

ƏYLƏNCƏLİ  
SAĞLAMLIQ







Qi Or El

ƏYLƏNCƏLİ SAĞLAMLIQ



İllüstrasiyalar Pəri Miniaturə aiddir



## Qi Or El. Əyləncəli sağlamlıq

Bakı, "Yonca", 2024, 76 səh.

Yaş qrupu: 4-6

Ölçü: 205x290 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 29.06.2024

"Yonca" nəşrlərinin "Biləciklə Niyəciyin macəraları" silsiləsindən sizə təqdim etdiyi bu kitab "Əyləncəli sağlamlıq" adlanır.

Uşaqlar Biləciklə Niyəciyin yeni macəralarında yenə maraqlı səyahətlərlə qarşılaşacaqlar. Burada onlar sağlamlığın qayğısına qalmağın sirlərini öyrənəcəklər. İdmanın və bədən tərbiyəsinin sağlamlığa necə təsir etdiyini, sağlam olmaq üçün hansı qidalara üstünlük vermək lazım olduğunu biləcəklər. Nəyə görə kompüter arxasında uzun müddət oturmaq olmaz? Nəyə görə televizora fasiləsiz baxmaq olmaz? Çimərlikdə necə çimmək lazımdır? Günəş şüalarından necə qorunmaq olar? Fəsilərə uyğun paltarları necə seçməlisən? Bütün bu kimi sualların cavabını "Əyləncəli sağlamlıq" kitabında tapa bilərsiniz.

Uşaqlar, Biləciyin verdiyi cavablara diqqət yetirməyə çalışın. Sizi düşündürən sualları böyüklərə verməkdən çəkinməyin. Sağlamlığınızın qayğısına indidən qalın.

Kitab məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulub.

ISBN 978-9952-38-979-1

© Əyyub Qiyas, 2024

© "Yonca", 2024



Uşaq ədəbiyyatı ilə bağlı bütün təklif və iradlarınızı bu ünvana yazın: [yoncakitab@gmail.com](mailto:yoncakitab@gmail.com)





## Mündəricat

Dostum, gəl tanış olaq!	7
Salam, günəş!	9
Səyahət başlayır	11
Təmiz havada. Biz idman edirik	13
Biz evdəyik. Yuyunub qəhvəaltı edirik	24
Bağda. Sağlam qidalar	30
Bilgisayarla işləmək. Doğru oturmaq və doğru baxmaq	39
Günəş, təmiz hava və su. Bərkiyirik	44
Payız. Bədəni möhkəmlətməyə davam	55
Biz - qışdayıq! Hərəkət etmək vacibdir	59
Biz evdəyik	66
Tapşırıq	71-73

