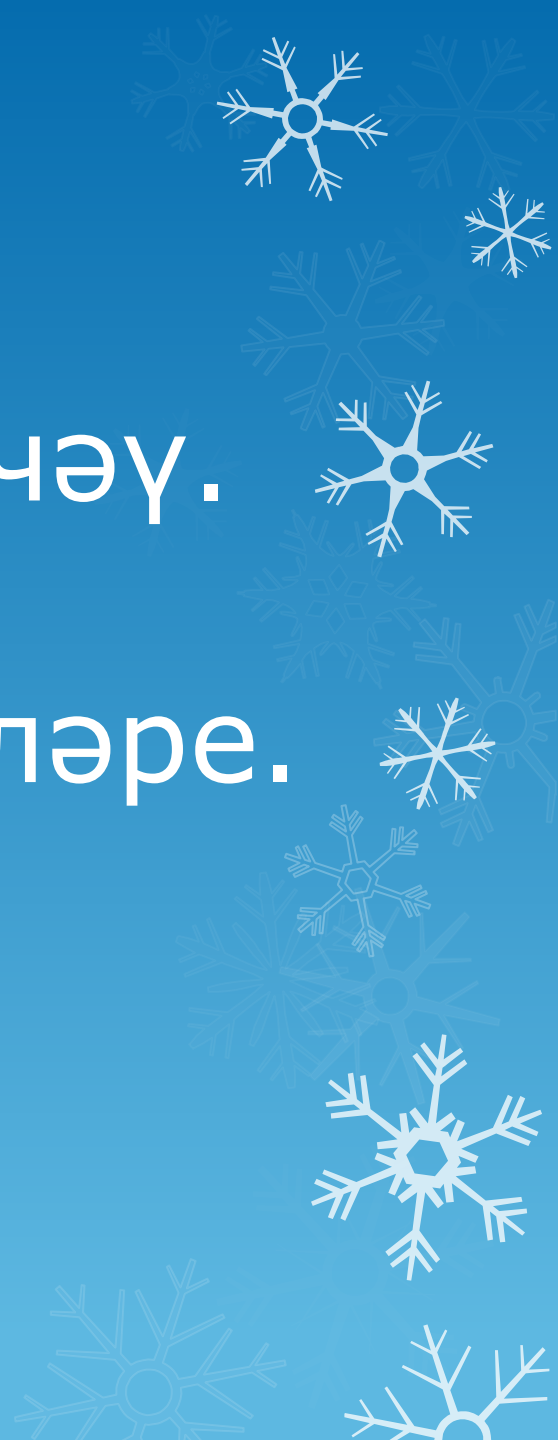


Кеше гэдэсэн үлчэү.

Үлчэү алу каггйдэлэре.



Милли киёмнәр



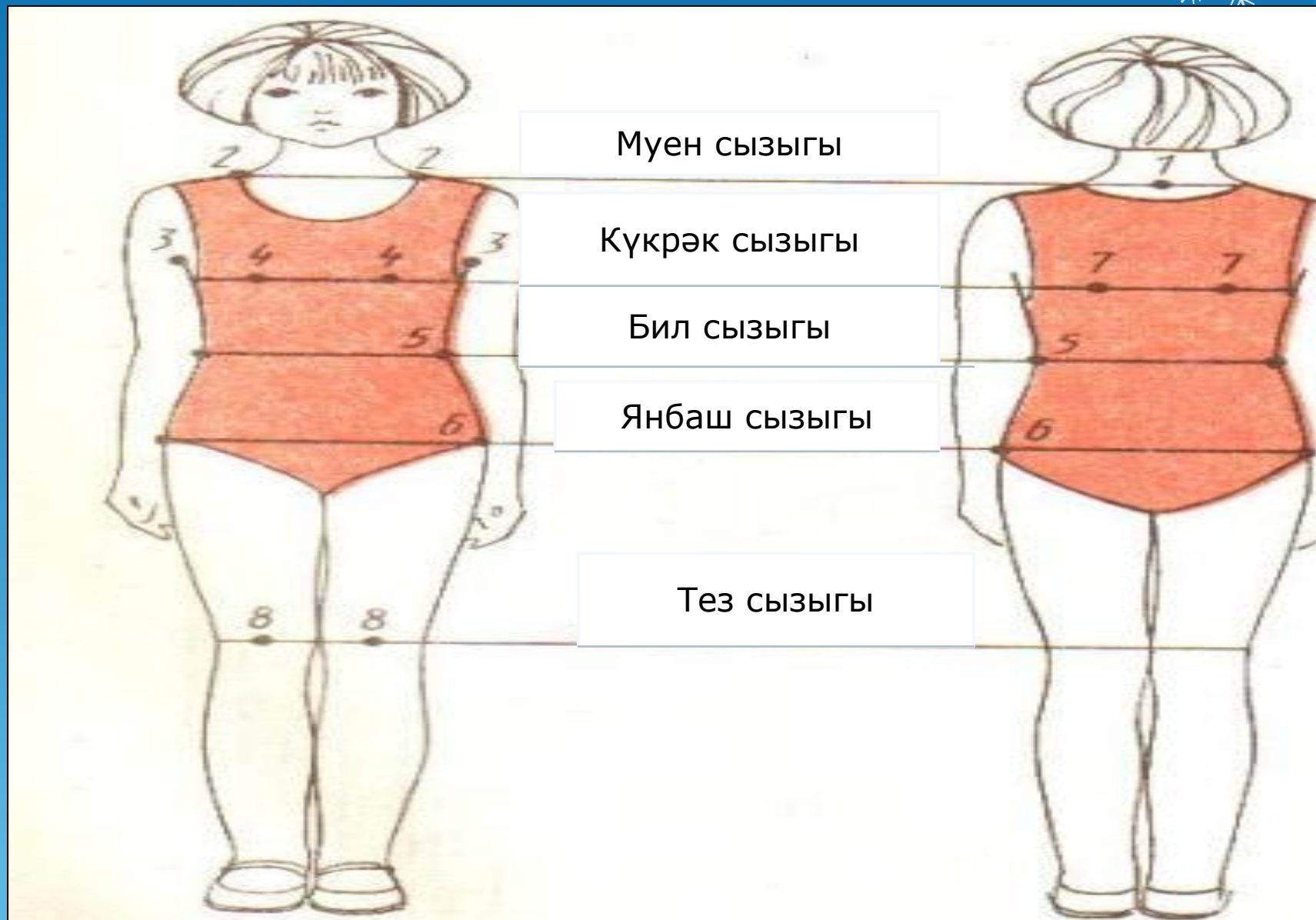
Альпкыч өчен үлчәү алу



Төрле һөнәр ияләре



Гәүдәнең төп сызыклары



Үлчәү алу кагыйдәләре

1. Үлчәү ала башлаганчы билгә тасма бәйләп куярга.
2. Үлчәве алына торган кеше үлчәү алганда туры иркен басып торырга тиеш.
3. Үлчәүне сантиметрлы тасма белән алалар. Үлчәгәндә сантиметрны нык тартырга яки салындырып тотарга ярамый.
4. Үлчәүләрне гәүдәнең уң өлешеннән алалар.
5. Озынлык үлчәүләрен тулысынча язалар. Киңлек һәм әйләнә үлчәүләренең ярты зурлыкларын язалар, чөнки сызымны гәүдәнең бер генә яртысы өчен төзиләр.

Үлчәү алу



№	Үлчәүнең билгеләнеше	Үлчәү исемнәре	Минем үлчәмнәр
1	БЭЯ(Ст)	Бил әйләнәсенәң яртысы. (Полуобхват талии)	
2	ЯЭЯ (Сб)	Янбаш әйләнәсенәң яртысы. (Полуобхват бедер)	
3	ТО (Дн)	Альяпкыч түшешәң озынлығы (Длина нагрудника)	
4	ИО (Дтк)	Бил сызыгыннан тезгә кадәрге озынлык (Длина от талии до колена)	

БИРЕМ

1. Үлчәү ала башлаганчы билгә бәйләп куярга.
2. Үлчәве алына торган кеше үлчәү алгандаторырга тиеш.
3. Үлчәүне белән алалар.
4. Үлчәүләрне гәүдәнеңөлешеннән алалар.

Рефлексия

Мин бүген өйрәндем...
Күңелле булды ...
Авыр булды ...
Мин биремнәр эшләдем ...
Мин аңладым...
Мин булдыра алам...



Аляпкыч төрләре

