

**И.Д. Бех, Т.В. Воронцова,
В.С. Пономаренко, С.В. Страшко**

САГЪЛЫКЪ ЭСАСЛАРЫ

**Умумтасиль мектеплерининъ
2-нджи сыныф талебелери ичюн дерслик**

*Украина Тасиль ве илим, яшлар ве спорт
Назирлиги тарафындан тевсие этильди*

Рус тилинден терджиме эткен **Аблязиз Велиев**

Къырымдевокъувпеднешир
2012

ББК51.204я721
Б55

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
(Наказ № 118 від 07.02.2012 р.)

Виданно за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

Къырым муэндислик ве педагогика университети къырымтатар ве эдебияты
ильмий-араштырув меркезининъ лабораториясында терджиме этильди.

Б55 Бех И. Д., Воронцова Т.В. , Пономаренко В.С., Страшко С.В.
Сагълыкъ эсаслары: умумтасиль мектеплернининъ 2-нджи
сыныф талебелери ичюн дерслик / рус тилинден терджиме эткен
А. Велиев. — Симферополь: КъДЖИ «Къырымдевокъувпеднешир»
нешрияты», 2012. — 136 с. : рес. — Къырымтатар тилинде.

ISBN 978-966-354-523-3

ББК51.204я721

Дерслик умумтасиль мектеплерининъ 2-нджи сыныф талебелери ичюн тизильген програм-
ма эсасында азырланылды. Дерсликнинъ мундериджеси яшайыш тарзыны яхшылаштырмагъа,
балаларнынъ сагълыгъы, телюкесизлиги ве эр тарафлама инкишаф этмесине догърултылгъан.
Дерслик ЮНЕСКОнен эмекдашлыкъта ишлеп чыкъылды. Бу китапкъа кирген материаллар
ЮНЕСКОнынъ нокътай-назарына толусынен бойсунмай. Мында кирген информациялар ичюн
муэллифлер месулиет ташыйлар.

Б55 Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.
Основи здоров'я: підруч. для 2 кл. загальноосвіт. навч. закладів /
пер. з рос. А. Велієва. — Сімферополь: КРП «Видавництво «Кримнавч-
педдержвидав», 2012. — 136 с. : іл. — Кримськотатарською мовою.

ISBN 978-966-354-523-3

ББК51.204я721

ISBN978-966-2663-06-8 (рос.)
ISBN978-966-354-523-3

© **Бех І.Д., Воронцова Т.В.**, та ін., 2012
© **Велієв А.**, переклад на кримськотатарську мову, 2012
© **Видавничий дім «Алатон»**, художнє оформлення, 2012
© **КРП «Видавництво «Кримнавчпеддержвидав»**, 2012

Къыйметли достлар!

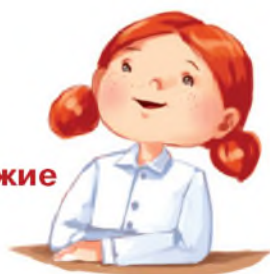
Бу дерсликнинъ саифелеринде сизнинъ достлары-
нъыз — Сервер, Наджие, Лейля ве Бекир назар
ташладылар. Олар озьлери кечкен сагълыкъ эсаслары
дерслери акъкъында нелер икяе эткенлерини окъуп
бакъынъыз.



Сервер

Мен футболджы
олмакъ истейим.
Бу дерске дие биз
эпимиз акъыкый
команда киби
достлаштыкъ.

Мен анам ве бабам киби
эким олмакъ истейим. Биз
мектепте озь сагълыгъы-
мыз акъкъында къайгъы-
рамыз, онынъ ичюн де пек
сийрек хасталанамыз.



Наджие



Лейля

Мен ресим сызмагъа
сеем. Мектепте биз
чокъусы плакатлар ве
сагълыкъ акъкъында
шиарлар сызамыз.

Мен театрни сеем,
биз чокъусы сагълыкъ
эсаслары дерслеринде
кичик-кичик левхаларны
саналаштырып ойнаймыз.



Бекир

Шартлы бельгилер



Биринджи вазифе



Шахсий иш



Экишер бала олып, я да группанен чалышув



Иджадий вазифе



Саналаштырув



Азырланув



Екюнлейиджи вазифе



Эв вазифеси

Бойле шрифтен айырылып косътерильген сёзлернинъ манасы 133-юнджи саифедеки лугъатчыкъта анълатыла.

Кириш

АДАМНЫНЪ САГЪЛЫГЪЫ

Кевде кърулышы
насыл ола



Адамнынъ осюви ве
инкишаф этюви



Микроблар неден
къркъалар



Хасталангъанда не
япмакъ керек



АДАМНЫНЪ ОСЮВИ ВЕ ИНКИШАФ ЭТЮВИ

Кевде бичими

Кевде бичими — бу, инсан кевдесининъ шекили. О, чешит тюрлю ола. Базы адамлар узун, дигерлери — алчакъ бойлу, бирлери арыкъ, дигерлери кевдели. Ресимлерге бакъ.



Бу ресимлер анги масаллардан алынган?
Масал къараманларынынъ адларыны хатырла.
Оларнынъ кевде бичимлерини тарифле.
Ашагъыдаки сёзлерни къуллаң: узун — алчакъ,
келишкен — толуджа, назик — къавий.
Учъ казакнынъ кевде бичимлерини тенъештир.



Адамларнынъ кевде бичимлери чешит тюрлю ола.

Сен насыл осесинъ

Балалар язлыкъ татильден сонъ мектепте корюштилер. Олар кечкен кузуге бакъкъанда не къадар оськенлерини ве агъырлашкъанларыны бильмек истедилер. Мына не белли олды.



Балалардан анги бириси эр кестен чокъ оськен?

Ким энъ аз оськен?

АМЕЛИЙ МЕШГЪУЛИЕТ

1. Уйкенлернинъ ярдымынен озюньнинъ боюнъны ве агъырлыгъынъны биль.
2. Кечкен сенеге нисбетен не къадар оськенинъни ве агъырлашкъанынъны бельгиле.

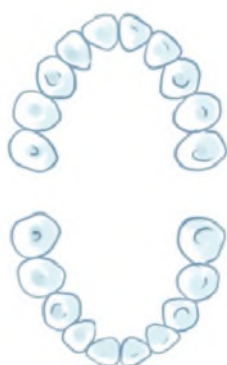
Адамлар къарарнен 20 яшкъа къадар оселер.



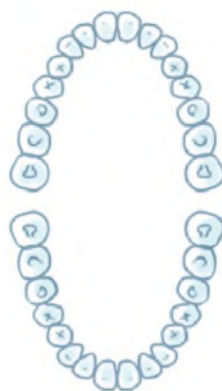
Адамнынъ кевдесиндеки мучелернинъ адларыны хатырла.

Тюшюнип бакъ, кевденинъ анги мучелери тек бала экенде оселер, ангилери исе бутюн омюр девамьнда оселер.

Сайып бакъ, адамда къач сют тишлери ве къач даимий тишлер ола



сют тишлери



даимий тишлер

Сен насыл инкишаф этесинъ

Бир яшкъа къадар олгъан балалар отурмагъа, турмагъа, юрьмеге огренелер. Эки яшта исе энди олар лафетип башлайлар. Алты яшында балалар эр шейнен меракъланып башлайлар, буюк истекнен окъумагъа, язмагъа, саймагъа огренелер, чет тиллерни огренелер.



Сиз яз татили вакътында нелерни бильдинъиз ве нелерни огрендинъиз, невбетнен бу акъта икяе этинъиз.

Инсан бутюн омюр бою инкишаф эте.



Балаларгъа сагълам олып осьмек ичюн нелер ярдым эткенини тапмаджалардан билинъиз.

Сагълам осейим десенъ
Ювун, ялда куньдюз, кеч.
Даим сувнен ол дост, эш,
Тенбель олма, _ _ _ _ _.

О, кучюнъе къоша кучъ,
Ёргъунлыгъынъ къалмай ич.
Яваш козюнъ юмасынъ,
Сонъра исе _ _ _ _ _.

Сагълам олмакъ истесенъ
Онен огъраш сен эр кунъ.
О, чагъыра чап дие,
Ады _ _ _ _ _.

Сагълам олып осьмек ичюн
Арттыра о сенинъ кучюнъ.
Бунынъ ичюн пек де керек,
Чокъракъ суву эм де _ _ _ .

Леся Вознюк



САГЪЛЫКЪ ВЕ ХАСТАЛЫКЪЛАР

Сагъламлыкъ аляметлери

- Сенинъ ич бир еринъ агъырмаса;
- геджелери яхшы юкъласанъ;
- сабадан акъшамгъа къадар тендирист олсанъ;
- иштаанъ яхшы олса;
- кейфинъ яхшы олса;
- окъумакъ меракълы олса,
демек сен сагъламсынъ.



Сиз сагълыкъ тилеп бири-биринъизни селям-ланъыз.

Сиз сагълыкъ акъкъында насыл аталар сёзлери ве айтымлар билесинъиз?

Хасталыкънынъ аляметлери

Эгер:

- бир еринъ агъырса (башынъ, богъазынъ, къулагъынъ, тишинъ, къурсагъынъ...);
- озюнъни зайыф ве кучъсюз ис этсенъ;
- юрегинъ быланса, иштаанъ олмаса;
- оксюрсенъ, бурнынъ акъса я да беденинде бир шейлер пейда олса, демек сен хастасынъ.



Ресимлерге бакъып, балалар насыл хасталыкъкъа огърагъанларыны айтынъыз.

Сыныфдашынъызнен лафетип, сиз насыл хасталангъанынъызны икяе этинъиз.

- О, насыл хасталыкъ эди?
- Сизинъ фикринъызге коре сиз не ичюн хасталандынъыз?
- Сизни насыл тедавийледилер?

Хасталыкъ сизинъ планларынъызгъа насыл кедер эте биле?

Мышыкъ хасталанды

(парча)

Мышыгъымыз хасталанды,
Тышарыгъа чыкъмай энди.
Къуйругъынен де ойнамай,
Юмакъ йип артындан чапмай...
Тедавийлейимчи бираз,
Яхшы олса эвде ятмаз.
Сонъ ойнакълап башлар бельким,
Манъа дерлер — яхшы эким.

Вика Ивченко



Эвден озюнъизнинъ севимли оюнджакълары-
нъызы кетиринъыз. Экишер-экишер олып
роллерни такъсимленъыз. Биринъыз «ана» (я
да «баба») олурсынъыз, экинджинъыз «эким»
олурсынъыз. Тасавур этинъыз, сизнинъ
оюнджагъынъыз хасталанды.

- Онъа не олды?
- О, не себептен хасталанды?
- Сиз оны насыл тедавийлединъыз?
- «Хастагъа» илериде нелер япмакъны тевсие
эттинъыз?

Насыл этип сагълам олмакъ мумкюн



Тапмаджаларны тап.

Япсанъ беден тербие

Яхшы олур _ _ _ _ _ .

Пишкинлешейим десенъ

Зарядканен огъраш _ _ _ _ _ .

Чокъ кезинсенъ ёргъунлыкъны унутырсынъ,

Яхшы ашар эм де яхшы _ _ _ _ _ .

Яхшы ювмакъ керек ашагъан шейни,

Эм чокъ ашамалы мейва _ _ _ _ _ .

Десенъ тишлерим сагълам олсун,

Йылда эки кере экимге _ _ _ _ _ .

Бу къаиделер балалар

Сизни хасталыкътан _ _ _ .

Наталья Гуркина



Озь сагълыгъынъыз акъкъында насыл къай-
гъырмакъ кереклигини косьтерген ресим
япынъыз.

ЮКЪУНЧЛЫ ХАСТАЛЫКЪЛАРДАН НАСЫЛ КЪОРЧАЛАНМАЛЫ

Микроблар дюнъясы

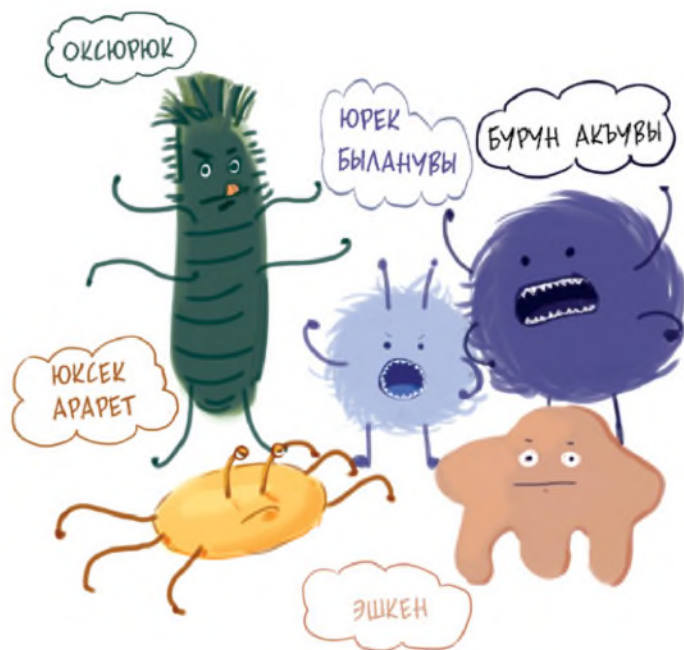
Бизим этрафымызда чокътан-чокъ уфачыкъ махлюкълар — микроблар яшайлар. Олар ойле уфакъ ки, оларны **микроскопсыз** корьмек мумкюн дегиль. Базы микроблар хасталыкъларны кьозгъайлар. Бойле хасталыкъларгъа юкъунчлы я да инфекцион хасталыкълар дениле. Булар: грипп, кызамыкъ, кызыл, ич кетюв, верем хасталыкълары.



Ресимлерде юкъунчлы хасталыкъларнынъ аляметлерини окъунъыз.

Сиз микробларны насыл тасавур эткенинъизни ресим язып косьтеринъиз.

Бу ресимлерден плакат азырланъыз.



Микроблар насыл этип инсан вуджудына кире билелер

Эгер янынъда бириси оксурсе, я да акъсырса, микроблар ондан кече биле.



Хусусан эгер емек кирли къолнен алынса, микробларны емекнен я да ичимликнен ютмакъ мумкюн.



Олар инсан вуджудына яра я да тырналгъан ер аркъалы кире билелер. Месея, эгер биз кирли бир шейден яралансакъ я да башкъа адамнынъ къанына тийсек, ондан кече биле.



133-юнджи саифедеки лугъатчыкъны окъунъыз «эпидемия» ве «карантин» сёзлери не мананы анълаталар. Музакере этинъиз:

- Карантин олгъан вакъытта озюньни насыл тутмакъ керек?
- Не вакъыт къорчалайыджы маска ташымакъ керек?
- Не вакъыт къорчалайыджы къолчакъ киймек керек?



Микроблар нелерден кѳоркѳалар



Микроблар сув ве сабундан кѳоркѳалар. Онынъ ичюн эллерни, хусусан, кезинтиден сонъ ве айванларнен ойнагъан сонъ ювмакъ керек.



Микроблар **дезинфекциядан** кѳоркѳалар. Онынъ ичюн эгер сен яралансанъ я да сени мышыкъ тырнаса, яраны йоднен я да зелёнканен ишлемек керек.



Микроблар кунештен кѳоркѳалар. Онынъ ичюн эр кунъ тышарыда кезинмек керек.



Микроблар кѳайнатувдан кѳоркѳалар. Онынъ ичюн сув ве сютни кѳайнатмакъ керек.



Микроблар сувукътан кѳоркѳалар. Онынъ ичюн азыр ашларны буздолапта сакъламакъ керек.



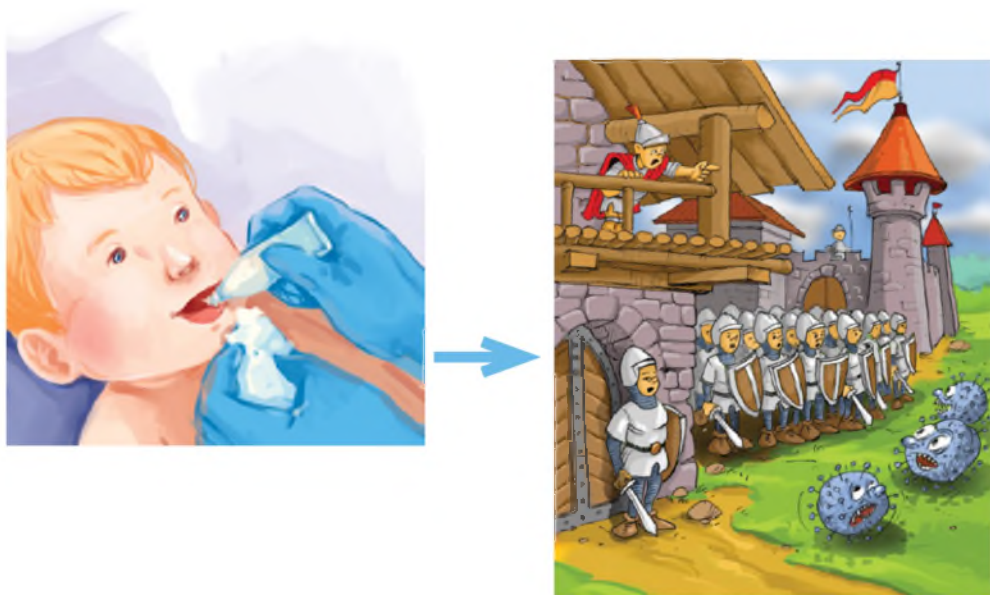
Микроблар татрандан, сарымсакътан, согъандан, лимондан кѳоркѳалар. Шу себептен грипп даркѳагъанда оларны ашамакъ тевсие этиле.

Иммунитет

Инсан вуджудында микробларгъа къаршы курешкен, козъге корюнмеген «орду» бар. Онъа **иммунитет** дейлер. Эгер инсан озъ сагълыгъы акъкъында къайгъырса, онынъ иммунитети къавийлеше. Эгер инсан ярамай ашаса, аз юкъласа ве ёрулса — иммунитети зайыфлаша. Эгер сен эр кунъ кереги къадар юкъласанъ, яхшы ашасанъ, тазе авада кезип, пишкинлешсенъ, озъ иммунитетинъни къавийлештирсинъ.

Ашлав

Энъ хавфлы юкъунчлы хасталыкълар узеринден гъалебе къазанмакъ ичюн сенинъ «орду»нъа сила керек. О **ашлав** ёлунен яратыла.



*Хасталыкътан сонъ я да эгер сен озюньни ярамай
ис этсенъ ашлама япмакъ мумкюн дегиль.*



Къаиделерни окъуп чыкъынъыз ве невбетнен джумлени девам эттиринъыз: «Эгер мен ашагъыдакилерни япсам озь вуджудыма юкъунчлы хасталыкълардан къуртулмагъа ярдым этерим».

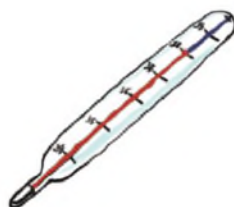
Юкъунчлы хасталыкълардан къорчаланув къаиделери

1. Озь тенимнинъ темизлиги акъкъында къайгъырсам.
2. Себзе ве мейваларны ювсам.
3. Тек тазе махсулатларны ве темиз сувны истимал этсем.
4. Яраларны йод я да зелёнканен ишлесем.
5. Яхшы ашасам, эр кунъ тазе авада кезинсем, пишкинлешсем.
6. Грипп даркъагъан вакъытта къорчалайыджы маска такъып юрсем.
7. Эгер эвде бирев гриппнен хасталанса, шахсий савут ве юзъбез къулансам.
8. Къорчалайыджы къолчакъсыз биревнинъ къанына токъунмасам.



Озюнъни тешкерип бакъ

1. Сен насыл юкъунчлы хасталыкъларнынъ алямет-лерини билесинъ?



2. Эгер эвде бирев гриппнен хасталанса эвде не кийип юрьмек керек?



1-инджи кысым

САГЪЛАМ ВУДЖУТ

Кунь тертиби



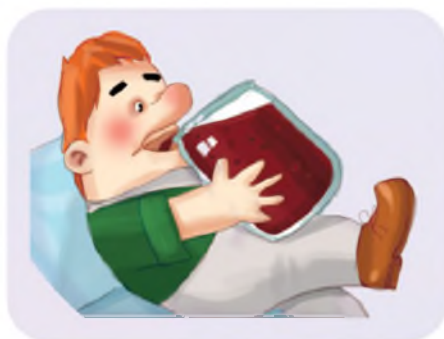
Дерслерни насыл азырламакъ керек



Гигиена къаиделери



Ашав тертиби



КУНЬ ТЕРТИБИ

Гномлар ве кунь тертиби

«Турмакъ керек?» — сорады сары гном.
«Бираз ятмакъ керек», — дей айнеджи гном.
Уйкен гном турмагъа истемеди,
Кучюги кровать тюбюне сакъланды.
Шишман гном кычыра: «Уйлелик емек!»
Арыкъ сою багъыра: «Ёкъ, мен емем!»
Джесюр гном чагъыра кезинмеге.
Айнеджи гном сорай: «Неге?!»
Кичик гном зувды киногъа.
Сары гном кеткен ормангъа.
Гномлар джанлары истегени киби яшайлар,
Сабалыкъ ашны кимерде уйледе ашайлар.
Оларны бир ерге топламакъ кыйын,
Бирин тапсанъ, тапмайсынъ дигерин.
Чокъ тюшюнди энъ буюк гном:
«Насыл тиклемек мумкюн эвде

тертип-низам?»

Тюшюнди, тюшюнди ве хатырлады —
Кунь тертиби насыл олмалы.
Ниает, гномлар эвинде низам —
Башладылар кунни физкультурадан.
Энди эр кунь саба берабер ашайлар,
Эписи топтан йыр айтып яшайлар.

Светлана Беляева



Гномлар насыл яшай эдилер? Оларда насыл проблемлер бар эди?

Ким эвде тертип-низамны ерине къойды? О, буны насыл этип япты?

Мектептеки къаиделерни айтынъыз, низам ве тертипни сакъламагъа олар насыл ярдым этелер.

Тертип ве низам не ичюн керек

Озюнъни тертип ве низамгъа алыштырсанъ бир чокъ ишлерни сен тез ве атта тюшюнип отурмадан япарсынъ. Шу себептен эр шейни япып етиштиирсинъ ве чокъ ёрулмазсынъ. Бундан да гъайры, сенде раатланмагъа ве севген ишлеринънен огърашмагъа да чокъ вакъыт къалыр.



Ресимлерни бакъып чыкъ ве Бекирининъ кунъ тертиби акъкъында икяе тиз. Вакъытны саатке бакъып белгиле. Икяенъни шойле сёзлернен башла: «Бекир саба саат 7-де уяна».



Турмакъ



Саба мешгъулиети



Ювунмакъ



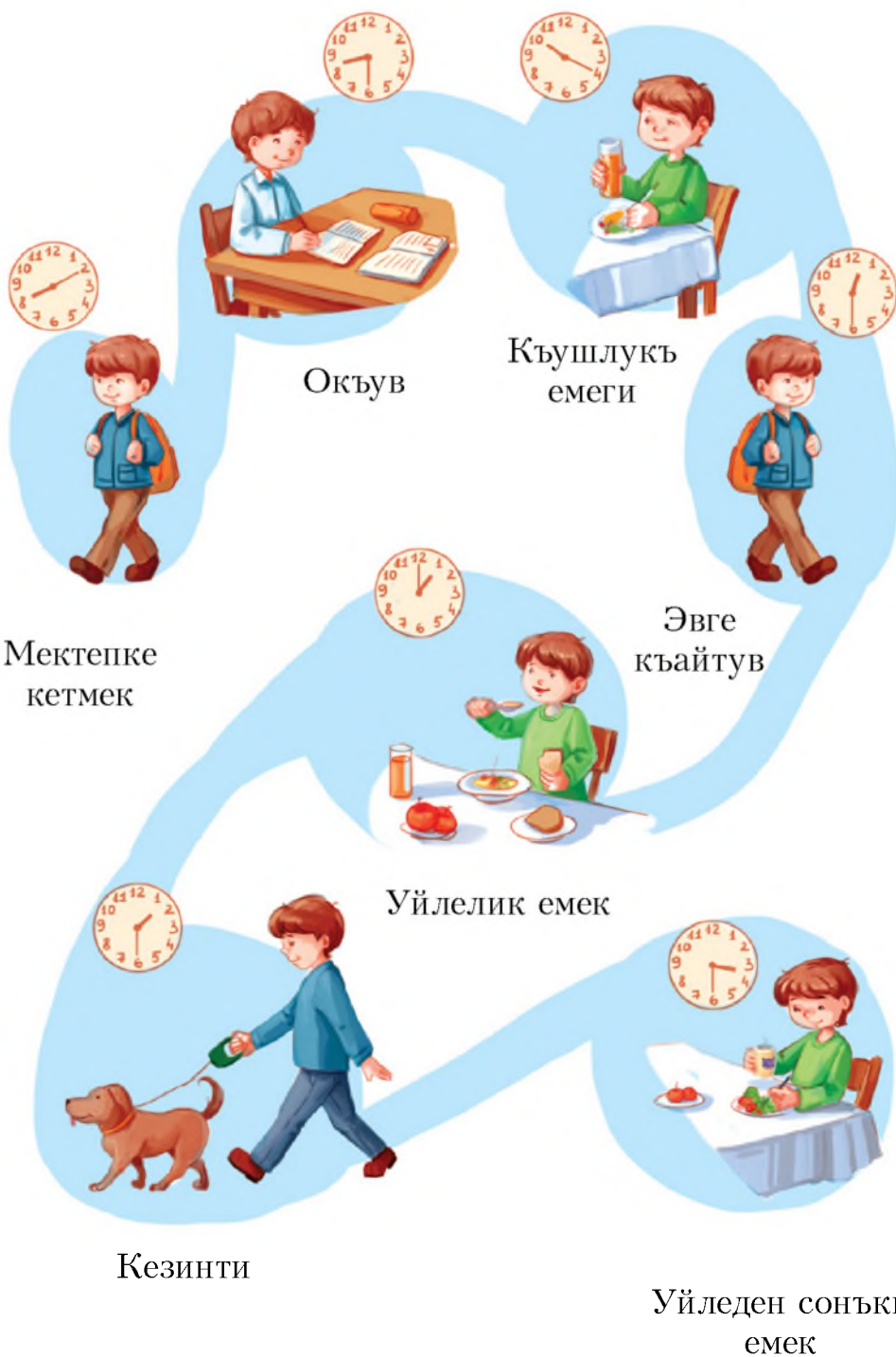
Ятакъны
джыйыштырмакъ



Сабалыкъ
емек



Савутларны
ювмакъ





Эв вазифелерини
япув



Акышам емеги



Кезинмек,
ана-бабагъа
ярдым этмек



Бош
вакыт

Акышам
ювунмакъ



Юкъламагъа
ятмакъ



Озь кунь тертибинъни Бекирнинъ кунь терти-
бинен тенъештир.

Олар бири-бирине ненен бенъзейлер ве фаркъ
этелер?

Раатлыкъ кунюнинъ тертиби

Раатлыкъ куню чокъ вакъытны эгленджеге ве раатлыкъкъа багъышламакъ мумкюн. Сервер, Наджие, Лейля ве Бекирнинъ насыл раатланмагъа севгенлерини ресимлерге бакъып айт.



Афтанынъ къайсы кунълери иш кунълери, къайсы кунълери исе раатлыкъ кунълеридир?

Сиз раатлыкъ кунълеринде ненен огърашмагъа севсинъиз?

АМЕЛИЙ ИШЛЕР

Уйкенлернинъ ярдымынен иш ве раатлыкъ кунълерининъ тертибини бельгиленъиз. Шуны козь огъуне ал ки:

- санъа суткада 9—10 саат юкъламакъ керек;
- эр кунъ сабаны беден тербиесинден башламакъ керек;
- эр кунъ 3—4 саат темиз авада кезинмек керек;
- эр кунъ айны бир вакъытта 3—5 кере ашамакъ керек.

ОКЪУВ ВЕ РААТЛЫКЪ

Сенинъ окъувдаки мувафакъиетлеринъ насыл ишлемеге ве раатланмагъа бильгенинъе багълыдыр.



Вели ве Таир акъкъында шиир окъунъыз.

Тюшюнип бакъынъыз, кимнинъ раатланувы файдалыджа.

Ким раатланмагъа биле?

Вели деди: «Чапмакъ керек,
мультфильмге кеч къалам,
диван устюнде ятып,
компьютерде ойнайджам».

Таир деди: «Мен ашыкъам,
копегимнен кезеджем.

Ава насыл олса олсун,
саф авада юреджем».

Ким сагълыккъъа мукъайт ола
Эм де яхшы раатлана?

Леся Вознюк



Актив ве зайыф раатланувгъа мисаллер кетиринъыз. Оларны сёзсиз ишмарнен (пантомимонен) косътеринъыз.

Мектеп талeбесининъ иш ери

Экинджи сыныфта санъа эв вазифелери берелер. Шу себептен эвде сенинъ онъайтлы иш еринъ олмакъ керек.



Уйкенлернен барабер мешгъулиет ичюн ер тешкиль эт:

- маса ве отургъыч сенинъ боюнъа уйгъун олмакъ керек. Ойле олсун ки, сен омузынъны котермеден, дос-догъру отура биль;
- пенджеренен я да маса устюндеки чыракътан ярыкъ сол тарафтан айдынлатмасы керек, эгер сен сол элинънен язсанъ, демек ярыкъ сагъ тарафтан айдынлатмасы керек.



Озь иш еринъни тертип-низамлы тут.

Эв вазифелерини насыл эда этмек керек

Эв вазифелерини берильген куню япмакъ яхшыдыр. Сен оджанынъ анълаткъанларыны яхшы хатырлайсынъ, онынъ ичюн вазифени тез эда этерсинъ.

Энъ къолай фенден башла. Эгер вазифеде насылдыр къыйынлыкъ пейда олса, оны четке къой ве невбеттекини яп. Эписини япкъан сонъ кене четке алып къойгъан вазифенъе къайт. Энди ашыкъмайып оны тюшюне билесинъ, эгер меселени чезип оламасанъ, уйкенлерге мураджаат эте билесинъ.



Экишер-экишер олып, тюшюнинъиз:

- Къайсыфен сизге къолайлыкънен анълашыла?
- Сизджесине къайсыфен энъ мураккеп?
- Эв вазифелерини беджерювде сизге ким ярдым эте?

Пармакъларнен гимнастика

«Яздыкъ биз, яздыкъ биз, ёрулды пармагъымыз». Эгер санъа чокъ язмакъ я да сызмакъ сырасы кельсе, бу мешгъулиетлер сенинъ къолларынъа раатланмагъа ярдым этер.



Къыскъа тенеффюслер яп

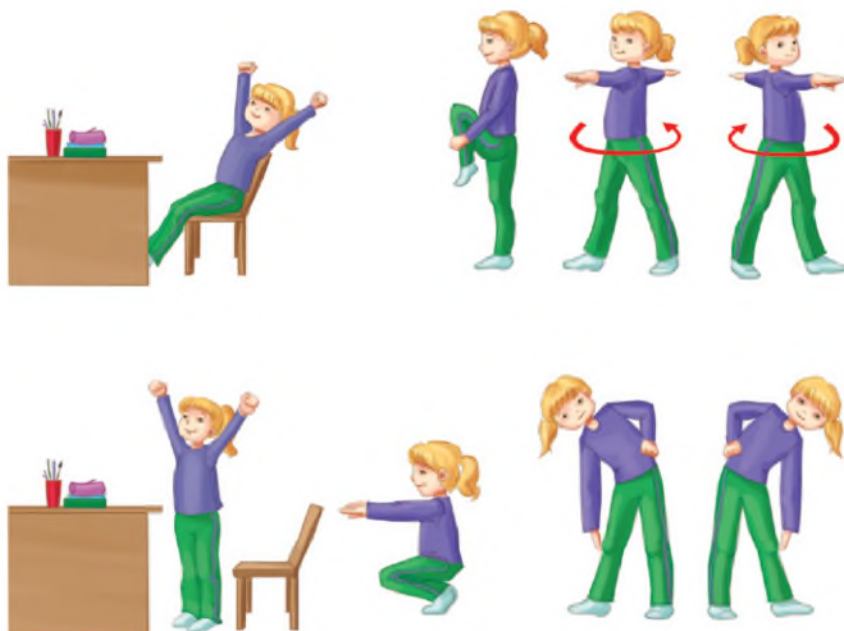
Билесинъми, аскерлер **къаравулда** тургъанда сеферде юрьгенлеринден зияде ёрулалар. Чюнки къаравулда чокъ вакъыт къыбырдамайып арекетсиз турмакъ керек ола. Сен иш масанъ башында отургъанда да шай ола: вуджудынъ ёрула, сен исе о якъ-бу якъкъа бургъучланып башлайсынъ. Шу себептен эр 15—20 дакъкъадан сонъ къыскъа тенеффюс япмакъ керек. Тенеффюс вакътында тышарыгъа чыкъ я олмасам бир къач къыскъа мешгъулиетлер яп.



Ресимлерде косьтерильгени киби мешгъулиетлерни эда этмеге тырышынъыз.

Янъы, меракълы мешгъулиетлер тюшюнип, оларны эда этинъиз.

Оларны сыныфта да нумайыш этинъиз.



МЕКТЕП ТАЛЕБЕСИНИНЪ ГИГИЕНАСЫ

Гигиена недир

Къадимий юнан тедавийлев алласы Асклепиянынъ къызы — темизлик ве сагъламлыкъ алласы Гигиея олгъан. Сагълыкъны сакъламагъа ярдым эткен гигиена къаиделерини онынъ шерефине адландыргъанлар.



Сиз насыл гигиена къаиделерини билесинъиз?

Бу ресимлер анги масаллардан алынгъан?

Масал къараманларынынъ адлары насыл?

Олардан ангилери гигиена акъкъында къайгъырлар, ангилери исе къайгъырмайлар?



Гигиенанынъ усуллары

Гигиенанынъ усуллары — бу, биз темиз-пак олмакъ ичюн яптыгъымыз арекетлердир. Ресимлерге бакъ ве Лейля эда эткен гигиена усулларыны айт.



Сиз насыл гигиена усулларыны:

- эр кунъ;
- кунъде бир къач кере;
- эр афта;
- вакъты-вакътынен эда этесинъиз?

Сиз насыл усулларны:

- саба;
- кунъдюз;
- акъшам эда этесинъиз?

Эллерни бакъмакъ

Кунъ девамында бизим эллеримиз чокъ керелер чешит шейлерге тиелер. Бойлеликнен оларгъа чешит микроблар тюшелер. Олар чешит хасталыкъларны къозгъай билелер.



«Меним эллеримнинъ омюринден бир кунъ» деген мевзуда икяе уйдур. Бу акъта ресим яп.

Ойле бир алны айт ки, ондан сонъ эллерни ювмакъ керек олсун.

Ресимге бакъ ве Османгъа айт, насыл гигиена васталарынен эллерни ювмакъ мумкюн.



Микроблар энъ зияде тырнакълар тюрбюнде топланалар. Шунунъ ичюн эр афта эллерининъ тырнакъларыны, эки афтада бир кере исе аякъларынынъ тырнакъларыны кес. Аякъларынынъ тырнакъларыны кошелемейип, дос-догъру — ресимде косьтерильгени киби кесмек керек.



Къоркъутджылар

Ким тишини темизлемей
ве ювмай сабуннен,
о мытлакъа осебиле
зайыф, хасталыкънен.

Пусюрликнен достлашырлар
тек кирли балалар,
оларнынъ эр шейи
тек кирли олалар.

Олардан осип чыкъа
пек ярамай инсанлар,
оларнынъ артындан атта
копеклер де чапалар.

Кирлилер сувукъланувдан
ве сувдан къоркъалар,
шунынъ ичюн базылары
бойдан да осьмейлер.

Михаил Котин



Темиз-пак мектеп талебесининъ тышкъы корю-
ниши насыл олмакъ кереклигини икяе этинъиз.

САГЪЛАМ ТИШЛЕР



Бу айванларнынъ ангисини кемириджилер деп адландыралар?

Бу айванларнынъ ангисининъ тишлери ёкъ?

Бу айванлардан ангиси тиши олмаса да тишлей?

Кузьгю ярдымынен къач тишинъ олгъаныны сай.

Тишлер не ичюн керек

Табиатта бир чокъ айванлар бар ки, олар тишсиз яшап оламазлар, чюнки тишлерининъ ярдымынен олар озълерине емек тапалар. Я адамлар? Олар чайнамакъ шарт олмагъан йымшакъ емеклер ашай билелер де.



Ресимлерге бакъып ашагъыдаки суаллерге джевап бер:

- Бу махсулатлардан ангисини чайнамамакъ мумкюн?
- Бу махсулатлардан ангилери сагълыкъ ичюн файдалы?
- Олар чайнамамакъ мумкюн олгъан махсулатларгъа айтми?



Себзе, мейва, джевиз киби файдалы махсулатларны ашамакъ ичюн сагълам ве къавий тишлер керек. Эгер инсан бу махсулатларны ашамаса, бироз вакъыттан сонъ зайыфлаша ве хасталанып башлай.

*Сагълам емек ичюн сагълам ве
къавий тишлер керек.*

Тишлерни насыл темизлемек керек

Тишлер сагълам олмасы ичюн оларны кунъде эки кере: саба ве акъшам темизлемек керек. Бунунъ ичюн:

- тиш фырчысы;
- тиш пастасы;
- бир стакан сув керек.



1. Фырчыны чайкъа ве о къадар паста сыкъып чыкъар ки, о фырчынынъ къылларыны толусынен къапласын.
2. Тишлернинъ тышкъы ве ички усть тарафларыны мыльктен башлап экишер-экишер тишни 5-ер кере темизле.
3. Фырчыны четтеки тишлеринъден ортадакилерине тараф йылыштыр.
4. Тишлеринънинъ усть, бири-бирине токъунгъан ерлерини бойдан-бойгъа (горизонталь арекетнен) темизле.
5. Агъызынъны чайкъа ве тиш фырчынъны юв.

**Тишлерни энъ аздан учь дакъкъа
темизлемек керек!**



Тишлерни бакъмакъ акъкъындаки хатырлат-
маны анълат.

АШ ОЛСУН!



КУНЪДЕ ЭКИ КЕРЕ



МУКЪАЙТ ОЛ!



ЙЫЛДА ЭКИ КЕРЕ



ЕМЕК ВЕ САГЪЛЫКЪ

Не ичюн ашамакъ керек

Сагълам олмакъ, окъув ве раатлыкъкъа етерли кучь-къувет олмасы ичюн яхшы ашамакъ керек. Базы биревлер, демек, истеген шейинъни, истеген вакъытта ашамакъ мумкюн экен, деп эсаплайлар. Амма ойле дегиль.



Бу ресимлер анги масаллардан алынган?

Масал къараманларынынъ адлары насыл?

Олардан ангисининъ чекиси арткъач?

Сиз насыл беллейсинъиз, не ичюн?



«Тез ашавнынъ» телюкелери

Къадимий заманларда адамлар ав махсулы артындан девамлы юрьгенлер. Сонъра пиширип ашагъанлар. Энди тюкянларда чокътан-чокъ азыр махсулатлар бар, эр адымда гамбургерлер, хот-доглар, къавурылгъан къартоплар, дигер «аджеле аш»ны саталар.



«Аджеле аш»нынъ телюкели тарафларынен таныш ол. Оларда нелер етишмей, нелер къарардан зияде чокъ, балаларнынъ емеклеринде нелер умумен олмамакъ керек?

«Аджеле аш»да
витами́нлер аз.

Эгер биз аз витамин истимал этсек, зайыфлашыр ве хасталанырмыз.

«Аджеле аш»да шекер, туз, ягъ пек чокъ.

Олардан тишлер бозула, инсан семирив башламасы мумкюн.

«Аджеле аш»къа лезет бериджи мадделер, боялар, консервантлар къошалар.

Булар хусусан балаларнынъ вуджуды ичюн пек зарарлылар.



Ресимге бакъынъыз. Достларнынъ меслеатларыны окъунъыз. Я сиз Серверге насыл насиат берирсинъиз?



Витаминлер къайда сакъланалар?

Язда чокъ кучъ топламакъчюн,
витаминлер ашамакъчюн,
къавий ве кучлю олмакъчюн,
хасталанмай осьмек ичюн
айтынъыз, не керек бизге?



Билемиз, чокъ мейва, себзе,
витаминли шей чокъ бизде:
дагъ джилеги, ахудуту,
торгъай юзюм, багъча дуту.
Булар пек файдалы бизге.



Дагъ эриги, кызылчыкълар,
Дагъларымызда пек чокълар.
Кузьде оларны джыярмыз,
Ашармыз къавун ве къарпыз,
Шай биз витамин топлармыз.

Леся Вознюк



Эки командагъа топланынъыз. Кягъытларгъа
мумкюн къадар чокъ мейва ве себзе адларыны
язынъыз.

Невбетнен язгъанларынъызны окъунъыз
(бири-биринъызни текрарламакъ мумкюн
дегиль).

Энъ сонъунда анги команда окъуса, о енъе.

*Етерли дереджеде витамин алмакъ ичюн эр кунъ энъ
аздан беш тазе мейва ве себзе аша.*

АМЕЛИЙ ИШ



Ресимлерни бакъып чыктынъыз. Эр кунъ истимал этмек керек олгъан, ара-сыра ашамакъ керек олгъан ве яхшысы умумен ашамакътан ред этильсе яхшы олгъан махсулатларны айтынъыз.

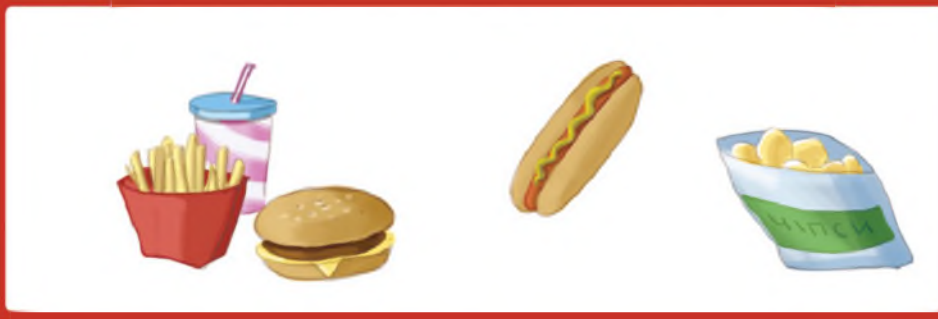
Аш татлы олсун!



Сийрек-сепелек ве аз-аз аша.



Мукъайт ол: «аджеле аш!»



АШАМАКЪ МЕДЕНИЕТИ

Ашав тертиби

Ашав тертибине риает этюв — бу демек, куньде 3—5 кере ве айны бир вакъытта ашамакътыр.



Хатырла, сен анги вакъытта сабалыкъ, уйле ве акъшам емегини ашайсынъ.



Ресимге бакъынъыз ве шу суаллерге джевап беринъыз:

- Бу маса сабалыкъ, уйлелик я да акъшам емеги ичюн донатылгъан?
- Емеклернинъ анги бири мезе, шинген аш, экинджи аш, къавалты?
- Гарнир недир? О, насыл ола?
- Башта анги емекни ашайлар, ангилерини ондан сонъ ашайлар?

Сабалыкъ — энъ муим емектир

Мектеп талобелерине сабалыкъ емек, окъумагъа кучъ ве къветлери олмасы ичюн керек.



Ресимге бакъ ве айт, балалар саба не ашамагъа севелер. Айтчы, сен саба не ашамагъа севесинъ.



Беш группагъа къошулып сабалыкъ, къушлукъ, уйлелик, уйледен сонъки ве акъшамлыкъ софра «донатынъыз». Буны ресимлерде тас-вирленъыз.

Саба эр вакъыт аша!

Иванка ичюн манка

Иванканы беклеп турды
шоҳ табиатлы мани боткѡа:
чинчанакѡтан бакѡып турды
ве бирден бетине урды.
Иванушка чокѡ тырышты
кѡаршылыкѡ косѡтермеге,
лякин мани боткѡасынынѡ
эли етти эр ерге.
Боткѡа шоҳлыкѡ япты чокѡ,
атылды Иванкагѡа,
перчемине чанакѡ, кѡашыкѡ
яндырды шоҳ манка да.

Леся Вознюк



Ашларны:

- шорбаны, боткѡаны;
- салатаны;
- экинджи емеклерни;
- кѡавалтыларны насыл ашхане алетлеринен ашайлар?



Софра башында озюньни насыл тутмакъ керексинъ

Эр бир медениетли адам софра башында озюни догъру алып бара. Бунунъ ичюн ашхане алетлеринден файдаланмакъны огренмек ве **ашав медениети** къаиделерине риаат этмек керек.



Эвинъизден бир керелик ашхане алетлерини кетиринъиз. Чифт-чифт олып бирлешинъиз. Тешкерип бакъынъыз, сиз къашыкъ, санчкъы, ашхане пычагъыны ресимлерде косьтерильгени киби догъру тутмагъа билесинъизми.



Ашхане алетлеринден догъру файдаланмагъа огрен.

Уйкенлерге софраны донатмагъа ве софраны джыйыштырмагъа ярдым эт.

Ашхане этикетининъ къаиделери

- Софра башына темиз эллернен ве яхшы кейфнен отур.
- Кичик кесечиклернен аша.
- Ашны яхшы этип чайна.
- Эль ве агъызынъны ягъбезнен силь.
- Ашны азырлагъанларгъа тешеккюр айт.

ДЖИСМАНИЙ ФААЛИК ВЕ САГЪЛЫКЪ

Саба гимнастикасы

Саба гимнастикасыны саба талими деп де айталар. О, адамгъа кучъ-къувет бере. Саба уянгъанынънен, созул, пенджеренъни ач, шенъ музыканы къур ве саба гимнастикасы яп. Шундан сонъ ювун, душ къабул эт — нетиджеде бутюн кунъ кейфинъ яхшы олур!



«Шенъ талим» шиирини окъунъыз ве бу мешгъулиетлерни япмакъны огренинъиз.

Бир къач меракълы мешгъулиет тюшюнип чыкъарынъыз ве оларны сыныфта япып косьтеринъиз.



Шенъ талим

Талим ичюн аякъ уджу
Сагъгъа, солгъа бакъмалы.
Табанларны бир этип,
Тавангъа узанмалы.

Тавангъа етмесенъ де
Ич ёкъ онынъ зарары.
Кокюсте бирлешсин къоллар,
Бирлешсин пармакъларынъ.

Тенбель деп дарылмасынлар,
Къоллар — юкъары, ашагъы.
Къамбырама, дос-догъру тур,
Эгильмесин тиз, баджагъынъ.

Аягъынъны тире ерге,
Эллер юкъары ве бельге.
Бир къач кере яп сен шойле,
Сонъра эгиль сен тап ерге.

Сагъгъа, солгъа, текрарла,
Чокътыр файдасы бунынъ.
Акъылда тут, унутма
Бунен башлансын кунюнъ.

Ель дегирменге бенъзеп,
Айлансын эльчиклеринъ.
Тегиз нефес ал, чыкъар,
Сагъ ол дер акъ джигеринъ.

Керегидай нефес алдыкъ,
Секиреклейик бираз.
Вуджудымыз къувет алды,
Кулюмсирейик бираз.



Владимир Борисов

Спорт чешитлери

Къадимий юнанлар шойле деген экенлер: «Кучъюлю олмакъ истейсинъми — чап, акъыллы олмакъ истейсинъми — чап, дюльбер олмакъ истейсинъми — чап!» Онынъ ичюн де енгиль атлетиканы спорт къыраличеси дейлер. Лякин ондан башкъа да бир чокъ спорт чешитлери бар.



Ресимлерде насыл спорт чешитлери тасвирленген?

Сен спортнынъ насыл чешитлеринен огърашасынъ, илерида даа насыл сойларыны сынап бакъмакъны тюшюнесинъ?

Сен даа насыл беден тербие тюрлерини билесинъ?

Арекетчен оюнлар

Балалар оюнларны пек севелер. Сен достларыңнен чапкъанда ве ойнагъанда тек кейфленювнен сынтырланмадан айны вакъытта адалелеринъни чыныкътырасыңъ, кучъюлю ве чевик оласыңъ.



Мектеп азбарында «Аждерханынъ къуйругъыны тутчы» деген оюн ойнанъыз. Бунынъ ичюн бири-биринъизнинъ артындан турып, «аждерха»ны мейдангъа кетиринъиз. Ким биринджи турса, о, «аждерханынъ башы» ола, энъ сонъунда тургъан «аждерханынъ къуйругъы» ола. Оджанынъ косътеришинен «аждерханынъ башы» «къуйругъы»ны тутмагъа арекет эте. Сырадаки балаларнынъ биринджи ярысы «баш»къа, экинджи ярысы «къуйрукъ»къа ярдым эте.



Уйкенлерден сора, олар сенинъ яшыңда олгъанда насыл арекетчен оюнлар ойнагъанлар. Оюнлардан бирининъ къайдесини яз.

Сыныфта «Ана-бабаларымыз ойнагъан оюнлар» деген альбом япынъыз.

ПИШКИНЛЕШЮВ КЪАЙДЕЛЕРИ

Пишкинлешюв усуллары

Пишкинлешюв усуллары — бу ава ве кунеш ванналары, сылакъ безнен сюртюнюв, башынъдан сув тѣкмек ве сыджакъ-сувукъ душтыр. Сув тыйнакъларында ювунмакъ ве ялынаякъ юрьмек де — пишкинлешюв усулларыдыр. Олар инсанны тендирист япа ве кейфини котере, энъ муими — сенинъ иммунитетинъни къавийлештире. Нетиджеде сен аз хасталанасынъ, эгер хасталансанъ биле тез тюзелесинъ.



Ресимлерни бакъынъыз.

Балалар насыл пишкинлешкенлерини икяе этинъиз.

Сиз пишкинлешювнинъ даа насыл усулларыны билесинъиз?



Ава ванналары

Тазе ава инсаннынъ вуджудыны пек яхшы пиш-кинлештире. Шу себептен пенджерени ачыкъ къалдырып, йылнынъ сувукъ вакътында исе — авалыкъны ачыкъ къалдырып юкъламакъ файдалыдыр.

Башта, юкъламаздан эвель оданы 10 дакъкъа девамында аваландырувдан башла. Вуджудынъ салкъынгъа алышкъан сонъ авалыкъны бир къач саатке ачыкъ къалдырмакъ, сонъра исе бутюн гедже ачыкъ къалдырмакъ мумкюн.

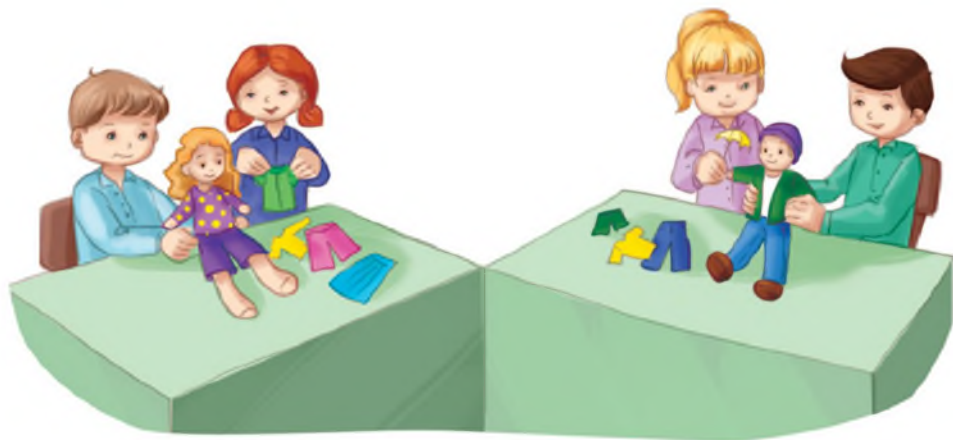
Тазе авада кезинген сонъ эв вазифелерини япмакъ да къолай ола, юкъу ве иштаа да яхшылаша. Шу себептен ава насыл олса олсун, эр кунъ тышарыда энъ аздан 3—4 саат кезинмеге арекет эт.



Насыл авада вуджут къарардан зияде салкъынланмасы ве бузламасы, насыл авада исе — сыджакъ урмасы ве кунеште янмакъ мумкюн?

АМЕЛИЙ ИШ

Эвден къокъла ве онъа урба кетиринъиз. Дёрт группагъа бирлешинъиз. Къокълаларны авагъа коре кийинди-ринъиз: сыджакъ, ель, ягъмур, аяз.



Сагълыкъ бекчиси

Кезинтиге чыкъам мен,
Сагълыкъ къавий олсун деп.
Куртка, орьмемни киём,
Сарылам къалынджа эп.

Ава насыл олса да,
Сувукъланмайым дие,
Сыджакъ сувнен ювунам
Саба тургъаным иле.

Къомшу балачыкълары
Чапкъалайлар санки ель,
Башларында бир шей ёкъ,
Кийингенлер пек енгиль.

Озенде ювуналар,
Гъам-кедер не — бильмейлер.
Чапалар чыкъ устюнде,
Хасталыкъ не — бильмейлер.

Нечюн хасталыкъ даим
Олардан узакъ юре?
Телюкели микроблар
Якъынлашмайлар биле.

Чешит тюрлю хасталыкъ
Тапа даима мени,
Микроблар япышалар,
Менден истейлер нени?



Леся Вознюк



Сен насыл тюшюнесинъ, не ичюн огъланчыкъ
сыкъ-сыкъ хасталана?

Я не ичюн хасталыкълар къомшу балаларыны
четлеп кечелер?

Сув процедуралары

Озенде, гольде, денъизде ювунмакъ — пишкинлешювнинъ энъ яхшы усулларыдыр. Къышта салкъын сувнен ювунмакъ, сылакъ безнен сюртюнемек, душта къарышыкъ, яни невбетнен сыджакъ ве сувукъ сувнен ювунмакъ мумкюн.



Даире олып турынъыз ве невбетнен пантомима (ишмар этюв) усулынен озюнъизнинъ севген пишкинлешюв усулынъызны япып косьтеринъиз.

Пишкинлешюв къаиделери

- Сенинъ яшынъда тек уйкенлернен бераберликте пишкинлешмек мумкюн.
- Сылакъ безнен сюртюнемек я да душта къарышыкъ сувнен ювунмакъ сабалыкъ беден тербиесинден сонъ япылса яхшы олур.
- Сен озюнъни тендирист ис этмек, лякин ушюмемек ичюн сув процедуралары къыскъа муддетли олмасы керек.
- Эгер сен хасталансанъ толусынен тюзельмегендже пишкинлешюв усулларыны токътатмакъ керек.

Озюнъни тешкер

Бекирнен Лейля раатлыкъ кунюни насыл кечирген-лерини окъу



«Базар куню мен истегеним къадар, чокъ юкъладым. Анам сабалыкъ меним энъ севген емегимни — чырлама пиширди ве мен ойле чокъ ашадым ки, ондан сонъ кене ятып раатланмакъ истедим. Бутюн кунъ эвде отурдым, телевизор бакътым ве компьютерде ойнадым. Акъшам чокъ вакъыткъа къадар юкълап оламадым, экинджи куню сабасына исе башым агъырды ве яткъан еримден тураджагъым кельмеди».



«Базар куню мен эрте турдым. Сабалыкъ емектен сонъ биз раатлыкъ багъчасына барып сансарларгъа ем бердик. Сонъра мен бедий студиягъа мешгъулиетке бардым, уйледен сонъ исе азбарда самокатнен кезиндим. Юкъламаздан эвель бираз китап окъудым, севген мультфильмимни бакътым ве тёшекке яткъанымнен юкълап къалдым. Саба яхшы кейфнен уяндым».



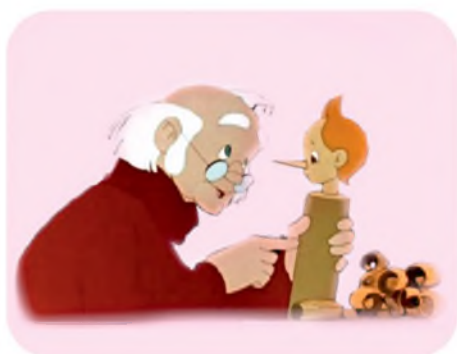
Раатлыкъ кунюни ким меракълыджа кечирген?
Ким яхшы раатлангъан?

Сенинъ сонъки раатлыкъ кунюнъ зия-десинен Бекиринъкине бенъзейми я да Лейлянинъкинеми?

2-нджи болук

АДАМЛАР АРАСЫНДА

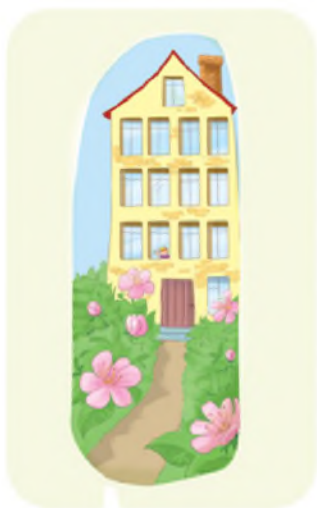
Баланынь акъ-укъукълары
ве вазифелери



Аиленинь теркиби



Уйкенлерге насыл
ярдым этмели



Сёзсиз кьонушув



БАЛАНЫНЪ АКЪ-УКЪУКЪЛАРЫ

Ад алуvgъа, ватандашлыкъкъа, тасиль алув ве кереги киби инкишаф этювге, севги ве къайгъырувгъа, къорчаланувгъа ве тиббий ярдымгъа бутюн балаларнынъ акъ-укъукълары мусавийдир.



Буратино акъкъындаки масалдан алынган ресимлерге бакъынъыз ве шойле суаллерге джевап беринъиз:

- Буратинонынъ адыны ким къойды; онъа элифбени ким сатын алды ве оны мектепке ёллады?
- Буратиноны ким собада якъаджакъ олды?
- Ким оны алдатаджакъ ве тонайджакъ олды?
- Онъа ким алтын анахтарчыкъ багъышлады?
- Бу масалда ким баланынъ акъ-укъукъыны къорчалай, ким исе боза?



Ад алувгъа ве ватандашлыккъа акъ-укъукъ

Эр бир баланынъ шахсий адгъа ве бир де-бир мемлекетнинъ ватандашы олмагъа акъ-укъукъы бар.



Невбетнен эр биринъиз озъ адынъызны ве сизни насыл чагъыргъанларыны истер эдинъиз, айтынъыз.

Суаллерге джевапларны музакере этинъиз:

- Сиз анги мемлекетнинъ ватандашысынынъыз?
- Украинада насыл адлар даркъагъан?
- Къырымтатарлар арасында насыл адлар чокъ расткеле?
- Сиз насыл четэль адларыны билесинъиз?
- Не ичюн башкъа балаларгъа акъаретли лагъаплар уйдурмакъ мумкюн дегиль?

**Акъаретли лагъаплар баланынъ
акъ-укъукъыны боза!**

Тасиль алмакъ ве толукъанлы инкишаф этмек укьукъы

Эр бир баланынъ бедава окъумагъа ве толукъанлы инкишаф этмеге акъкъы бар. Ресимлерге бакъып айт, тасиль алмакъ ве озь истидадыны инкишаф эттирмек ичюн балаларгъа кимлер ярдым этелер.



Мектеп фенлеринден къайсы бири энъ севген фенинъ?

Окъувдан бош вакъытларында озюнъни инкишаф эттирмек ичюн сен не япасынъ?

Окъумакъ — тек укьукъынъ дегиль де, айны вакъытта боюн-борджунъдыр!

Севильмек ве къайгырылмакъ укъукъы

Эр бир бала ана-бабалар тарафындан севильмеге, къайгырылмагъа ве къорчаланмагъа акъкъы бар. Эгер онынъ аилеси олмаса девлет тарафындан къайгырылмакъ ве къорулмакъ керек.



Чифт-чифт олып бирлешинъиз. Омюринъизде олгъан энъ яхшы бахшыш акъкъында икяе этинъиз. Оны сизге ким эдие этти?



Къорчаланув ве тиббий ярдым алув укъукъы

Эр бир бала къоркъмадан яшамакъ укъукъына малик. Девлетте бу акъ-укъукъны теминлемек керек олгъан адамлар барлар. Эгер балалар насылдыр телюке астында къалсалар я да хасталансалар, биринджи невбетте къорчаланмагъа ве тиббий ярдым алмагъа акътылар.



Акъылынъда тут!

- Ана-бабалар озъ балаларынынъ энъ эсас къорчалайджыларыдыр.
- Оджалар, тербиеджилер, экимлер, милиционерлер, къуртарайджылар да балаларнынъ акъ-укъукъларыны къорчаламакъ акъкъында къайгырмакъ кереклер.
- Башкъа адамларнынъ акъ-укъукъларыны урьмет этмек — сенинъ боюн-борджунъ.

СЕНИНЪ АИЛЕНЪ

Аиленинъ эркяны

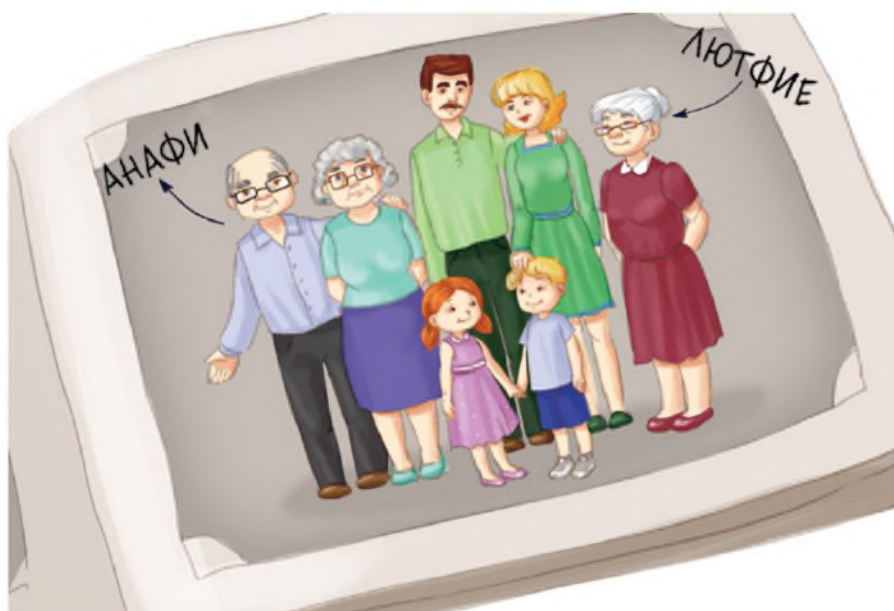
Аиле — бу сенинъ энъ якъын сойларынъ: ананъ, бабанъ, агъа-къардашларынъ, апте-къардашларынъ, къартана ве къартбабаларынъ.



Наджиенинъ аилевий альбомындаки ресимни бакъып чыкъ ве оларнынъ аилеси акъкъындаки тапмаджаны тап.

Сервер — Наджиенинъ догъмуш къардашы. Вели — Сервернинъ бабасы. Диляра — онынъ апайы. Хатидже — Велининъ анасы. Анафи — онынъ акъайы. Лютфие — Диляранынъ анасы.

- Вели, Диляра, Хатидже, Анафи ве Лютфие Наджиеге ким олалар?
- Наджие кимнинъ къыз къардашы, къызы, торуны ола?



Муаббет айле

Наджиенинъ къорантасы пек муаббет. Онынъ шиары: «Берабер чалышамыз ве раатланамыз!» Къартананен къартбаба балаларгъа дерс япмагъа ярдым этелер. Ана-бабалар ишке баралар, акъшам исе бераберликте эв ишлерини япалар. Балаларнынъ озъ эв вазифелери бар: олар чечеклерни суваралар, балыкъларгъа ем берелер, копеклерини кезиндирелер, озъ одаларыны темиз-пак туталар.



Эвден чешит тюрлю къокълалар кетиринъиз. Группаларгъа бирлешинъиз ве айле-айле ойна-нъыз.

Роллерни такъсимленъиз: Кимлер «ана-баба» оладжакъ, кимлер исе «балалар» оладжакълар.

Вазифелерни пайлашынъыз: ким ишке бара, ким уйлелик аш азырлай, савутларны юва ве джыйыштыра. Балалар уйкенлерге насыл ярдым этелер?

Тасавур этинъиз, къокъла оюны вакътында айледе бириси хасталанды. Аиленинъ башкъа азалары хастанынъ тедавийленмесине насыл ярдым этеджеклер?



Орманда бир эв бар эди



Орманда бир эв бар эди
пенджере ве къапысыз,
яшай эди анда къартий
ве чокътан-чокъ огълан, къыз.

Иште бойле «аилечик»
орманда яшай эди.
Къартанайчыкъ энди пек къарт,
Не япмасын бильмейди.

Балачыкълар ушенмейип,
кетти агъач джыймагъа.
Ве якъарлыкъ кетирдилер,
олды буюк бир оба.

Усть-устюне толаларны
къалап чыкъты балалар.
Балабан эв азыр олды,
муаббет яшадылар.

Сонъра юзлернен урлукъны
экилер сыра-сыра.
Олар терек олып осьти,
чевирильди багъчагъа.

Юзлернен торны олмаса
не япар эди битай,
къаранлыкъ эвде яшарды,
пенджере, къапысы олмай.

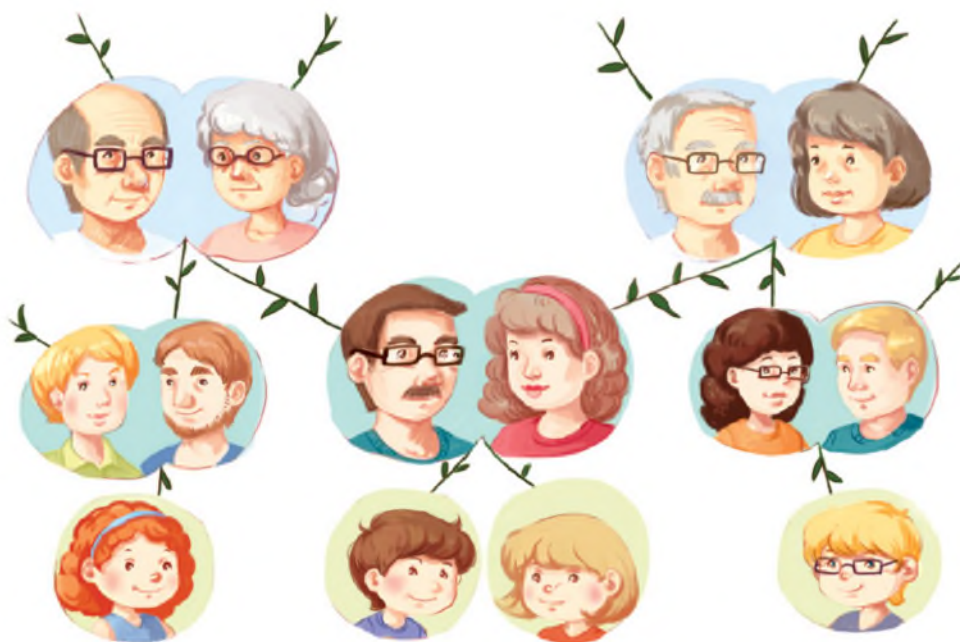
Наталя Забила



Дёртер бала олып, группаларгъа бирлешинъиз.
Ана-бабаларынъызгъа насыл ярдым эткени-
нъиз, эв вазифелерини насыл япкъанынъиз
акъкъында икяе этинъиз.

Буюк аиле

Энъ якъын догъмушлардан гъайры адамларнынъ буюк аилеси ола. Дайы-эмджелер, ала-тизелер, эки догъмуш апте-къардаш ве агъа-кадялар, джиенлер бунъа аиттир.



Ана-бабанънен берабер озюнъизнинъ буюк аиленъизнинъ ресимлерини бакъынъыз. Олар санъа насыл сой олгъанларыны сорап билъ ве адларыны акъылынъда тут.

Файдалы меслеатлар

- Эр кес бири-бири акъкъында къайгъыргъан аиледе эписи озюни бахытлы ис эте. Озь вазифелеринъни ве ана-бабанънынъ авалелерини эда эт.
- Аиленъиздеки энъ кичиклер ве энъ уйкенлер акъкъында къайгъыр.
- Озь шеджеренънинъ тарихыны огрен.
- Догъмушларынынъ байрамларнен хайырла.

КЪОНУШУВ ИЛИМИ

Къонушув недир

Къонушув — бу озъара хаберлернен пайлашмакътыр. Адамлар сёзлер ярдымынен я да оларсыз да къонуша билелер.



Чифт-чифт олып бирлешинъыз.

Бири-биринъызнен сёзсиз селямлашынъыз.

Ресимлерде кимлер тасвирленгенини икяе этинъыз.

Бу адамлардан ангилери сёзлер аркъалы къонушалар, кимлер исе — сёзсюз?



Сёзсюз кьонушув

Пантомима (ишмар) не экенини сен билесинъми? Актёр озь ролюни тек мимика, ишмар ве маналы арекетлер ярдымынен иджра этсе, бунъа беден тили дейлер. Ресимлерге бакъып тапчы, масхарабазлар не «дейлер».



Пантомима иле косьтеринъиз:

- «Сорамакъ мумкюнми?»;
- «Къурсагъым агъыра»;
- «Ярамай эшитиле»;
- «Тутып бакъмасы гонъюльге ятмай»;
- «Вай, сыджакъ!»;
- «Насыл да яхшы кьокъуй!».

Насыл этип башкъя адамларны анъламагъя огренмек керек

Эгер бирев сени корьгенинден пек мемнюн олса, буны тек онынъ сёзюнден дегиль де, тебессюминден, сесинден де анъламакъ мумкюн. Эгер инсан буны суный, сахте япса онынъ сёзю беден тилине уйгъун кельмей.

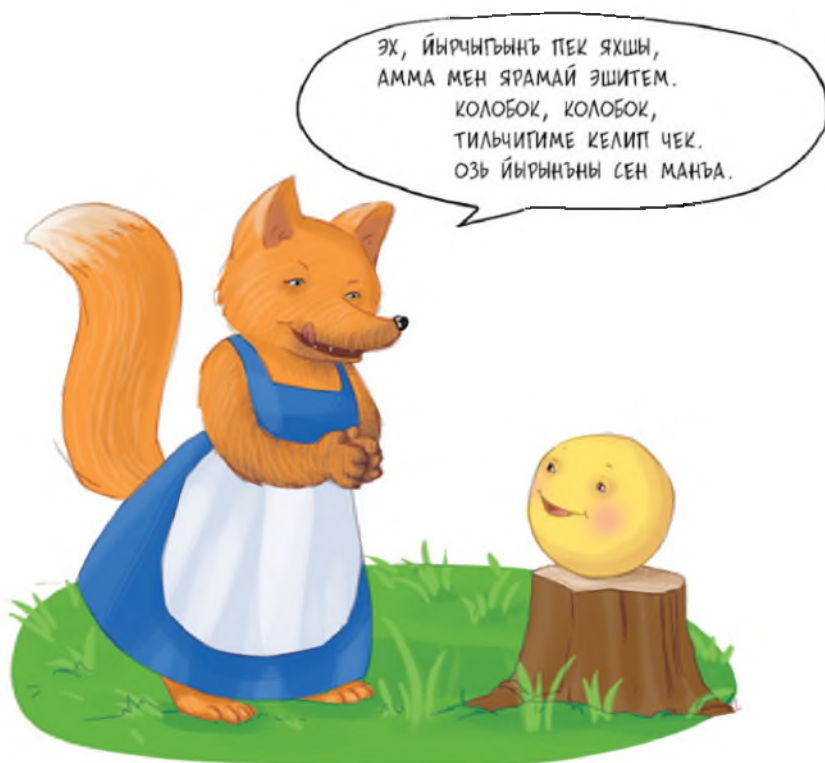


«Колобок» масалындан алынган ресимни козьден кечир.

Окъучы, Тилькичик не дей.

Тюшюнип тапчы, о не акъта тюшюне (онинъ арекетлерине дикъкъат эт).

Тилькининъ акъыкый мерамыны не айтып тура — онынъ сёзлерими я да беден тилими?





Ресимлерге бакъып шиирде не акъкъында ай-
тылгъаныны тюшюнип тапынъыз.

Шиирни окъунъыз ве тешкеринъиз, сиз догъру
тюшюнгенсинъизми.

Къавгъа

Саба эки апте-къардаш
бир-биринен къавгъалашты:

— Меним китабыма тийме!

Дие озъара саташты.

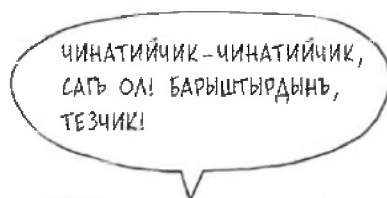
— Къырма сен къарындашымны,
къайтар оюнджакъларымны,
къокъламнынъ аякъабыны
эм кызыл ленталарымны.
Бири анда, бири мында —
ачувланып кеттилер.

Бильмем не къадар кечкен сонъ
гъайрыдан лаф эттилер.

Пенджереве ура ягъмур,
Чырайларына бакъылмай,
Барышмагъа пек истейлер,
Амма себеп тапылмай.

Апансыздан апте-къардаш
Бир-бирине бакъышты.
Эм де бирден кулюштилер
Ве шу дакъкъасы барышты.
Бош-бошуна этип къавгъа,
Чыкъардылар буюк дава.
Анъладылар, къавгъа ерсиз,
Мабетлештилер, коресиз.

Мария Пригара



ЧИНАТИЙЧИК — ЧИНАТИЙЧИК,
САГЪ ОЛ! БАРЫШТЫРДЫНЪ,
ТЕЗЧИК!



Хатырланъыз, озъара барышкъанлары акъ-
къында сиз даа насыл шиирлер билесинъиз.

Озюньни тешкер

Бу тапмаджаларны тап.

1. Дагъда, чёльде яшайым,
Къавун, къарпыз ашайым,
Авджыларны корьгенде
Пек къалтырап башлайым.
2. Ер астында джирен ат,
Атнынъ териси еди къат.
Соярсынъ да ашарсынъ,
Ашагъанда агъларсынъ.
3. Башта озюни сойгъанлар,
Сонъ ичини ойгъанлар,
Пирничнен къарыштырып,
Ичине къыйма къойгъанлар.
4. Шеэри бар,
Адамы ёкъ,
Денъизи бар,
Суву ёкъ.

5. Ёлда эки ана ве эки кыыз кете эди. Олар учъ дане алма таптылар. Эр бирине бирер данеден тийди. Олар алмаларны насыл больдилер?

6. Автобус айдавджынынъ эки кыыз къардашы бар, лякин кыызларнынъ агъалары ёкъ. Бу насыл ола?

ишия ниядъя — ыжжыиыиы (9)

харитасы; 5) ёлда учъ адам кете эди: кыыз, ана ве бита; 1) тавшан; 2) согъан; 3) бирер долмасы; 4) лжогърафия

3-юнджи болюк

ЭТРАФТАКИ ХАВФСЫЗ МУИТ

Хавфны (телюкени)
насыл дуймакъ мумкюн



Электрик
донатмаларынынъ
къурулышы



Ёл чатышмаларынынъ
чешитлери



Айванларнен мунасебетте
олув къаиделери



ХАВФСЫЗЛЫКЪ ВЕ ХАВФ

Хавфсызлыкъ

Хавфсызлыкъ — бу, санъа къаршы ич бир тюрлю телю-ке олмагъаныдыр, сен озюмъни тынч ве эмин ис этесинъ.



Невбетнен джумлени девам эттиринъиз: «Эгер олса мен озюмни хавфсыз ис этем».

Сизнинъ хавфсызлыгъынъыз акъкъында эвде, мектепте, сокъакъта кимлер къайгъыргъаныны айтынъыз.

Олар буны насыл япкъанларыны икяе эти-нъиз.



Хавфлы вазиятлер

Омюрде хавфлы вазиятлер ола. Месея, таныш олмагъан ерде бала джоюлды; огъланчыкъкъа копек уджюм этти; кезинген вакъытта кок гудюрдеп башлады.



Хавфлы вазиятлер акъкъында мисаллер кетиринъиз.

Чифт-чифт олып бирлешинъиз. Озь омюринъизде олып кечкен хавфы вазиятлер акъкъында икяе этинъиз:

- Сеннен не олып кечти?
- Ойле вакъытта сен не ис эттинъ?
- Бойле вакъытта сен насыл чаре корьдинъ?
- Санъа ким ярдым этти?

Муим телефонлар

Телефон — пек файдалы шейдир, хусусан хавфлы бир шей олса, янынъда исе уйкен адамлар олмаса. Онынъ ярдымынен сен ана-бабанъа телефон этебилесинъ, къомшуларынъны, къуртарыджыларны чагъырабилесинъ.



Уйкенлернен бирликте кягъыткъа муим телефон номерлерини яз ве оны эв телефонынынъ янына къой.

Ашагъысына эв адресинъни ве озъ телефон номеринъни яз. Бу, керек олгъанда оны там ве тез айтмагъа ярдым этер.

Бу телефон номерлерини озюнгънинъ джеп телефонынъа да яз.

Келеджек саифедеки шиирни эзберле. Олар «**112**» номеринен параллель чалышкъан къаза хызметлерининъ телефонларыны хатырламагъа ярдым этер.

*Бутюн къуртарув хызметлерини
чагъырув номери — **112**.*

Къуртарув хызметлери

Огърасанъ бир къазагъа,
тырыш тез бильдирмеге,
коръсенъ янгъын я тютюн —
телефон эт 101-ге.



Тынчлыгъымызны къоруй
эр вакъыт милиционер,
эгер о керек олса
102-ге сен бер хабер.



Яралансанъ, къазалансанъ,
керек олса тез ярдым,
телефон эт 103-ке,
аджеле келир ярдым.



Газ патласа, чыкъса янгъын,
акъылыньда тут даим,
телефон этип бильдир сен
104-ке, не олгъанын.



Леся Вознюк

1 01
02
03
04

Хавфлы шейлерден къачынмагъа не ярдым эте

Ким де озюни мукъайтлыкънен тутмаса эр бир адымда оны телюке беклей. Ким де **тюшюнип-ташынып къабул олунгъан къарарны** мукъайтлыкънен тутса, телюке ондан узакъта ола.



«Светофор къайдеси» боюнджа къабул этильген муим къарарларны хатырла.

Бу адымларнынъ эр бири нени анълата.



Тюшюнип къарар къабул этильсе хавфдан
къачынмакъ мумкюн.



Сервернен Руслан талимге кеч къалалар. Руслан гольни кестирип чапып кетмекни теклиф этти. «Мумкюн дегиль, чюнки» — деди Сервер. Джумлени девам эттир.

«Светофор къаиделери» не риает этерек кимнинъ къарары догъру экенини бельгиле. Не ичюн олгъаныны анълат.



ЭВДЕКИ ЯРДЫМДЖЫЛАР

Турмуш донатмалары

Эр бир эвде айдынлаткѳан, кѳыздыргѳан, пиширген, ювгѳан, джыйыштыргѳан чокѳтан-чокѳ донатмалар бар. Эгер олардан догѳру файдаланылса, олар чокѳ вакѳыт хызмет этерлер. Акс алда олар пек хавфлы олабилелер.



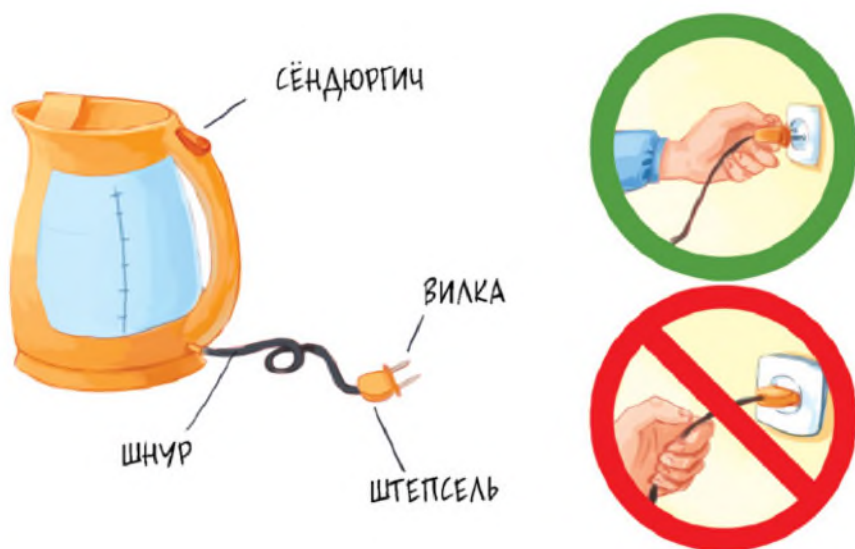
Ресимге бакѳып анда тасвирленген турмуш донатмаларынынъ адларыны айт.

Чифт-чифт олып бирлешинѳиз. Сорап билинѳиз, экинѳизде де насыл турмуш донатмалары бар, ангилери исе тек биринѳизде бар.

Мукъайт олунъыз: электрик!

«Эв ярдымджылары»нынъ чокъусы электрик токынен чалыша. Бу — утю, телевизор, буздолап, маса устюндеки чыракъ ве башкъалары. Оларны — электрик донатмалары, я да электродонатмалар деп адландыралар.

Электрик донатма чалышма ичюн вилканы розеткагъа эклемек керек. Электрик донатмаларыны, шнурны чекип дегиль де, штепсельден тутып, чекип чыкъармакъ ве бойлеликнен сѣндюрмек керек.



Сѣндюрильген эр анги электрик донатмасынынъ къурулышыны огренинъиз. Шнур, штепсель, вилка, сѣндюргични тапынъыз.



Эвинъизде олгъан электрик донатмаларыны уйкенлернен бераберликте бакъып чыкъынъыз.

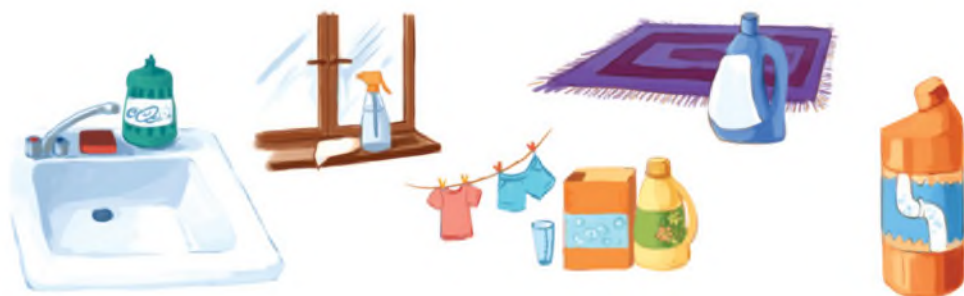
Сора, санъа анги электрик донатмаларындан файдаланмакъ мумкюн, ангилеринен мумкюн дегиль.

**Бозукъ электрик донатмаларыны
къуullanмакъ ясакътыр!**

Хавфлы мадделер

Къадимий заманларда эвде, ювмакъ ве орталыкъны джыйыштырмакъ ичюн адий сувдан файдалангъанлар. Бугуньде савут ве пенджерелерни ювмагъа, канализацияны, килимлерни темизлемеге, чамашыр ювмагъа турмуш химиясы васталары ярдымгъа кельдилер.

Олар ходжалыкъта файдалылар, лякин мукъайтлыкънен къуullanмакъны талап этелер, чюнки оларнен былашмакъ, куймек ве атта зеэрленмек мумкюн. Шу себептен балаларгъа олардан файдаланмакъ ясакътыр. Эгер химия вастасы апансыздан сенинъ тенинъе тюшсе, шу дакъкъасы оны акъып тургъан сувнен юв ве бу акъта уйкенлерге айт.



Бутюн иляджлар къапалы тургъан эв илядж долабында турмакъ керек. Эгер бойле илядж долабы олмаса, ич де озь башынъа о иляджларны ве атта витаминлерни биле къуullanма. Олардан зеэрленмек мумкюн. Эгер сен апансыздан ненидир юткъан олсанъ, шу дакъкъасы бу акъта уйкенлерге айт.

Эгер янынъда уйкенлер олмаса бу акъта **112** номерге телефон этип айт.

Атеш — дост, атеш — душман!

Мен — атеш, балларнынъ достум,
Лякин меннен ойнасалар,
О вакъытта олам душман
Ве эр шейни йыкъам, якъам.

Бизим эвлеримизде кягъыт, басма, агъач киби кьолайлыкънен янгъан шейлер чокъ. Кимерде янгъын чыкъмасы ичюн бир кыгъылчым етерлидир. О, бутюн шейни ёкъ этмеге мумкюн, лякин энъ дешетлиси шу ки, янгъындан адамлар къазаланмасы ве атта ольмеси мумкюн.



Ресимге бакъ ве анги шейлер атештен янмасы мумкюнлигини, анги шейлер исе янгъын чыкъмасына себеп олмасы мумкюнлигини айт.



Не вакъыт атеш — дост ве не вакъыт атеш — душман олабиледжек алларны айтынъыз.

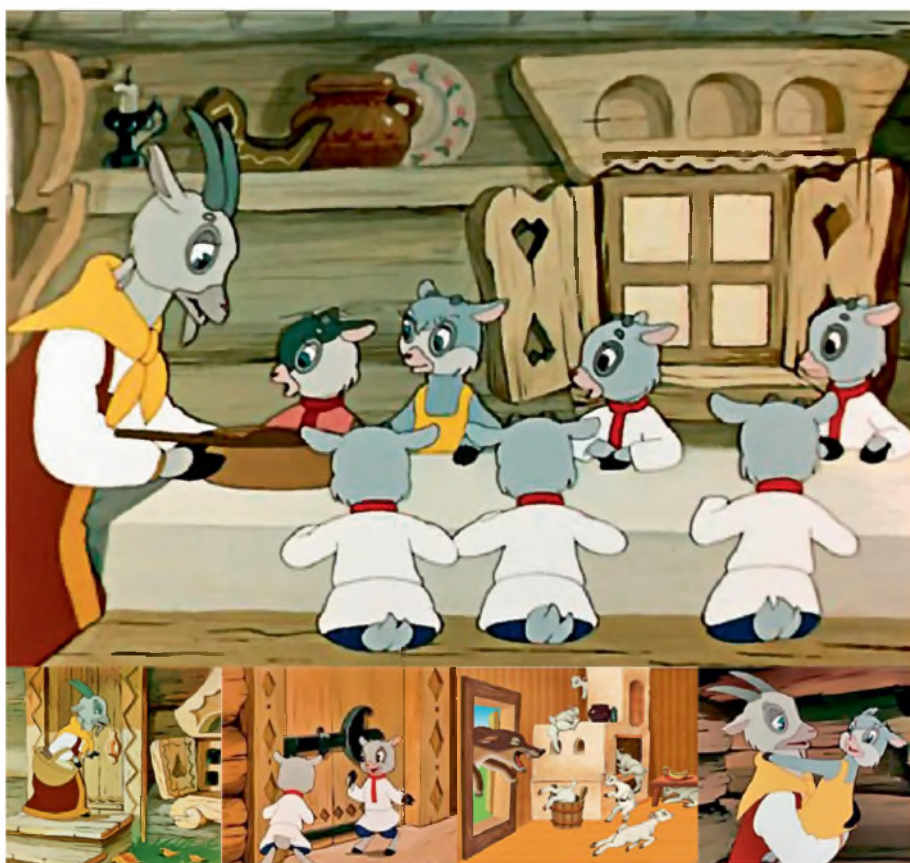
Файдалы меслеатлар

- Эгер эвде янгъын олса, аджеле суретте эвден чыкъ. Эв эшьяларыны дегиль де, адамларны къуртар.
- Къомшуларгъа чап, ана-бабанъа ве къуртарыджыларгъа телефон эт.

ЭВДЕ ХАВФСЫЗЛЫКЪ

Эвде янъгъыз озюнь

Сен энди кичик бала дегильсинъ. Шу себептен базада эвде янъгъыз озюнь къалабилесинъ. Лякин базы шейлерни бильмек керексинъ. Меселя, таныш олмагъан адамнен къонушмакъ.



«Къашкъыр ве еди улачыкъ» масалыны хатырла:

- Ана-эчки улачыкъларгъа нени тенбиелей?
- Сонъ не олды?
- Иш нenen битти?

Таныш олмагъан адамнен насыл къонушмакъ мумкюн

Омюрде ярамай ниетли адамлар къашкъырларгъа бенъзейлер. Олар озьлерини эким, сантехник, электрик ве атта милиционер, деп такъдим эте билелер. Акъылынъда тут: таныш олмагъан адамгъа къапуны ачмакъ, онъа озь адресинъни я да телефон номеринъни айтмакъ, эвде уйкенлер олмагъаныны айтмакъ хавфлыдыр.



Эвде уйкенлер олмагъанда, таныш олмагъан адамнен телефоннен насыл незакетли лафетмекни огрен.



Чифт-чифт олып, бу диалогны иджра этинъиз. Башта биринъиз «бала» олурсынъыз, сонъра исе экинджинъиз.

Таныш — бу, сен бильген адамдыр.

Шень цирк

Къардашымнен цирк ойнадыкъ.
Сервер джанбазлыкъ япты.
Сихрбаздай мен тёпеге
чинчанакъларны аттым.
Куле-куле сейир эттик
чанакълар кырылгъанын.
Тёпеден ерге тюшкенде
Озьара урулгъанын.
Чинчанакъларымыз пек чокъ,
Бойле ойнар эдик даа,
Амма шимди тюкяндан
келип чыкъаджакъ анам.

Леся Вознюк



Тюшюнип бакъынъыз, балалар бойле шохлукъ
япмакъ ерине насыл ишлернен огъраша билер
эдилер.

Иште, бойле ишлерден бирини невбетнен пан-
томимо усулынен косътеринъыз.

Телевизор, компютер, телефон

Телевизор, компютер, телефон — файдалы шейлер. Лякин ким олардан янълыш файдаланса окъувгъа, кезинтиге ве ана-бабаларына ярдым этмеге вакъытлары къалмаз. Бундан да гъайры козьлери хасталаныр, къамети къыйышыр. Ондан мына насыл къачынмакъ мумкюн.



Кунъде бир дане мультфильм
я да телеяйын бакъ.



Оданъ яхшы
ярыкъланмалы.



Достларыньнен телефон
вастасынен дегиль де,
шахсен къонуш.



Компютерде кунъде 30
дакъикъадан зияде ойнама.

АМЕЛИЙ ИШ

1. Телевизор, компютер, джеп телефонындан насыл файдаланув акъкъында эслетме яз я да ресим яп.
2. Ана-бабанънен акъыл таныш, санъа насыл телеяйынларны бакъмакъ файдалы. Телеяйынлар программасында оларны бельгилеп чыкъ.

ХАВҖСЫЗ МЕКТЕП

Сен арз эткен мектеп



Тасавур эт, сен озюнь арз эткен мектепке тюштинъ. Бакъ, онынъ сыныф одалары, аш-ханеси, аятлары, азбары насыл. Буны ресимде сызып косьтер.



Чифт-чифт олып бирлешинъиз. Музакере этинъиз.

- Мектебинъизде сиз нени бегенесинъиз?
- Сиз онда нени денъиштирмек истер эдинъиз?

Сыныфынъыз иле озъ фикирлеринъизнен пайлашынъыз.

Къонушув илими

Эр кунь саба сен мектепке тек окъумакъ, язмакъ ве эсапламакъ ичюн дегиль де, озъ акъранларыньнен къонушмакъ ичюн де келесинъ. Сен ве башкъа балалар сыныфкъа буюк къуванчнен келип, яхшы окъумакъ бу муим саада насыл мувафакъиетлерге иришкенинъизнен багълыдыр.

Самимийлик — къонушувнынъ эсас сырыдыр. Эгер сен эр кеске яхшылыкъ тилесенъ, санъа нисбетен де самимий олурлар. Самимийлик укъом сюрген ерде бутюн балалар озъара достлар, бири-бирине ярдым этелер, кимсе кимсени эриштирмей, джаныны агъыртмай.



Балалар теклиф эткен самимийлик къаиделерини окъунъыз.

Бир къач дане озъ къаиденъизни тюшюнип чыкъарынъыз. Оларныбир кягъыткъа язынъыз ве корюльген ерге асынъыз!



Мектеп одаларындан эвакуирлемек

Эгер мектептеки эписи адамлар бир кереден андан чыкьаджакъ олсалар аятта, басамакъларда, кьапулар огюнде кьалабалыкъ пейда олур. Бу пек хавфлы. Янгъын олгъанда я да башкъа бойле хавфлы вазиетлерде адамларнынъ аяты олар бинадан насыл тез чыкъмаларына багълыдыр.

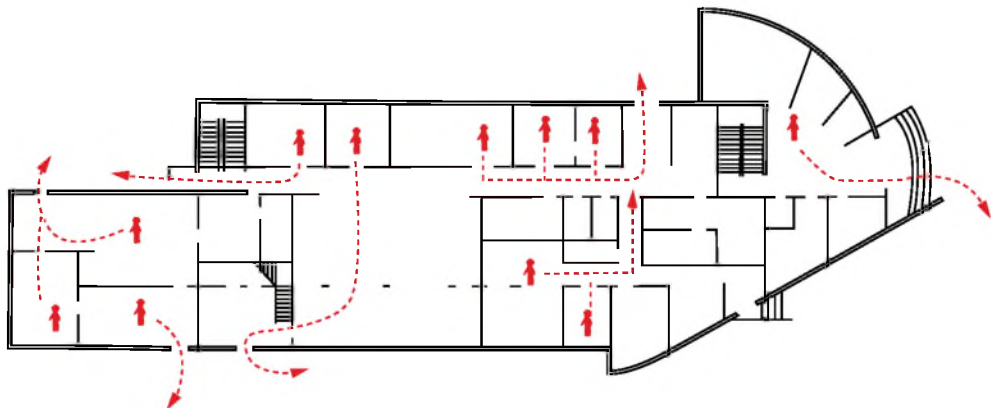
Шунынъ ичюн хавфлы вазиетлерде адамлар тек эсас кьапулардан дегиль де, кьошумджа чыкъув ерлерден де **эвакуирленирлер**. Кьошумджа чыкъув ерлериндеки кьапуларда махсус ишаретлер бар. Оны акъылынъызда тутунъыз.



Эр бир мектепте аджеле эвакуирлев планы бар. Панда, адамлар чешит ханелерден кьалабалыкъ олмасына ёл бермеден, насыл чыкъмакъ кереклиги косьтерильген.

ЭВАКУИРЛЕВ ПЛАНЫ

1-инджи кьат



Сизинъ мектебинъизде аджеле эвакуирлев планы къайда асылгъаныны билинъиз.

Аджеле эвакуирлев планынен таныш олунъыз. Панда озъ сыныфынъызны, эсас ве кьошумджа чыкъув ерлерини тапынъыз.

АМЕЛИЙ ИШ



Чифт-чифт олып, башта озь сыныфынъыздан, сонъра спорт залындан, ашханеден ве сиз кунъ девамьнда сыкъ-сыкъ олгъан дигер ханелерден аджеле чыкъув ерлерине барынъыз.



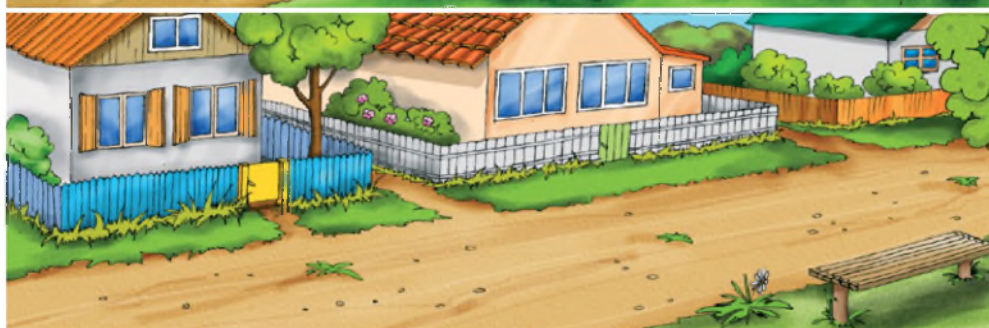
Эвакуирлев вакътында насыл арекет этмек керек

- Оджанынъ айткъанларыны дикъкъатнен динъле ве там догъру эда эт.
- Бинадан тез, лякин багъыракъламайып, шашмаламайып чыкъмакъ керек.
- Итеклешме, сыныфынъдан айрылып къалма, дикъкъатлы ве йыгъынакълы ол.
- Эгер кимдир мектепте къалгъаныны бильсенъ бу акъта уйкенлерге айт.

ЁЛЛАРДА ХАВФСЫЗЛЫКЪ

Насыл ёллар ола

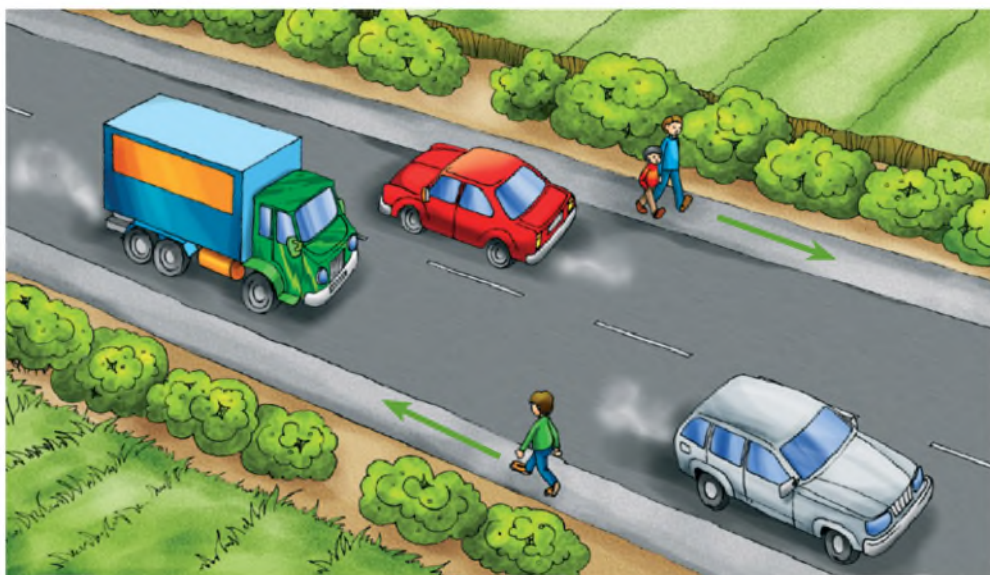
Адамлар яшагъан бутюн ерлерде ёллар къурула. Шеърлерде бу ёлларгъа асфальт тешельген я да таш къалангъан ола. Шеърден тышта ве койлерде чокъусы топракъ ёллар ола.



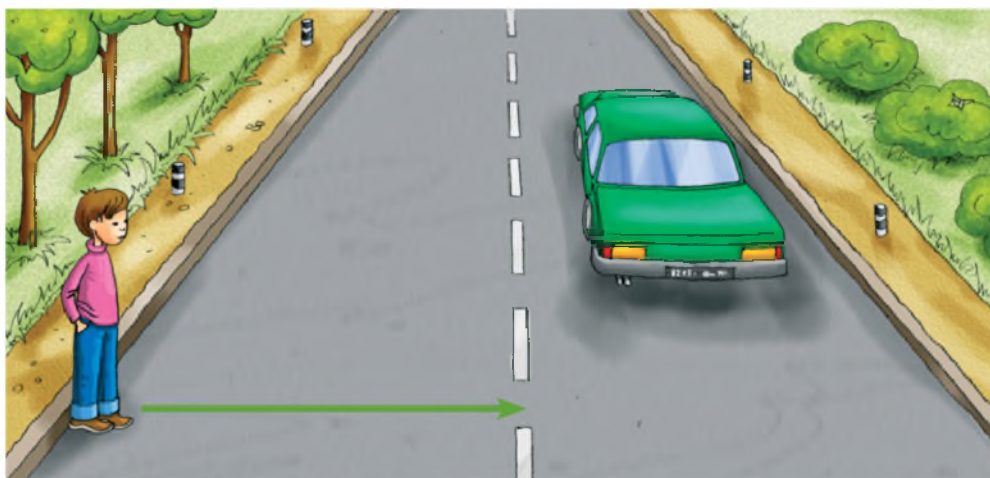
Сиз яшагъан ерде насыл ёллар бар?

Шеэрден тыштаки ёллар

Шеэрден тыштаки ёлларгъа шоссе дейлер. Адети узьре, шоссенинъ четинде къалдырымлар олмай. Шу себептен пияде юрьген адамлар ёлнынъ четинден, келеяткъан транспорткъа къаршы юрелер.



Шосседен тек эки тараф да яхшы корюнген ерде кечмек мумкюн. Якъында транспорт корюнмеген вакъытны бекле. Ёлны тек дос-догъру кесип кеч.



Пияделер ичюн ёл ишаретлери

Пияделер, ёлджулар, айдавджылар ёл арекетининъ иштиракчилеридир.



Ёлнынъ пияделер ичюн айырылгъан къысмыны насыл адландыралар?

Ёлнынъ транспорт ичюн айырылгъан къысмына не дейлер?

Пияделер ёлдан кечкен ерге не дейлер?

Ресимлерден пияделер кечкен ерни косътерген ишаретлерни тапынъыз. Оларнынъ эр бири нени анълата?



«Мескен зонасы», «Пияделер зонасы», «Пияделер кечкен ёлчыкъ» ишаретлери транспорт арекети сынъырлангъаныны я да ясакъ этильгенини анълата. Бойле ерлерде сербест юрьмек, чапкъаламакъ, ойнамакъ мумкюн.



Пияделер кечкен
ёлчыкъ



Пияделер зонасы



Мескен зонасы

Ёл бельгилери

Ёлнынъ юрюльген еринде чокъусы беяз, сары, мавы я да къырмазы боянен боялгъан ерлерни корьмек мумкюн. Бу — ёл бельгилеридир. Бири-бирине къарама-къаршы арекет эткен транспорт акъымы окъ сызыгъынен болуне.

Пияделер кечкен ер «зебра» иле я да эгер кечитте светофор олса кесик-кесик сызыкъларнен бельгилене.

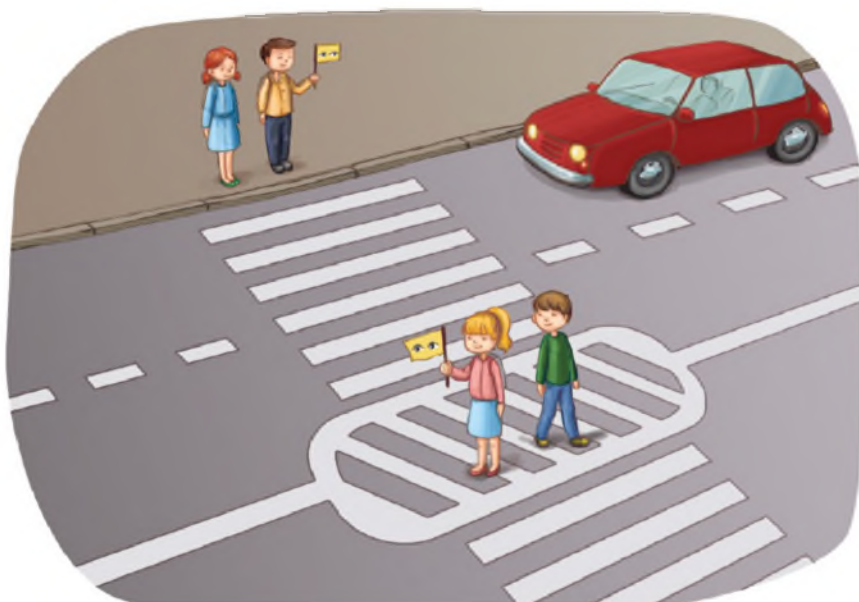
Кениш ёлларда «хавфсызлыкъ адачыкълары» япыла. Пияделер о ерде токътамалары ве келеяткъан транспортны кечирип ёлламалары мумкюн.



Ресимде окъ ёлуны, «зебра»ны, «хавфсызлыкъ адачыгъы»ны тап.

Ёлдан насыл догъру кечмек кереклигини икяе эт.

Не ичюн дикъкъатнен башта солгъа, окъ сызыгъыны я да «хавфсызлыкъ адачыгъы»на баргъан сонъ исе сагъгъа бакъмакъ кереклигини анълат.



ЁЛ ЧАТЫШМАСЫНДА

Ёл чатышмасы не

Ёллар бири-бирине келип кыюуланган ерге ёл чатышмасы дениле. Ёл чатышмалары чешит тюрлю олалар. Месея, Т-шекилли, хач шекилли.



Ресимлерден хач шекилли ёл чатышмасыны тап.

Ресимлерден Т-шекилли ёл чатышмасыны тап.

Сиз яшагъан шеър я да койде насыл шекиль-деки ёл чатышмалары бар?

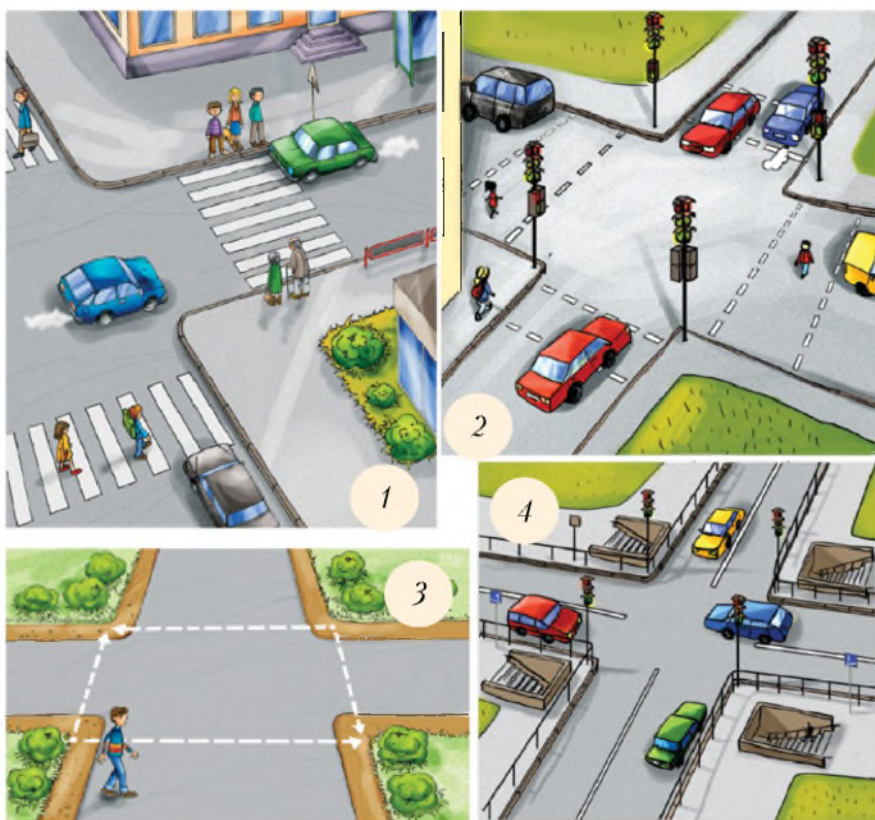
Идаре этильген ве идаре этильмеген ёл чатышмасы

Эгер ёл чатышмасына светофор кѳююлгѳан олса онѳа идаре этильген ёл чатышмасы дерлер. Эгер светофор олмаса — идаре этильмеген ёл чатышмасы дейлер.



Ресимлерден идаре этильген ве идаре этильмеген ёл чатышмаларыны тап.

Анги ресимде пияделерге, транспорт арекет эткен кѳысымгѳа чыкѳмакѳ ясакѳ денильген ёл чатышмасы акс олунгѳан?



Сиз яшагѳан эали нокѳтасында олгѳан ёл чатышмасынынѳ ресимини яп.

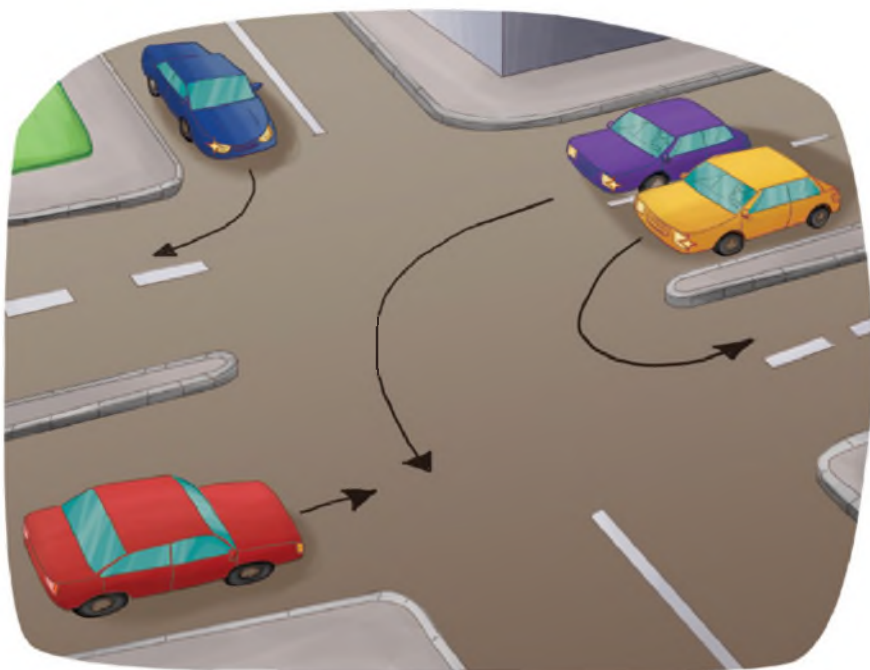
Транспорт арекетининъ ёнелишини насыл бельгилемек мумкюн

Ёл чатышмасында автомобиллер тек догъру арекет этмеден, айны вакъытта сагъгъа, солгъа бурулмасы я да кериге айланмасы мумкюн. Эгер айдавджы сагъгъа бурулмакъ истесе о, сагъгъа буруладжагъыны косътерген сигнал чырачыгъыны якъа. Эгер о солгъа бурулмакъ истесе я да кериге къайтмакъ истесе, солгъа буруладжакъ сигнал чырачыгъыны якъа.



Ресимге бакъ:

- сагъгъа буруладжакъ;
- солгъа буруладжакъ;
- кериге айланаджакъ;
- догъру кетеджек машиналарны косътер.



Уйкенлернен бераберликте ёл чатышмасында транспорт васталары насыл арекет этеджегини бельгилемекни талим эт.

Ёл чатышмасында ёлдан насыл кечмели

Идаре этильген ёл чатышмасында ёлдан тек сенинъ къаршында, ёлнынъ дигер тарафында ерлешкен светофорнынъ ешилъ чырагъы янгъанда кечмек мумкюн.

Ешилъ сигнал янып-сёнип башлагъанда ёлны кечмек мумкюн дегиль.



Хусусан, идаре этильмеген ёл чатышмасында мукъайт олмалы. «Пияделер кечити» деген бельги олгъан ерден кечмек керек. Эписи автомобиллер кечкенини я да сени кечирмек ичюн токътагъаныны бекле.

АМЕЛИЙ ИШ

Эки группагъа бирлешинъиз: биринджи группа — «айдавджылар» (оларгъа дюменнинъ макети бериле), экинджиси — «пияделер». Идаре этильмеген ёл чатышмасында арекет этюв къайдесини талим этинъиз.

**Ёлны уйкенлернинъ озгъарувында
кечмеге огрен!**

АЙВАНЛАР БИЗИМ ЭТРАФЫМЫЗДА

Эвель-эзельден адамларнынъ янында айванлар яшайлар. Оларны азбарда, эвде, атта шеэрдеки квартираларда биле корьмек мумкюн.



Ресимге бакъ ве хатырла, айванларнынъ «эвчиклери» насыл адландырыла.



Чифт-чифт олып бирлешинъиз ве эвинъизде айванлар олгъаны-олмагъаныны бири-биринъизге икяе этинъиз.

Оларнынъ адлары насыл?

Оларны не ичюн севесинъиз?

Эв айванларыны насыл бакъмалы

Эв айванларыны кереги киби бакъмакъ керек, акс алда олар хасталана билелер. Месея, сенинъ папагъанынъ олса, онъа вакътында ем бермек, сув къоймакъ, къафесини темизлемек керек. Айны вакъытта **мал экимине** алып барып, севимли эв айванларына ашлама яптырмакъ керек.



Даире олып тизилинъиз ве копечик, мышычыкъ, хоразчыкъ, улачыкъ олмагъа азырланынъыз. Козълеринъизни юмып, бу айванлар «тилинде» сес чыкъарып, шу сеслер ярдымынен дёрт группагъа бирлешинъиз.



Группаларда «сизинъ» айванынъызны насыл бакъмакъ кереклигини музакере этинъиз.

Бу акъта сыныфынъызда икяе этинъиз.

**Эр вакъыт айванларнен ойнагъан сонъ
эллеринъни юв!**

Айванларнен муамеледе олувнынъ къаиделери

Теэссюф ки, эр бир эв айваны яхшы тербиеленмеген. Шу себептен, эгер башкъасынынъ мышыгы я да копегинен ойнайджакъ олсанъ, о хавфлы дегильми, деп саибинден сора. Быралкъы айванларнен ойнамакъ керек дегиль, чюнки, атта кичкене мышыкъ баласы биле сени хавфлы юкъунчлы хасталыкънен хасталандырмасы мумкюн.

Эгер быралкъы копек санъа афырса, сен санки таш алгъан киби ерге эгиль я да элинъе таякъ ал. Копек сенден къачмасы ичюн бу етерли. Онъа аркъанънен турмайып яваштан кериге чекиль. Эгер къоркътып, къачып башласанъ, демек о менден къоркъты, деп санъа уджюм этмеси мумкюн.



Кимгедир копек уджюм эткен я да мышыкъ тырнагъан адисени сыныфта икяе эт. Насыл тюшюнесинъиз, бунъа ёл бермемек мумкюн эдими?



Уйкенлерден соранъыз, бир вакъытлар оларгъа айванлар уджюм эткенми? Бу насыл олгъан? Бойле вакъытта олар не япкъанлар?

Балалар ве айванлар

Инсан копекке достмы?
Буны эр кес билеми?
Сорайыкъчы копектен
Акъикъатен ойлеми?
— Бу къайдени билесиз ми?
Мектепте огренмели.

— Не дейсинъиз, бильмейим,
Мен оны огренмейим.
Анам айткъаны киби
Мышыкъларны къувам мен.
Якъыныма кетирмейим
Копеклерни умумен.

Фикир этип тез-тез,
Арткъа чекильдик бираз.

Леся Вознюк



Акъылынъда тут!

- Фышылдагъан, ырылдагъан, афыргъан айванларнынъ янына барма.
- Ашап тургъан я да ненидир, хусусан, озъ балаларыны къорчалагъан мышыкъ я да копеклерден узакъча тур.
- Копекнинъ саибине шакъалашып олса да уджюм этме, айванлар шакъаны анъламайлар.
- «Мукъайт олунъыз, ярамаз копек!» — деп язылгъан ерге кирме.
- Эгер сени бир де-бир айван тишлеген олса, ана-бабанъа айт ве экимге мураджаат эт. Бельки о къутургъан айвандыр.

ТАБИАТТА РААТЛАНУВ

Йылнынъ эр анги мевсиминде орман дюльбер ола. Лякин, хусусан, баарь вакътында, бутюн этраф чечек ачкъанда ве къушлар озьлерининъ къуванчлы отювлеринен этрафны толдургъанда о, дикъкъатны озюне джелып эте. Лякин акъылынъда тут, орман — бу, сенинъ квартиранъ дегиль. Мында адашып кетмек я да кийик айванларны расткетирмек мумкюн.



Ресимде насыл айванлар тасвирленген?

Орманда яшагъанлар оларнынъ ангилеринден къоркъалар?

Ана-бабанъыздан соранъыз, сиз яшагъан ерде насыл кийик айванлар барлар.

Къушлар акъкъында тапмаджалар тапынъыз.

Къушлар акъкъында тапмаджалар

«Такъ-такъ-такъ», «такъ-такъ-такъ» —
Къабукъынынъ тюбюне бакъ.
Сакълана анда къуртлар —
Бу къуш оларны тапар.



Аякълары уп-узун,
Насыл юксек коресинъ.
Къыдыра бакъларны,
Тутса ашар оларны.



Онынъ ады баштанкъара
Кокюслери сап-сары.
Секирелер, ойнайлар,
Ойнап, ойнап тоймайлар.



Ал пештимал кие о,
Ашамагъа кете сонъ.
Къышкъа азырламай ем,
Алы не олур бильмем.

Кокте магърур авелене,
Дикъкъат иле бакъа ерге.
Авламагъа бир шей коръсе,
Озюн таштай ата ерге.



Сувгъа дала, дала ойнай,
Ондан чыкъаджагъы кельмей.
Чыкъса къанатларын силькип,
Яваш-яваш кете эвге.

Леся Вознюк



Сен кезинтиге чыкъкъанда корьген айваннынъ
ресимини яп.

«Орманда (чѐльде) яшагъан айванлар» деген
плакат азырланъыз.

Орманда кезинмеге азырланамыз

Табиатта кезинмек — бутюн къоранта ичюн аджайип раатлыкътыр. Амма ормангъа я да раатлыкъ багъчасына кетмеге азырлангъанда къавий аякъкъап ве къалын урба киймесини унутма, олар сени къасарткъыдан ве беденинъ тырналувындан къорчалар.



Лейля ве Бекирге табиатта кезинмек ичюн урба сайлап алмагъа ярдым этинъиз.



Орманда озюньни тутув къайдеси

Терекнинъ къувушында
Сансарнынъ ювасы бар.
Балачыкълары пек чокъ,
Тийменъ яшасын олар.

От ичинден таптыкъ кирпи,
Тиймедик, эвине кирсин.

Узунаякъ къоян бирден
Чапып чыкъты буюк ёлгъа.
Машна басмасын оны, деп,
Бакъып турдыкъ сагъгъа,
солгъа.



Айванларны пек севемиз,
Оларгъа зарар беремиз.
Бойле япсакъ кезинтимиз
Файда берир, биз билемиз.

Леся Вознюк

Файдалы меслеатлар

- Ормангъа тек уйкенлернен берабер бар.
- Къушларнынъ ве айванларнынъ юваларыны бозма.
- Кийик айванларнынъ балачыкъларыны элинъе алма — бундан олар оле билелер.
- Сенинъ янынъдан къачып кетмеген кийик айванларны сийпаламакъ хавфлы — олар бельки хастадырлар.
- Чалыларнынъ ичине кирме — анда тырнала билесинъ я да йылангъа расткельмек мумкюн.
- Эгер сен кийик айванны корьсенъ оны дикъкъатнен козетип, яваштан кельген тарафынъа кет.

ОЗЮНЪ ОЗЮНЪЕ ЭКИМСИНЪ

Эгер агъры олмасайды

Эписи адамлар агърыдан кьоркьалар. Тамам шу агърылар бизим тенемизде недир еринде олмагъанындан хабер бере. Тасавур эт, сен яраландынъ, лякин ич бир тюрлю агъры сезмейсинъ. Тедавийленмек ерине сен ярагъа кьулакъ асмайсынъ. Онъа микроблар тюше билелер, нетиджеде яранъ бир-эки кунъде дегиль де, бир афта я да бир айда тюзеле биле.



Чифт-чифт олунъыз. Бири-биринъизге озю-нъизнинъ бир де-бир еринъиз агъыргъаны акъкъында икяе этинъиз.

- Бу насыл олгъан эди?
- Сен не яптынъ?
- Санъа ким ярдым этти?



Эгер сенинъ бир де-бир еринъ агъырса,
бу акъта уйкенлерге айт.

Ильк ярдым косътерюв къаиделери

Кезингенде, аякъ машинасында, роликте юрьгенде эр вакъыт когерюв ве тырналувдан къачынмакъ мумкюн олмай. Эгер сен бир ерге урулсанъ, о еринъе сувукъ шей къой, нетиджеде когерюв азда олур. Тырналув — бу, теринънинъ зарарланувыдыр. Онъа юкъунчлы инфекциялар кирмемеси ичюн, вакътында ильк ярдым косътермек керек.

АМЕЛИЙ ИШЛЕР

Чифт-чифт олып бирлешинъиз ве азачыкъ тырналгъанда ильк ярдым косътермек ичюн мешгъулиет кечинъиз. Башта биринъиз «эким» олунъыз, сонъ дигеринъиз.



1. Къорчалайыджы къолчакълар кий.



2. Тырналгъан ерни акъар сув ве сабуннен юв.



3. Яранынь четлерини йод да зелёнканен ишле.



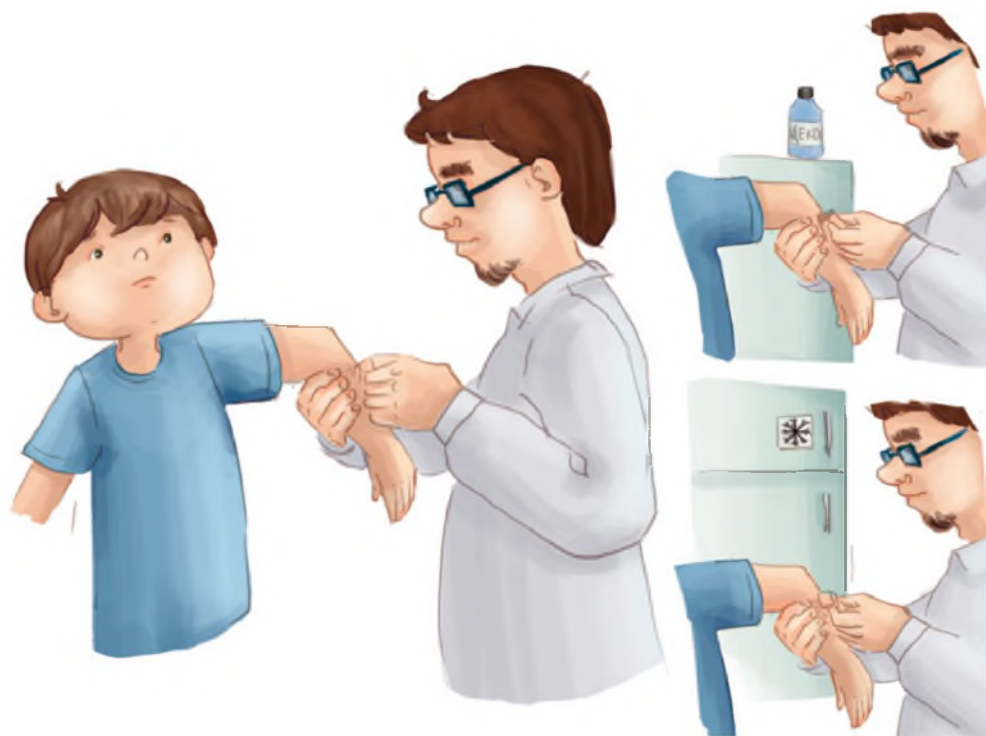
4. Яранынь устуне марля къойып лейкопластырнен япыштыр.

Мукъайт олунъыз: боджеклер!

Язда чиркийлернинъ талавындан къачынмакъ къыйын. Тишленген ерде кичик пускачыкълар пейда олмасы мумкюн, ангиси ки, пек къашына. Тишленген ерге йод я да зелёнка силинсе, о къашынмай.

Эгер сен кескин агъры дуйсанъ, бельки де сени балкъурт, кийик ары я да эшек ары тишлеген олмасы мумкюн.

- Тешкерип бакъ, тишленген ерде ине бармы? Эгер олса, оны чыкъармакъ керек.
- Яралангъан ерни сувукъ сувнен юв ве спирт я да одеколоннен окъала.
- Салкъын бир шейлер къой.



Эгер къызаргъан ер буюклешсе я да кейфинъ феналашса, шу дакъкъасы экимге мураджаат этмек керек.

Илян

Балалар! Биз арымыз,
Сизге риджа этемиз,
Татлы шейнен юрьменъиз,
Бизни эриштирменъиз.
Татлы шейлер севемиз,
Къоктусына чапамыз,
Сорамагъа бильмеймиз,
Шунынъ ичюн чакъамыз.



Эшек арынынъ йыры

Эшек ары йырлай-йырлай,
Балаларгъа хатырлатты:
— Аланлыкъта ойнанъыз,
Ялынаякъ юрьменъиз.
Мен отурам чечекте,
Тишлей билем, эльбетте.



Кедерли къасарткы

Къалын отлар устюнден
Юрип кечти балалар:
Узун ыштан, чораппен,
Къапалы аякъкъаппен.
Кедерленип къасарткы
Бакъты кечкен балларгъа:
— Ич де имкян бермедилер
Уйлелик япмамызгъа.



Леся Вознюк

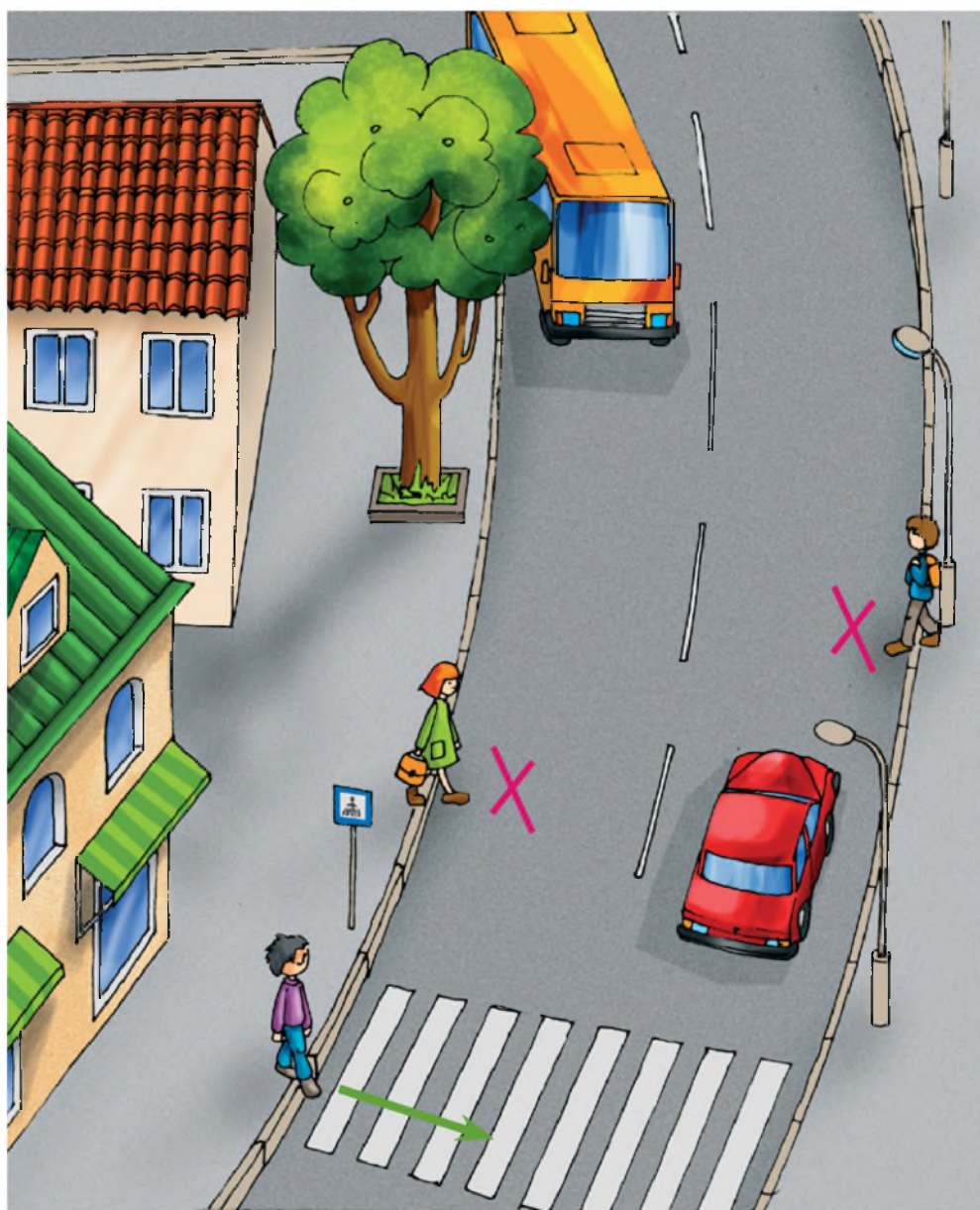


Шиирлерни окъунъыз.

Боджеклернинъ тишлемесинден къорчаланув
къаиделерини айтынъыз.

Озюньни тешкер

Анълат, рессам не ичюн пияделерден бирининъ огюне стрелка сызгъан, дигер экисининъ огюне исе хаччыкълар япкъан.



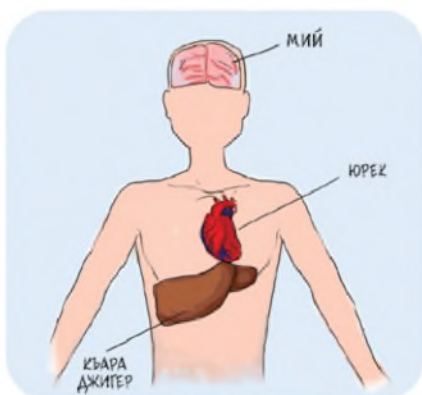
4-юнджи болюк

САГЪЛАМ РУХ

Инсаннынъ негедир мейили
ве мерагъы



Алкоголыннъ
хавфы



Айрыджа ихтияджы
олгъан достлар



Языкъ раатланувнынъ
къаиделери



НЕГЕДИР МЕЙИЛЬ БЕРЮВ ВЕ МЕРАКЪЛАНУВ

Эр кеснинъ негедир озъ мейили бар

Сен насыл беллейсинъ, не ичюн тюкянларда ойле чокъ чешит тюрлю маллар ве махсулат бар? Чюнки адамларнынъ мейиллери чешит тюрлюдир. Биревлер ваниль дондурма севелер, дигерлери — эскимо, шоколадлы я да мейвалы союны. Кимдир мавы ренкли урбаны севе, дигерлери — безъ я да къырмызы тюслисини бегене. Онынъ ичюн де тюкянларда истеген тюстеки малны тапмакъ мумкюн.



Чифт олып бирлешинъиз ве бири-биринъизге неге мейиль бергенинъизни икяе этинъиз. Учъ шейни тапынъиз, ангиси ки, эпинъизнинъ мейилинъиз бир кельсин ве кене учъ шейде исе мейиллеринъиз чешит тюрлю олсун.

Тюшюнип бакъынъиз: «Мейиль — эр кесте бир дегиль» деген аталар сёзю не мананы бильдире.

Меракъ ве мейиллер

Адамларнынъ тек мейиллери дегиль де меракълары да чешит тюрлю ола. Меракъ — бу, сенинъ бош вакъытта не иле огърашкъанынъдыр. Кимдир окъумагъа севе, кимдир — музыка алетлерини чалмагъа, ресим япмагъа я да ойнамагъа севе. Ресимге бакъып, балалар ненен меракълангъанларыны айтынъыз.



АМЕЛИЙ ИШ

1. Меракълангъан шейинънинъ ресимини яп.
2. «Сыныфымызны меракъландыргъан шей» деген плакат сызынъыз.
3. Эвде ана-бабанъдан интервью ал. Олар сизинъ яшынъызда олгъанда не иле меракълангъанлар, ве шимдики мейиллери ве меракъланувлары акъкъында сора.

Ильмий сынав

Сервер космосны пек севе,
Бакъа о телескоптан.
Лейля ненидир огрене
Электрон микроскоптан.
Разы олур эдим эбет
Бир сынав кечирмеге:
Шорбанен котлет ерине
Тойып конфет емеге.
Лякин бир шей аякъ чалды
Илим инкишафына:
«Банк-бабам» пара бермеди,
Сынав къалды ярыгъа.

Леся Вознюк



Шиирде насыл меракъ акъкъында лаф кет-
кенини икяе этинъиз.

Не ичюн баба сынавгъа къолтутмай?

Мейиль, меракъ ве сагълыкъ

Теэссюф ки, базы бир истек ве меракълар сагълыкъкъа зарар кетире биле. Ресимлерге бакъып икяе эт, насыл истек ве меракълар балаларнынъ сагълыгъы ичюн файдалы, ангилери исе — зарарлы.



Сагълыкънынъ пекитмеге насыл мейиль ве меракъ ярдым эте биледжегине мисаллер кетиринъиз.

Зарарлы шейден файдалы шейни айырды этмеге огрен ве эр вакъыт файдалысыны сайлап ал!

МЕРАКЪЛАР БОЮНДЖА ДОСТЛАР

Меракълар адеми

Джанынъ сыктыла ве насыл шенъленмекни биль-мейсинъми? Сен этрафынъа дикъкъатнен бакъсанъ пек чокъ меракълы мешгъулиетлер олгъаныны корерсинъ. Ресимлерге бакъ ве балалар не япкъанларыны икяе эт.



Огълан ве къызлар бир группа олып бир-лешинъиз.

Кягъыт парчаларына нелернен меракълангъанынъызны мумкюн къадар чокъ язынъыз.

Языларынъызны учъ группагъа такъсим эти-нъиз: огълан балалар эсасен ненен огъраша-лар; къыз балалар ненен огърашалар; огъ-ланлар да, къызлар да ненен огърашалар.

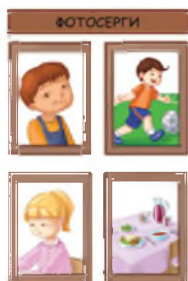
Берабер шень ола

Эгер, севген ишинъизнен достлар иле, огърашсанъыз бу, буюк файда ве зевкъ кетире.



Невбетнен сизни меракъландыргъан шейлер акъкъында икяе этинъиз.

Сиз сыныфдашларынынъ, хусусан, насыл меракъларыны бегенгенинъизни айтынъыз.



АМЕЛИЙ ИШ

Истидатлар темашасыны тешкиятландырынъыз ве сиз ненен меракълангъанынынъизны такъдим этинъиз: эвден озъ коллекциянынъизни кетиринъиз, достларынынъизни озюнъиз пиширген ашларнен сыйланъыз я да нени яхшы япа бильгенинъизни косътеринъиз.

Айрыджа ихтияджлары олгъан достлар

Сеннен ян-янаша айрыджа ихтияджлары олгъан балалар яшай я да окъуй билелер. Булар, козьлери зайыф корьген я да ярамай эшиткен, сакъатлар арабачыгъынен юрьген балалардыр. Лякин, олар да, эписи балалар киби урьмет ве кьолтутувгъа мухтаджлар.



Келеджек саифеде Смешариклернинъ тарихы акъкъында окъу.

Сен яхшы япа бильген ишни япып оламагъан балаларгъа мунасебетинъ насыл?

Эгер сенинъ янынъда зайыф балаларнынъ джаныны агъыртсалар сен не япа билесинъ?

Биби ойнамай

Бир кунь аланлыкъта терек тубюнде Крош, Кирпи ве Биби корюштилер ве баскетбол ойнайджакъ олдылар. Топны сепетке башта Кирпи, сонъра Крош ташлады, энди Биби топкъа узангъанда оны Крош тутып алды. Аджыныкълы!

— Крош, я Биби? — деди Кирпи. — Я шимди онынъ невбети де.

— Не айтасынъ шу? Биби ойнамай! Я о робот да, биз киби дегиль, сен онъа формулаларны, чезиледжек меселелерни бер. Онъа бизим оюнларымыз меракълы дегиль.

— Бельки буны онынъ озю аль этер?

— Мында чезиледжек не бар? — деп сёз башлагъан эди Крош ве бирден токъталды. Биби топны усталыкънен сепетке атты.

— Машалла! — деди Крош. — Къана, кене бир кере атчы! Ве олар энди учю бераберликте ойнап башладылар.



Бизим янымызда эр даим оларгъа бакъып яхшы шейге огренмек мумкюн олгъан адамлар бар.

РЕКЛАМА ВЕ САГЪЛЫКЪ

Сенинъ къарарынъ

Кучюк олгъанынъда сенинъ ичюн бутюн къарарларны уйкенлер къабул эте эдилер. Энди сен экинджи сыныф талекесисинъ ве бир чокъ шейлерни япмакъны сен озюнъ мустакъиль аль этесинъ. Ресимге бакъып айт, сенинъ акъранларынъ насыл къарарлар къабул этелер.



Бугунъ саба сенинъ озюнъе къабул этмек керек олгъан къарар акъкъында айт.

Тюшюнип-ташынып къабул этмеге ярдым-лашкъан къаиде акъкъында хатырла (74-юнджи саифеге бакъ).

Реклама ве сагълыкъ

Базыда насыл шейни сатын алмасыны бильмейсинъ ве меслеат сорап ана-бабанъа, достларыньа мураджаат этесинъ. Я да рекламада не корьген олсанъ оны сатын аласынъ. Лякин реклама яхшы меслеатчы дегиль. О, санъа керек олмагъан шейни я да сагълыкъ ичюн зарарлы олгъан ашайт малларыны сатын алмагъа давет этмеси мумкюн.



Сиз, рекламанынь тесири алтында бир де-бир шейни сатын алмакъны риджа эткен вазиетлеринъиз акъкъында икяе этинъиз.

О шейни сатын алмамакъ мумкюн эдими?

Рекламанынь макъсады — махсулатны сатмакътыр.



«Сервер ве реклама» деген шиирни окъунъыз.
Насыл махсулатларны сыкъ реклама япалар?
Насыл махсулатларны сийрек реклама япалар?
Оларнынъ анги бири сагълыкъ ичюн зиядедже
файдалы?

Сервер ве реклама

Рекламадан кулип бакъты Серверчикке чипсилер
ал янакъларын косътерип, кель, мени ал, дедилер.
Анасындан сорамайып сатын алмакъ истеди
шу дакъкъасы тюкяндан о, эм токътады, кетмеди.
Рекламадаки чипсилер козь къыпалар кель, дие,
Сервер тура ве тюшюне, алсаммы экен дие.
Согъаны бар, къашкъавалы, къакъачы ве мантары,
рекламадан дейлер онъа: кель, тюшюнме, ал баре!
Сервер зордан тутты кендин, алмады,
чипсилернинъ яланына къанмады.
Хатырлады: рекламагъа инанма,
оджа, ана-баба сёзюн унутма.

Леся Вознюк



Файдалы махсулатлар арткъач рекламагъа мухтадж
дегиллер.

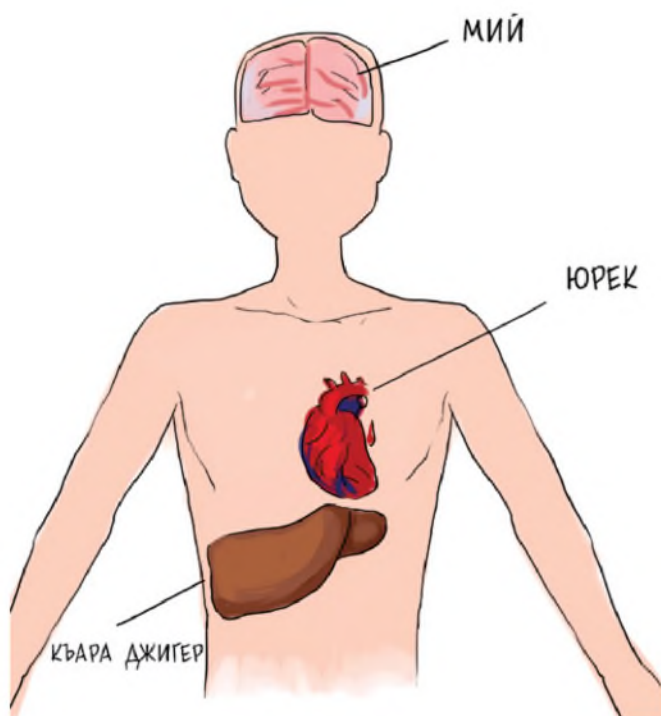
АЛКОГОЛЬ ВЕ САГЪЛЫКЪ

Алкогорльнинъ хавфы

Алкогорль — бу пиво, шарап ве ракътынынъ теркибинде олгъан шейдир. Алкогорль адамларнынъ омюри ве сагълыгъы ичюн пек хавфлыдыр. Ёллардаки ве иш ерлериндеки къазалар ве бахытсыз адиселернинъ чокъусы алкогорльни къарардан зияде истимал эткенлернинъ къабаатынен юзь бере.



Ресимге бакъып ички органларнынъ адларыны окъу, ангисине алкогорль зияде тесир эте.



Алкогорль зеэрленюв, сакъатланув, агъыр хасталыкъларнынъ себепчиси ола биле.

Кейфленов ве алкоголь

Базы бир уйкен адамлар алкоголь шенъленмеге ве кейфленмеге ярдым эте, деп беллейлер. Лякин акъикъый кейф алмакъ ичюн алкогольнинъ кереги ёкъ.



Ресимлерге бакъынъыз ве айтынъыз, алкоголь ичкен сонъ не иле огърашмакъ мумкюн дегиль.

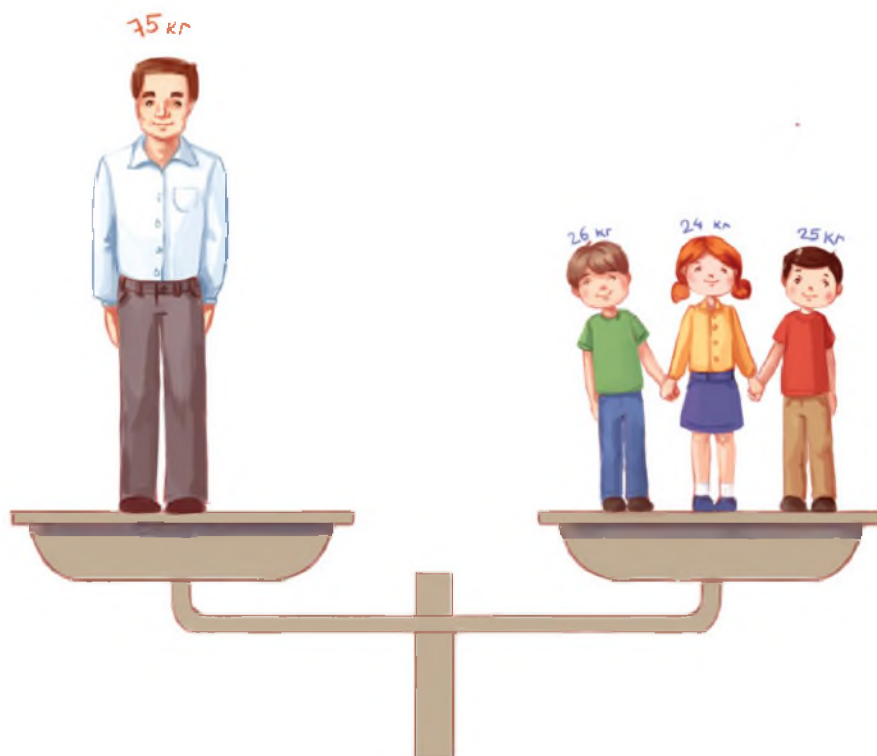
Насыл тюшюнесинъыз, не ичюн?



Кейфленмек ве вакъытны шенъ кечирмек ичюн алкогольнинъ кереги ёкъ!

Алкогoль вe балалар

Алкогoль, хусусан, балалар ичюн пек хавфлы, чюнки оларнынъ вуджудыннъ чекиси уйкенлернинъкине нисбетен баягы эксик. Шу себептен, атта бир ютум алкогoль биле баланынъ агъыр зеэрленмесине себеп ола биле.



Къанун 18 яшкъа къадар олгъан шахысларгъа алкогoль ичимликлери сатмакъны ясакъ эте. Уйкенлерни къорумакъ ичюн эр бир шишенинъ устюнде алкогoльнинъ зарары акъкъында тенбиелев бар.

Акъылынъда тут!

- Алкогoль эписинден зияде балаларнынъ вуджудына ярамай тесир эте.
- Эгер санъа алкогoль ичимлигини ичип бакъмакъны теклиф этселер, кесен-кес «ЁКЪ» де.

ЯЗЛЫКЪ РААТЛАНУВНЫНЪ КЪАИДЕЛЕРИ

Ура, татиль!

Мына, окъув йылы да битти. Огде язлыкъ татиль. Сен оны шень ве сагълыкъ ичюн файдалы кечирмек керексинъ. Бунынъ ичюн къайдадыр узакъкъа кетмек шарт дегиль. Чокъча мейва ве себзе аша, оларны яхшы этип ювмакъны унутма, чокъ сув ич, темиз авада чокъча кезин.



Файдалы меслеатлар

- Тек рухсет этильген ерлерде ойна.
- Къуруджылыкъ мейданлары, бош яткъан ерлерден узакъча ол.
- Аякъ машнасы, самокат, роликли конькилернен транспорт олмагъан ерлерде кезин.
- Таныш олмагъан шейлерни элинъе алма.
- Ормангъа, озенге, гольге тек уйкенлернен берабер бар.

*Сен къайда ойнагъанынъны уйкенлер эр вакъыт
бильмек кереклер.*

Яз кельди

Баарь битти, окъув битти,
Кельди джумерт яз.
Демек энди раатланмакъ
Вакътыдыр бираз.
Ким лагерьге, ким
дагъларгъа,
Кимдир денъизге...
Огъурлы ёллар тилеймиз
Биз эпинъизге.



Аблязиз Велиев



Файдалы меслеатлар

- Сыджакъ куньлерде чокъ вакъытны талдада кечирмеге тырыш.
- Башынъа мытлакъ панамка я да шапке кий.
- Табийй басмадан тикильген урбалар кий.
- Беденинънинъ ачыкъ ерлерине кунештен къорчалагъан крем силь.
- Саба саат 10-гъа къадар я да акъшам устю саат 16-дан сонъ кунеш нурлары астында тавланмакъ тевсие этиле.

Юрегинъ быланса, башынъ айланса, тенинъ агъырса, бу акъта уйкенлерге айт.

ИЛЯВЕ

Къошумджа окъумакъ ичюн материаллар

Тенбель ястыкъ*

Мектепке кетмек ичюн кичик Яринкагъа эрте турмакъ керек. Лякин истемей, ах, насыл да истемей!

Яринка акъшам къартбабасындан сорай:

— Къартбаба, не ичюн саба адамнынъ тураджагъы кельмей? Къартбаба, мангъа ойле юкъламасыны огрети-нъиз ки, саба туруп, мектепке кетеджегим кельсин.

— Билесинъми, сенинъ ястыгъынъ тенбель, — деди къартбабасы.

— Я тенбель олмамасы ичюн онгъа не япмакъ керек?

— Мен бунынъ сырыны билем, — деди фысылдап къартбабасы. — Билесинъми, тамам тураджагъынъ кель-мегенде ястыкъны ал да, оны темиз авагъа алып чыкъ ве юмручыкъларынънен яхшы этип ур, нетиджеде онынъ тенбеллиги ёкъ олур.

— Акъикъатен де ойлеми? — къуванды Яринка, — мен ярын шай да япарым.

Даа танъ атмаздан мектепке азырланмакъ керек. Яринканынъ тураджагъы кельмей. Амма тенбеллигини ёкъ этмек ичюн ястыкъны огретмек керек де.

Яринка еринден атылып турды, кийинди, ястыкъны алып, оны азбаргъа чыкъарды, скемленинъ устюне къойды ве оны юмрукълап башлады. Эвге къайтып кир-ди, ястыкъны кровать устюне къойды ве ювунмагъа кетти. Къартбабасы онгъа бакъа да, мыйыкъ астындан куле.

Василий Сухомлинский

* «Кунъ тертиби» мевзусына.

Арытыр*

(кыскаартылган)

Корней Чуковскийнин эсери боюнда пьесанын сценарийси

Иштирак этиджилер:

Кирли

Арытыр

Фырчылар — 2 дане

Сабун ве Кисе

Тимсах

Кокоша ве Тотоша

Кирли оданын ортасында тура, китаплар кровать тюбюнде.

Кирли

Ёргъан

Къачты,

Чаршаф учты,

Бакъып къалдым артындан.

Ястыгъым да

Бакъа киби

Сычрап кетти къатымдан.

Мен чыракъны алам десем,

О да кирди собагъа.

Бу насыл шей?

Мен де шаштым

Бойле худжур сабагъа.

Самовардан

Чай ичем деп,

Алдым отъмек, шекер, бал.

Бир де бакъсам,

Не корейим —

Самоварны тапсанъ ал!

* «Талелернин гигиенасы» мевзусына.

Бу насыл шей?
Бу не демек?
Эр шей кочъти еринден.
Китап, дефтер
Къашыкъ , чанакъ —
Эпси къача эвимден.
Этиктен сонъ утю кете,
Утюден сонъ — потиклер,
Чорап кете, къушакъ кете
Олар да пек атиклер.
Эпси къача,
Эпси уча,
Эпси мени терк эте.

Бир даа бакъсам,
Саллан-суллан
Умывальник джувура.
«А-гъа! Таптым,
Мындасынъ» — деп
О да манъа багъыра.

Арытыр кире.

Арытыр

Ах сен кирли, ах сен пусюр
Домуз киби баласынъ!
Чагъаракъны темизлеген
Къурумджыдан къарасынъ.
Недир сенинъ къыяфетинъ,
Кирли бетинъ аймакълы.
Бойнунъда кир асмакъ-асмакъ,
Бурнынъ тюбю къасмакълы.
Чыкъып кеткен кольмегинъ де
Сенинъ сасыкъ тенинъден.
Штанынъ да, биджагъынъ да
Къачып кеткен элинъден.

Саба эрте, кунь догъгъанда,
Ювуналар айванлар,
Мышычыкълар, эм къушчыкълар,
Чочамийлер, торгъайлар.

Тек сен барып ювунмайсынъ,
Къат-къат кирге баткъансынъ.
Сен кирлиден эр шей къача,
Тап штансыз къалгъансынъ.

Манъа дерлер — Умывальник,
Меним адым — Арытыр.
Сув-сабуным да дегенде
Сени кирден арынтыр.
Бир теперим
Аягъымнен ерге мен,
— Келинъ! — дерим
Умывальниклерге мен.
Чапып келип
Сени олар тутарлар,
Сендай кирли,
Ювунмагъан баланы
Алып сувгъа,
Баш ашагъы тыкъарлар!

Кирли

Шай дер экеч, джез легенни
Данъгъырдатты о бираз.
Эм багъырды, эм чагъырды:
«Къара-барас! Къара-бас!»

Шу анъ фырчы, къашагъалар
Манъа чапып кельдилер:
«Сени шимди къашагъалап
Юваджакъмыз», — дедилер.

*Фырчылар чапып чыкъалар ве Кирлини къашагъалап
башлайлар.*

1-инджи Фырчы

Темизлеймиз кѳурумджыны
Джыны, джыны, джыны, джыны!

2-нджи Фырчы

Сени темиз этермиз биз,
Этермиз биз, этермиз биз!

Сабун ве Кисе чапып кирелер ве Кирлининъ артындан чапалар.

Кирли

Шу арада сабун келип
Сачларыма япышты.
Эм шапырды, эм копюрди —
Акѳылым, мийим кѳарышты.
Шашкѳанымдан кѳачып кеттим
Мен сабунлы киседен¹.
Ойле кѳачтым, кѳачтым, амма
О да кѳалмай пешимден.

Тап Таврический багѳчагѳа
Сычрап тюштим кѳорадан.
Тюштим, амма, о да чапты,
Кѳашкѳыр киби артымдан.

Бир де бакѳсам, не корейим —
Тимсах² келе кѳаршыма.
О, Тотоша, Кокошанен
Кезе экен чаршыда.

Тотоша ве Кокошанен Тимсах кире.

Кирли

Шу кисени кѳапкѳач этип, тутты о,
Бир чавкени³ юткѳан киби, ютты о.

¹ Кисе — мочалка

² Тимсах — крокодил

³ Чавке — галка

Сонъ о манъа бир ырылдап ташлады,
Аягъынен ер тепинип башлады

Тимсах (*аягъынен ерни тепмелей*)

Къана, тез ол, къайт эвинъе,
Деди о,
Бар, сабуннен юв бетинъни,
Деди о,
Ондан башкъа шай тутарман,
Деди о,
Тутыр, чайнар эм ютарман!
Деди о,

Кирли

Сыптырылып къачтым ондан эвиме,
Чапып келип, алдым сабун элиме.
Сабун иле, сабун иле
Ювдым эр бир еримни.
Окъаладым,
Ювдым, сюрттим,
Ап-акъ эттим тенимни.
Шу анъ штан келип къонды элиме,
Къушагъым да шай сарылды белиме.
Тыгъырып кельди кобете:
«Кель, аша», — деп зор эте.
Янтыкъ да шай: «Корейим, — дей манъа.
Ач агъзынъны, кирейим!» — дей манъа.
Сонъ китаплар, дефтерлер —
Эпси къайтып кельдилер.
«Эсап», «Язы» къол джайып,
Оюнъа бельсендилер.

Бакъсам, келе, Умывальник,
Онынъ ады Арытыр.
Сабун, сувгъа о, Начальник,
О — Къараман, о — Батыр!
О, яныма ойнап кельди,
Эм къучакълап шойле деди:

Арытыр

Ана, энди севем сени,
Эм макътайым, динъле мени.
Дейим санъа — Аферин!
Арытыргъа бер элинъ!

Эписи бир кереден

Саба-акъшам, саба-акъшам
Ювунсынлар балалар!

Къара, кирли
Къурумджыгъа
Айып олсун!
Айыплар!

Яшасын къокъулы сабун,
Йымшакъ юзьбез яшасын!
Тишлеринъни ювмакъ эр кунъ
Адет олып башласын!

Келинъ, гольге, озенлерге,
Денъизлерге далайыкъ.
Къайда олса, сувгъа далып,
Сувдан лезет алайыкъ.
Ювунайыкъ, эм ялдайыкъ,
Сагълам олып къайтайыкъ.
Эм ваннада, эм легенде —
Эр бир ерде эр вакъыт
Темиз сувгъа,
Салкъын сувгъа
Шан-шереф! —
Деп айтайыкъ.

*Къырымтатар тилине терджиме эткен
Риза Фазыл*

Лугъатчыкъ

Ветеринар — мал экими.

Тюшюнип-ташынып къабул олунгъан къарар — адамлар бир шейни кереги киби тюшюнген сонъ япкъан ишлери.

Витаминлер — тазе себзе ве мейваларда эм де дигер махсулатларда олгъан, адамнынъ сагълыгъы ичюн зарур мадделер.

Дезинфекция — йод я да башкъа тиббий васталарнен микробларны ёкъ этмек.

Иммунитет — инсан организмининъ юкъунчлы хасталыкълардан къорчалана билюви.

Карантин — грипп эпидемиясы олгъанда я да дигер инфекцияларнынъ даркъалувынынъ огюни алмакъ ичюн мектеплернинъ къапатылувы.

Къаравул — арбий къорув.

Микроскоп — бир де-бир шейни юзлернен, бинълернен кере буюртип косьтерген алет.

Ашлав (вакцинация) — энъ хавфлы инфекциялардан къорчаламакъ ичюн япылгъан тиббий процедура.

Ашхане этикети — софра башында озюнъни тутув къаиделери.

Стоматолог — тишлерни тедавийлеген эким.

Эвакуирлев — адамларны хавфлы ерлерден тешкилий суретте чыкъарув.

Эпидемия — юкъунчлы хасталыкъларнынъ тез даркъалувы.

МУНДЕРИДЖЕ

Кириш. АДАМНЫНЪ САГЪЛЫГЪЫ

Адамнынъ осюви ве инкишаф этюви	6
Сагълыкъ ве хасталыкълар	10
Юкъунчлы хасталыкълардан насыл къорчаланмалы	14

1-инджи болюк. САГЪЛАМ ВУДЖУТ

Кунъ тертиби	21
Окъув ве раатлыкъ	26
Мектеп талебесининъ гигиенасы	30
Сагълам тишлер	34
Емек ве сагълыкъ	38
Ашамакъ медениети	42
Джисманий фааллик ве сагълыкъ	46
Пишкинлешюв къаиделери	50

2-нджи болюк. АДАМЛАР АРАСЫНДА

Баланынъ акъ-укъукълары	56
Сенинъ айленъ	60
Къонушув илими	64

3-юнджи болюк. ЭТРАФТАКИ ХАВФСЫЗ МУИТ

Хавфсызлыкъ ве хавф	70
Эвдеки ярдымджылар	76
Эвде хавфсызлыкъ	80
Хавфсыз мектеп	84
Ёлларда хавфсызлыкъ	88
Ёл чатышмасында	92
Айванлар бизим этрафымызда	96
Табиатта раатланув	100
Озюнь озюнье экимсинъ	104

4-юнджи болук. САГЪЛАМ РУХ

Негедир мейиль берюв ве меракъланув.....	110
Меракълар боюнджа достлар.....	114
Реклама ве сагълыкъ	118
Алкоголь ве сагълыкъ	121
Язлыкъ раатланувнынъ къаиделери	124

ИЛЯВЕ

<i>Къошумджа окъумакъ ичюн материаллар</i>	<i>126</i>
<i>Лугъатчыкъ</i>	<i>133</i>

Навчальне видання

**Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

*Підручник для 2-го класу загальноосвітніх навчальних закладів
(кримськотатарською мовою)*

Перекладач Велієв Аблязіз

Художнє оформлення *А. Кисліцина, Н. Зуєва*
Обкладинка *Н. Зуєва*
Фотографія на обкладинці *О. Москаленко*

Директор *І.Б. Чегертма*
Редактор *Г.М. Дудакова*
Коректор *Е.А. Ібрагімова*
Оператори: *А.В. Веселов, С.Ю. Аджалімов*

Підписано до друку 30.11.2012 р. Формат 70х100 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Друк офсетний. Гарнітура «Peterburg». Умовн. друк. арк. 11,05.
Обл.-вид. арк. 10,65. Обсяг 8,5 друк. арк.
Тираж 830 прим. Зам. № 389.



КРП «Видавництво «Кримнавчпеддержвидав»
95000, м. Сімферополь, вул. Горького, 5.
E-mail: krimuchpedgiz@gmail.com

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи ДК № 508 від 26.06.2001 р.

*При верстці використано електронний макет Видавництва «Алатон»,
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011 р.
03164, Київ, вул. Олевська, 7, кв. 31.
E-mail: alaton@ukr.net*

Надруковано у ТОВ «Видавництво «Вперед»
97534, АРК, Сімферопольський район, с. Строгонієвка, вул. Лікувальна, 1.