

***Көшөгө хас  
чисталык.***



Әйелге - тирелек -  
табылға

Ашү-  
тирелеге.  
Норт.



Кеше

“Кешенең бөтен нәрсәсе дә матур булырга тиеш:  
киеме дә, йөзе дә, күңеле дә, фикере дә.”

А.П. Чехов

◆ ЧИСТА, ПӨХТӘ ЗӘВЫКЛЫ КИЕНҮ;

◆ ЯМАН ГАДӘТЛӘРСЕЗ БУЛУ;

◆ МАТУР СӨЙЛӘМЛЕ ;

◆ САУ- СӘЛАМӘТ БУЛУ;

◆ РУХИ ЧИСТАЛЫК;

◆ КҮҢЕЛНЕҢ ЭЧКЕРСЕЗ, САФ  
ЧИСТА БУЛУЫ

## Яман гадэтлэр:

- ☐ токсикомания
- ☐ наркомания
- ☐ алкоголизм
- ☐ тэмэке тарту
- ☐ игромания



# ***Саламат яшәү рәвеше:***

- Үз-үзеңне хөрмәт итү;*
- Үз дәрәжәңнең бәясен белү;*
- Үз фикерең булу;*
- Кире кага белү;*
- Саламәтлекнең 5 факторын саклау: режим, чыныгу, гигиена, дәрәс туклану, хәрәкәт.*

Максат куеп  
уңышка ирешеп  
бәхетле булуйк.

