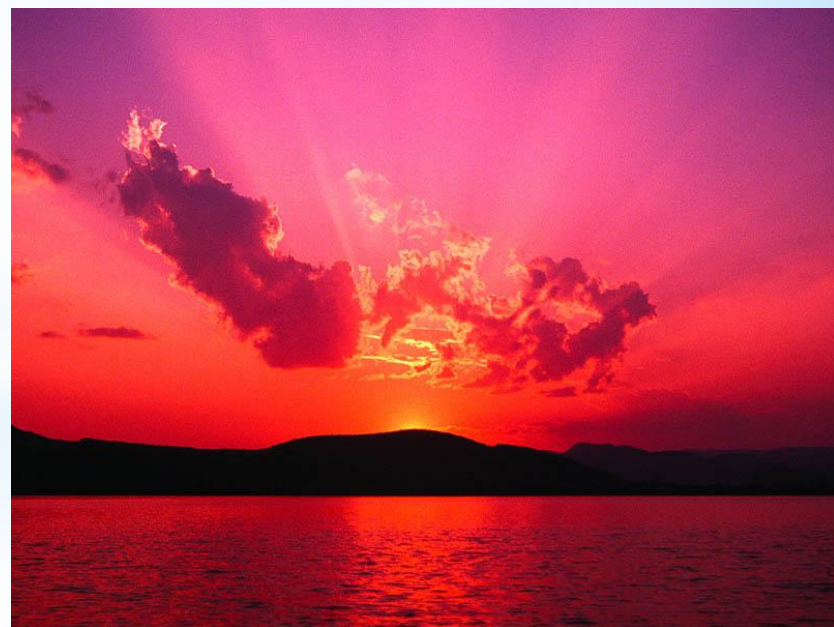


Сәламәт тәндә сәламәт ақыл.

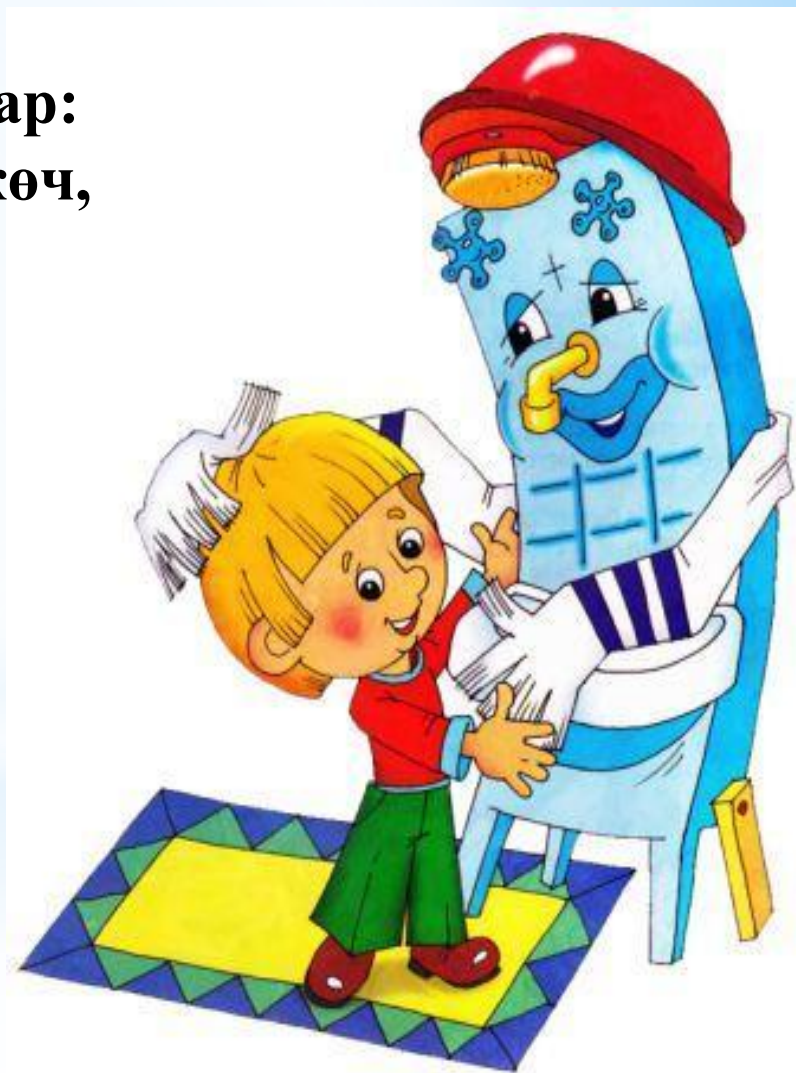


**Сәламәтлек – авыру һәм
физик кимчелекләр генә
булмау түгел, ә бәлки тулысынча
физик, рухи, һәм социаль
яктан имин булу.**



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 төзөклөк
- йөрешкә жиңеллек
- хәрәкәткә сыгылмалылык
- зифалык бирә



Хэрэгтэ - бэрэгтэ

Хэрэгтлэнү-
сэлэмэтлекнөң
нигезе



Суходол (Suhodol)



Suhodol



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 яшьтән үк чыныктыра башла.



Сәламәтлек жәмгыятынең байлығы

*Сәламәт кеше-
табиғаттынең
иң кыйммәтле
байлығы.*

