

Тема:

Сәламәтлек –
тиңсез хәзинә.



**Әгәр кеше табигать биргән
байлыктардан – кояш
яктысын, саф һаваны,
чиста суны, физик
күнегүләрне, ялны дәрәс
файдаланса, ул бер дә
авырмас.**



Сәламәтлекнең төп факторлары:



шәхси гигиена



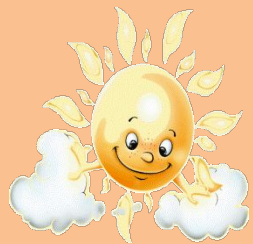
режим



туклану



чыныгу.



Беренче фактор

Шәхси гигиена





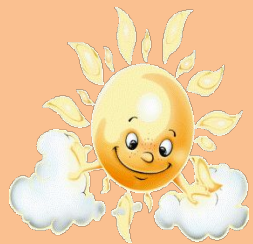
Икенче фактор

Көндәлек режим





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

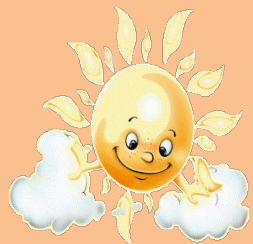


Өченче фактор

Дөрес туклану





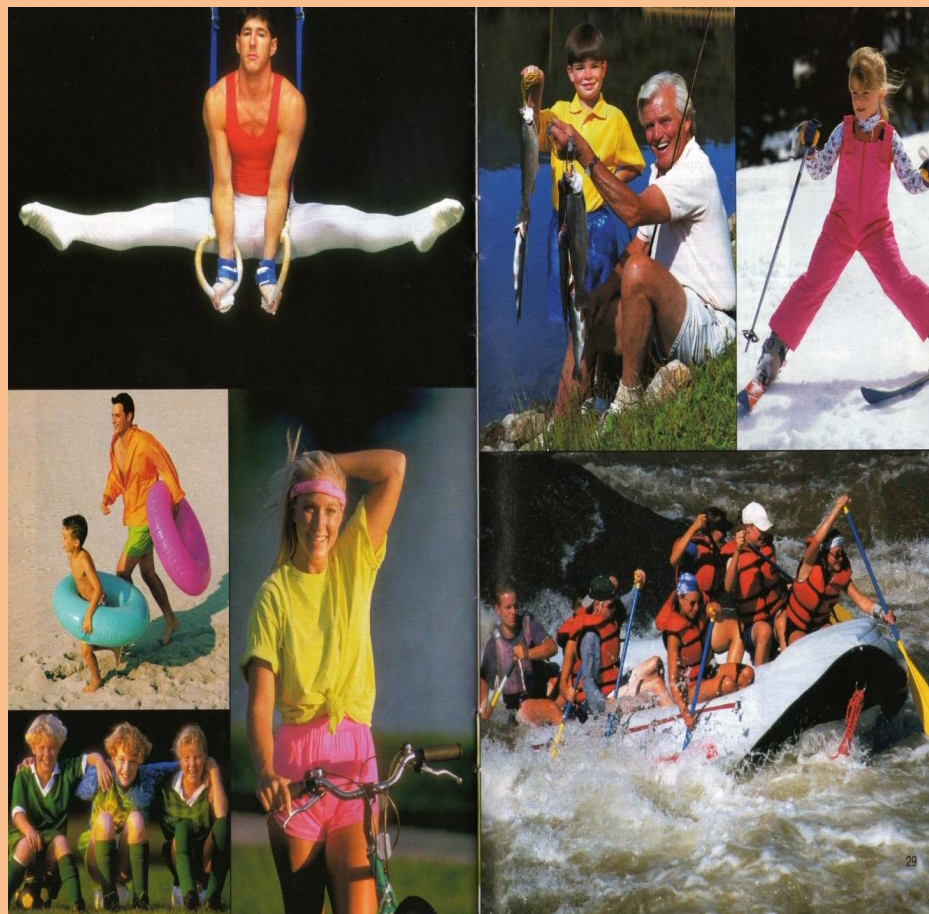


Дүртенче фактор

Чыныгу һәм спорт белән шөгыльләнү



Жәен футбол яратыгыз,
Кышын хоккей уйнагыз
Хәрәкәтле уеннардан
Беркайчан да туймагыз
Чаңгыда да шуыгыз сез,
Чабыгыз, узышыгыз.
Таза булгач, якты булыр
Киләчәк тормышыгыз.



«Авыру ишектән керә,
энә тишегеннән чыга.»

"Таза булсаң, таш та
ярып була"

с	у	у
б	а	й
р	з	л
ы	а	ы
л	к	к

Сәламәтлек



Сау – сәламәт булыгыз!