кырг
83.8
К16

Үмүт Какеева

Тиштердин тилеги

Кп

УДК 821.51-93
ББК 83.84
К 16

Какеева, Үмүт
К 16 Тиштердин тилеги / сүрөт. С. Насынбатова. - Б.: Принт Медиа, 2023. - 8 б.

ISBN 978-9967-495-17-3

Copyright © 2023, Бул чыгарма Creative Commons Attribution 4.0 Эл аралык лицензиясы (https://creativecommons.org/licenses /by/4.0/) боюнча лицензияланган

http: // creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Бул ишти коммерциялык максаттарда колдоно аласыз. Бул чыгарманы адаптациялап, толуктай аласыз. Авторлордун, иллюстраторлордун ж.б. автордук укугун жана өздүк маалыматтарын сакташыңыз керек.

...дю им. К. Баялинов.
ИНВ №34360 б/ф

34360 б/ф

ISBN 978-9967-495-17-3

РБДЮ им. К. Баялинова
БАЛАЛЫК

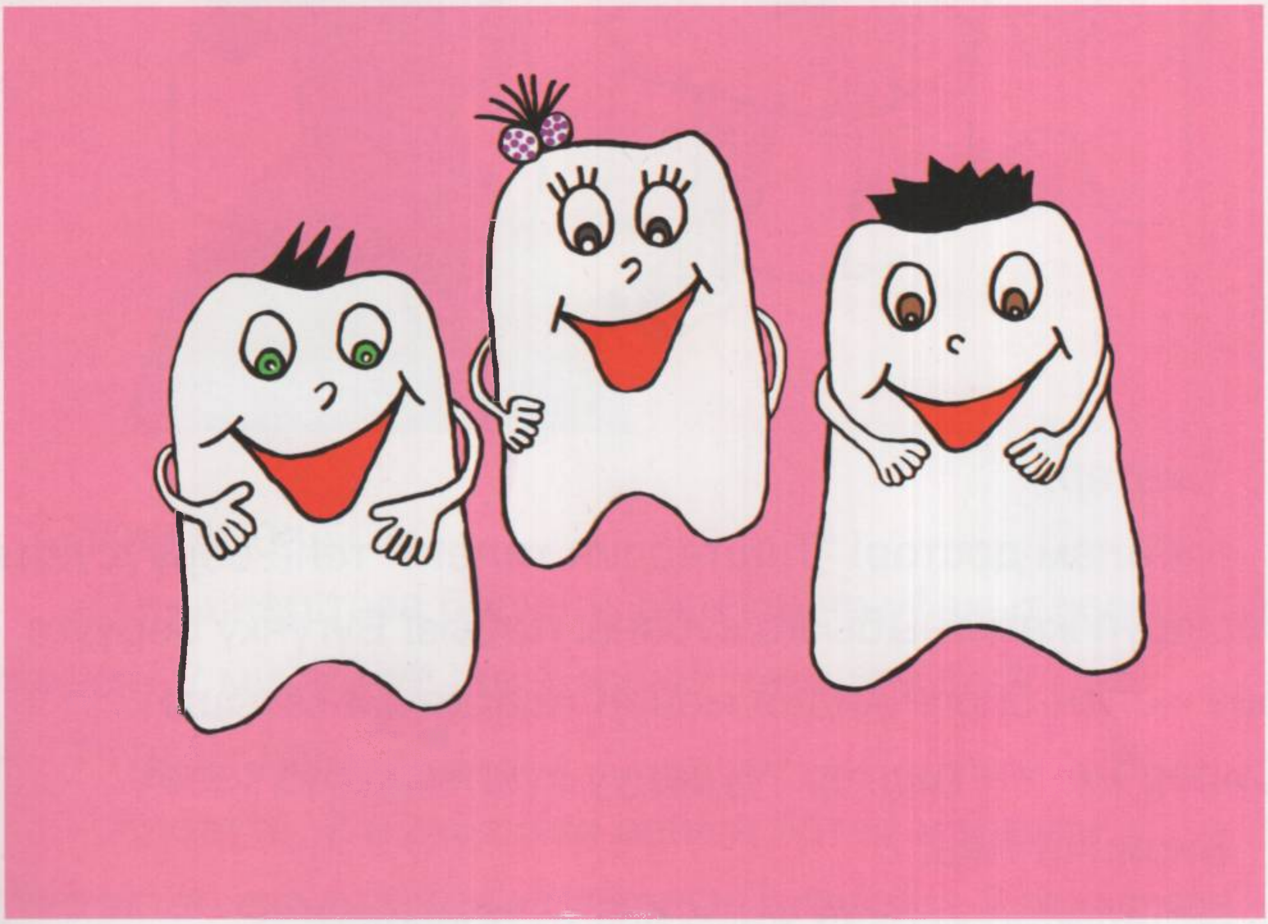
УДК 821.51-93
ББК 83.84

Created with Bloom

Кырг
83.8
К 16

Үмүт Какеева

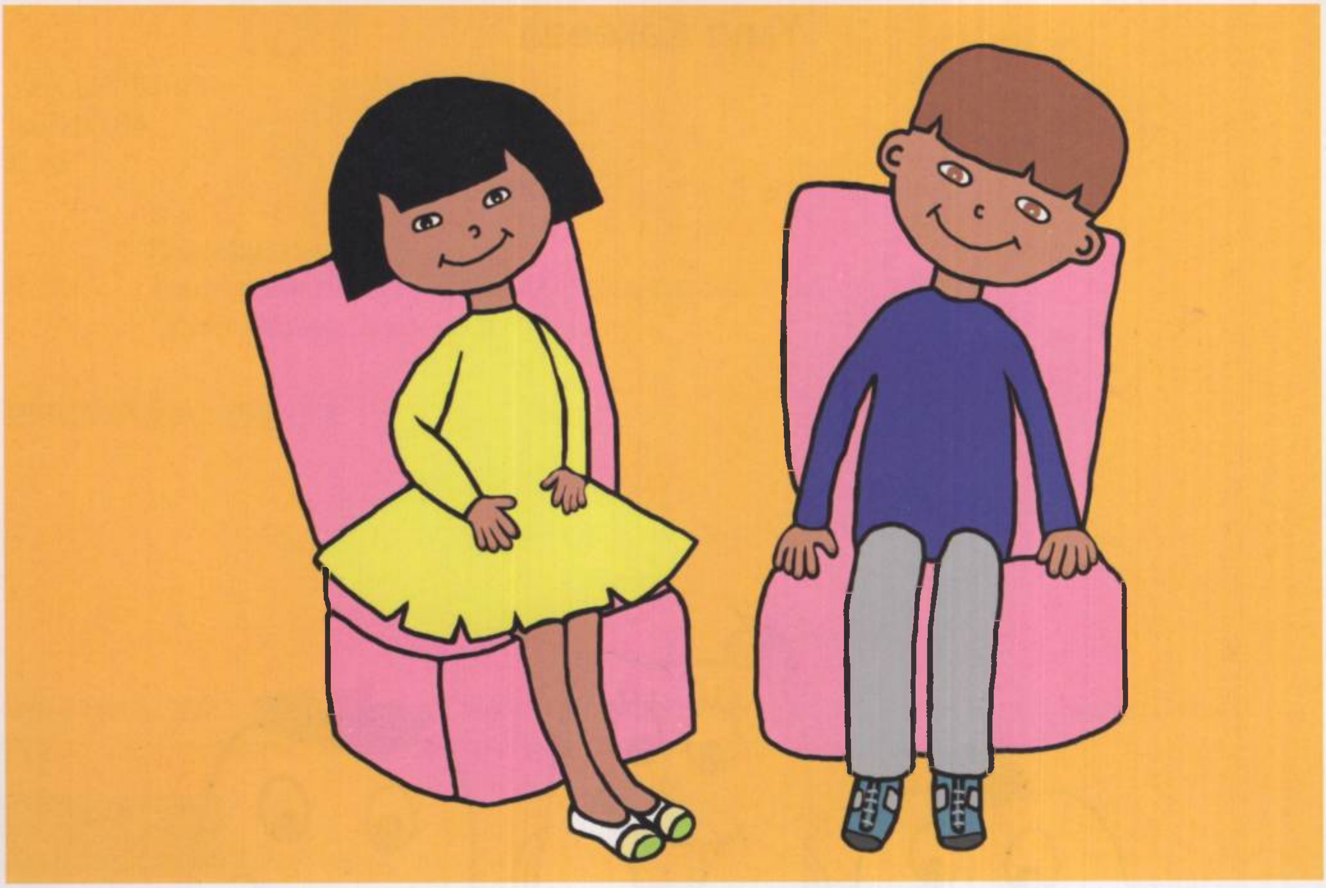
Тиштердин тилеги



Сүрөтчү
Светлана Насынбатова

Бишкек 2023

РБДЮ им. К. Баялинова
БАЛАЛЫК

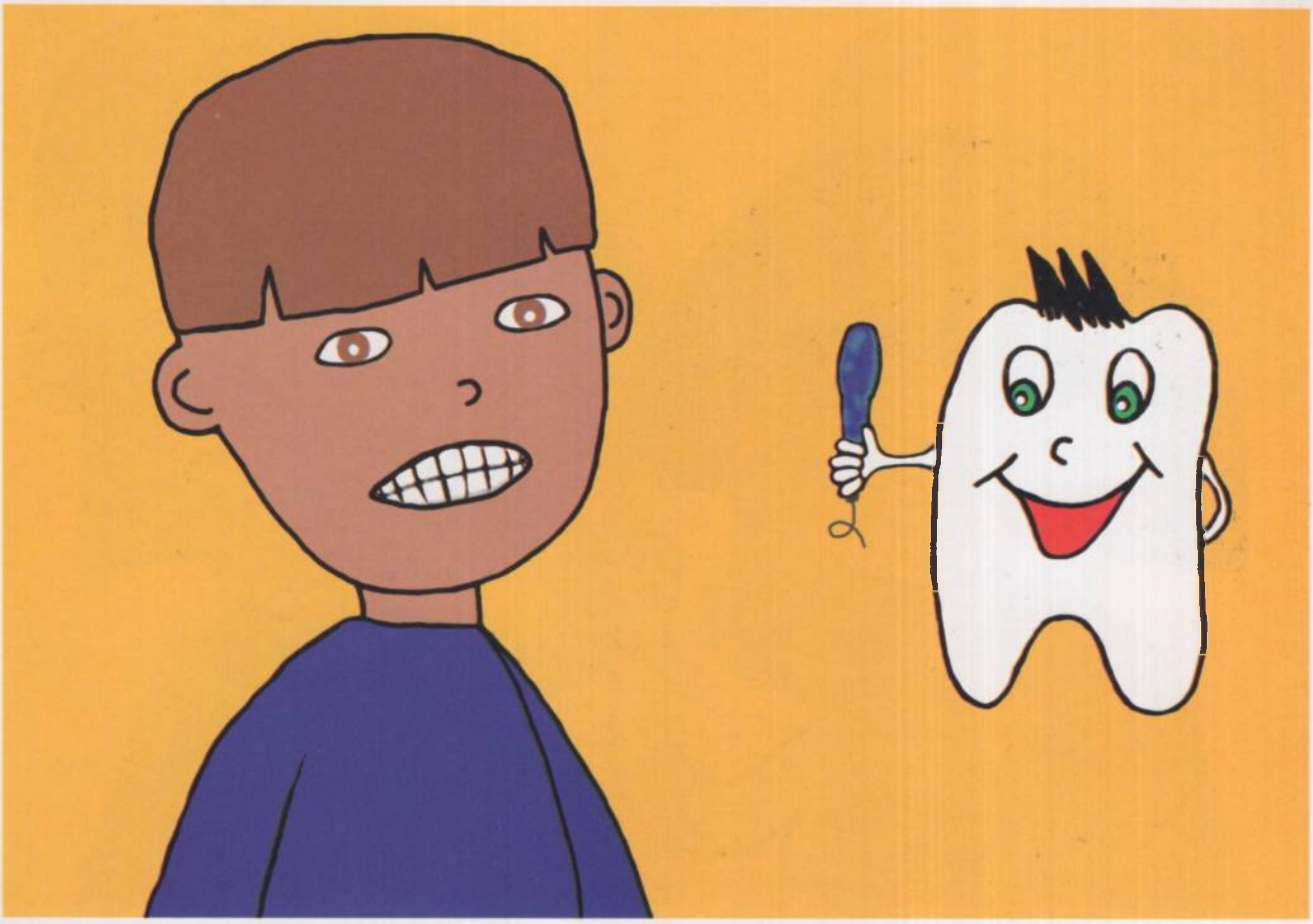


Тиштер:

– Салам достор! “Тиштердин тилеги” теле берүүсүндө көрүшүп жатканыбызга кубанычтабыз! Бүгүнкү берүүгө биз менен бирге Айдай менен Адилет да катышат. Силер менен тиштер тууралуу сүйлөшкүбүз келет.

Биринчи тиш:

– Тишиңер апакай жана бекем болушун каалайсыңарбы?

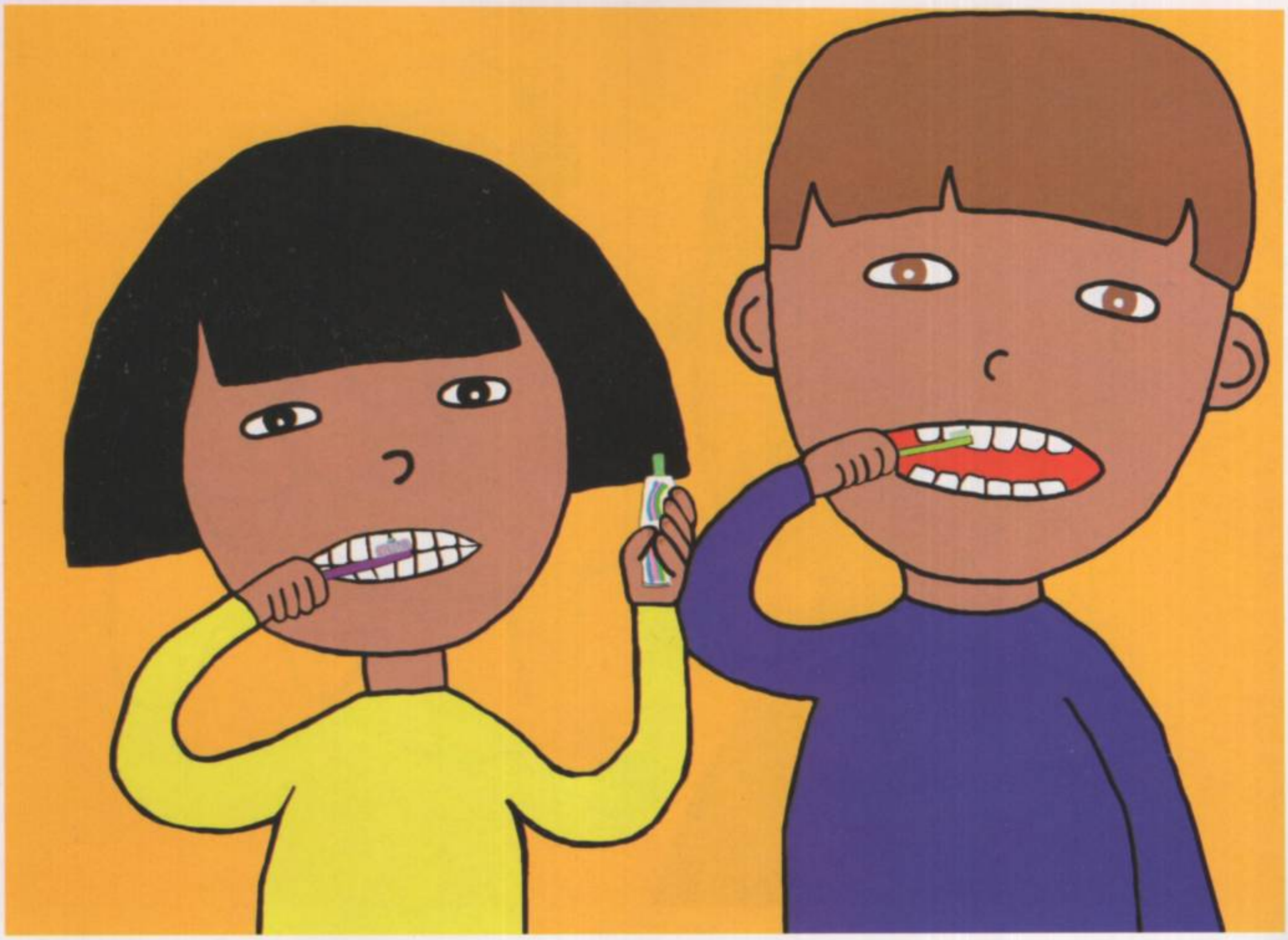


Экинчи тиш:

– Тишиңер таза болушу үчүн канча убакыт жууш керек? 2 мүнөтпү? Же 1 мүнөт жетиштүүбү?

Үчүнчү тиш:

– Албетте, 2 мүнөт. Күн сайын эртең мененки тамактан кийин жана уктаардын алдында 2 мүнөттөн тазалаш керек. Эки мүнөт жуубаса, микроб жоголбойт.

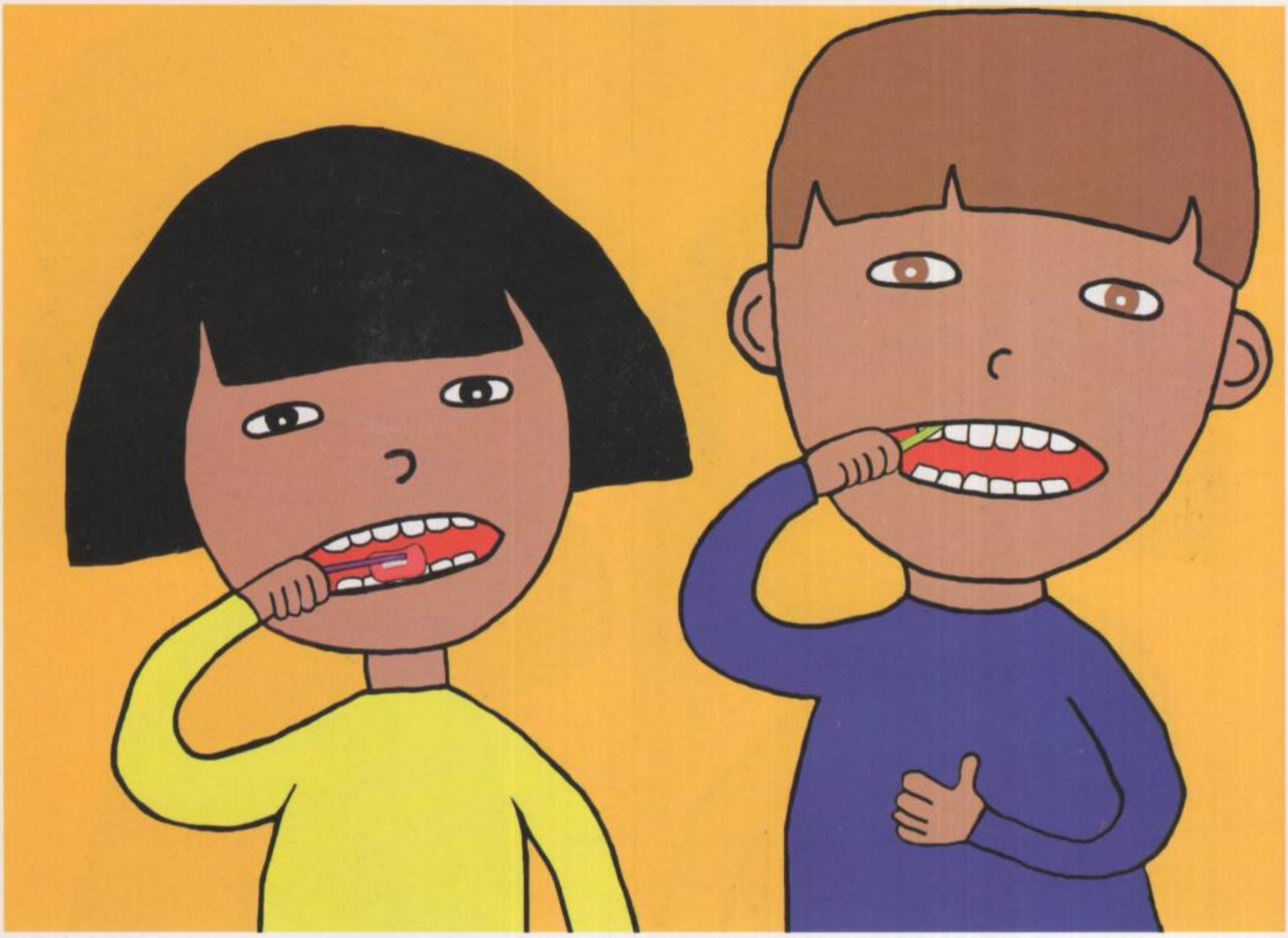


Биринчи тиш:

– Тишти туура тазалоо ыгын билесиңерби? Эчтеке эмес, азыр бизге Айдай менен Адилет көрсөтүп берет. Баарыбыз жакшылап көңүл буралы! Кеттик анда.

1-кадам:

– Тиш жуугуч шоткеге курамында фтору бар тиш пастадан сүртүп алгыла. Анчалык көп эмес! Буурчактай болсо жетет. Айдай, абайла, тиш пастаны жутуп алба. Жутуп алсаң, аш казаныңды оорутушу мүмкүн.



4-кадам:

– Үстүңкү жана астыңкы тиштердин өйдө жагын же чайнай турган кырын алдыга, артка акырын жышыгыла.

– Рахмат, Адилет! Ооба, ошондой.

5-кадам:

– Тилдин үстүн шотке менен акырын жогорудан төмөн көздөй тазалагыла. Анын үстүндө микроб көп топтолот.

6-кадам:

– Оозду чайкагыла.

Экинчи тиш:

7-кадам:

Тишиңерди мындан да жакшы сактоону каалапсаңар:

– Тиштердин арасын тиш жиби менен тазалап тургула. Тиш шотке менен тазалагандан кийин деле арасында тамактын калдыгы калып калат.

– Кошумча, фтор кошулган тиш чайкагыч менен чайкап алсаңар ашыкча болбойт.

РБДЮ им. К. Баялинова
ИНВ №343606/ф

8-кадам

– Тиш шоткени 3 айда бир жолу жаңылап туруш керек.

– Тиш догдурга бир жылда эки жолу барып, тишти текшертип туруу зарыл.

– Таттуу жана жабышкак тамакты азыраак жегиле. Мисалы, момпосуй, печенье, вафли, кытырак картөшкө менен кытырак нанды көп жебегиле. Жаңгак менен мистени тиш менен чакканга болбойт. Алардын катуу кабыгы тишиңерди сындырып же жарака кетирип коюшу мүмкүн.

– Сүт азыктарын: сүт, айран, быштакты көбүрөөк жегиле. Алардын курамында кальций бар. Кальций тиштердин эмалын бекем кылууга жардам берет. Жашылча, мөмө-жемишти да көп жеш керек. Айрыкча, алма, алмурут, сабиз менен капуста пайдалуу.

Тиштер:

– Айдай, Адилет, азаматсыңар! Бардык кадамдарды туура аткардыңар. Карагылачы, Айдай менен Адилеттин тиштери күрүчтөй тизилип жаркырайт!

20с
РБДЮ
34360 б/ф

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

USDA

USAID АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

MERCY CORPS

RTI INTERNATIONAL

Бул китеп АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) жана АКШнын айыл чарба департаменти (USDA) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосу менен Мерсико (Mercy Corps) жана Рисерч Траэнгл Институт (Research Triangle Institute, RTI) уюмдары тарабынан ишке ашырылып жаткан МакГоверн-Доулдун «Билим үчүн азык жана балдардын тамактануусу» программасынын алкагында басылып чыкты. Китептин мазмуну USAIDдин, USDAдин же АКШ Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.

Автор
Үмүт Какеева

Сүрөтчү
Светлана Насынбатова

1-класс
- 1.1 деңгээли
- 1.2 деңгээли
- 1.3 деңгээли

2-класс
- 2.1 деңгээли
- 2.2 деңгээли

3-класс
- 3.1 деңгээли
- 3.2 деңгээли

4-класс
- 4.1 деңгээли
- 4.2 деңгээли

Бул жана башка электрондук китептерди QR- код аркылуу окусаңыз болот

«Print Media» ЖЧК-да басылды.
Нускасы 5200