



«Сәламәт тәндә - Сәламәт акыл»

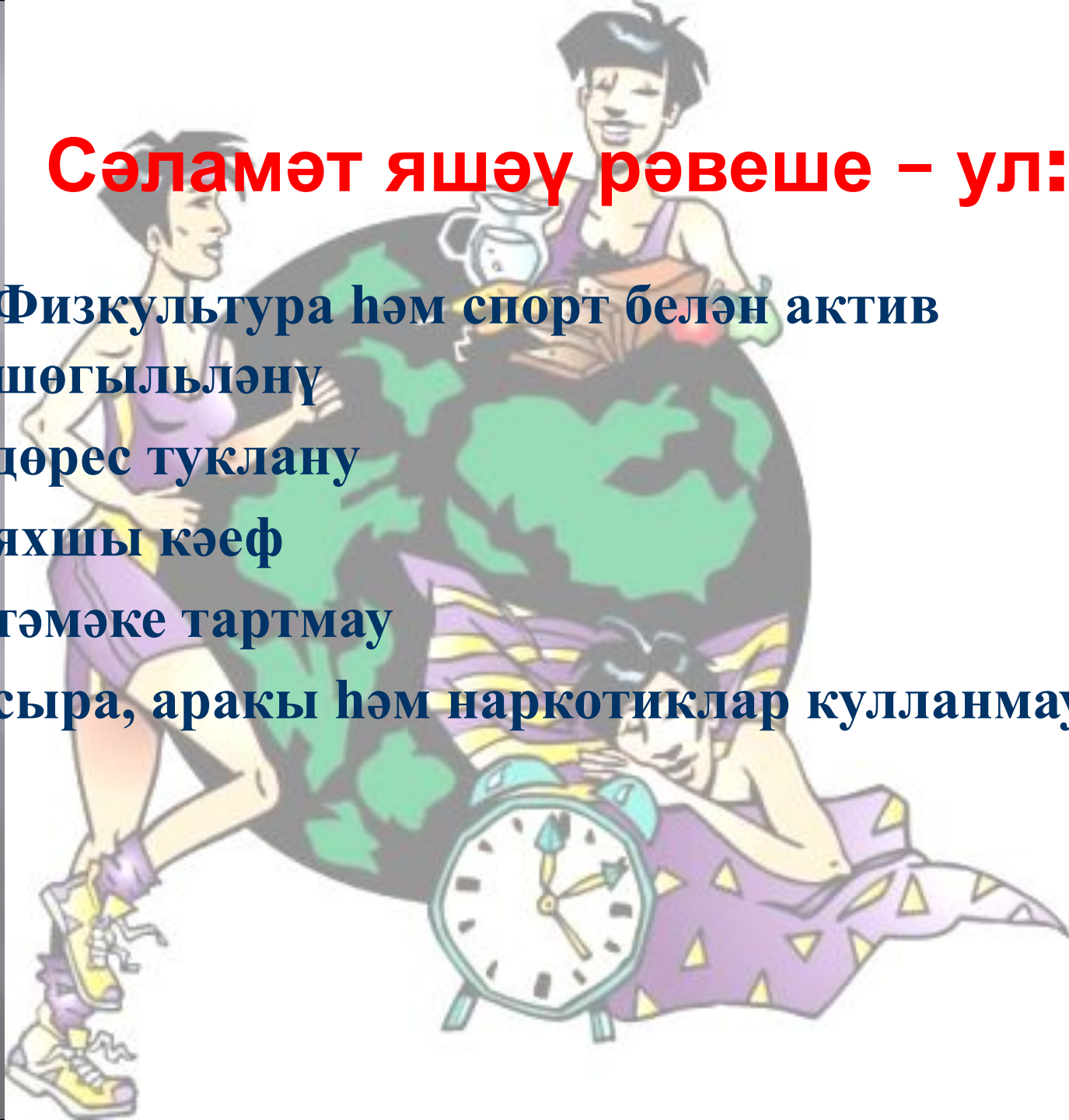


XXI гасырда сәламәт һәм акыллы булу – модада һәм кирәкле



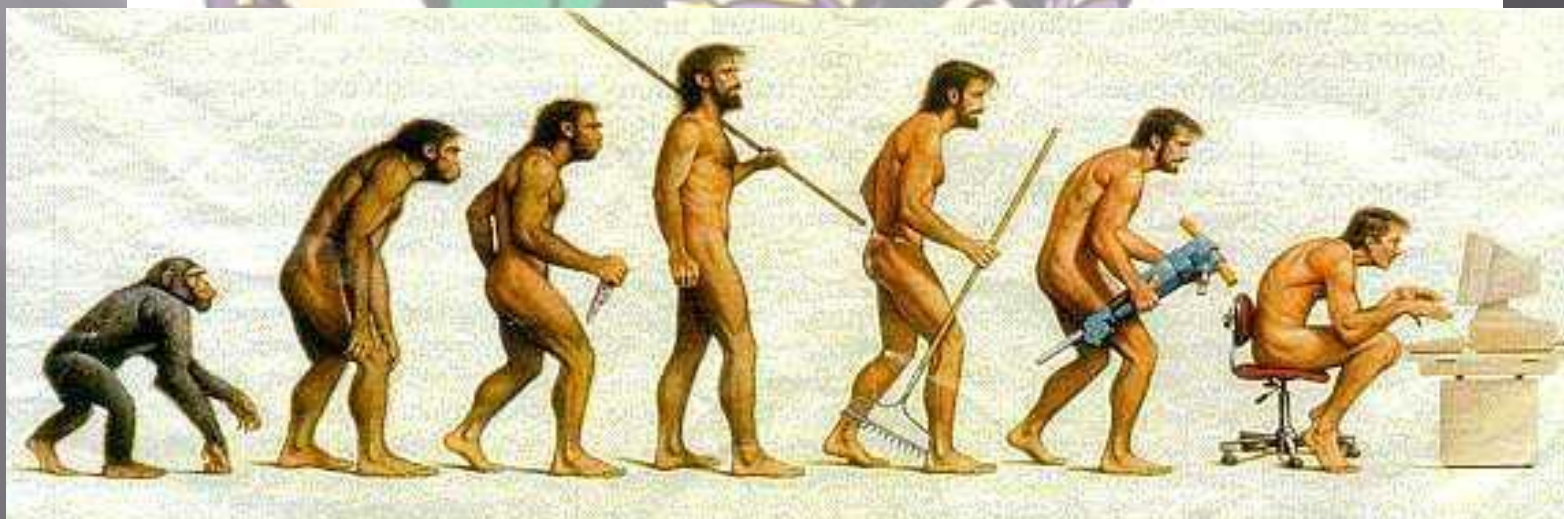
Сәламәт яшәү рәвешә – ул:

- ✓ Физкультура һәм спорт белән актив шөгыльләну
- ✓ дәрәс туклану
- ✓ яхшы кәеф
- ✓ тәмәкә тартмау
- ✓ сыра, аракы һәм наркотиклар кулланмау



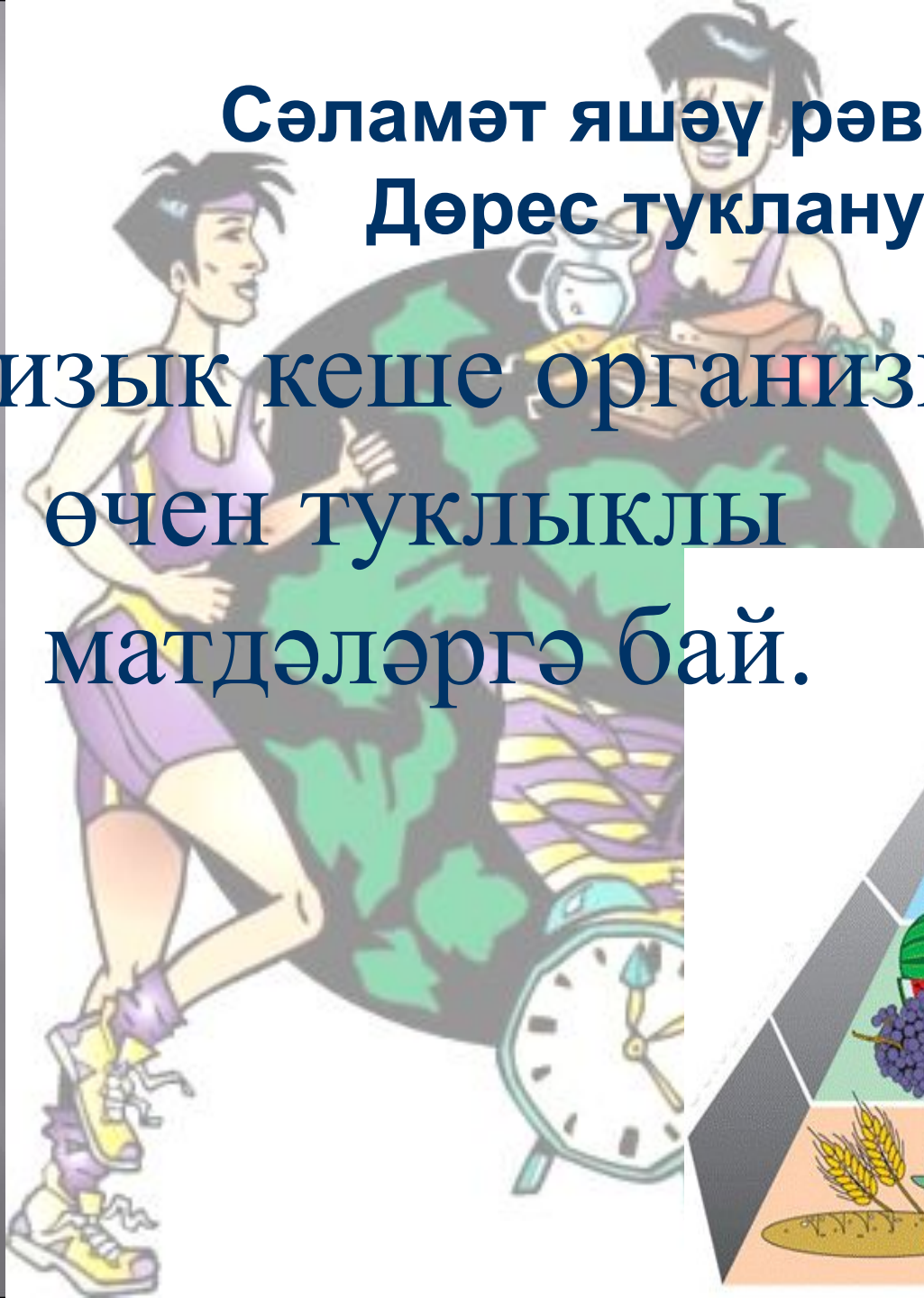
Сәламәт яшәү рәвеше – физкультура һәм спорт белән шөгильләну

Исездә тот: әгәр дә аз хәрәкәтләнсәң һәм озак бер торышта утырсаң, гәүдә һәм умыртка сөяге кәкрәя. Бу физик һәм акыл эшчәнлегенә түбәнәюенә китерә.



Сәламәт яшәү рәвеше
Дәрес туклану

Ризык кеше организмы
өчен туклыклы
матдәләргә бай.

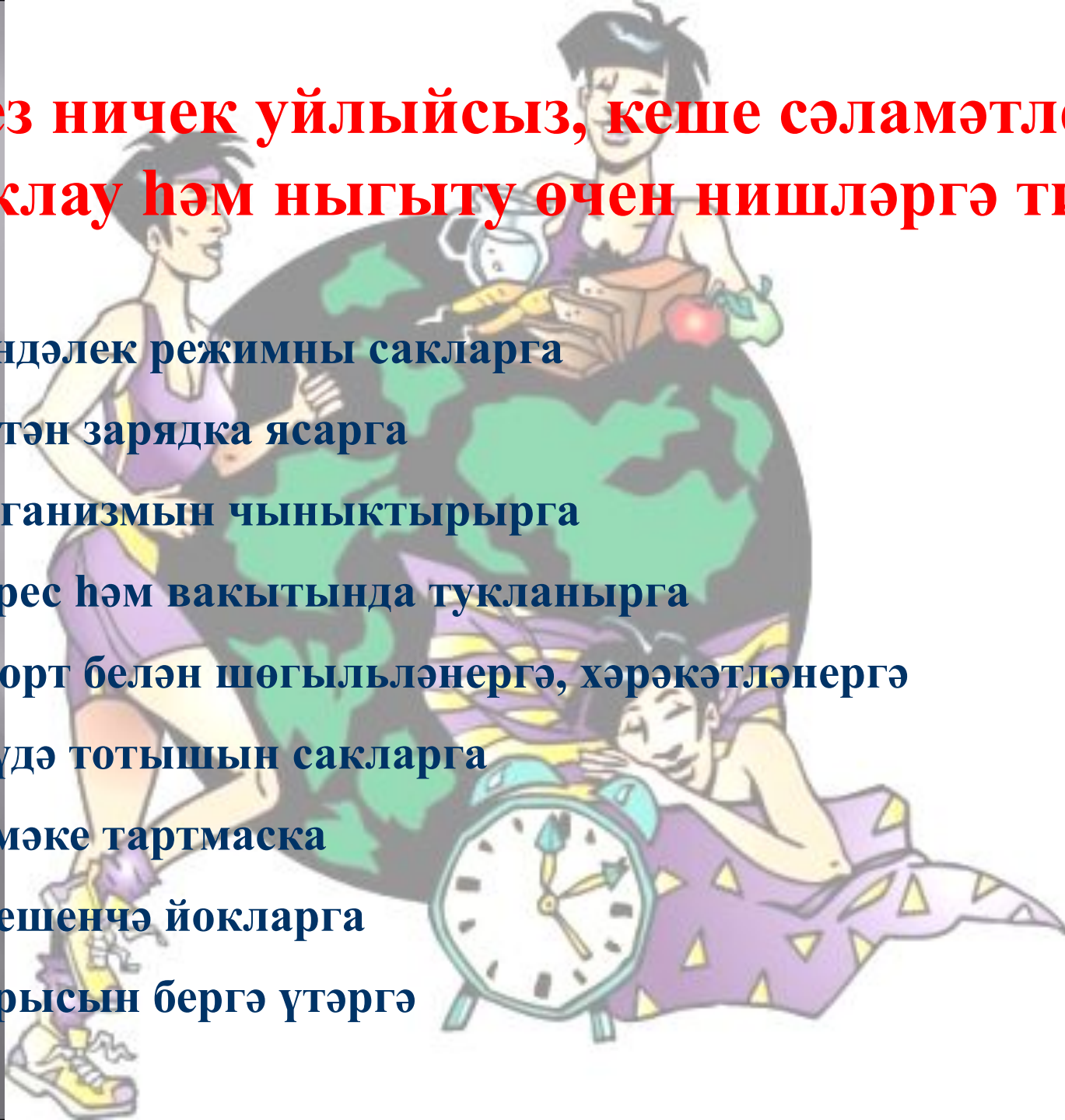


Исеңдә тот! Кайбер ризыклар сәламәтлеккә зарар китерәләр.



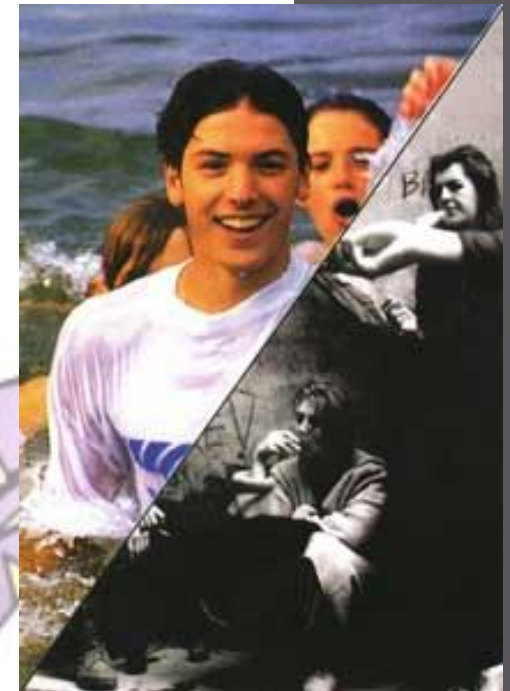
Сез ничек уйлайсыз, кеше сәламәтлеген саклау һәм ныгыту өчен нишләргә тиеш:

- Көндәлек режимны сакларга
- Иртән зарядка ясарга
- Организмын чыныктырырга
- Дөрөс һәм вакытында тукланырга
- Спорт белән шөгыльләнәргә, хәрәкәтләнәргә
- Гәүдә тотышын сакларга
- Тәмәке тартмаска
- Тиешенчә йокларга
- Барысын бергә үтәргә



Сәламәт яшәу рәвеше Начар гадәтләрдән арыну

- Тәмәке тарту, сыра һәм алкоголь эчемлекләр, шулай ук наркотиклар куллану – начар һәм куркыныч гадәтләр.
- Бу куркынычларны без жиңәрбез!
- Сәламәт булып озак яшәргәме,
- әллә газапланып үләргәме – без боларны үзебез сайлайбыз.



Исэндә тот!

1. Тәмәке тарту – начар гадәт, баш миә эшчәнлегә һәм үпкә өчен куркыныч.
2. Исэндә тот: алкоголь бүген үк яки соңрак булса да, үлемгә китерә... Һәрвакыт!!!
3. Яшүсмерләрдә 5 ай тәмәке тартканнан соң никотинга бәйлелек туа.



Үз-үзеңә әйт:

**«Мин сәламәтлекне
саклыйм, мин сәламәт
яшәү рәвешен
яклайм!»**

