



ساغلام بالا بولۇش ئۈچۈن
نېمىلەرنى قىلىشىمىز كېرەك؟



مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېشىمىز كېرەك.



كۆكتاتلارنى كۆپ يېشىمىز كېرەك.



كۆپرەك چىنقىشىمىز كېرەك.



ئەتگەندە ۋە كەچتە چوقۇم چىش
چوتكىلىشىمىز كېرەك.



قولىمىزنى ھۆلدەپ،
سوپۇن سۈرىمىز.



ئالقىنىمىزنى يۇيىمىز.



بارماقلىرىمىزنى يۇيىمىز.



بارماقلىرىمىزنىڭ
ئارىسىنى يۇيىمىز.



قولىمىزنىڭ
دۈمبىسىنى يۇيىمىز.



قولىمىزنىڭ بېغىشىنى
يۇيىمىز.

قولىمىزنى پاكىز يۇيۇشىمىز كېرەك.



گازلىق سۇ ۋە شەرىبەتكە قارىغاندا سۇنى
كۆپرەك ئىچىشىمىز كېرەك.



ھەر كۈنى چوقۇم يېتەرلىك ئۇخلىشىمىز
كېرەك.