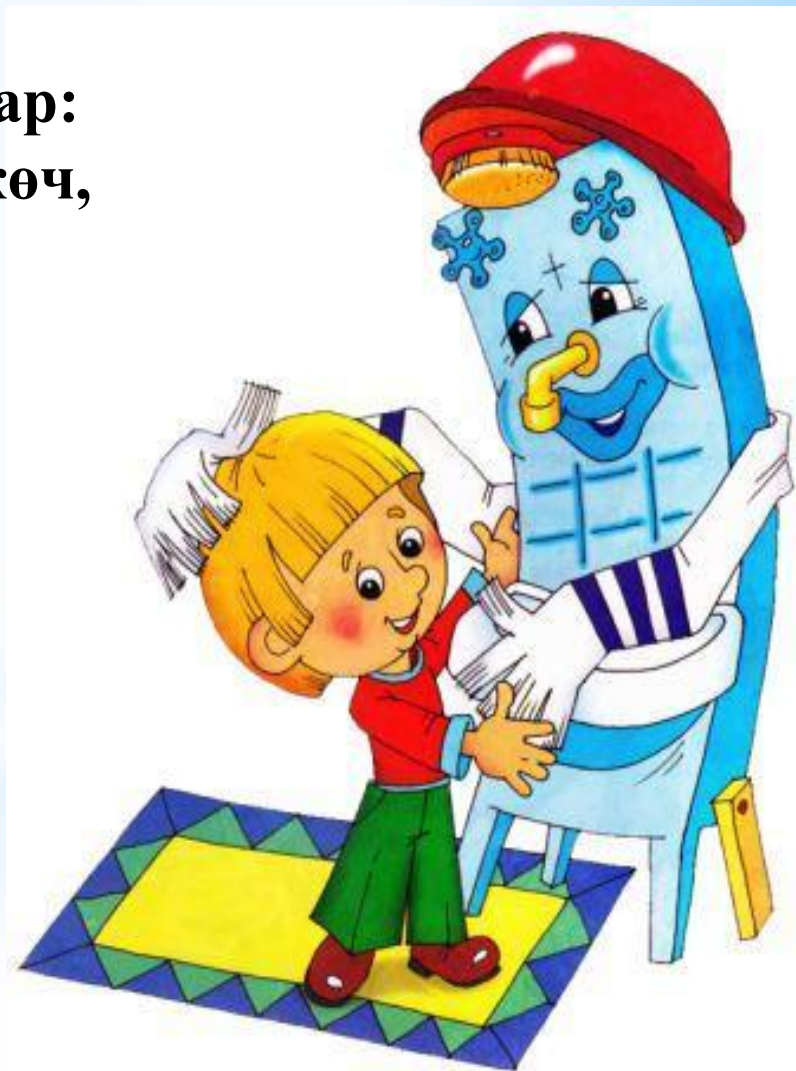


**Сәламәтлек – авыру һәм  
физик кимчелекләр генә  
булмау түгел, ә бәлки тулысынча  
физик, рухи, һәм социаль  
яктан имин булу.**



**Мунчала, сабын кулда, битне юабыз суда...**

**Юынып йөрүнең 10 өстенлеге бар:  
аек акыл, сафлык, сәламәтлек, көч,  
чисталык, яшьлек, матурлык,  
кешеләрнең игътибары, рухи  
күтәренкелек.**





## ***Дөрөс туклан!***

- Бер үк вакытта ашарга тырыш.
  - Көнгә дүрт тапкыр бер үк сэгательдә аша.
  - Коры – сары ашама.
  - ”Тамак ялгау” белән мавыкма
  - ашаганда башка эшләр белән
  - шөгыльләнмә, укыма,
  - телевизор карама.
- Әлеге гамәлләр аркасында  
ризык начар эшкәртелә.

**Карга күмелеп утырган урман,  
саф һава көч бирә, кәефне күтәрә.**

**Салкын саф һавада  
чаңгы шуу сәламәт-  
лекне ныгыта,  
чыныктыра,  
чыдамлылыкны,  
көчне, житезлекне  
арттыра.**





## Гимнастика-

- мускулларның барлык төркемнәрен үстерә
- гәүдәгә төзеклек
- йөрешкә жиңеллек
- хәрәкәткә сыгылмалылык
- зифалык бирә



# *Хэрэгдэлтә - бэрэгдэлт*

**Хэрэгдэлтлөнү-  
сэләмәтлөкнөң  
нигезе**



# ***Зарядка***



**-сәламәтлекне ныгыта,  
-организмны чыныктыра,  
Ә иң мөһиме – көн буена  
күтәренке күңел белән  
йөрергә, тырышып  
эшләргә  
һәм ихтыяр  
көчен ныгытырга  
ярдәм итә.**



# Чыныгу



**Үзеңне кече яшытән үк чыныктыра башла.**



*Сәламәтлек жәмгыятының байлығы*

*Сәламәт кеше-  
табиғаттың  
иң қыйммәтле  
байлығы.*

