

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

САГЪЛЫКЪ ЭСАСЛАРЫ

**Умумий тасиль мектеплерининъ 1-инджи сыныф
талебелери ичюн дерслик**

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

*Украин 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.)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

Украин тилинден терджиме эткен Аблязиз Велиев

- Б55 Бех И.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.**
Сагълыкъ эсаслары: умумтасиль окъув юртларынынъ 1-инджи сыныф ичюн дерслик / украин тилинден терджиме эткен А. Велиев. — Симферополь: КъДЖИ «Къырымдевокъувпеднешир» нешрияты», 2012. — 136 с. : рес. — Къырымтатар тилинде.

ISBN 978-966-354-493-9

ББК 51.204я721

«Сагълыкъ эсаслары» дерслиги умумтасиль мектеплерининъ 1-инджи сыныф талебелери ичюн тизильген программа эсасында азырланылды.

Дерсликнинъ мундериджеси яшайыш тарзыны яхшылаштырмагъа, балаларнынъ сагълыгъы, телюкесизлиги ве эр тарафлама инкишаф этмесине догърултылгъан. Дерслик земаневий педагогик технологиялардан, талебелернен оджа арасында козьде тутулгъан интерактив усуллардан файдаланылмасыны козьде тутта.

Дерслик ЮНЕСКОнен эмекдашлыкъта ишлеп чыкъылды. Бу китапкъа кирген материаллар ЮНЕСКОнынъ нокътайи-назарына толусынен бойсунмай. Мында кирген информациялар ичюн музлифлер месулиет ташыйлар. «Эксмо» нешриятына ве онынъ хадимлерине дерсликни азырлауда бильдирген фикирлери ве «Кульдюржилер» деп адландырылгъан анимацион сериалдан файдаланмагъа разылыкъ бергенлери ичюн тешекюримизни бильдиремиз.

- Б55 Бех И.Д., Воронцова, Т.В. Пономаренко В.С., Страшко С.В.**
Основи здоров'я : підруч. для 1 кл. для загальноосвіт. навч. закладів / пер. з укр. А. Велієва. — Сімферополь : КРП «Видавництво «Кримнаучпеддержвидав», 2012. — 136 с. : іл. — Кримськотатарською мовою.

ISBN 978-966-354-493-9

ББК 51.204я721

© Бех И.Д., Воронцова Т.В., та ін., 2012

© Велієв А., переклад на кримськотатарську мову, 2012

© Видавничий дім «Алатон», художнє оформлення, 2012

© КРП «Видавництво «Кримнаучпеддержвидав», 2012

ISBN978-966-2663-00-6 (укр)
ISBN978-966-354-493-9

Севимли достлар!

Бу — сагълыкъ эсаслары акъкъында дерслик.
Ондан сен чокъ файдалы шейлер огренирсинъ.



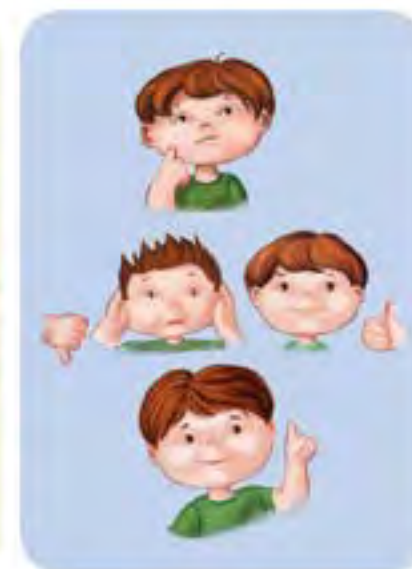
Озь сагълыгъынъ
акъкъында насыл
къайгъырмалы.



Буюклернен ве балалар-
нен насыл къонушмалы.



Мектепте, эвде, азбарда
озюньни насыл алып
бармалы.



Насыл этип догъру
къарар къабул этмек
керек.

Дерсликте сенинъ ярдымджыларынь

Санъа дерсликнен чалышмагъа «Кульдюргилер» мультфильм къараманлары ярдым этерлер.



Сыгын — алим, тедкъикъатчы.
Чокъ суаллер бере.



Къоян — тынчлыкъбильмез.
Чокъ юрюшлер тешкиль эте.



Байкъуш — эким ве спортчы.
Файдалы меслеатлар бере.



Кирпичик — эр вакъыт
меслеатларгъа къулакъ аса.



Къаргъа — артист.
Чешит левхалар саналаштырмагъа севе.



Къой — рессам ве шаир.
Шиирлер айтып лаф эте.

Сенинъ энъ эсас ярдымджыларынь ве меслеатчыларынь — бу, сенинъ ана-бабанъ, къартананъ ве къартбабанъдыр. Анъламагъан шейлеринъ олса буюклерден сора, теклиф этильген мультфильмлерни бераберликте сейир этинъиз ве мытлакъ бакъкъан шейинъиз акъкъында теэссуратларыньизнен пайлашынъыз.



Дерсликте къошма вазифелер де бельгиленген, оларны уйкенлернинъ ярдымынен беджермек керек.

КИРИШ

Сен бу болюкте:

Мектепте озюньни насыл алып
бармакъ кереклиги акъкъында
къаиделерни биледжексинъ



Сен насыл осесинъ ве инкишаф этесинъ



Хасталыкъ аляметлери



Сагълыкъ аляметлери



МЕКТЕПНЕН ТАНЫШУВ



- ▶ Мектепте насыл одалар бар?
- ▶ Бу мектепнинъ неси сенинъ мектебинъе бенъзей. Неси фаркъ эте?
- ▶ Сыныфдашынънен берабер бири-биринъизге сизинъ сыныфынъыздан тышарыгъа чыкъкъан къапыгъа къадар, ашханеге, тиббият одасына къадар, спорт залына къадар насыл бармасыны икяе этинъиз.
- ▶ Сыныфынъыздан ве мектеп одаларындан тешкилятлы суретте чыкъмакъны огре-нинъиз.

Мектепте кимлер чалышалар?



- ▶ Мектепте балаларнынъ сагълыгъы ве телюкесизлиги акъкъында кимлер къайгыралар?
- ▶ Сен окъугъан мектеп директорынынъ, сенинъ оджаларынънынъ, тиббият эмширесининъ адлары насыл?
- ▶ Эгер сен хасталансанъ кимге мураджа-ат этмек мумкюн?
- ▶ Сыныфдашларынънен къонуш, сизинъ мектебинъизни насыл этип даа да дюль-бер ве телюкесиз япмакъ мумкюн.

Сениң сагълыкъ дерслеринъ

Сагълыкъ эсаслары дерслерини сен бегенирсинъ.
О дерслерде сен:



чифт олып ве
группаларда
чалышырсынъ



чешит арекетлер
беджерирсинъ



чешит левхалар
саналаштырысынъ



масаллар ве
мультфильмлерни
музакере этерсинъ

Файдалы меслеатлар



- ▶ Мектепке вакътында кель.
- ▶ Тербиели ол, буюклернен селямлаш.
- ▶ Хусусан, къапудан чыкъкъанда итек-лешмектен къачын.
- ▶ Басамакъларда мукъайт ол.
- ▶ Коридорда тынч юрь, чапма.
- ▶ Ачыкъ пенджерелер янындан мумкюн олгъаны къадар узакъ тур.

БОЙ ве ОСЮВ



► Бу айванлардан ангиси энъ юксек?

► Ангиси — энъ агъыр?



«38папагъан» мультфильмини сейир эт ве айванлар насыл этип богъуджы йыланнынъ узунлыгъыны ольчегенлерини икяе эт.

Сен насыл осесинъ

Сен догъгъанда къолай-къолай бала арабачыгъына сыгъа эдинъ. О вакъыттан берли сен кунъ-кунъден юксек оласынъ ве агъырлашасынъ. Онынъ ичюн сен осесинъ, дейлер.



Буюклерге риджа эт, олар сенинъ боюнъны ве агъырлыгъынъны ольчесинлер. Оларны догъгъан вакътынъдакинен тенъештирип бакъсынлар.

Сен насыл инкишаф этесинъ

Сен догъгъанда даа бир шей япып оламай эдинъ.
Ондан берли сен кунъ-кунъден янъы бир шейлер
япмагъа огренесинъ.



Сен не вакъыт юрип ве лаф этип баш-
лагъанынъны буюклерден сора. Сенинъ би-
ринджи айткъан сёзюнъ не экен?



► Сен якъында нелер япмагъа огренге-
нинъни нумайыш эт.

Ойнай, яшайым, осем

Къулагъым бар — эшитем,
Аягъым бар — мен кетем,
Агъыз, тилим иш эте,
Мен ашайым кобете,
Къолларымнен ойнайым,
Козълерим йылдыздайын.
Иште, бойле мен осем,
Достларымнен кунъ-кунъден.

Леся Вознюк



► Шиирни эзберле ве балалар япкъан
арекетлерни текрарла.

САГЪЛЫКЪ ве ХАСТАЛЫКЪЛАР



- Бу ресим къайсы масалдан?
- Эр бир айваннынъ не ери агъыра?
- Сен насыл тюзюнесинъ, олар не ичюн хасталандылар?
- Сен хасталангъанда озюньни насыл ис эткениньни айт.

Сагъламлыкъ аляметлери



- Ресимлерге бакъ ве сагъламлыкъ аляметлерини айт.
- Сен сагълам экенде озюньни насыл ис этесинъ.
- Бу акъта левхачыкъ саналаштыр.

Достлар

Хасталанды джылавукъ.
Кельди онъа достлары.
Эбет кечти кедери,
Кельди бакъа ве балыкъ.
Енгеч ярдымгъа азыр,
Стаканнен сув бере.
Йылан балыкъ шашмалап
Онъа татлы кетире.
Къарада ве денъизде
Яхшы, яман кунълерде,
Джылавукънынъки киби.
Дост олсун эвинъизде.

Леся Мовчун



- Шиирни эзберле ве достларынъ хасталанса, оларнынъ хасталыгъы юкъунчлы олмаса, зиярет этмекни унутма.

Файдалы меслеатлар



- Эгер бир еринъ агъырса я да насылдыр такъатсызлыкъ дуйсанъ, бу акъта мытлакъа буюклерге айт.
- Эгер хасталансанъ экимнинъ меслеатларына риает эт.
- Иляджларны (я да витаминлерни) тек ана-бабанънынъ я да экимнинъ рухсети-нен къабул эт.

1-инджи болюк

САГЪЛАМ ВУДЖУТ

Бу болюкте сен биледжексинъ:

Биринджи сыныф талebesининъ кунъ тертибини



Кевдени догъру
тутмакъ ичюн
мешгъулиет



Насыл этип тюз
табанлыкънынъ огюни
алмакъ мумкюн



Къолларны насыл ювмакъ керек



Насыл махсулатлар
файдалы



Арекетнинъ файдасы
акъкъында



Не ичюн юкъламакъ
керек



КУНЬ ТЕРТИБИ



- ▶ Къайсы айванлар гедже юкъламайлар?
- ▶ Къайсы айванлар кунеш къонгъан сонъ ятып юкълайлар ве кунеш догъгъанынен уяналар?



«Сагълыкъ элифбеси: кунь тертиби» мультфильмини бир даа бакъып чыкъ ве анълат, не ичюн балалар ве буюклер кунь тертибине риаат этмек кереклер.

Биринджи сыныф талѳесининъ кунь тертиби

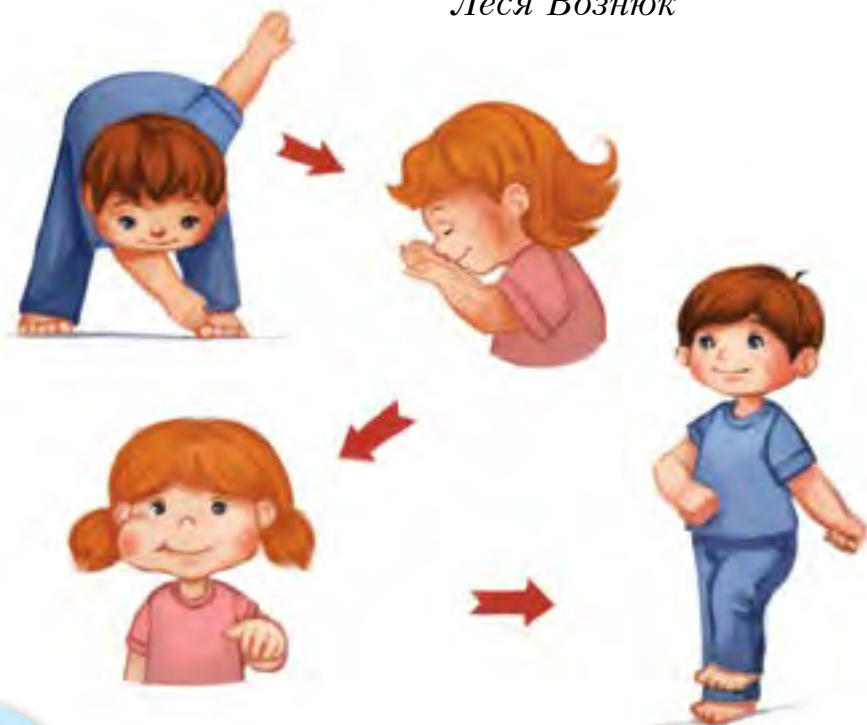


- ▶ Икѳе эт, сен озъ сагълыгъынъ акъкъында насыл къайгъырасынъ.
- ▶ Сен саба, куньдюз, акъшам не япкъанынъ акъкъында бир левха саналаштыр.

Арекет

Сабалейин истекнен
Талим ала балалар.
Сувдан ич де кьоркьмайып,
Ювуна, тавланалар.
Саба емегинден сонъ
Мектепке ашыкьалар.
Бир, эки, учь, бир, эки, учь —
Текрар, текрар айталар.
Атик арекет этип
Физкультура япалар.

Леся Вознюк



- Шиирни эзберле ве чешит арекетлер япмагъа огрен.

Файдалы меслеатлар



- Мектепке кетмезден эвель мытлакь сабалыкь аш аша.
- Дерстен сонъ раатлан: юкьла, сонъра темиз авада кезин.
- Дерсинънен мешгъуль олгъанда кьыскъа тенеффюс яп.
- Чантанъны акышамдан азырла.

СЕНИНЪ КЕВДЕНЪ

Сенинъ кевденъ — бу, сенинъ турушынъ, юрюшинъ, отурувынъ. Айванларнынъ да кевделери бар.



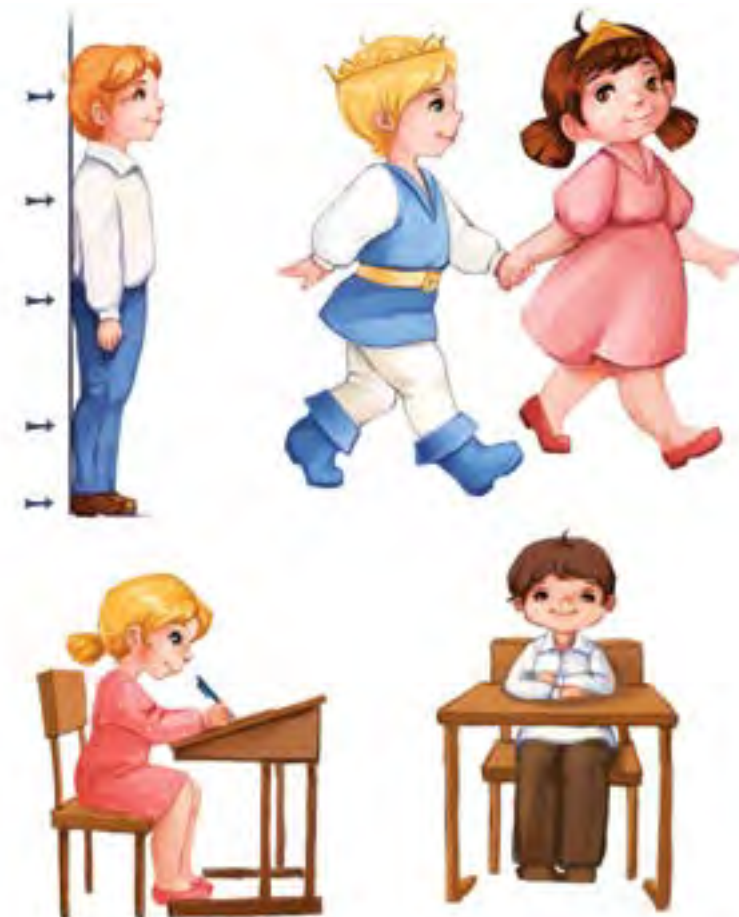
Ресимлерге бакъ ве арекет эт:

- ▶ арслан киби юр;
- ▶ деве къушу киби чап;
- ▶ мышыкъ ве зурафе киби юкъарыгъа узан;
- ▶ сансар киби отур.



Кевдени догъру тутув

Кевдени догъру тутув — тек дюльберлик дегиль, сагълыкъ ичюн де файдалы.



- ▶ Кевденъни насыл туткъанынъа дикъкъат эт.
- ▶ Озюнъни шах (шахзаде) деп тасавур эт. Санки дерсинъ башынъда тадж бар, ойле юргеге арекет эт.
- ▶ Рале башында догъру отурмагъа огрен.



Биринджи сыныфлы Сабри

Ильки кере кучюк Сабри
Мектебине азырланды.
Чантагъа кьойды сыранен
Китап, дефтер, сильгич, кьалем.
Тырнавуч, топ, перо кьойды,
Уйлелик аш – татлы бойнуз.
Кьойды аюв эм де курек,
Мектепте олар да керек.
Яй, окъ эм де дюльбер тюфек,
Къабарып пишкен бир отьмек.
Джогърафия харитасыны,
Трактор, машинасыны.
Акышам эп тюшюне Сабри:
«Кьоюлмагъан нелер кьалды?»

Надия Кирьян



- ▶ Эвде кьалдырмакъ керек олгъан шейлерни айт.
- ▶ Чантангъа шейлерни догъру кьоймакъны огрен.



Файдалы меслеатлар



- ▶ Тегиз тешекте ве алчакъ ястыкъта ят.
- ▶ Чанта дегиль де, аркъа чантасы ташы. Оны эки омузынъа кечир.
- ▶ Аркъа чантангъны чокъ юклеме. Тек мектепте керек олгъан шейлерни ал.
- ▶ Куньде бир къач дакъкъа башынъа ба-лабан олмагъан китап кьойып юр.

САГЪЛАМ АЯКЪ ТЮБИ



- ▶ Акъикъий излейиджи олмакъ истейсинъми? Анги айваннынъ изи къайда, тапчы.

Тюз табанлыккъа къаршы мешгъулиетлер



тюз табан



- ▶ Сылакъ аягъынънен кягъыт табагъыннынъ устюне тур ве аягъынънынъ изини ресимдеки изнен тенъештир.
- ▶ Эгер сен тюз табан олсанъ, бу мешгъулиетлерни яп.

Дёрт

Масада бар дёрт китап,
От устюнде дёрт армут,
Масада бар дёрт аякъ,
Мышыкъта да дёрт аякъ,
Копекнинъ аягъы дёрт,
Сычанда да дёрт дане,
Сенде исе – тек эки.

Наталья Забила



- ▶ Инсаннынъ мучелерини айт.
- ▶ Айванларнынъ: копек, сычан, пардошнынъ мучелерини айт.
- ▶ Инсан ве айванларнынъ къайсы мучелери чешит тюрлю адландырыла?

Файдалы меслеатлар



- ▶ Аягъынъа онъайтлы аякъ кийими кий.
- ▶ Чыкъчыкъбалабан темиз отлар устюнде, къумда, уфакъ ташлар устюнде ялынакъ юре.
- ▶ Къышта массаж килимчиги устюнде юр. Оны сатын алмакъ я да буюклернинъ ярдымынен эски дёгмелерден азырламакъ мумкюн.

ТЕМИЗЛИК ве САГЪЛЫКЪ



► Айванлар не япалар?

► Балалар не япалар?



«Сагълыкъ элифбеси: темиз эллер» мультфильмини текрар бакъ ве анълат, не ичюн эллерни ювмакъ пек муимдир.

Гигиена васталары

Гигиена васталары — бу, темиз-пак олмагъа ярдым эткен шейлердир. Олар акъкъында тапмаджалар тап.

Сыра-сыра тиши бар,
Беш дакъкъалыкъ иши бар.
Дюльбер япа перчемни
Ве къазана итибар.

«С»-дан башлай, «Н»-дан бите,
Озю ташдай, ирип кете.
Юзь-бетинъни сийпалай,
Козъни аджыта, вай-вай.

Саба, акъшам ишлери,
О темизлей тишлерни.
Ким де оннен дост олса
Ич агъырмаз тишлери.

Аблязиз Велиев



► Сен насыл гигиена васталарыны билесинъ?



► Айт, насыл гигиена васталарыны атта достунъдан алып къуullanмакъ мумкюн дегиль.

Эль темиз олмасы ичюн беш кьаиде



- ▶ Эль темиз олмасы ичюн зарур олгъан беш кьаидени айт.
- ▶ Беш кьаидеге риает этип эльни ювмагъа огрен.

Файдалы меслеатлар



- ▶ Эллерни ювмакъ ичюн зарур олгъан алларны огрен.
- ▶ Эр вакъыт башта сувукъ сувны, сонъра исе сыджакъ сувны ач.
- ▶ Къапаткъанда аксине: башта сыджакъ сувны, сонъра сувукъ сувны къапат.

ЕМЕК ве САГЪЛЫКЪ



- ▶ Айванлар не ашайлар?
- ▶ Сенинъ севген ашынъ недир?
- ▶ Насыл емекни сен бегенмейсинъ?



«Сагълыкъ элифбеси: нефисхорлыкъ рекорды»
мультфильмини текрар бакъ. Тюшюнип бакъ,
айванчыкълар не ичюн хасталандылар.

Лезетли шейлернинъ эписи файдалы дегильдир

Эв ашлары, себзелер, мейвалар, сют махсулатлары
сенинъ сагълыгъынъ ичюн файдалы. Оларны эр кунъ
ашамакъ керек. Чипси, гамбургер ве татлы газлы
ичимликлер зарарлыдыр.



- ▶ Озюнъ севген файдалы емеклерни айт.

Лезетли тапмаджалар



Онынъ ичинде эр шей бар,
Сувута, бузлаталар.
Тазе тура бутюн шей —
Эт, къаймакъ, дондурмалар.



Еди къатлы тоны бар,
Согъан, хавуч досту бар.
Къартоп чюкюндир къойсанъ
Не гузель шорба олур.



Бу ашны пиширмеге
Хамыр ве къыйма керек.
Тавагъа да ягъ къойсанъ
Азыр олур ...

Аблязиз Велиев

Файдалы меслеатлар



► Эр кунъ сют ич ве энъ аздан беш себзе
ве мейва аша.



► Ашамаздан эвель эллеринъни юв.

► Кунъде 4—5 кере айны бир вакъытта
аша.

► Татлы шейлерни тек уйледен сонъ аша.

АРЕКЕТ ве САГЪЛЫКЪ



Япып косьтер:

- ▶ кѳуш кѳанатларыны насыл кѳакѳа;
- ▶ кенгуру насыл секире;
- ▶ чыкѳчыкѳбалабан насыл суйреклене.



«Сагълыкъ элифбеси: кимге талим алмакъ керек» мультфильмини текрар сейир эт. Тюшюнип бакъ, не ичюн къоян достларындан артта къалып башлады.

Актив арекет чешитлери



- Япып олгъан шейлеринъни ве якъын вакъытта огренмеге истегенлеринъни айт.

Къыш левхасы



Орманларнынъ
Дюльберлиги айрыджа,
Кумюш антер
Кийди терек даллары.
Чаналаргъа минип,
Ель киби уча,
Кой балалары —
Дагъларнынъ
къарталлары.

Огълан, къызлар
Кезинмеге чыкъалар,
Зий-чув олып
Толушалар чанагъа.
Артта къала
Байыр, озен, йылгъалар,
Эр кес кете
Шенъленип ойнамагъа.



Аблязиз Велиев



- ▶ Сен озюнънинъ энъ севген къыш спорт чешити акъкъында икяе эт.

Файдалы меслеатлар



- ▶ Эр саба талим ал.



- ▶ Кезингенде чокъча арекет эт: юр, чап, арекетли оюнлар ойна.
- ▶ Оюн, я да спорт секциясына языл.

САГЪЛАМЛАШМАКЪ



- ▶ Къайсы айванлар сыджакъны севелер?
- ▶ Къайсы айванлар сувукътан къоркъмайлар?
- ▶ Бузлы сувда ювунгъан адамларгъа не дейлер?



«Сагълыкъ элифбеси: эгер сагълам олмакъ истесенъ» мультфильмини текрар сейир эт. Сагъламлашмакъ не ичюн файдалы экенини айт.

Сагъламлашмакъ усуллары



- ▶ Язда, къышта ве йыл девамында насыл сагъламлашмакъ мумкюн?

Шашмалав

Азбарда кыш, аяз, кыар
Ваня кете таймагы.
Кие язлыкъ аяккыап,
Индже кольмек ве шалвар.

— Кыайда кетесинъ, огълум? —
Сорай огълундан ана.
Тюшюнинъиз балалар,
Не янълыш япты Ваня?

Леся Вознюк



- ▶ Огъланчыкыны кыш кунюне келишти-рип кийинмеге ярдым эт.
- ▶ «Эр шейнинъ кыарарыны бильмек керек» деген аталар сёзюни насыл анълайсынъ?

Файдалы меслеатлар



- ▶ Аванынъ насыл олгъанына бакъмадан, эр кунъ тазе авада кезин.



- ▶ Авагыа коре кийин.
- ▶ Оданы вакъты-вакътында аваландыр.
- ▶ Пишкинлешюв мешгъулиетлерини ана-бабанънен бирликте яп.

ФАЙДАЛЫ РААТЛЫКЪ



- Ресимлерни бакъ.
- Айванларнынъ къайсы бири актив раатлана – чапа, ойнай, секире?
- Къайсы айванлар исе пассив раатланалар?

Актив ве пассив раатланув



- Анги балалар актив раатланалар?
- Анги балалар пассив раатланалар?
- Сен бош вакътынъда ненен огърашмагъа севгенинъни тариф эт.

Юкъла, къокълам!

Ах, сен меним бебийим,
Айт, санъа не берейим?
Къара козьлю къокъла,
Юм козюнъни, юкъла!

Ярын келир тавшан,
Хораз, мышыкъ, сычан.
Хоран тепип ойнармыз,
Борю кельсе къувармыз.
Къара козьлю къокъла,
Юм козюнъни, юкъла!

Аблязиз Велиев



Файдалы меслеатлар



- Невбетнен чалыш ве раатлан.
- Телевизор бакъув вакътыны сынъырла.
- Актив раатлан.
- Эр кунъ бир вакъытта ятып юкъла.

2-нџи болюк

АДАМЛАР АРАСЫНДА

Бу болюкте сен билирсинъ:

Къоранта азаларыны



Не ичюн ана-бабаны динълемек керек



Къызчыкълар ве огъланчыкълар акъкъында



Насыл этип янъы достларнен танышмакъны



МЕНИМ АИЛЕМ

Биринджиси — анайым,
Экинджи — севген бабам,
Учюнджиси — къартанам,
Дёртюнджиси — къартбабам,
Бешинджиси де — татам.
Бизим аиле бойле:
Дост, муаббетмиз эвде.

Леся Вознюк



- Бу аиледе къач адам олгъаныны сай.
- Сенинъ аиледе къач адам бар?
- Сенинъ аиле азаларындан энъ буюги ким, энъ кичиги ким?

Сагълам аиле



- Ресимлерге бакъып икяе уйдур.
- Сенинъ аиледе сагълыкъ акъкъында насыл къайгъырылгъаныны икяе эт.

Ана-бабанъны не ичюн динълемек керек

Балалар, динъленъ даим
ана-баба сѣзюни,
олар сизни къайгъыра,
тюшюнмеден озюни.
Балалар, динъленъ даим
къартбабанынъ айткъанын,
къартлар чокъ шейни биле,
догъру чыкъа айткъаны.
Балалар, динъленъ даим
ананъызнынъ лафларын,
чюнки анасы огреткен,
онъа да бинъ аферин.
Дикъкъат иле динълесенъ сен
оларнынъ эписини.
Дерлер: насыл акъыллы, бакъ,
Эзберлеген эписин.



Леся Вознюк



► Ана-бабанъ, къартана ве къартбабанъ санъа насыл
насиатлар берелер?



► Буюклернен бераберликте 126-нджы саи-
федеки икяени окъу.

► Табиатта кимге энъ яхшы баба, дейлер?
Энъ сѣз динълеген бала, деп кимни айталар?

Файдалы меслеатлар



► Аиленинъ уйкен азалары берген меслеат-
ларны динъле.



► Бир де-бир ишни япмаздан эвель, башта
буюклерден изин сора.

► Озюнъден кичиклерге ярдым эт.

КЪЫЗЛАР ве ОГЪЛАНЛАР

«Къызларнынъ сачларыны
чекмек ичюн япкъанлар», —
деп тюшюне эдим мен,
бильсем янълыш айткъанлар.
Орьмек ичюн осе экен
Узун сачлар къызларда,
Сонъра айта экенлер:
— Насыл дюльбер къызлар, я!
Манъа сач керек дегиль,
чюнки мен огълан бала.
Шай да корюнип тура,
Дейлер: нас дюльбер бала!

Анатолий Костецкий



- ▶ Сизинъ сыныфынъыздаки къызларнынъ ве огъланларнынъ насыл перчемлери бар?
- ▶ Оларнынъ перчемлери бири-бирине ненен бенъзейлер, ненен айырылып туралар?

Огъланлар ве къызлар ичюн урбалар



- ▶ Ресимлерге бакъ. Огълан ве къыз урбасынынъ фаркъы неде?
- ▶ Насыл урбаларны эсасен къыз балалар, насылыны — огълан балалар, насыл сойларыны исе эписи балалар киелер?

Огълан ве къыз балалар ичюн оюнлар



- ▶ Насыл оюнларны огълан балалар ойнамагъа севелер, ангилерини исе къыз балалар севелер?
- ▶ Насыл оюнларны эписи балалар севелер?
- ▶ Сен насыл оюнларны ве оюнджакъларны севесинъ?

Файдалы меслеатлар



- ▶ Эм огълан балалар, эм де къыз балаларнен достлашынъыз.



- ▶ Яхшы тарзларгъа огрен.
- ▶ Эгер сен къыз бала олсанъ, кичик ханымларгъа бенъземеге тырыш. Эгер сен огълан бала олсанъ, озюнъни алидженап эфенди киби тут.

Достлар

Булут ягъмурнен достлаша:
суб ташый бардакъ иле,
ягъмур отларгъа ашыкъа,
отлардан тамлай ерге.
Бир тайчыкъ отлай тарлада,
бойнунда чанъчыгъы бар,
о ерде де отлай бузав,
къоюнлар эм де атлар.
Эписи Зерачыкънен,
къыз исе булутчыкънен
бардакънен ташыйлар сув,
эр кес шенълене, зий-чув.
Достлукъ насыл яхшы, бакъ,
Муаббет олмагъа бакъ.

Леся Вознюк



- Озюнънинъ достунъ акъкъында икяе эт.

Янъы достларнен насыл танышмалы



- Сыныфдашынънен берабер, иште, бой-ле бир вазьет тешкиль этинъиз.
- Таныш олмакънынъ янъы усулларыны тюшюнип тапынъыз.

Юваш кызыктык

Нечюн мектепте баллар ачувланалар манъа?
 Мен кимсеге бир вакыт токбунмайым да?
 Кыавгъалашмайым ич де, еримде отурам тынч,
 Бундан исе кыазанам нечюндир даим сёгюш.
 Чешит шей айтам базан, иште, адетим ойле,
 Галянынъ саччыклары санки сычан кыуруггы.
 Катянынъ юбкачыгы бенъзей тамам чувалгъа,
 Аяккыаплары исе токбал, санки кувалда.
 Танянынъ перчемлери чубалгъан, ич таралмай,
 Меръемнинъ козчыклери кичик, кылыый, чиркинчик.
 Лейлянынъ дефтеринде лекелер толу, бакъынъ,
 О эр вакыт шай яза, элини ювмай санки.
 Мен догърусыны айтам, догъру айтсам не олгъан?
 Токбунмайым кимсеге, догъру айтсам не олгъан?
 Мектепте де, эвде де тынч отурам даима,
 Нечюн ачувланалар, сыныфдашларым манъа?

Мария Пригара



Сиз бу аталар сёзлерини насыл анълайсынъыз:

- ▶ Кучлю ель дагъларны йыкъар, яман тиль дост-
лукъны йыкъар.
- ▶ Кыатты сёз кыабургъадан кечер.
- ▶ Татлы сёз йыланны ювасындан чыкъарыр.

Файдалы меслеатлар



- ▶ Сыныфдашларынынънен самимий мунасе-
бетте ол.
- ▶ Тесаддюфен кимнинъдир джаныны
агъырткъан олсанъ, афу сора.
- ▶ Эгер кимдир сенинъ я да башкъа бир
баланынъ джаныны агъыртса, бу акъта
буюклерге айт.

3-юнджи болюк

ХАВФСЫЗ ЭТРАФ

Бу болюкте сен билирсинъ:

Не ерде ойнамасы
хавфсыз



Къуртарыджыларны
насыл чагъырмалы

112

Ёлунъны шашырсанъ насыл
арекетлер япмалы



Эвде ве мектепте хавфсызлыкъ къаиделери



Ёл арекети хавфсызлыгъы



Таныш олмагъанларнен озюньни
насыл алып бармалы



ОЙНАВ ве ШЕНЪЛЕНЮВ ХАВФСЫЗЛЫГЫ



Буюклернен акъыл таныш:

- ▶ Сизнинъ азбарда къаерде аякъ машинасы ве ролик айдамакъ, чанада таймакъ мумкюн?
- ▶ Сени азбарда насыл хавфлылыкълар беклейлер?
- ▶ Олардан насыл этип къачынмакъ мумкюн?

Шенълик дакъкъалары

Олар йыгъып ашадылар аху-дуду,
Амма эллерине тикен кирди.

Топ

Сатын алдым мен бир топ,
О секире оп, оп, оп.
Достларымнен ойнайым,
Ойнап, ойнап тоймайым.



Тепсем топум секире
Оны коръди Бекир де.
Экимиз чокъ ойнадыкъ,
Ойнап, ойнап тоймадыкъ.

Аблязиз Велиев



Аякъ астында ята
Чешит тюрлю чёплюклер,
Петрусь оларны топлай,
Этраф темиз олсун деп.

Леся Вознюк



- ▶ Къайсы осюмликлер тенинъни якъа я да тырнай биле?
- ▶ Пенджере ве ёллар янында топ ойнамасы не ичюн хавфсыз дегиль?
- ▶ Этрафта аякъ тюбюнде насыл хавфлы шейлер олмасы мумкюн?

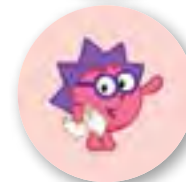
Насыл этип «ЁКЪ!» демели

Ана-бабанънынъ рухсети олмадан, санъа азбардан тышта хавфлы ерлерде ойнамакъны теклиф этселер ред этмекни огрен.



- ▶ Догърудан-догъру: «Ёкъ!» де.
- ▶ Ред эт ве анълат: «Ёкъ! Манъа азбардан тышкъа чыкъмагъа олмай».
- ▶ Ред эт ве чевирилип кет: «Ёкъ! Мен эвге кетем!».
- ▶ Озюнъ ред эт ве достунъа да анълат: «Мен бармайджам, санъа да бармакъ олмай!».

Файдалы меслеатлар



- ▶ Ана-бабанъ рухсет эткен ерде ойна.
- ▶ Айванлардан узакъча тур.
- ▶ Ерден ич бир шей алма.
- ▶ Азбардан тек буюклернен берабер чыкъ.

БИЗИМ КЪУРТАРЫДЖЫЛАРЫМЫЗ



- ▶ Бу ресимлер къайсы мультфильмден?
- ▶ Джесюр мангустнынъ ады не эди?
- ▶ О, адамларны насыл хавфтан къуртарды?
- ▶ Буюклернен бирликте Лев Толстойнынъ 128-инджи саифедеки «Янгъын сёндюріджи копек» икяесини окъу.
- ▶ Янгъын сёндюріджи копеклер кимлерни къуртардылар?



Къуртарыджы хызметлер



112



- ▶ Ресимде насыл хавфлы вазиятлер тасвирленген?
- ▶ Эр бир хавфлы вазиятте чагъыртувынъызгъа коре келеджек машинаны тап.

Къуртарыджыларны насыл чагъырмалы

– Алло! Эви яна Эчкининъ!
Адрес: Эменлик, аралыкъ Эчкилик.
Экинджи эв. Аджеле келинъ!
Бизни феякеттен къуртарынъ!

Тамара Коломиец



► Сыныфдашынъызнен экинъиз аджеле ярдым чагъырув боюнджа озъара мешгъулиет кечиринъиз.



► Буюклернен бирликте 129-нджы саифеде басылгъан шиирни окъу. Улакълардан ангиси янгъын чыкъмасына себепчи олды?

► Къайсы янгъындан къоркъып сакъланды?

► Къайсы шашмаламады ве янгъын сёндюрджилерни чагъыртты?

Файдалы меслеатлар



► Озюнънинъ ве башкъаларынынъ телюкесизлиги акъкъында къайгъыр.



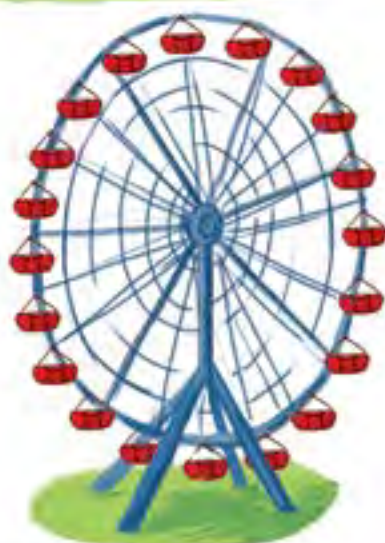
► Эгер феякетке огърагъандай олсанъ — ашыкъ-аджеле чап, къомшуларгъа хабар эт, ана-бабанъа я да **112** номери иле къуртарыджылар хызметине телефон эт.

► Акъылынъда тут: зарурат олмагъанда бу номерге телефон этмек ясакъ!

ТАНЫШ ОЛМАГЪАН ЕРДЕ



АЙВАНАТ БАГЪЧАСЫ



- ▶ Бутюн сыныфынънен циркке, айванат багъчасына, кинотеатр я да раатлыкъ багъчасына баргъанынъны тасавур эт.
- ▶ Джоюлмамакъ ичюн озюнъни сеят вакъ-тында насыл алып бармалы?

Эгер сен джоюлсанъ я да сыныфдашларынъдан айырылып къалсанъ



- ▶ Шашмалама. Вазиятни анъламагъа тырыш.
- ▶ Олгъан еринъде тур. Сени келип тапарлар.
- ▶ Джекп телефонынъ олса, ана-бабангъа хабер эт.
- ▶ Телефонынъ олмаса, уйкенлернинъ янына барып, олардан ярдым сора.

Ярдым сорап кимлерге мураджаат этмек керек

О ерде чалышкѡан буюклерге мураджаат эт.
Джоулгѡанынѡны ве озюнѡнинѡ адресинѡни айт, ана-
бабанѡнынѡ телефон номерини бер. Санѡа мытлакѡа
ярдым этерлер.



контролѡр



милиционер



самыѡжы



кѡравцѡ



кассир

Файдалы меслеатлар



► Эв адресинѡни ве ана-бабанѡнынѡ теле-
фон номерлерини эзберден акѡылынѡда
тут.



► Сеяат вакѡтында дикѡкѡатлы ол,
оджапченѡни динѡле, эр кеснен бера-
берликте юрѡ.

► Эгер адашкѡан киби олсанѡыз кѡайсы ер-
де корюшеджегинѡизни анѡлашынѡыз.

ЭВДЕ ТЕЛЮКЕСИЗЛИК

Сансар къувушта яшай,
Кирпи исе — ювада.
Къушлар — терек устюнде
Аюв исе — къобада.
Адамлар — шеэрлерде,
Ем-ешилъ кой ерлерде.
Иште, яшайыш ойле —
Дагъ, орман, шеэр, койде.

Олег Орач



Озь эвинънинъ ресимини яп ве икяе эт:

- ▶ О, къач къатлы;
- ▶ Эвде газ, сыджакъ ве сувукъ сув бармы.

Эвде къайда ойнамакъ мумкюн

Эр бир эвде ойле ерлер бар ки, о ерлерде чапкъаламакъ ве ойнамакъ хавфлы. Ресимге бакъ.
Бу эвде насыл одалар бар?



- ▶ Не ичюн ашхане — ойнамакъ ве шенъ-ленмек ичюн хавфлы ер сайыла?
- ▶ Не ичюн балконда, ачыкъ пенджере янында ойнамакъ мумкюн дегиль?
- ▶ Не ичюн рухсетсиз ярдымджы одаларгъа: чардакъкъа, магъазгъа, гаражгъа кирмек мумкюн дегиль?



Буюклернен бирликте озь эвинъни айланып чыкъ. Къайда ойнамакъ мумкюн, къайда исе кирмек мумкюн олмагъаныны сорап биль.

Эвдеки хавфлы алетлер



Буларнынъ къайсы бири:

- ▶ электрик токынен зарарлай биле;
- ▶ янгъын чыкъара биле;
- ▶ эв ичинде сув баскъыны япа биле;
- ▶ кесе я да санча биле;
- ▶ зеэрлендире биле.

Файдалы меслеатлар

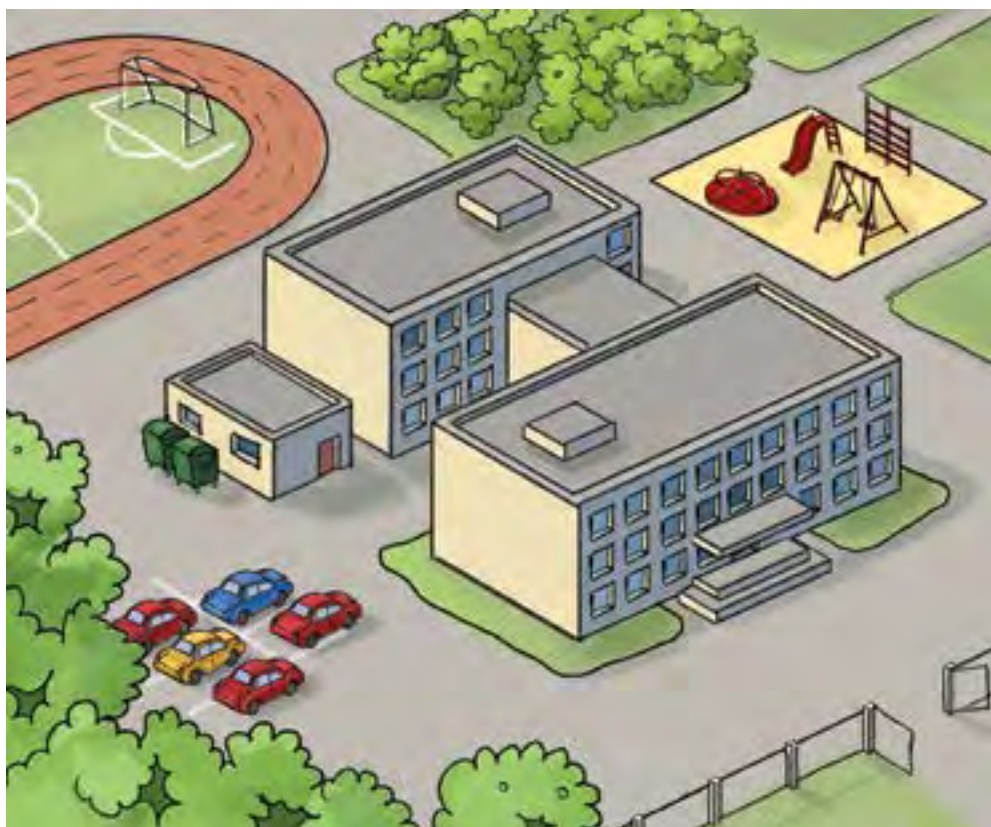


- ▶ Тек ана-бабанъ рухсет эткен электрик алетлерини ишлет.



- ▶ Эгер электрик алетлеринден учкъун чыкъса шу дакъкъасы буны буюклерге айт.
- ▶ Сув кранлары къапавлы олгъаныны козет.
- ▶ Алетлерден буюклернен берабер файдалан. Иштен сонъ оларны хавфсыз ерге джыйыштырып къоймакъ керек.

МЕКТЕПТЕ ТЕЛЮКЕСИЗЛИК



- Ресимде ойнамакъ ичюн мейданчыкъ, сквер, спорт мейданчыгъы, ходжалыкъ одалары, машиналар тургъан ерни тап.
- Бу азбарнынъ къайсы еринде ойнамагъа олмай? Не ичюн олгъаныны анылат.
- Сенинъ мектебинънинъ азбары ресимдекине нелернен бенъзей?
- Не иле фаркъ эте?

Мектеп азбарында раатланув



- Мектеп азбарында насыл раатланмакъ мумкюн олгъаныны икяе эт. Бу ерде не япмакъ олмай.

Сыныфыңызда бармы?

Тенбелликтен айырылмай,
О, кимсенен ойнамай;
Дерслерини азырламай,
Осаллыкътан айынмай.
Чиркин-чиркин сёзлер айта,
Дерске кечикип кире;
Пек лафазан, лаф «къайната»,
Дерсни боза чокъ кере.



.....
Къача, окъув, дегенде,
Бильген иши — телевизор,
«Ну, по-го-ди!..» дегенде,
Экран огюнде азыр.
Бельким бир кунъ, озю анълап,
Окъувына янашыр.
Биз, балалар, оны акълап,
Ярдым этсек — ярашыр.

Эскендер Фазыл



- ▶ Огълангъа анълат, балалар эдепли олмакъ, буюклерни урмет этмек, вакътында дерслерини япмакъ кереклер.

Файдалы меслеатлар



- ▶ Эмек дерслеринде алетлернен ишлегенде мукъайт ол.



- ▶ Спорт эшьяларынен тек оджанынъ незарети алтында файдалан.

- ▶ Ашханеде озюнгъни сакин тут, озъ невбетингъни бекле, ашхане алетлеринден догъру къулла.

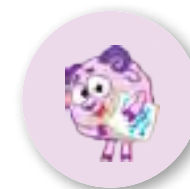
СЕН – ПИЯДЕ ЮРЮДЖИСИНЪ



- Ресимде ёлнынъ бельгиленген кысым-ларыны тап: машиналар юрьген кысым, бордюр, кьалдырым, ёл чатышмасы, кечит ёл.
- Ресимде «зебра»ны тап.

Къалдырым

Ёлнынъ эки четинде
Асфалът ёлчыкъ япылгъан.
Онда тек пияделер
Юрмели, деп айтылгъан.



Аблязиз Велиев



Къалдырымда сагъ тарафтан юрь. Арка ве машина-лар гараждан чыкъкъан ерлерде мукъайт ол.



- Бу ресимде ким энъ зияде телюке астында? Не ичюн олгъаныны аңьлат.

Ер асты ве ер устю кечитлери



Сен юрь меним артымдан,
Ёлны бирге кечермиз:
Ер астындан (устюнден) кетерек
О бир якъкъа отермиз.



Леся Вознюк

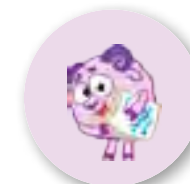


► Ресимлерде ер асты ве ер устю кечитлерини косъ-терген ёл бельгилерини тап.

Ёлны пияделер ичюн бельгиленген ерден кечюв



Ёлакълы килим киби
тёшельген ёлгъа.
Иште, ондан кечмели
бакъып сагъ-солгъа.



Аблязиз Велиев



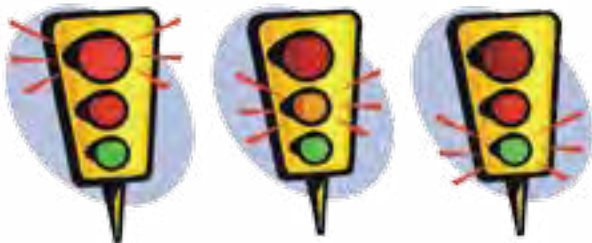
Ёлдан кечкенде башта солгъа, сонъра сагъгъа ве кене солгъа бакъ. Ёлдан машиналар олмагъанда я да олар токътап, санъа ёл бергенде кеч.

Светофор



Ёлда — акъикъий дост о,
Пек кямилъ ёл косьтере.
Къызыл козьчиги янса:
— Токъта! — деп хабер бере.
Сары янса: «Азырлан!» —
Ешилми: «Юрь, сен шу ань!»

Леся Вознюк



- Ресимлерде пияделер ичюн къоюлгъан светофорны тап. О, адеттеки светофордан ненен фаркъ эте?

Файдалы меслеатлар

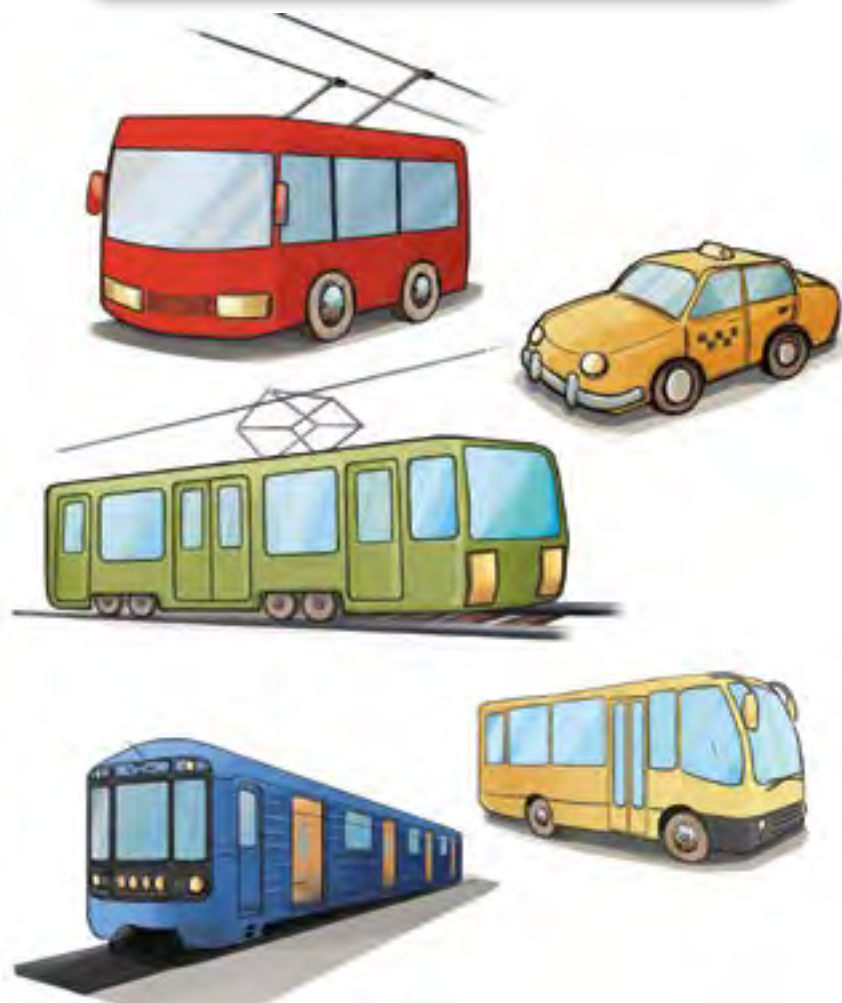


- Эгер юрген ёлда къалдырым олмаса, ёлнынъ четинден, келеяткъан транспорткъа къаршы юрь.



- Эгер махсус кечкен ер олмаса, ёлдан ёллар чатышкъан ерден кеч.
- Эгер махсус кечкен ер ве ёллар чатышкъан ер олмаса, ёлны эки тарафтан да яхшы корюнген ерден кеч.
- Ёлдан транспорт олмагъан вакъытта я да о даа узакъта олгъанда кеч.

СЕН – ЁЛДЖУСЫНЪ



- Ресимде насыл транспорт чешитлери тас-
вирленген?
- Сен яшагъан ерде насыл джемаат транс-
порты бар?
- Сен мектепке къатнагъанда транспорт-
тан файдаланасынъмы?

Дуракъта



Мында троллейбус, трамвай,
автобусларны беклеймиз.
Шеэримизде къатнагъан
транспортнен къатнаймыз.



Леся Вознюк



- Автобус, трамвай, троллейбус дурагъыны
косътерген ёл бельгисининъ ресимини
тап.
- Дуракъ янында ёлдан ким догъру кече?
- Дигер огъланчыкъны насыл хавф бек-
лей?

Джемаат транспортында

Адам толу трамвайда
Топнен кете Юра,
Онынъ янчыгында исе
Къарт бир деде тура.
Кимдир айта огъланчыкъкъа:
— Утанмайсынъмы? — деп, —
Мектепте огретмейлерми
Тербие ве эдеп.
— Огретелер, — дей Юра, —
Лякин бизде шимди татиль.
Кимсе мектепте окъумай,
Инанмасанъ бар да, биль.

Грицко Бойко



- ▶ Джемаат транспортында сакъат адамларгъа, къартларгъа ве яш балалы ёлджуларгъа ер бермек керек.



Файдалы меслеатлар



- ▶ Дуракъта транспортны ёлдан мумкюн къадар узакъта турып бекле.
- ▶ О кельсе, къапудан четте тур. Тюшеяткъан ёлджуларгъа ёл бер.
- ▶ Салонда бош ерге отур я да ойле тур ки, тутып турмакъ къолай олсун.
- ▶ Тюшмеге азырлан. Келеджек дуракъта тюшмейджек адамларнен еринъни денъиштир.

МЕКТЕП ЁЛУ



- Балалар дерске кеч кьалалар. Мектепке бармакъ ичюн кьайсы ёл энъ кьыскъа, кьайсы исе энъ телюкесиз?
- Сен мектепке насыл баргъанынъны икяе эт. Бу ёлда насыл телюкеликлер расткельмеси мумкюн? Олардан насыл кьачынмакъ мумкюн?

Ёл — телюкели ердир!



- Ёлда сакът ве мукъайтлы ол.
- Мектепке кеткен ёлда буюклернинъ ярдымынен ёл арекети кьаиделерини

Мукъайт ол: таныш олмагъан адамлар!



- ▶ Бу ресимлер къайсы масаллардан алын-
гъан?
- ▶ Таныш олмагъанлар Къызыл Шапке-
чик, Колобок, Белоснежкаларны насыл
беляларгъа кълдырдылар?
- ▶ Мектепке бармагъанда Буратино насыл
телюкелерге огърады? Ким онынъ ба-
шыны кутъмеге ве акъчаларыны хыр-
сызламагъа тырышты?

Файдалы меслеатлар



- ▶ Таныш олмагъан адамларнен къонуш-
макътан къачын.



- ▶ Оларнынъ теклифлери ве бахшыш-
ларыны ред эт.
- ▶ Эгер таныш олмагъан адамлар оларнен
къайдадыр джаяв я да машинагъа ми-
нип кетмекни зорласалар, адамларнынъ
янына къач, оларны ярдымгъа чагъыр.
- ▶ Милиционернинъ янына бар, сени кет-
меге меджбур эткен адамны косътер.

4-юнджи болюк

САГЪЛАМ РУХ

Бу болюкте сен биледжексинъ:

Адамларнынъ текрарланмазлыгыны



Халкъ анъанелерини



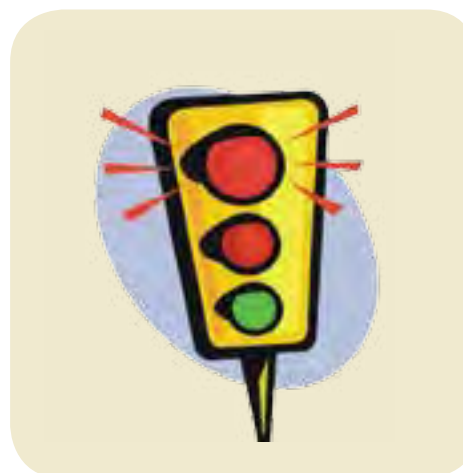
Дуйгъулар насыл ола



Кейфни насыл котермек мумкюн



Къарарны насыл
къабул этмели



АДАМЛАРНЫНЪ ТЕКРАРЛАНМАЗЛЫГЫ



- ▶ Бу ресимлер къайсы масалгъа аит?
- ▶ Чиркин папий не иле башкъа папийлерге бенъзей эди?
- ▶ О, олардан не иле фаркъ эте эди?
- ▶ Къуш азбарынынъ сакинлери онъа насыл мунасебетте олдылар?
- ▶ Бу мунасебетлер аркъалы, о, озюни насыл ис этти?
- ▶ Оськен сонъ чиркин папий насыл олды?

Умумий – фаркълы

Эписи къар данелери бири-бирине бенъзейлер. Эгер дикъкъатнен бакъсанъыз, дюньяда эки дане айны бири-бирине бенъзеген къар данечиги тапылмаз. Эр бир къар данечиги – текрарланмаз ве озюнде аджайип. Айтынъыз, эписи къар данелери ичюн умумий олгъан шей не ве олар не иле бири-биринден фаркъ этелер.



Эписи адамлар бири-бирлерине бенъзейлер. Лякин дикъкъатнен бакъсанъыз, дюньяда эки дане айны бир чешит адам тапылмаз. Эр бир адам – текрарланмаз ве озюнде аджайип. Эписи адамлар ичюн умумий олгъан шей не ве айны вакъытта олар не иле фаркъ этелер?

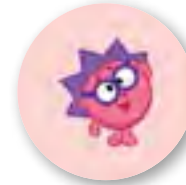
Фаркълылыкъларны урьмет эт

Эр бир адамнынъ озъ услуби ве мерагъы бар. Шу себептен де дюньяда меракълы шейлер пек чокъ.



- ▶ Чифтлерге болунип бош вакъытларынъызда не иле огърашмагъа севгенинъизни бири-биринъизге айтынъыз.
- ▶ Бир умумий ве бир де фаркълы мерагъынъызны тапынъыз.
- ▶ Тюшюн де бакъынъыз, достунъызнен истегинъиз бир кельмегени ичюн тартышмакъ керекми?

Файдалы меслеатлар



- ▶ Башкъаларгъа нисбетен урьметли мунасебетте олсанъ санъа да урьметли мунасебетте олурлар.
- ▶ Башкъаларгъа ярдым эт – ве сен янъы достлар тапарсынъ.
- ▶ Эписи янъы шейлерге ачыкъ юзьнен бакъ ве сен джан сыкъысы не экенини унутырсынъ.

ХАЛКЪ АНЪАНЕЛЕРИ ве САГЪЛЫКЪ



- ▶ Къырымтатар халкъынынъ севимли спорт чешитлеринден бириси не?
- ▶ Къырымтатар эрлери насыл миллий ур-балар кийгенлер?
- ▶ Къырымтатар эрлери башларына не кие-лер?
- ▶ Къырымтатарларнынъ севген миллий емеги не?

Байрамлар ве сагълыкъ



- ▶ Ресимлерде насыл байрамлар тасвирлен-ген?
- ▶ Сен анги байрамларны зияде севесинъ?
- ▶ Сыныфдашларынынъизнен «Насыл этип байрамны шенъ кечирюв» хатырлатмасы тизинъиз.



Буюклернен берабер 130-нджы саифеде-ки «Мусафирликте» шиирини окъунъыз. Сен насыл мусафирченлик къаиделерини билесинъ.

Халкъ анъанелери ве сагълыкъ



Сагълыкъ акъкъында айтылгъан аталар сёзлери ве айтымларны окъу. Анълат, сен оларны насыл анълайсынъ.



- ▶ Ишнинъ башы — сагълыкъ.
- ▶ Баш сагълыгъы — дюнья барлыгъы.
- ▶ Баш сагъ олсун — мал тапылыр.
- ▶ Яшлыкънынъ къадрини отъкен сонъ билерсинъ. Сагълыкънынъ къадрини — кеткен сонъ.
- ▶ Сагълыгъым-байлыгъым.

Файдалы меслеатлар



- ▶ Халкъ анъанелерини, хусусан, сагълам яшайыш тарзы акъкъындаки анъанелерни эзберле.
- ▶ Хусусан ана-бабанъ, къартананъ тевсие эткен ашларны ашамагъа тырыш. Татлы шейлерни къарардан зияде ашама.
- ▶ Тек спиртсиз ичимликлерни ич!

КЕЙФ ВЕ ОЗЮНЪНИ ИС ЭТЮВ



- ▶ Бу ресимлер къайсы мультфильмден?
- ▶ Кичкене Янатчыкъ (Енот) кимни къркъуза?
- ▶ О кимден къркъты?
- ▶ Анасы онъа нени тевсие этти?
- ▶ О насыл кейфнен къайтты?

Дуйгъу

Дуйгъу — бу, инсан чешит шараитте озюни насыл ис эткенидир.



Сен озюнъни насыл дуясынъ, эгер:

- ▶ Яхшы авада кезинсенъ;
- ▶ Сенинъ огюнъде шашыладжакъ бир шей пейда олса;
- ▶ Азбарда экенде бекленильмегенде кок гудюрдеп башласа;
- ▶ Кезинмеге истегенде эвде отурмакъ керек олса;
- ▶ Эр шейден безип, огърашмагъа шей олмаса?

Дуйгъуны айырды этмеге огренемиз



- ▶ Ресимлерге бакъ ве дуйгъуларнынъ адларыны окъу.
- ▶ Бу дуйгъуларнынъ къайсы бири эйи?
- ▶ Сыныфдашынънен бераберликте дуйгъуларны дуов мешгъулиетини кечиринъиз. Башта биринъиз озъ дуйгъунъызны тасвирленъ ве косьтермеге арекет этинъ. Экинджинъиз исе не тасвирленгенини айтмакъ керек. Сонъра роллерни денъиштиресинъиз.

Кейфни насыл яхшылаштырмакъ мумкюн



- ▶ Кейфни яхшылаштыргъан оюнларны айт.
- ▶ Тюшюнип бакъынъыз, кейфни даа насыл яхшылаштырмакъ мумкюн.
- ▶ «Шенъ тюшюндже — яры сагълыкъ» — деген аталар сёзюни сиз насыл анълайсынъыз?

Кунни насыл шень япмакъ мумкюн?

Саба эрте шеэр узьре кунь догъгъанда
Сен де уян онынъ иле берабер.
Къарылгъачлар иле самимий селямлаш,
Парылдасын олар ичюн нурлы козьлер.
Озюнъ яхшы этип ювун,
Эм де тез-тез кийинип,
Ана-бабанънынъ опы элин,
Саба хайыр олсун деп.
Этрафынъа кулип бакъ сен:
Кок, кунеш, гуль, адамларгъа.
Шойле этсенъ кунь олур шень,
Къолай олур яшамагъа.



Анатолий Костецкий



Файдалы меслеатлар



Кейфни яхшылаштырмакъ ичюн:

- ▶ Темиз авада кезин, арекетчен оюнлар ойна.
- ▶ Озь кейфинъни сыз, бу керчектен де ярдым эте.
- ▶ Меракълы китап окъу, мультфильм бакъ.

КЪАРАР КЪАБУЛ ЭТМЕГЕ ОГРЕН



«Смешарики» мультсериалындаки ресимлерге бакъ.

- ▶ Онынъ баш къараманларынынъ адлары не?
- ▶ «Телюкесизлик элифбеси», «Сагълыкъ элифбеси», «Эйи ниетлилик ве толерантлыкъ элифбеси» серияларында не акъкъында лаф кете?
- ▶ Даа насыл масаллар ве мультфильмлер балаларны озъ яшайышлары ве сагълыкълары акъкъында къайгъырмагъа огрете?



Къарар ве онынъ нетиджелери

Адамлар эр кунъ чокъ къарарлар къабул этелер. Эписи къарарлар мусбет я да менфий нетиджелерге алып келелер. Мусбет нетиджелер адамларда яхшы теэссулатлар — къуванч, хошнутлыкъ, сайгъы, урьмет догъура. Менфий нетиджелер исе къоркъу, кедер, ачув я да умютсизлик догъура.



Ресимлерге бакъып икяе тиз. Тюшюнип бакъ:

- ▶ Къызчыкънынъ саба юкълап къалмасына; аз къалса машина тюбюнде къалмасына; эвде дефтерини унутып къалдырмасына насыл къарар алып кельди?
- ▶ Сен насыл тюшюнесинъ, энди о не ис эте экен?
- ▶ О насыл япмакъ керек эди?

Насыл этип джесюр къарар къабул этмели

Джесюр къарар — бу, адамлар тюшюнип, сонъ къабул этильген вазиеттир. Сен «Светофор къаиделери»нинъ ярдымынен джесюр къарар къабул этмесини огрене билесинъ.

ТОКЪТА



ВАЗИЕТКЕ
КЪЫЙМЕТ
КЕС



КЪАРАР
АЛ ВЕ
АРЕКЕТ ЭТ



- ▶ Нетиджеси насыл оладжагъыны тюшюндеге ве догъру къарар къабул этмеге огрен.
- ▶ Эгер насыл япмасыны бильмесенъ буюклерден сора.

Сагълыкъ ичюн къарар

Сигарнынъ тютюни сигар чеккенлер ичюн де, онынъ янындаки адамларгъа да зарарлы. Сигар чекмегенлер, онынъ тютюнинден нефес алсалар, онъа пассив сигар чекмек дениле. Вазиетни окъу ве пассив сигар чекювден къачынмагъа ярдым эткен варианты сечип ал.

1. Сиз достларынынъизнен озъ азбарынъызда скемледе отурасынъыз. Сигар чеккен уйкен яштаки адам сизнинъ янынъызгъа келип отурды. Сиз:

- а) скемледе отурмакъны девам этесинъиз;
- б) турып башкъа ерге авушасынъыз, чюнки азбар буюк!

2. Сиз достларынынъизнен лифтнен котериледжек оласынъыз, лякин кабинада сигар чекип тургъан адам бар. Сиз:

- а) лифтке киресинъиз;
- б) басамакълардан кетесинъиз, чюнки о сагълыкъ ичюн файдалы

3. Сиз ана-бабанъизнен къавеханеге кирдинъиз. Бир залда «Сигар чекмек ясакъ этильген» деген бельги асылы тура. Сиз:

- а) ойле бельги олмагъан ерге отурмагъа къарар бересинъиз;
- б) ойле бельги олгъан ерге отурасынъыз.



«Сигар чекмек ясакъ
этильген» бельгиси

Сенинъ къарарынъ тек б) вариантлары олса, сенинъ сагълыгъынъа телюке ёкъ, сен пассив сигар чекювден къачынмагъа билесинъ!

Язда раатланув кѡаиделери

Теклифни окѡу ве авале этильген эки варианттан догѡрусыны сечип ал.

1. Саба ве акѡшам устю биз кунеште янамыз, уйледен сонѡ исе...

- а) учамыз;
- б) раатланамыз.

2. Эгер кунеште юкѡлап кѡалсанѡ, тенинѡ пек зияде...

- а) янар;
- б) сыдырылыр.

3. Теринѡе бассанѡ – агѡара, демек о...

- а) кѡуванды;
- б) янды.

4. Курортта хасталанмамакѡ ичюн, эписи мейваларны яхшы этип...

- а) ювмалы;
- б) кѡыздырмалы.

5. Эгер адамнынѡ джаны сыкѡылса ве сыджагѡы олса, демек кунеш...

- а) тютетти;
- б) якѡты.

6. Башынѡ кѡызмамасы ичюн, шапкени...

- а) ювмалы;
- б) киймели.

7. Ана-бабанѡдан узакѡ кетмек керекмей, акс алда сен кѡолайлыкѡнен...

- а) йырларсынѡ;
- б) адашырсынѡ.

8. Ана-бабанѡны кѡолайлыкѡнен тапарсынѡ, эгер джеп телефонларынынѡ номерлерини...

- а) бильсенѡ;
- б) унутсанѡ.

Озѡ джевапларынѡны тешкерип бакѡ: 1 – б; 2 – а; 3 – б; 4 – а; 5 – б; 6 – б; 7 – б; 8 – а.

Эгер сен эписи суаллерге догѡру джевап берген олсанѡ – машалла! Чюнки сенинѡ раатлыгѡынѡ хош ве телюкесиз оладжакѡ. Яз татилинѡ яхшы кечсин!

Наталья Гуркина



КЪОШМА

Окъумакъ ичюн къошма материаллар



Энъ яхшы баба

Император пингвинлерини энъ яхшы бабалар, деп адландыралар. Олар Антарктидада яшайлар.

Йылнынъ энъ сувукъ вакъытында эркек пингвин екаяне — бир дане йымыртаны учъ ай девамында озюнинъ авучлары ичине алып къыздыра. Бу учъ ай девамында о бир шей ашамай ве озъ чекисининъ ярысыны джоя.

Ыргъачы пингвин чипче йымыртадан чыкъкъанда къайтып келе. Тек шундан сонъ баба-пингвин денъизге ашамакъ ичюн кете.



Энъ сѣз динълеген бала

Кичик юнус балыгъына энъ сѣз динълеген бала демек мумкюн. Янъы догъгъан юнус балыгъы озъ омюрининъ биринджи йылында анасынынъ янындан учъ метрден зияде узакъкъа кетмей. О, эр джеэттен анасыны динълей, онынъ эр бир арекетини тайпынмадан эда эте. Бойлеликнен о, яшайыш ичюн керек олгъан эр шейни: озюне емек тапмакъ, телюкеден къорчаланмакъ, башкъа юнус балыкъларынен къонушмакъны огрене.

Янгъынгъа кършы курешкен копеклер

Чокъусы ойле ола ки, янгъын чыккъъан ерлерде балалар эв ичинде къралалар ве оларны тапып чыкърмакъ мумкюн дегиль, чюнки олар кърккып пысып отуралар, тютюн ичинде оларны коръмек кыйын ола. Лондонда бунынъ ичюн копеклер огретильген. Бу копеклер янгъынгъа кършы курешиджи адамларнен яшайлар ве бир де-бир эвде янгъын олса о ерден балаларны чекип чыкърмакъ ичюн копеклерни ёллайлар. Бойле бир копек Лондонда он эки баланы къртарды: онынъ ады Боб эди.

Бир кере эв янды. Янгъын сёндюриджилер бу эвге кельгенде оларнынъ огюне бир кърдын чапып чыккты. О агълап, эвде эки яшлы кързчыкъ къралгъаныны айтты.

Янгъын сёндюриджилер о ерге Бобны ёлладылар. Боб басамакълардан чапып кетип тютюн ичинде гъайып олды. Арадан беш дакъкъа кечкен сонъ о эвден чапып чыккты. Копек антерчигинден тишлеп кързчыккыны эвден алып чыккты. Анасы кързына таба атылды ве сагъ экенини корип кървангъанындан агълай эди.

Янгъын сёндюриджилер копекни сыйпап, о янмадымы экен деп баккъъан арада Боб кене эвге таба чапты. Янгъын сёндюриджилер эвде кене де сагъ адам олса керек беллеп, оны йибердилер. Копек эвге чапып кирди ве чокъ кечмеден ненидир сюйреклеп чыккты. Адамлар, копек не чыкъргъаныны корип, эписи бирден шакъылдап кульмеге башладылар. Боб балабан къркъланы чекип кетире эди.

Лев Толстой

Улачыкълар ве атеш

Эчки соба янында булуна эди.
Пишире боткъа ве эм де къралач.
Эр саба ашата балаларыны —
Бем-безд учъ улакъ къралмасын деп ач.
Анасы кърайдадыр кетмеси керек,
Эвде къраладжакълар янгъыыз балалар.
Бутюн айткъанынынъ бизлер динълермиз —
Деди шаматалап эркек улакълар.
Кърайда ашыкъа кичкене улакъ?
Ана, о алды серникни яваш,
Яккып, соккты ёнгъа тюрюне.
Анамнынъки киби янчы, сен атеш! —
Тютюн котерильди юксек, юксекке...
Ачувлы атеш чатырдап яна!
Энъ кичик улачыкъ сакъланды кърккып.
«101»-ге телефон этейим, кърана! —
Деп телефонгъа чапа агъасы.
Янгъын сёндюриджилер мытлакъ ярдым этер!
— Алло! Эви яна Эчкининъ!
Адрес: Эменлик, аралыкъ Эчкилик.
Экинджи эв. Аджеле келинъ!
Бизни феякеттен къртарынъ!
Атеш ич тынчланмай, гурюльдеп яна,
Шиддетлене, сёнемек истемей —
Собанынъ ичинде янмакъ о не, дей,
Боткъа, къралач пиширмем мен, дей.
Атеш сёндюрильди. Улачыкълар сагъ.
Кърундуз сёйлей: — Тийменъ серникке! —
Эчки де дей: — Унутманъыз ич,
Атешнен ойнав, феякет кетире!

Тамара Коломиец

Мусафирликте

Бугунь Витя
догъгъан кунюне,
чагъырды
эпимизни.
Акъшам
саат алтыгъа
истеди
кельмемизни.

Бизге
къапуны ачты
Витянынъ
къыз кадясы,
эм бирден
сорады о:
— Ким аягъын
сильмеди?
Тенбиелейим, билинъ,
тер-темиз
бизим килим,
онъа
аякъ силинмез,
потикни
чыкъарынъ тез!

Бахшышчыкъны
беринъиз,
къоймагъа бар
еримиз.



Ана
буллюр вазамыз,
гульни
онъа къоямыз.
Тенбиелейим, баллар:
бизде бир къаиде бар,
диварларгъа, мебельге
тийсетильмесин
къоллар.
Яхшы билесиз
пек де,
тийсенъ
сонъ къала леке...

Витянынъ къардашыны
Дикъкъат иле динъледик.
Инанынъыз, бир шейге
пармакъ иле тиймедик.
Мусафирликке бармакъ
къолай шей дегиль экен,
буны сиз де билинъиз,
балалар, кунъ эвельден.

Анатолий Костецкий

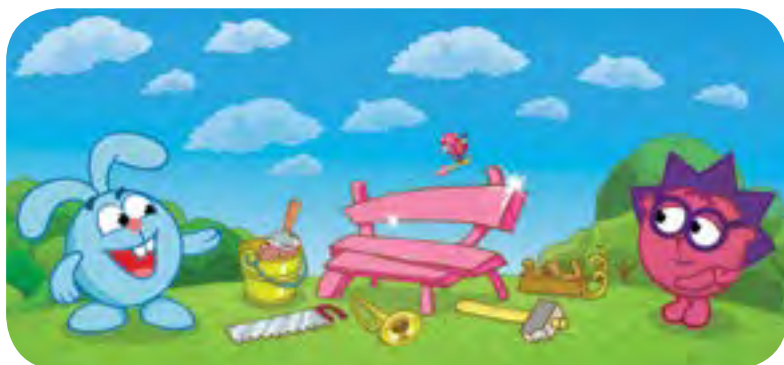
Тевсие этильген мультфильмлернинъ джедвели

- 38 папагъан
- Рикки-Тикки Тави
- Чиркин папий
- Эписи казакилер акъкъында
- Уфачыкъ Янат



Смешариклер: Сагълыкъ элифбеси:

- Зарарлы рекорд
- Сагълам олмакъ истесенъ
- Кимге беден тербиеси керек
- Шахсий гигиена



Смешариклер: ёл къаиделери телюкесизлигининъ элифбеси:

- Къайда ойнамалы?
- Шеэрдеки зебралар!
- Дуракъта
- Автобуста



Смешариклер: Эйиликсеверлик элифбеси:

- Йыл мевсимлери
- Джесюрлик
- Ахлякъ
- Чибин сылавджан дегиль
- Ким кимге?



Смешариклер акъкъында мультфильмлерни ве меракълы шейлерни Интернеттен шу адреслер боюнджа тапмакъ мумкюн:

www.smeshariki.ru

www.ndfond.ru

<http://ndfond.ru/menu/projects/100414PR121836>

КИРИШ

Мектепнен танышув.....	8
Бой ве осюв	12
Сагълыкъ ве хасталыкълар.....	16

1-инджи болюк. САГЪЛАМ ВУДЖУТ

Кунъ тертиби	22
Сенинъ кыяфетинъ	26
Сагълам аякъ тюби.....	30
Темизлик ве сагълыкъ.....	34
Емек ве сагълыкъ	38
Арекет ве сагълыкъ	42
Сагъламлашмакъ	46
Файдалы раатлыкъ.....	50

2-нджи болюк. АДАМЛАР АРАСЫНДА

Меним аилем	56
Къызлар ве огъланлар.....	60
Достлашмагъа огренемиз	64

3-юнджи болюк. ХАВФСЫЗ ЭТРАФ

Ойнав ве шенъленюв хавфсызлыгъы	70
Бизим къуртарыджыларымыз.....	74
Таныш олмагъан ерде.....	78

Эвде телюкесизлик	82
Мектепте телюкесизлик	86
Сен — пияде юрюджисинъ	90
Сен — ёлджусынъ	96
Мектеп ёлу	100

4-юнджи болюк. САГЪЛАМ РУХ

Адамларнынъ текрарланмазлыгъы.....	106
Халкъ анъанелери ве сагълыкъ	110
Кейф ве озюньни ис этюв	114
Къарар къабул этмеге огрен	120

КЪОШМА

Окъумакъ ичюн къошма материаллар	126
Тевсие этильген мультфильмлернинъ джедвели	132

Навчальне видання

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

*Підручник для 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів
(кримськотатарською мовою)*

Перекладач Велієв Аблязіз

Художнє оформлення *А. Кисліцина*
Обкладинка *Н. Зуєва*
Фотографія на обкладинці *О. Москаленко*
Технічний редактор *Т. Піхота*

Директор *І.Б. Чегертма*
Редактор *Г.М. Дудакова*
Коректор *Е.А. Ібрагімова*
Оператор *А.В. Веселов*

Підписано до друку 12.07.2012 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 805 прим. Зам. № 231.



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
03164, Київ, вул. Олевська, 7, кв. 31.
E-mail: alaton@ukr.net*

Надруковано у ТОВ «Видавництво «Вперед»

97534, АРК, Сімферопольський район, с. Строгонівка, вул. Лікувальна, 1.