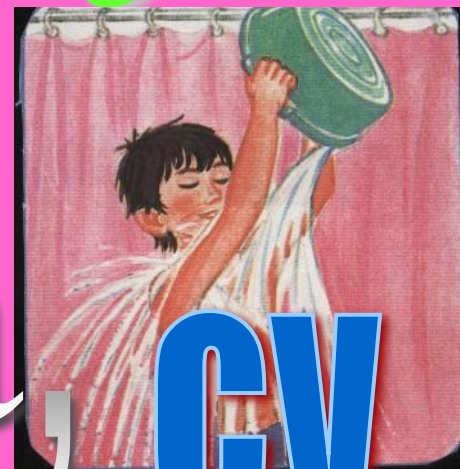


Саламат яшау рәвеше

Чыныгу



кояш, һава, су

сәламәтлекнең чын
дуслары !

Ю ы н д ы р



Бит–кулларны юабыз,
Тешләрне
чистартабыз.
Пөхтәлекне,
чисталыкны
Һәрвакыт яратабыз.

ЧИСТАЛЫК - сәламәтлек нигеҙе

Туклану



Аппетит белән аша,
Булырсың таза.
Ә чамадан тыш ашау
Үзе бер каза.



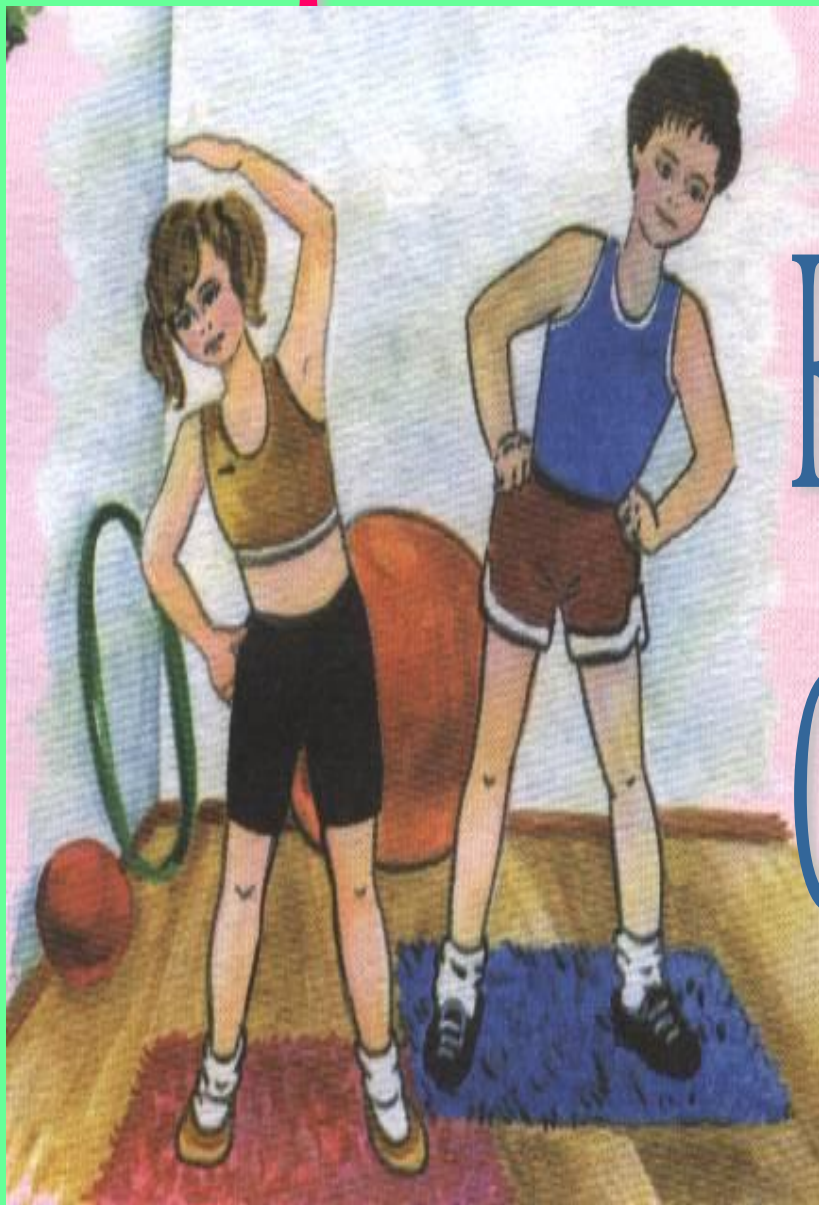
Ризыгың төрле булсын,
витаминнарга тулсын.

Сәламәт туклану дип нинди туклануны әйтеп була

Ризыкны
төрләндерү
Яшелчә һәм җиләк -
җимешне куллану
Үз вакытында ашау
Ашыкмыйча ашау

Бер төрле ризык
белән туклану
Татлы ризыкларны
күп куллану
Вакытлы-вакытсыз
ашау
Кабаланып ашау

Хэрэгтэ - бэрэгт



Күбрэк хэрэгтлэнep,
Сэлaмэт яшик бергэ !

Хэрэкэттэ - бэрэкэт.
Саламэт тэндэ - саламэт акыл.
Саламэтлек - зур байлык.
Байлык - бер айлык,
саулык - гомерлек.

Начар гадэтлэр

- ТЭМЭЖЕ ТАРТУ ;

- СПИРТЛЫ ЭЧЕМЛЕКЛЭР КУЛАНМА

- НАРКОТИКЛАР

СИН , АЛАРНЫ ДУС КҮРМЭ

ЧЫНЫГУ

Чиста һәм пөхтә булу

Дөрес туклану

Хәрәкәтләнү

Начар гадәтләр кулланмау

✓
Сәламәт яшәүнең алтын кагыйдәләре