



Maral Meretgylyjowa, 12 ýaş

Arassaçylyk - bu adam teniniň her bir bölegine degişi bolup duran synadyr. Gulagyň, aýaklaryň, gözleriň teniň arassa bolmagy gerek. Ýaýta-da adamyň elleri elmydama arassa bolmalydyr. Çünki adam durmuşda duş gelyän köp zatlary elleýär. Adamyň elleri teni umuman onuň içki-daşky agzalary arassa bolmalydyr.

Gurbangeldiyewa Tazegül, 10 ýaş

Saglygyňy saklajak bolsaň hökmany suratda arassaçylygyň düzgünlerini berjaý etmeli. Ol düzgünleri her bir çaga ilki bilen özünden başlamaly. Munuň üçin her bir ene-ata öz öýünde öz çagasyna öwretmeli. Daşarda oýnap geleniňden soň haýwanlar bilen oýnanyňdan soň hökman elleriňi sabyn bilen ýuwmaly sebäbi olarda mikroblar hem-de gurçuklar bar. Eliňi sabynlap ýuwmasaň keselläp bilersiň.

Ataýewa Ejeş, 12 ýaş



Çaryýewa Ogulşirin, 9 ýaş

Çagalar!
Siziň dostlaryňyz arassaçylyk barada näme pikir edýärler, geliň tanyşalyň!

ARASSAÇYLYK - çagalaryň gözleri bilen

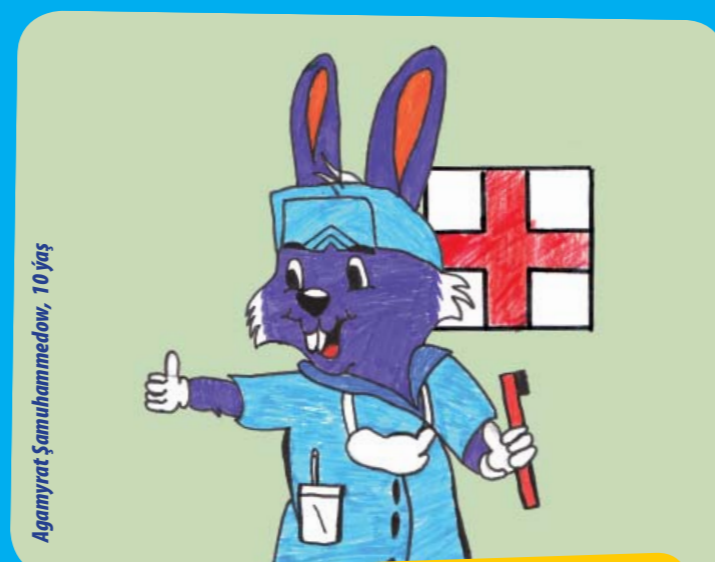




Çynar Gurbannämmedowa, 12 ýaş

Arassa bolmak üçin nahardan öň we nahardan soň eliňi sabynlap ýuwmaly. Arassaçylyk bolmasa adam sagdyn bolmaýar. Adam sagdyn bolmagy üçin ilki bilen arassaçylyk gerekdir. Arassaçylyk bolmasa her hili keseller ýüze çykyp biler. Sebäbi siňekler hapa ýerlere baryp gap-gaçlara mikroblary ýaýradýarlar. Adamlar nahar iýenlerinde şol mikroblar içine gidip her hili keselleriň döremegine sebäp bolup bilerler. Diňe arassa gaýnadylan suw içmeli. Adam günde suwa düşmeli. Suwa düşüňip bolandan soňra arassa geýimleri geýmeli.

Ballyýewa Keýik, 13 ýaş



Agamyrat Şamuhammedow, 10 ýaş

Dyrnaklaryňy wagtly-wagtynda aýyrmaly, aýyrmasaň kesel ýokuşýar. Keseki adamyň aýakgabyňy geýme. Haýwanlary elläniňden soňra eliňi sabyn bilen ýuwmaly, ýöne suw akydyp gaýtsaň eliňde hapa galýar, ondan soň nahar iýseň şondan soň keselleýäň. Bakja önümleri we gök önümleri hemişe ýuwpup iýmeli. Ýatmazdan öň aýaklaryňy ýuwmaly, sebäbi aýaklarda hemişe hapa galýar.

Altayewa Aýgül, 9 ýaş



Renat Halimulin, 12 ýaş

Hapaçylyk saglygyňa zyyandyr. Ol her hili keselleri döredip biler. Egin eşikleriňi ýuwp durmaly. Her gün eliňi, dişiňi, ýüzüňi ýuwmaly. Hapaçylygyň bar ýerinde saglyk ýokdur. Hapaçylygyň önüni almak üçin hemme tarapdan arassa bolmaly. Biziň her birimiz arassaçylygy berjaý etmelidiris.

Gülhanow Baky, 11 ýaş



Gözel Ýollyýewa, 11 ýaş

Arassaçylyga laýyk gelmeýän şertler kesel döredýär we çagalaryň kesellemegine sebäp bolýär. Maşgalamyzyň agzalary şahsy arassaçylygyň ähli düzgünlerini berjaý edýärler. Netijede biziň maşgalamyzyň keselçilik bilen baglanyşykly çykdaýjylarymyz ep-esli azaldy.

Perdayewa Merjen, 10 ýaş