

3-6 ياشقىچە
ئائىلە كىتابى

جۇڭگو سەبىلەر قامۇسى

中国少儿百科全书



بەللىنىم



شىنجاڭ ياشلار ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

پىلانلىغۇچى: ما جۇن
جىن رۇي

مەسئۇل مۇھەررىرى: گۈلنار لېتىپ
مەسئۇل كوررېكتورى: ئىبادەت ياسىن
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مۇراددىل ئابىد

جۇڭگو سەبىيلەر قامۇسى

بەدىنىم

تەرجىمە قىلغۇچى: قەلىپنۇر مەمتىمىن



شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى شىمالىي بېيجىڭ يولى 29 - نومۇر، پ: 830012)

ئېلخەت ساندۇقى: xjyashlar@126.com

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى

شىنجاڭ يىلۇڭ باسما چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى

ئۆلچىمى: 1194 × 889 م م، 16 كەسلەم، باسما تاۋىقى: 2

2014 - يىلى 4 - ئاي 1 - نەشرى

2014 - يىلى 4 - ئاي 1 - بېسىلىشى

ISBN 978 - 7 - 5515 - 2950 - 1

سانى: 5000 - 1

باھاسى: 15.00 يۈەن

بېسىلىشتا، تۈپلەشتە خاتالىق بولسا نەشرىياتىمىزغا ئەۋەتىڭ، تېگىشىپ بېرىمىز



مۇندەرىجە

2	 مەن قەيەردىن كەلدىم
4	 دۇنيانى تونۇتقان كۆز
6	 سەزگۈر بۇرۇن
8	 خىسلەتلىك قۇلاق
10	 چىشىنىڭ ماھارىتى
12	 بىر جۈپ قابىل قول
14	 تېرىنى ئاسراش
16	 يېمەكلىكنىڭ ساياھىتى
18	 بەدىنىمىز مۇ سۆزلىيەلەيدۇ
20	 بەدەن ئۇخلاش كېرەك
22	 ئاغرىپ قېلىش
24	 يۈگۈرۈش، سەكرەش بەدەنگە پايدىلىق



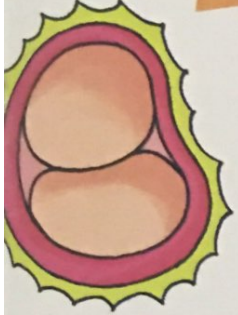
مەن قەيەردىن كەلدىم

مەن ئاپامنىڭ قورسىقىدىن
چىققان، دادام بىلەن ئاپام ئۆزئارا
ياخشى كۆرۈشۈپ توي قىلغان.
دىن كېيىن مەن تۇغۇلۇپتىمەن.



ئاپامنىڭ قورسىقىدا
دادام - ئاپامغا ئورتاق
بولغان ئۇرۇقتىن مەن
پەيدا بولۇپتىمەن.

مەن تۇرۇۋاتقان
جاي بالىلىق دەپ
ئاتىلىدۇ.



مەن مانا مۇشۇنداق دۇنياغا كەلگەن

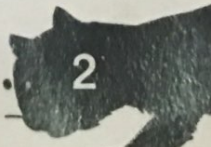
دادام بىلەن ئاپام
بالىلىق بولماقچى.



مەن بۇ يەردە
ناھايىتى تېز
چوڭ بولدۇم.



ئاپام نەچچىگە ئوخشايدىغان
كىندىك بېغى ئارقىلىق ماڭا
ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ تۇردى.





مەن يەنە تېخى بارمىقىمنى
شورايىمەن. قاپقىمىنى تۈرۈپ،
چىرايمىنى پۈرۈشتۈرۈپ، كەپ-
سىزلىك قىلىمەن.

چوڭلارغا سۆز

«مەن قەيەردىن كەلدىم» دېگەن سوئال
ھەربىر ئائىلە باشلىقى ئۇچرايدىغان مەسىلە،
شۇڭا ئاتا - ئانىلار بۇ سوئالدىن ئۆزۈڭلارنى
قاچۇرماي، چۈشىنەلەيدىغان تىل بىلەن
بالىلىرىڭلارنىڭ سوئالىغا جاۋاب بېرىڭلار.



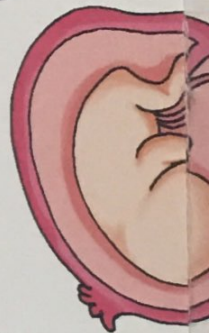
چوڭلارنىڭ ھېكايىسى

ئۇچالايدىغان گۈل

مەن ئاپامنىڭ قورسىقىدا
10 ئايغا يېقىن تۇرغاندىن
كېيىن ئاپام دوختۇرخانىغا
بېرىپ، مېنىڭ دۇنياغا كۆز
ئېچىشىمنى كۈتۈۋالىدۇ.



مەن ئويغانغاندىن كېيىن،
پۇتلىرىمنى سوزد-
مەن ھەم ئۆرۈلىمەن.



ھا - ھا! مانا بۇ بوۋاق
دەل مەن! بىر قارىسا ئاپام -
غا، بىر قارىسا دادامغا
ئوخشامدىكەنمەن؟



مەن ئادەتتە بالە -
ياتقۇ ئىچىدىكى
ئىلمان سۈنىڭ
ئىچىدە ئۇخلايمەن.



تېپىلىپ بەر ئاتا

مەن تۇغۇلغاندا
قانداق ئىدىم؟



مەن دوختۇرخانىڭ ياردىمى
بىلەن ئاخىر بۇ دۇنياغا كۆز
ئاچتىم.

سۇنيانى تونۇتقان كۆز

كۆز ئارقىلىق يىراق - يېقىندىكى نەرسىلەرنى
كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇ بىزنىڭ دۇنيانى كۆزىتىش ۋە
تونۇشىمىزدىكى كۆزنەك.

دۇربۇننىڭ ياردىمىدە تېخىمۇ
يىراق يەرلەرنى كۆرەلەيمىز.

قارا، ئايروپىلان!

مېنىڭ لەڭلىكىم
ئېگىز ئۇچۇۋاتىدۇ!

كۆز ئەينەكنىڭ ئىگىسىنى ئېزىش

بۇ مېنىڭ كۆز -
ئەينىكىم ئەمەس.

كىم كۆز ئەينىكىنى
چۈشۈرۈپ قويغاندۇ؟

كۆز ئەينەك
مېنىڭ ئەمەس!

ئوغلاقچان: «مەن ئەزەل -
دىن يېقىن ئارىلىقتا تۇرۇپ
تېلېۋىزور كۆرۈۋاتىمەن،
كۆزۈم ئىنتايىن ياخشى»
دېدى.

پاقىجان: «مەن ئەزەلدىن
يېتىپ تۇرۇپ كىتاب
ئوقۇمايمەن، شۇڭا كۆزۈم
«ساق» دېدى.

مايمۇنچاق كۆز ئەينەك تېپىۋال -
دى. ئۇ: «كۆز ئەينىكىنى چۈشۈرۈپ
قويغان ئادەم چوقۇم بىئارام بولۇپ
كەتكەندۇ؟» دەپ ئويلىدى.

چىللارغا سۆز

بالىلىق دەۋر بالىلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تەرەققىي قىلىدىغان ھالقىلىق پەيت. شۇڭا، بالىلار ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. ئەگەر كۆرۈش قۇۋۋىتىمىزدە مەسىلە كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈشىمىز كېرەك.

كۆزۈم ئالدى، يىراق
يەرلەرگە قارايمۇ؟

چۈمۈلىنىڭ قانداق
يۈزى بارلىقىغا
قاراپ باقايچۇ؟

ئەمەللىرىمىزنى كۆرەلمەيدۇ.
كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلار
كۆز ئەينەك تاقىشى كېرەك.

كىمىنىڭ ناچار ئادىتى
بولسا، كۆز ئەينەك
شۇنىڭ بولىدۇ!

كۆز بىلەن كىتاب
ئارىسىدا مۇۋاپىق ئارىلىق
ساقلاش كېرەك!

بۇ مېنىڭ
كۆز ئەينەكىم
ئەمەس!

ئاسلانچاق: «مەن ئەزەل-
دىن ئۇزاق ۋاقىت ئولتۇر-
رۇپ تېلېۋىزور كۆرۈمەي-
مەن» دېدى.

ئېيىقچاق مايمۇنچاققا
بىر ئامالنى كۆرسەتتى.

مايمۇنچاق كۈچۈكجاننىڭ
كىتابىنى كۆزىگە يېقىن
ئەكەلىپ ئوقۇۋاتقانلىقىنى
كۆردى.

كۈچۈكجان كۆزىنى
ئاسراشنى ئۈگىنىۋالدى.

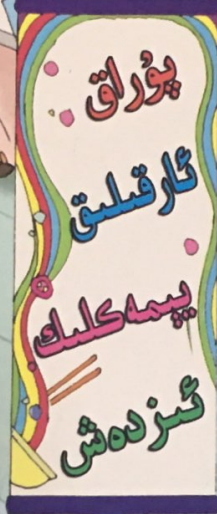
سەزگۈر بۇرۇن

بىز بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىمىز.
بۇرۇن ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، خىلمۇ-
خىل پۇراقلارنى ئايرىيالايدۇ.



ۋاھ، نېمىدېگەن خوش پۇراق! مەن
ياخشى كۆرىدىغان پۇراق ئىكەنمۇ.

بەزىلەرنىڭ
بۇرنى پاناق، بە-
زىلەر قاڭشار-
لىق، بەزىلەر
ئىلمەك بۇرۇن
كېلىدۇ.



يوغان بۇرۇن

بۇرنىڭىزنى
ئېتىۋالسىڭىز،
پۇراقنى پۇرىيال-
مايسىز.



2. موزايچاق بۇرنىنى
كوچىلاشقا ئامراق، بەزىدە
بۇرنىنى كوچىلاۋېرىپ قا-
تەتەتتىدۇ.

1. موزايچاقنىڭ يو-
غان بۇرۇن تۆشۈكى
ئۈدۈل قاراپ تۇرىدۇ.

3. ئاپىسى ئۇنىڭغا قاننى
توختىتىشنىڭ ئامالىنى
ئۆگىتىپ قويدى، يەنە ئۇ-
نىڭغا بۇرنىنى كولىماس-
لىقىنى تاپىلىدى.

بۇنداق قىلساڭ
بەك خەتەرلىك!



7. دوختۇرخانىدا ئېيىق
دوختۇر ئېھتىيات بىلەن
موزايچاقنىڭ بۇرنىدىكى پۇر-
چاقنى چىقاردى.

ئاپا، تېزرەك
كېلىڭ!



6. موزايچاق بۇرنىغا كىرىپ
كەتكەن پۇرچاقنى ئالمىمەن دەپ
كولىغانسىرى، پۇرچاق تېخىمۇ
ئىچىگە كىرىپ كەتتى.



5. شۇنىڭ بىلەن موزايچاق نە-
پەس ئالالماي قالدى.



نېمە ئۈچۈن قولىنى
يەلپۈپ تۇرۇپ گۈلىنى
پۇرايمىز؟

باشقا ئەخەلەر
بولدىغان بۇيۇملار



نېمىدېگەن
مەزىزلىك!

ھېچقانداق پۇراقنى
پۇرىيالمايۋاتىمەن.



زۇكامدىن بۇرۇن پۈتۈپ
قالغاندا، ھېچقانداق پۇراق-
نى پۇرىغىلى بولمايدۇ.



4. بىر كۈنى كەپسىز
موزايچاق كىچىك پۇرچاق ۋە
تۈگمىنى بۇرنىغا تىقتى.



خەسەلەتلىك قۇلاق

قۇلاق سىرتىدىن كەلگەن ھەر خىل ئاۋازلارنى ئاڭلايدۇ.

قۇشلارنىڭ سايراشلىرى قۇلاققا يېقىملىق ئاڭلىنىدۇ.



كېلىپ
مېنى تۇتە!

ئاۋاز چىققان
قەرەپتىن ئىزدە.

بۇ يەردە
ئوخشايدۇ.

چىكەتكە
چىرىلداۋاتىدۇ.

توغرا ئەمەس،
مانا بۇ يەردە!

گاس - گاچىلار ئاۋازىنى ئاڭلىدۇ.
يالمايدۇ، پەقەت قول - تىلى
ئارقىلىق «ئالاقىلىشايدۇ».

ماشىنا سىگنالى قۇلاق -
قا يېقىمىسىز ئاڭلىنىدۇ.

«ۋىڭ - ۋىڭ» قىلغان ئاۋاز ئەمەلار -
نىڭ يولىدىن ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.



رەپ باقىدۇ قۇلام

تۆۋەندىكى ئىش - ھەرىكەت -
لەرنىڭ ئىچىدە قايسىلىرى
قۇلاقنى ئاسرايدۇ؟ قايسىلىرى
قۇلاققا زىيان يەتكۈزىدۇ؟



ئاڭلىنىش بىلەن
مۇزىكا ئاڭلاش



سۇ ئۈزۈشتىن ئىلگىرى
پاختا بىلەن قۇلاقنى ئېتىش



باشقىلارغا قۇلاق كولاتقۇزۇش



يۇقىرى ئاۋاز
ئاڭلانغاندا ئېغىز -
نى چىڭ يۈمۈپ
قۇلاقنى ئېتىۋې -
لىش

قۇلاقنىڭ قىزىقىشى

شادىمان كاۋچاق

ئېزىق چىش تۈگمەن
تېشىدەك يۇمىلاقتۇر. يې-
مەكلىكىنى ئېزىشتە ئۇنىڭ-
دەك كۈچتۈڭگۈر يوقتۇر.

چىشنىڭ ماھارىتى

چىش يېمەكلىكىنى چايناپ ئېزىش ئارقىلىق
يېمەكلىكنىڭ ئاسان ھەزىم بولۇشىغا ياردەم
بېرىدۇ. ئاپپاق، رەتلىك چىش ئادەمنى ساغلام
ھەم گۈزەل كۆرسىتىدۇ.



ئۆتتۈر چىش يې-
مەكلىكىنى خۇددى
پىچاقتەك پارچىلايدۇ.

قوزۇق چىش يېمەكلىكىنى
پارچىلاشتا بەك قالتىس.



تۇغۇلۇپ بىرىنچى قې-
تىم چىققان چىشنى سۈت
چىش دەپ ئاتايمىز.

مېنىڭ 20 تال
سۈت چىشىم بار.



ئىككىنچى قېتىم چى-
قان يېڭى چىشنى ئۆمۈر-
لۈك چىش دەپ ئاتايمىز.

ئالتە - يەتتە ياشتىن باشلاپ
ئالماشقان چىش ئۆمۈرلۈك چىش
بولىدۇ، شۇڭا بىز چىشىمىزنى
ياخشى ئاسرىشىمىز كېرەك.



كچىك مىتىنىڭ چىشىنى قۇرتلاش خاتىرىسى

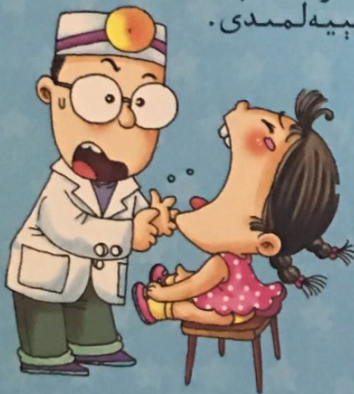


1. بىز بولساق
كچىك مىتىلەر،
قىزچاقنىڭ چى-
شىدىكى قارا ئۆڭ-
كۈردە تۇرىمىز.

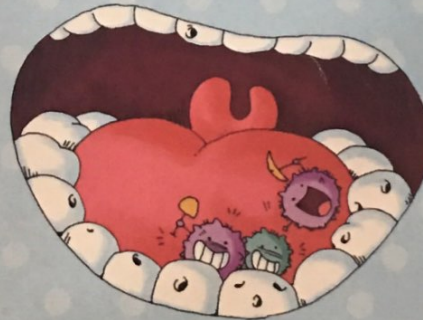


2. قىزچاق تاتلىق يې-
مەكلىككە بەك ئامراق،
لېكىن چىشىنى كۈندە
ئىككى ۋاق چۈتكىلاشنى
پەقەت ياخشى كۆرمەيدۇ.

4. ئاخىر، قارا ئۆڭ-
كۈر قىزچاقنىڭ چى-
شىنى ئاغرىتقاچقا
ھېچنېمە يېيەلمىدى.



5. دوختۇر قۇرت يېگەن چىشلارنى
زاماسكىلىماقچى، ئەمدى بىزنىڭ
ئۆيىمىز يوق بولىدىغان بولدى.



3. تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇق-
لىرى قارا ئۆڭكۈرىمىزنى ئاز - ئازدىن
چوڭايتىشىمىزغا ياردەم قىلىدۇ.



6. ئەسۋاب ئېلىشىمىزغا
كىردى، دەرھال قاچايلى!

چوڭلارنىڭ ھېكايىسى

پىلچاقنىڭ
چىشىنى غۇ-
چۈرلىتىشى

زىيەتلىك بىز ئاز

نېمە ئۈچۈن ئەتە-
گەن - كەچتە چىش-
مىزنى چۈتكىلايمىز؟

بىر جۈپ قابىل قول

بىزنىڭ كىيىم كىيگۈزەلەي-
دىغان، تۈگمىنى ئېتەلەيدىغان،
بارچە ئىشلارنى قىلالايدىغان
بىر جۈپ چېۋەر قولمىز بار.

كىتاب ۋە ئويۇنچىلارنى
رەتلىيەلەيدۇ.

چاۋاك چالالايدۇ.

چىرايلىق كىيىمەك قىلالايدۇ.

لايدىن چىرايلىق چۈجە ياسىيالايدۇ.

چىرايلىق رەسىم سىزالايدۇ.

ئۆي قۇراشتۇرالايدۇ.

رەپ باققىدە قۇرام

بىر جۈپ قول-
مىز يەنە قانداق
ئىشلارنى قىلالايدۇ؟



قارشى ئېلىنمايدىغان كىچىك قول



2. رەسىم سىزىۋاتقاندا،
ئالىم بوياقنى باشقىلارنىڭ
كىيىمىگە سۈركىدى.



1. ئالىم قول يۇيۇ -
ۋېتىپ، سۈنى دوست -
لىرىغا چېچىۋەتتى.

چىڭلارغا سۆز
قەغەز قاتلاش، رەسىم سىزىش، قەغەز
قېيىش، لاي ئويناش، كۆپىك تىزىش، كارتا
قىستۇرۇش، ئارغامچا تاقلاش قاتارلىقلار
ناھايىتى ياخشى چېنىقىش ئويۇنلىرىدۇر. بۇ
ئويۇنلار بالىلارنىڭ قول مۇسكۇللىرىنىڭ
يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ،
قولنىڭ جانلىقلىقىنى ئاشۇرىدۇ.



4. ئالىم مومىسى بىلەن
كوچىدا كېتىۋېتىپ يول
بويىدىكى گۈللەرنى ئۈزۈۋالدى.



3. بالىلار رەتكە تىزىل -
غاندا، ئالىم ئالدىدىكى
قىزنىڭ چېچىنى تارتتى.



5. بالىلار ئالىمنىڭ
كېلىۋاتقانلىقىنى كۆ -
رۈپ توپنى ئەپچاچتى.



نېمىشقا مەن بىلەن
ئوينىمايدىغاندۇ؟



تېرىنى ئاسراش

تېرە بىزنىڭ پۈتۈن بەدىنىمىزنى قوغداپ تۇرىدۇ. تېرە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، سوغۇق، ئىسسىق ۋە ئاغرىقلارنى ھېس قىلالايدۇ. شۇڭا، بىز تېرىمىزنى ئاسرىشىمىز، ئۇنى زەخمىلەندۈرمەسلىكىمىز كېرەك.

ئادەملەرنىڭ تېرىسى -
نىڭ رەڭگى ئوخشاش -
مايدىغانلىقىغا دىققەت
قىلىدىغىزمۇ؟

بەدىنىمىزگە ئاپتاپتىن ساق -
لىنىش مېيىنى سورتۇۋالساق،
كۈچلۈك كۈن نۇرى تېرىمىزنى
زەخمىلەندۈرەلمەيدۇ.

سەزگۈر تېرە

قېلىقراق كىيىنمىسەم
بولمىدى.

يارامنى تېڭىپ قويۇڭلار.



چەتئارا سۆز

باللارنىڭ تېرىسى ناھايىتى يۇمران بولغاچقا، باكتېرىيەگە قارشى تۇرۇش ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزراق بولىدۇ. شۇڭا، باللارنىڭ تېرىسىنى ئاسراش، تېرىنىڭ پاكىزلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، باللارنى داۋاملىق دالاغا ئاچىقىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك. يەنە باللارنىڭ ئوزۇقلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، تېرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

تېلىپ بىر تان

نېمە ئۈچۈن سوپۇن بىلەن قولىمىزنى يۇيىمىز؟

قېرە سۈرۈلۈپ كەتسە دەرھال دېتېرنېفىكسىيە قىلىش كېرەك.

رەپ باققىد قوزام

تېرەك بۇ نەرسىلەر بىلەن ئۇچراشقاندا قانداق ھېس قىلىسەن؟

ئادەم ئۇزاق ۋاقىت ئاپتاپتا قاقلاسا تېرە زەخمىلىنىدۇ.

مۇز

شېغىل

يۇڭلۇق قورچاق

تاش

قالپاقلىق مىخ

بېلىق

دەرەخ قوۋزىقى

دەرھال تورۇپىدىكى سوغۇق سۇدا يۇياي.

يېمەكلىكنىڭ ساياھىتى

يېمەكلىك يېيىلگەندىن كېيىن قورساقتا ساياھىتىنى باشلىۋېتىدۇ.

3. يېمەكلىكلەر شۆلگەيلەر بىلەن بىرلىشىپ ناھايىتى ئۇششاق پارچىلىنىپ ئۇزۇن قىزىلىۋىتىدۇ. گەچكە باردى.

1. مەن پۇرچاق بولدىمەن، باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئادەم بەدەنىدە ساياھەت قىلىمەن.

ھەي، مەن پۇرچاق بولدىمەن.

2. ئۆتكۈر چىش يېمەكلىكلەرنى چاپىپ، ئاپ بىردەمدىلا ئېرىتىدۇ.

قىزىلىۋىتىلگەچ: پارچىلانغان يېمەكلىكلەرنى ئاشقازانغا يەتكۈزىدۇ.

4. قىزىلىۋىتىلگەچ يېمەكلىكلەرنى چوڭ خالتىغا ئوخشاش يەتكۈزىدۇ. ئۇ يەر كىسلاتاغا تولغان بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى ئۇمىچقا ئايلاندۇرۇپ ھەزىم قىلىدۇ.

مېنى چىشلىمىدى!

5. پارچىلانغان يېمەكلىك سىرلىق ئوردىغا ئوخشايدىغان كىچىك ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ، كىچىك ئۈچەي دىۋارىدىكى ناھايىتى زىچ بولغان تۈكچىلەر توختىد- ماستىن ئوزۇقلارنى سۈمۈرىدۇ.



كىچىك ئۈچەي:
يېمەكلىكلەر تەر-
كىيىدىكى ئوزۇق-
لۇقنىڭ كۆپ
قىسمى بۇ يەردە
سۈمۈرۈلىدۇ.



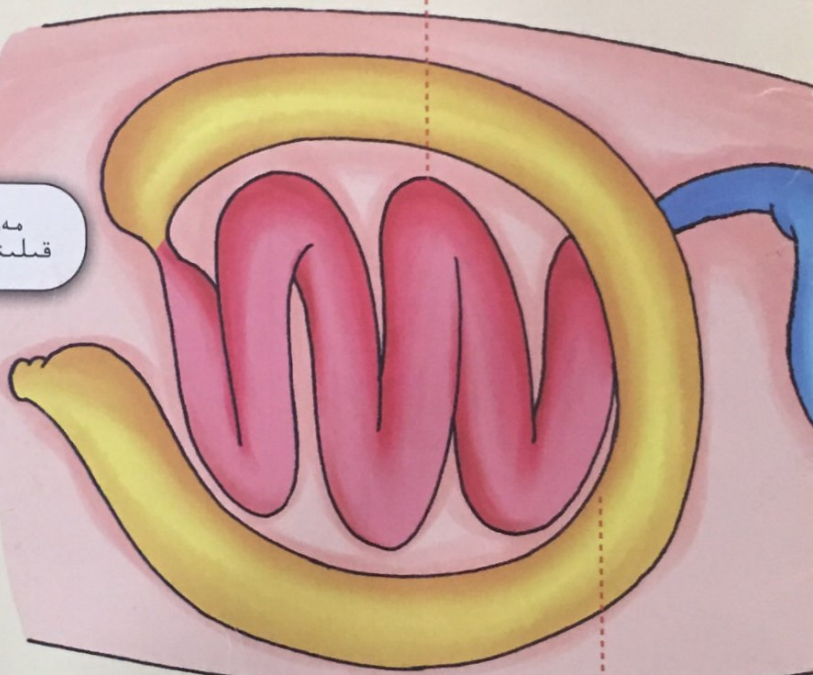
7. قالدۇقلار تەركى-
بىدىكى سۈنى چوڭ
ئۈچەي سۈمۈرۈۋالغان-
دىن كېيىن، قالغان-
لىرى چوڭ تەرەتكە
ئايلىنىدۇ.



مەن ھەزىم
قىلىنمىدىم.



8. ھا - ھا... مەن
مەقئەتتىن چىققان-
دىن كېيىن ساياھە-
تىم ئاخىرلىشىدۇ.



چوڭ ئۈچەي: قوبۇل قىلىن-
مىغان يېمەكلىكلەرنىڭ قال-
دۇقلىرى بۇ يەردە تەرەتكە ئاي-
لىنىدۇ.

6. سۈمۈرۈلمەي
قالغان قالدۇقلار
چوڭ ئۈچەيگە
ئىتتىرىلىدۇ.



ئاشقازان: يېمەك-
لىكلەرنى بەدەن قو-
بۇل قىلالايدىغان دە-
رىجىدە پارچىلايدۇ.

سىلەر بەدەنگە سۈمۈ-
رۈلمەي، بەدەن سىرتىغا
چىقىپ كېتىسىلەر!



بەدىنىمىزنى سۆزلىيەلەيدۇ

ئاغزىمىزدىن باشقا بەدىنىمىزدىكى بەزى ئەزالىرىمىزمۇ
ئاۋاز، ھەرىكەت ياكى چىراي ئىپادىسى ئارقىلىق سۆزلەيدۇ.



ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ.



ئوسۇرۇش نورمال ئەھۋال.



يېمەكلىكنى جىق ھەم تېز يېسە
ئوڭاي كېكىرىپ قالىدۇ.

ھەرىكەت ۋە چىراي ئىپادىسىمۇ سۆزلىيەلەيدۇ



ئاچچىقلانغاندىكى قىيا -
پەت بەك قورقۇنچلۇق.



قول پۇلاڭلىتىش خوش -
لىشىشنى ئىپادىلەيدۇ.



قۇچاقلاش ۋە سۆيۈش
يېقىنلىق ۋە مۇھەببەت -
نى ئىپادىلەيدۇ.



باشمالتاقنى چىقىرىش
«سەن بەك قالتىس!» دې -
گەننى ئىپادىلەيدۇ.

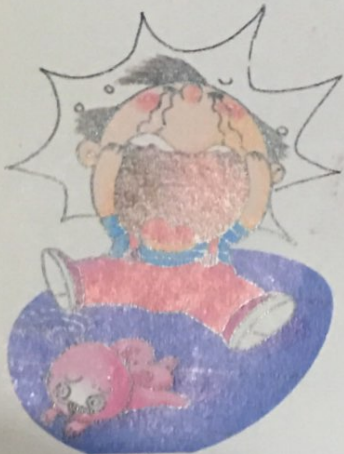
قورسىقىم ئاچ -
تى، ماڭا يەيدىغان
نەرسە بېرىڭلار!



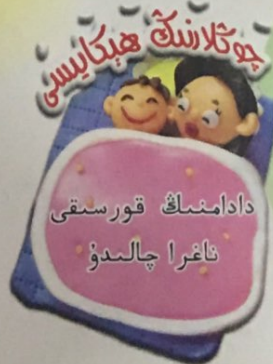
ئاشقازان - ئۈچەيدە
يېمەكلىك بولمىغاندا،
ئاشقازاندىكى گاز ۋە
سۇ قىسىلىپ ئاۋاز
چىقىرىدۇ.



خۇشال بول -
غاندا سەكرەيدۇ.



كۆڭلى يېرىم بولغاندا
ۋارقىراپ يىغلايدۇ.



چوڭلانىش ھېكايىسى
دادامنىڭ قورسىقى
ئاغرا چالىدۇ

ئۇخلىغاندا نەپەس
راۋان بولمىسا خو -
رەك تارتىدۇ.



بەدەن ئۇخلاش كېرەك

كەچ كىرىشى بىلەن بىر كۈن ھەرىكەت قىلغان بەدەن چارچىغانلىقىنى ھېس قىلماقچى، گۆز يۇمۇلۇپ كېتىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئۇخلاش كېرەك.

بىزگە سۆز

ئائىلانىڭ ئۆسۈۋاتقان مەزگىلىدە، ئۇيقۇسى قانمىسا، ئۇلارنىڭ چوڭ مېڭىسى ۋە بەدىنىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، بىز ئائىلانىڭ چوقۇم كەچ سائەت 8 دىن بۇرۇن ئۇخلاشقا، ھەر كۈنى ئاز دېگەندىمۇ 10 سائەتلىك ئۇيقۇسىغا كاپالەتلىك قىلىشىمىز كېرەك.



ئۇخلايدىغان ۋاقىت

بەك كەچ بولۇپ كەتتى، ئەتە يەنە يەسلىگە بارىسەن!

ئاپا، يەنە بىر ھېكايە ئېيتىپ بېرىڭمۇ؟



1. ئېپىنىڭ گەچچە دائىم ئۇخلاشۇسى كەلمەيدۇ.

2. ئاپىسى بىر ھېكايە ئېيتىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئېپى ئېپىنى بۇرۇنراق ئۇخلاشۇرسى.

3. ئاپىسى چىقىپ كەتسە، كەندىن كېيىن، ئېپى ئېپى ئويۇنچۇقىنى ئويىنىدۇ.



4. ئېپى ئېپى ئويۇنچۇقىنى ھارخاۋىدىن كېيىن ئۇخلاپ قالدى.



5. يەسلىگە بارىدىغان ۋاقىتتا، ئېپى ئېپى ئويۇنچۇقىنى ئاچالمىدى.

تېلىپ بەرگەن

نېمە ئۈچۈن چۈشتە ئۇخلايمىز؟



كېچە ئۇخلاپ ئارام ئالدىغان ۋاقىت



بىز بىلەر ئۇخلىغاندا
خورەك قارىتىدۇ



ئۇخلىمايدىغان
ياستۇقچاق



ئاغرىپ قېلىش

ئاغرىپ قالغاندا بەدىنىمىز ناھايىتى بىئارام بولىدۇ،
بۇ ۋاقىتتا نەرمىزنىڭ بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى
چوڭلارغا ياكى مۇئەللىمگە دېيىشىمىز كېرەك.

قەيىرنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ئېيتىش

ئاپا، مېنىڭ كا-
نىيم ئاغرىپ ھەم
قىچىشىۋاتىدۇ.

ئاپا، كۆزۈم
ئاغرىۋاتىدۇ.

دادا، ئاغزىمدىن
قان چىقتى.

يۈزۈم قىچىشىۋاتىدۇ.

مۇئەللىم، قور-
سقىم ئاغرىۋاتىدۇ.

ئاپا، بىلىكىمگە ئۈش-
شاق قىزىل نەرسىلەر چە-
قەپ كېتىپتۇ.

ئاپا، مېنىڭ پۇ-
يىرىم ئاغرىۋاتىدۇ.

تېلىپ بەرگەن

زۇكامداپ قالغاندا
نېمە ئۈچۈن قايناق سۇ-
نى كۆپ ئىچىمىز؟

دورا ئىچىش ، ئوكۇل ئۇرغۇزۇشتىن قورقمايمەن

چوڭلارغا سۆز

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا چوڭلار بالىلارغا ئاكتىپلىق بىلەن بالىلارنىڭ قەيىرى ئاغرىۋات- قانلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىشىگە يېتەكلىگەندە، بالىلارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ئېڭى ئۆسۈش بىلەن بىللە بالىلار ئادەم بەدىنىگە ئائىت بىلىملەرنى چۈشىنىلەيدىغان بولىدۇ.



دورا يېمەيمەن،
ئوكۇل ئۇرغۇزمايمەن.



1. ئادىل ئاغرىپ قالدى، ئەمما
دوختۇرغا كۆرۈنۈشكە ئۈنىمىدى.

2. يېرىم كېچىدە، غەلىتە ئىك-
كى مىكروب بولۇڭدا پاراڭلاشتى.

3. مىكروبلار ئۇچۇپ ئادىلنىڭ
كارىۋىتى يېنىغا كەلدى.

ھەي، بىز بىر يەرنى
تېپىپ تازا بىر قالايمى-
قانچىلىق چىقىرايلى!



مەنمۇ تازا زېر-
كىپ تۇرغانىدىم.

5. ئادىل دەرھال ئاپى-
سىنى چاقىردى.

ئاپا، مېنى دوختۇرخانىغا
ئاپارغىن، مەن دورا ئىچىش-
تىن ۋە ئوكۇل ئۇرغۇزۇشتىن
قورقمايمەن!



4. ئادىل چۆچۈپ ئوي-
غىنىپ كەتتى.



مەن ئۇنىڭ كانىيىغا
كىرىپ تازا قالايمىقان-
چىلىق چىقىراي.

ئادىل ئوكۇل ئۇر-
غۇزۇشقا، دورا يېيىش-
كە ئۆچ ئىكەن، بىز
ئۇنىڭ بەدىنىگە كىر-
سەك بولغۇدەك!



مۇئەللىم
يىغلىمايدۇ

يۈگۈرۈش، سەكرەش بەدەنگە پايدىلىق

دائىم سىرتلاردا پائالىيەت قىلغاندا تېنىڭ بو-
لۇپلا قالماي، تېخىمۇ ساغلام بولغىلى بولىدۇ
ھەمدە بوينىڭ ئۆسۈشىگىمۇ پايدىلىق.

تەپكۈچ تېپىش

چوڭلارغا سۆز

ناقلىغۇچ، ئېگىزگە يامىشىش، ئاتلاش، بىر
پۇتلاپ سەكرەش، بىردەم مېڭىپ بىردەم يۈگۈ-
رۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بالىلارنىڭ مۇسكۇل-
لىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. چېنىققاندا چوڭلار چو-
قۇم بالىلارغا ھەمراھ بولۇپ، تاسادىپىي ۋەقەنىڭ
ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

ئېگىزگە يامىشىش

ۋېلىسپېت مىنىش

چاقىلىق كانكى تېيىلىش

مەن كەلدىم!

سۇ ئۈزۈش

مەن يالغۇز ئويناشنى
ياخشى كۆرىمەن.

مەن يېمەكلىك يېيىشكە
ئامراق، ھەرىكەت قىلىشنى
ياخشى كۆرىمەن.

ئاپا، مەن بارغانسېرى
ئېگىز ئۇچۇۋاتىمەن.

ئارغامچا سەكرەش

رەپ باققىد قوزام

رەسىمدىكى قايسى
ئويۇنلارنى ياخشى كۆرىسەن،
ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى قايسى
بالىنىڭ ھەرىكىتىنىڭ
توغرا ئەمەسلىكىنى كۆر-
سىتىپ بېرەلەمسەن؟

پۇتبول تېپىش

بەلەنمەن

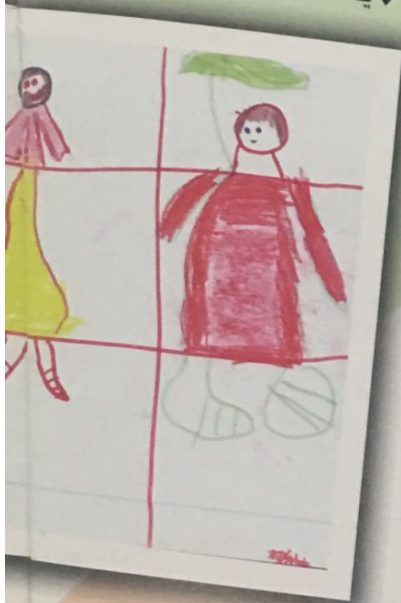
سزىپ باقاي



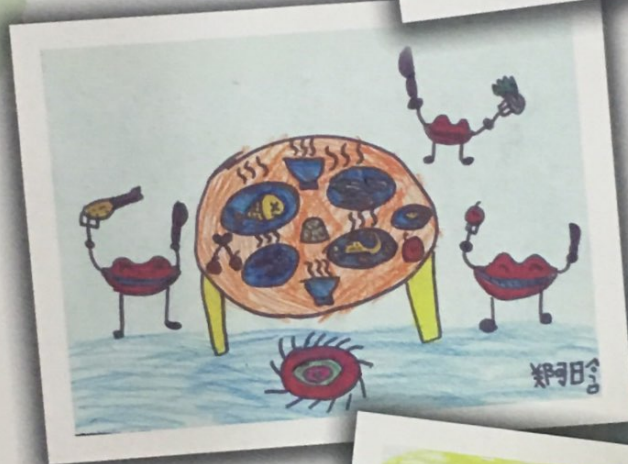
▲ يۇتېگىيۆ (6 ياش)



▲ ۋاڭ خاۋ (5 ياش)



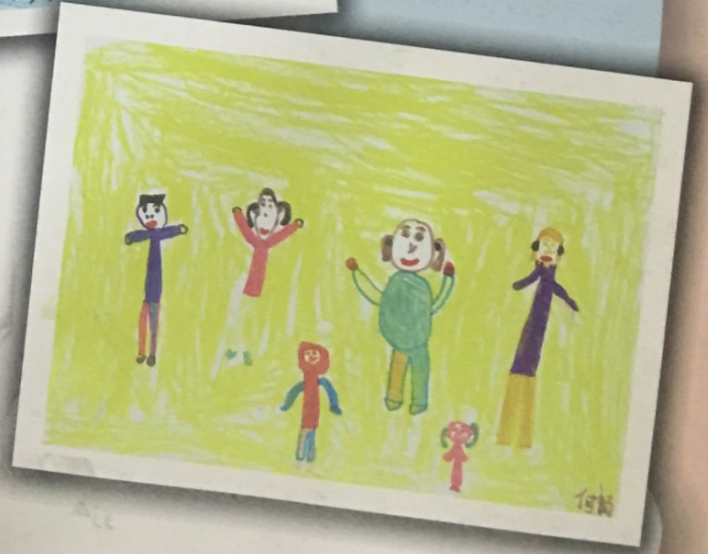
▼ ياڭ مياۋيىن (6 ياش)



◀ سۆڭ كېخەن (6 ياش)



▲ ليۇ جىئەنشۈەن (6 ياش)



▲ خې ياڭ (6 ياش)

▶ جاك چۈيى (6 ياش)



▶ دىن سۇڭگاۋ (5 ياش)



▶ يۈ مويىن (6 ياش)



▶ زو يۈخوڭ (6 ياش)



▶ جىڭ چى (5 ياش)



سۈزۈپ بېقىڭ

سۈزۈڭ بەدەنىڭىز قانداق
شەكىلدە؟ ئۇنى سۈزۈپ بېقىڭ.





图书在版编目 (CIP) 数据

我的身体:《中国幼儿百科全书》编委会著;
卡力比努尔·买买提依明译. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2013.1

(中国幼儿百科全书)

ISBN 978-7-5515-2950-1

I. ①我... II. ①中... ②卡... III. ①人体—儿童读物—维吾尔语(中国少数民族语言)、汉语 IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第014102号

策 划: 马俊
金锐

责任编辑: 古丽娜尔·力提富

责任校对: 依巴达提·亚森

美术编辑: 木拉丁·阿比提

中国幼儿百科全书 —

我的身体

卡力比努尔·买买提依明 译



新疆青少年出版社出版
(乌鲁木齐市北京北路29号 邮编: 830012)

E-mail: xjyashlar@126.com

新疆新华书店发行

新疆一龙印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 16开本 2印张

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 978-7-5515-2950-1 定价: 15.00元

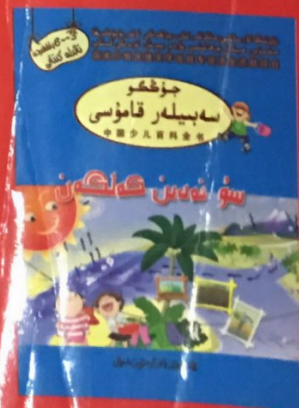
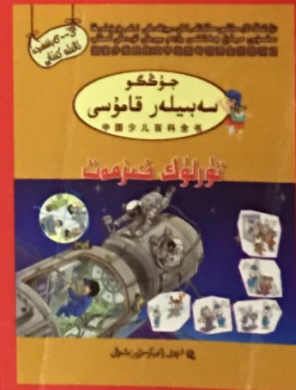
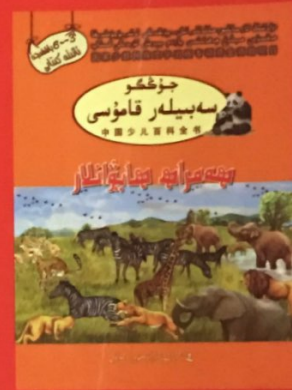
如有印刷装订问题请直接同出版社调换

كۆرۈشكەن ئاغلارنى سۆزلەشكە سۆزەشكە ئويناشنى

جۇڭگو سەبىيلەر قامۇسى



3~6 ياشقاچە ئائىلە كىتابى



شىنجاڭ ياشلار ئۇنىۋېرسال نەشرىياتى

ISBN 978-7-5515-2950-1

9 787551 529501 >

باھاسى: 15.00 يۈەن