

Ата-эсэлэр һеззең өсөн ҺАУ – СӘЛӘМӘТ ЙӘШӘУ КАҒИЗӘЛӘРЕ



1. Яңы көндө иртәнге гимнастиканан һәм йылмайыузан башлағыз
2. Көн режимын һаклағыз!
3. Иҫегездә тотогоз: телевизор алдында көндәр буйы ултырыузан ақыллы китап укыу яқшырақ.
4. Балағыззыв яратығыз. Ғаилә ағзаларын хөрмәт итегез. Улар һеззең тормош юлдаштарығыз.
5. Балағыззы йышырақ косағызғызға алығыз.
6. Үз – үзегездә ыңғай карашта булығыз. Был – психологик һаулық нигезе.
7. Насар кешеләр булмай, насар қылықтар була...

Сләмәт йәшәүдә шәхси миҫал – теләһә һиндәй хикмәттән дә кәзерле .
Сынықтырыузың гәзәти факторзарын кулланығыз – қояш, һыу һәм һауа.
Иҫегездә тотогоз: ябай ашамлық, сит – ят азықтарзан файзалырақ. Иң
яқшы ял итеү төрө – гаилә менән тәбиғәттә саф һауала йөрөү, бала өсөн иң
яқшы күңел асыу сараһы – ата - эсәләр менән бергә ойошторған уйындар.

