

Сауле Түтебаева

Гүлдана Мұхтарбекқызы

# SUPER-MEN

3-кітап

**Күшті болудың сыры**

Балаларға арналған әңгімелер

Астана-кітап  
Алматы, 2021

ӘОЖ 821.512.122-93

КБЖ 84 (5Қаз)

М 86

**Тютебаева Сауле, Мұхтарбекқызы Гүлдана**

**М 86 Super-Мен. 3-кітап. Күшті болудың сыры:** Балаларға арналған әңгімелер. / Тютебаева С., Мұхтарбекқызы Г. - Алматы: Астана-кітап, 2021.-34 б.

**ISBN 978-601-7595-57-9**

Бұл жолы Мансұр мен қарындасы Айдана күшті болудың сырын үйренбек. Оларға бұл істе нағыз мамандар көмекке келеді. Сау әрі мықты болу – бала кезден қолға алатын әдет. Кейіпкерлермен бірге мықты болудың сырларын ашайық.

ӘОЖ 821.512.122-93

КБЖ 84 (5Қаз)

**ISBN 978-601-7595-57-9**

**© IZDEN publishing house, 2021**

**© Астана-кітап, 2021**

# Күшті болудың сыры



## **Құрметті ата-аналар!**

Баланың тұлға болып қалыптасуы үшін не істеуіміз керек? Бұл сұрақ әрбір ата-ананы алаңдататыны рас. Ата-ана баласының бойындағы қабілеттерді анықтап, дамытуы оның қоғамда өз орнын табуына әсерін тигізеді. Балалық шақта бойына сіңген жақсылықтың дәні болашақта өз жемісін берері сөзсіз. Қолыңыздағы кітаптың да көздегені – ата-ана мен баланы осындай асыл мақсатқа біріктіру.

Бұл кітапта отандық педагог-психологтардың, дәрігерлердің бала тәрбиесі мен саламатты дамуына қатысты ақыл-кеңестері шағын әңгімелерде топтастырылды. Кітапты балалар да, ересектер де оқи алады. Балалар өзі сияқты кішкентай кейіпкерлердің қызығы мен қиындығы қатар жүретін өмірінен сабақ алса, ата-аналар сарапшылардың ұсыныстарымен танысып, өз тәжірибесінде қолдануына болады. Ата-ана мен бала кітапты бірге оқып, талқыласа, пайдалы қорытынды шығарады.

## Мазмұны

Тісім ауырмасын десең...	6
Тісжегі .....	7
Тіс дәрігерінің кеңестері .....	8
Пайдалы саяхат .....	10
Барлық қызық ауылда! .....	11
Тәбетім жоқ... ..	13
Дастарқан әдебі .....	15
Үйренерім әлі көп... ..	16
Тұзды су .....	17
Пессимизмге жол берме! .....	18
Түскі асқа не жейміз? .....	19
Футбол ма, әлде оқу ма? .....	21
Тайм-менеджмент .....	22
Жартылай қорғаушың — күндізгі ұйқың .....	23
Жұдырықтай жүрегім .....	25
Жүрек не үшін керек? .....	26
Оң жаққа бұрылып ұйықтайық .....	27
Қағаз ұшақ .....	28
Дұрыс тамақтануың – сенімді қорғаушың .....	29
Мансұр — оптимист .....	31
Жүрегім ауырмасын десең... ..	33
Тапсырмалар .....	34

## Тісім ауырмасын десең...

Оқу жылының алдында анасы Мансұр мен Айдананың денсаулығын тексертті. Ертең тіс дәрігеріне баратын күн. Барлық бала сияқты Мансұр «тіс дәрігеріне барамыз» дегенді естей сала, бойында қорқыныш пайда болды.

Анасына:

— Анашым, тіс дәрігеріне бармай-ақ қойсақ қалай болады? Менің тісім ауырып жүрген жоқ, — деді.

— Мансұр, сен тіс дәрігерінен қорқасың ба? — деді анасы. Мансұр анасының өзін қалай түсініп қойғанына таң қалды. Қорқамын деп айтуға ұялды.

— Жо-жоқ, қорықпаймын, — деді.

— Ендеше, сен өз тісіңді жеңіл көлік деп елестет. Сен көлікке мініп қайда барасың?

— Мен көлігіммен қаланы аралаймын, ауылға да барамын.

— Ал сен көлікте болғанда жаңбыр жауа ма?

— Иә, кейде жауады. Сол кезде дөңгелектері, іші мен сырты былғанады.

— Ол бұзылса не істейсің?

— Бұзылса, көлік жөндейтін ағаларға апарып, жөнедетемін, — деп әкесінен көргендерін тізіп айтты.

— Сол сияқты сен тісіңмен әртүрлі тамақ жегенде ол кірлейді, сол кезде тісімізді жақсылап тазалату керек. Кейде біз білмейтін аурулар болады. Солардың алдын алу үшін жыл сайын тіс дәрігерінің тексерісінен өту қажет, — деді.

Анасының айтқандары Мансұрдың тіс дәрігеріне деген қорқынышын азайтты. Тісіміз ауырмас үшін жылына бір рет