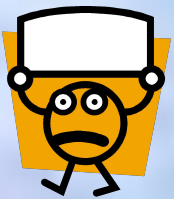
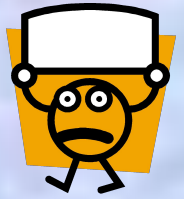


# ***Һаулыҡ-зур байлыҡ***





# Файзалы - зарарлы

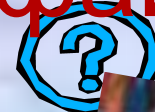


- ятып укыу
- якты утка карау
- күззәрзе иртүк йыууы
- телевизорзы якындан карау
- күззәрзе бәрелеүзән һаклау
- кишер, петрушка ашау
- күззәрзе бысрак кулдар менән һөртөү
- якшы яктыртылған бүлмәлә укыу
- компьютерза озак уйнау
- физкультура менән шөгөлләнеү.





# Һаулык өсөн нимәләр файзалы?



- гимнастика
- зарядка
- спорт
- витамин
- аэробика
- көндәлек режим
- файзалы ризыктар
- еләк-емештәр
- йәшелсәләр
- саф һауа





# Һаулык өсөн нимәләр зарарлы?



- компьютерза озак эшләү
- телевизор күп карау
- баллы ризыктар
- майлы ризыктар
- бактерия
- инфекция
- агрессия
- депрессия
- вирус
- стресс
- сыра
- тәмәке
- алкоголь



# Һораузарға яуап бирегез

- Сәламәт булыу өсөн иң беренсе нимә эшләргә кәрәк?
- Ниндәй ризыктар файзалы?
- Сәләмәтлек өсөн тағы нимә әһәмиәтле?
- Сәламәт булыу өсөн кышын нимә эшләргә кәрәк?
- Ә йәйен нимә эшләргә кәрәк?
- Сәламәт булыу өсөн нимә эшләмәскә кәрәк?
- Сәләмәтлек тураһында текста ниндәй мәкәл бар?



# Һаулыҡ хеҙмәт ярата



наулық- здоровье  
сир- аурыу  
дауахана- больница  
дарыухана- аптека  
дарыу- таблетки, лекарство



# ***Мөғжизәләр яланы***

--	--	--	--	--	--	--	--	--

10 спортсы, 2 командаға бүленеп,  
кәрзиндәргә туп ырғытып уйнай.  
Был ниндәй уйын?





**б а с к е т б о л**



--	--	--	--	--	--	--	--

Атақлы шахматсының фамилияһы.



<b>к</b>	<b>а</b>	<b>с</b>	<b>п</b>	<b>а</b>	<b>р</b>	<b>о</b>	<b>в</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



--	--	--	--	--	--

Боз өстөндө шыууу өсөн аякка  
нимә кейәләр?



**К О Н Ъ К И**



--	--	--	--	--	--

Спортсылар, 2 командаға бүленеп,  
туп тибеп уйныйзар. Был ниндэй  
уйын?



<b>ф</b>	<b>у</b>	<b>т</b>	<b>б</b>	<b>о</b>	<b>л</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------



--	--	--	--	--	--

Сәламәтлек өсөн бик зарарлы.





**Т**

**Ә**

**М**

**Ә**

**К**

**е**



# Сәламәт булығыз

