3-6 ياشقىچە
ئائىلە كىتابى

جۇڭگو سەبىيلەر قامۇسى

中国少儿百科全书

بەدىنىم

شىنجاڭ ياشلار-ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

Scanned with CamScanner

پىلانلىغۇچى: ما جۈن
جىن رۈي

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

جۇڭگو سەبىيلەر قامۇسى

بەدىنىم

تەرجىمە قىلغۇچى: قەلبىنۇر 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: 1 — 5000
باھاسى: 15.00 يۈەن
بېسىلىشتا، تۈپلەشتە خاتالىق بولسا نەشرىياتىمىزغا ئەۋەتىڭ، تېگىشىپ بېرىمىز

مۇندەرىجە

مەن قەيەردىن كەلدىم 2

دۇنيانى تونۇتقان كۆز 4

سەزگۈر بۇرۇن 6

خىسلەتلىك قۇلاق 8

چىشنىڭ ماھارىتى 10

بىر جۈپ قابىل قول 12

تېرىنى ئاسراش 14

يېمەكلىكنىڭ ساياھىتى 16

بەدىنىمىزمۇ سۆزلىيەلەيدۇ 18

بەدەن ئۇخلىشى كېرەك 20

ئاغرىپ قېلىش 22

يۈگۈرۈش، سەكرەش بەدەنگە پايدىلىق 24

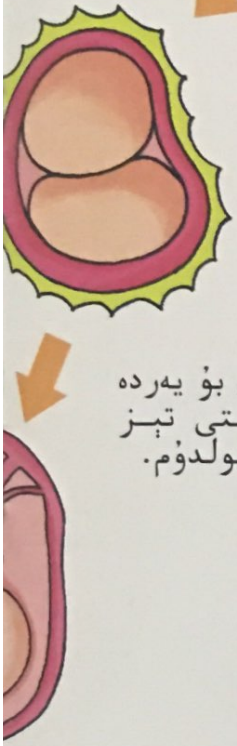
Scanned with CamScanner

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 بوپتىمەن.

مەن تۇرۇۋاتقان
جاي بالياتقۇ دەپ
ئاتىلىدۇ.



مەن مانا مۇشۇنداق دۇنياغا كەلگەن

دادام بىلەن ئاپام
بالىلىق بولماقچى.

مەن بۇ يەردە
ناھايىتى تېز
چوڭ بولدۇم.

ئاپام نەيچىگە ئوخشايدىغان
كىندىك بېغى ئارقىلىق ماڭا
ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ تۇردى.

مەن يەنە تېخى بارمىقىمنى شورايمەن. قاپىقىمنى تۈرۈپ، چىرايىمنى پۈرۈشتۈرۈپ، كەپسىزلىك قىلىمەن.

چوڭلارغا سۆز

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

چوڭلارنىڭ ھېكايىسى

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

مەن ئويغانغاندىن كېيىن، پۇتلىرىمنى سوزىمەن ھەم ئۆرۈلىمەن.

مەن ئادەتتە بالىياتقۇ ئىچىدىكى ئىلمان سۇنىڭ ئىچىدە ئۇخلايمەن.

مەن دوختۇرنىڭ ياردىمى بىلەن ئاخىر بۇ دۇنياغا كۆز ئاچتىم.

ئېيتىپ بەر ئانا

مەن تۇغۇلغاندا قانداق ئىدىم؟

Scanned with CamScanner

دۇنيانى تونۇتقان كۆز

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

كۆزئەينەكنىڭ ئىگىسىنى ئىزدەش

مايمۇنچاق كۆزئەينەك تېپىۋال-دى. ئۇ: «كۆزئەينىكنى چۈشۈرۈپ قويغان ئادەم چوقۇم بىئارام بولۇپ كەتكەندۇ؟» دەپ ئويلىدى.

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

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

Scanned with CamScanner

سەزگۈر بۇرۇن

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

بەزىلەرنىڭ بۇرنى پاناق، بەزىلەر قاڭشارلىق، بەزىلەر ئىلمەك بۇرۇن كېلىدۇ.

بۇرنىڭىزنى ئېتىۋالسىڭىز، پۇراقنى پۇرىيالمايسىز.

ۋاھ، نېمىدېگەن خۇش پۇراق! مەن ياخشى كۆرىدىغان پۇراق ئىكەنغۇ.

يوغان بۇرۇن

1. موزايچاقنىڭ يوغان بۇرۇن تۆشۈكى ئۇدۇل قاراپ تۇرىدۇ.

2. موزايچاق بۇرنىنى كوچىلاشقا ئامراق، بەزىدە بۇرنىنى كوچىلاۋېرىپ قانىتىۋېتىدۇ.

3. ئاپىسى ئۇنىڭغا قاننى توختىتىشنىڭ ئامالىنى ئۆگىتىپ قويدى، يەنە ئۇنىڭغا بۇرنىنى كولىماسلىقنى تاپىلىدى.

Scanned with CamScanner

قۇلاق نەسلەتلىك

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

چىشنىڭ ماھارىتى

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

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

قوزۇق چىش يېمەكلىكنى پارچىلاشتا بەك قالتىس.

ئۈتتۈر چىش يې-مەكلىكنى خۇددى پىچاقتەك پارچىلايدۇ.

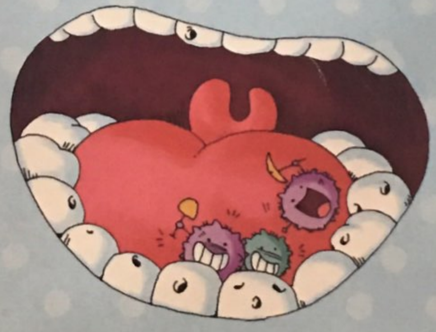
تۇغۇلۇپ بىرىنچى قې-تىم چىققان چىشنى سۈت چىش دەپ ئاتايمىز.

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

كىچىك مىتىنىڭ چىشىنى قۇرتلاش خاتىرىسى

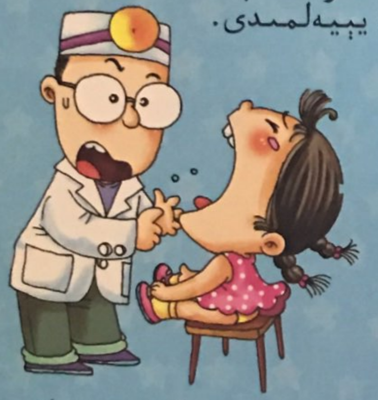
1. بىز بولساق
كىچىك مىتىلەر،
قىزچاقنىڭ چى-
شىدىكى قارا ئۆڭ-
كۈردە تۇرىمىز.

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



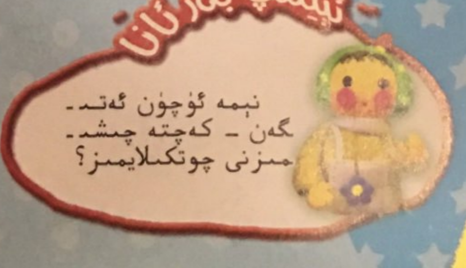
3. تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇق-
لىرى قارا ئۆڭكۈرىمىزنى ئاز - ئازدىن
چوڭايتىشىمىزغا ياردەم قىلىدۇ.

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



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

6. ئەسۋاب ئېلىپ كېتىلىمىزغا
كىردى، دەرھال قاچايلى!



Scanned with CamScanner

بىر جۈپ قابىل قول

بىزنىڭ كىيىم كىيگۈزەلەيدىغان، تۈگمىنى ئېتەلەيدىغان، بارچە ئىشلارنى قىلالايدىغان بىر جۈپ چېۋەر قولىمىز بار.

Scanned with CamScanner

قارشى ئېلىنمايدىغان كىچىك قول

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

2. رەسىم سىزىۋاتقاندا، ئالىم بوياقنى باشقىلارنىڭ كىيىمىگە سۇركىدى.

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

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

5. باللار ئالىمنىڭ كېلىۋاتقانلىقىنى كۆ-رۈپ توپنى ئەپقاچتى.

چوڭلارغا سۆز

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

تېرىنى ئاسراش

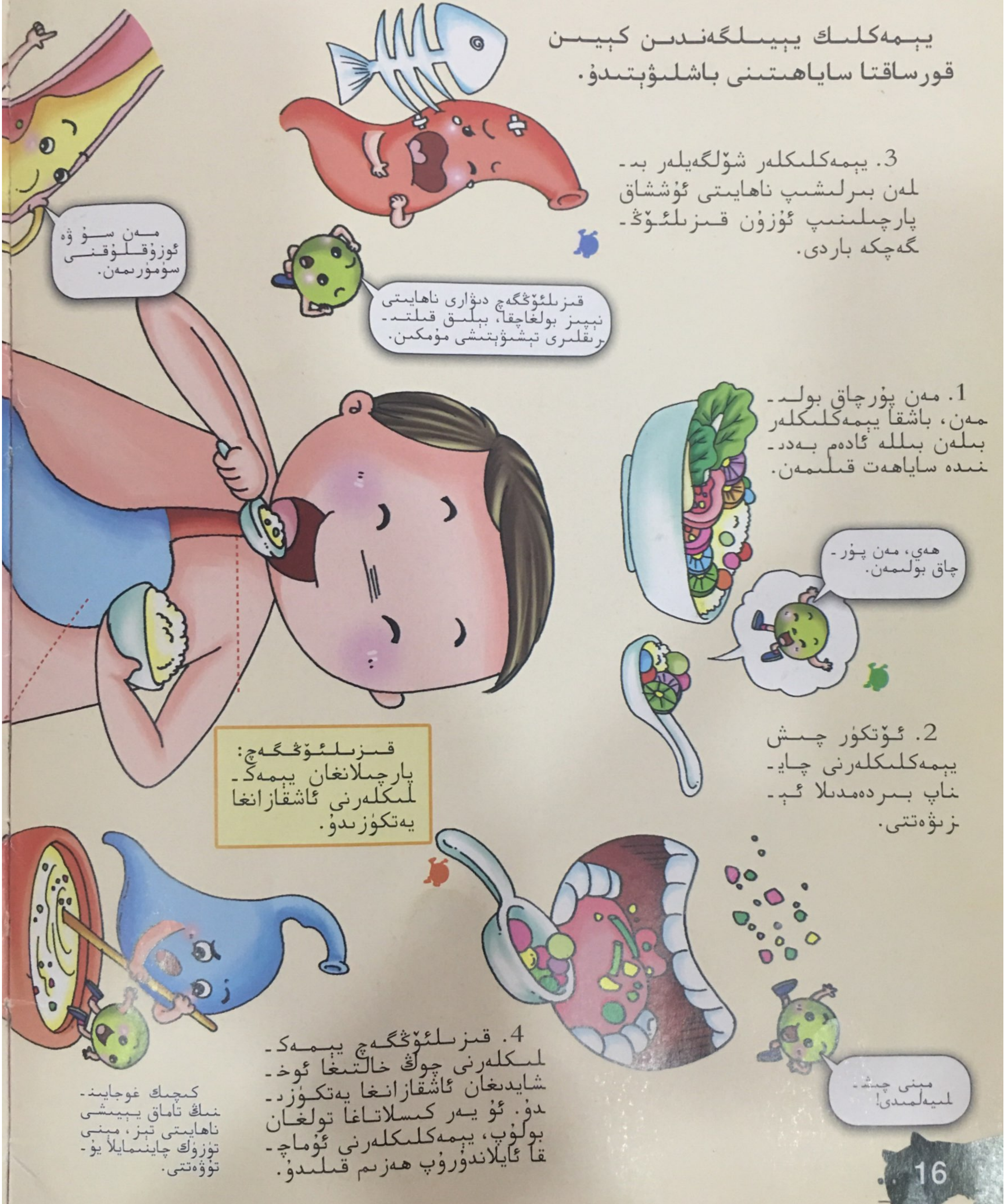
تېرە بىزنىڭ پۈتۈن بەدىنىمىزنى قوغداپ تۇرىدۇ. تېرە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، سوغۇق، ئىسسىق ۋە ئاغرىقلارنى ھېس قىلالايدۇ. شۇڭا، بىز تېرىمىزنى ئاسرىشىمىز، ئۇنى زەخىملەندۈرمەسلىكىمىز كېرەك.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

يېمەكلىك ساياھىتى

يېمەكلىك يېيىلگەندىن كېيىن قورساقتا ساياھەتنى باشلىۋېتىدۇ.



1. مەن پۇرچاق بولمەن، باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئادەم بەدىنىدە ساياھەت قىلىمەن.

2. ئۆتكۈر چىش يېمەكلىكلەرنى چايناپ بىردەمدىلا ئېزىۋەتتى.

3. يېمەكلىكلەر شۆلگەيلەر بىلەن بىرلىشىپ ناھايىتى ئۇششاق پارچىلىنىپ ئۇزۇن قىزىلئۆڭگەچكە باردى.

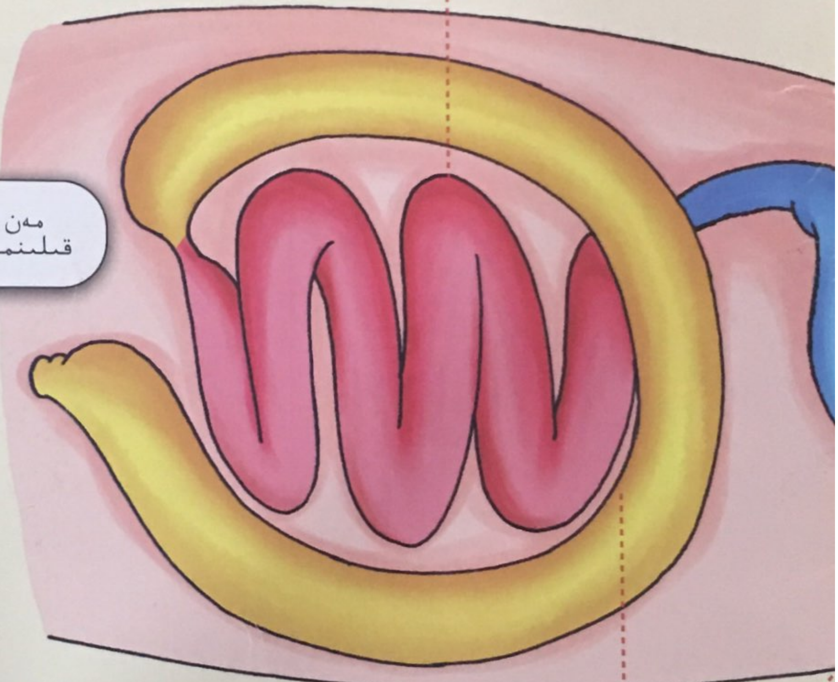
قىزىلئۆڭگەچ: پارچىلانغان يېمەكلىكلەرنى ئاشقازانغا يەتكۈزىدۇ.

4. قىزىلئۆڭگەچ يېمەكلىكلەرنى چوڭ خالتىغا ئوخشايدىغان ئاشقازانغا يەتكۈزىدۇ. ئۇ يەر كىسلاتاغا تولغان بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى ئۇماچقا ئايلاندۇرۇپ ھەزىم قىلىدۇ.

Scanned with CamScanner

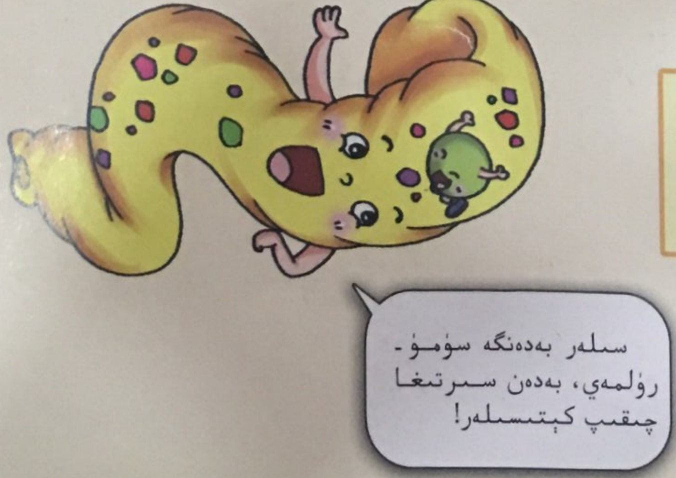
5. پارچىلانغان يېمەكلىك سىرلىق ئوردىغا ئوخشايدىغان كىچىك ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ، كىچىك ئۈچەي دىۋارىدىكى ناھايىتى زىچ بولغان تۈكچىلەر توختىماستىن ئوزۇقلارنى سۈمۈرىدۇ.

7. قالدۇقلار تەركىبىدىكى سۇنى چوڭ ئۈچەي سۈمۈرۈۋالغاندىن كېيىن، قالغانلىرى چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ.



8. ھا ـ ھا... مەن مەقئەتتىن چىققاندىن كېيىن ساياھىتىم ئاخىرلىشىدۇ.

6. سۈمۈرۈلمەي قالغان قالدۇقلار چوڭ ئۈچەيگە ئىتتىرىلىدۇ.



بەدىنىمىزمۇ سۆزلىيەلەيدۇ

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

ھەرىكەت قىلغاندا يۈرىكىنىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ.

يېمەكلىكنى جىق ھەم تېز يېسە ئوڭاي كېكىرىپ قالىدۇ.

ئوسۇرۇش نورمال ئەھۋال.

ھەرىكەت ۋە چىراي ئىپادىسىمۇ سۆزلىيەلەيدۇ

قول پۇلاڭلىتىش خوش-
لىشىشنى ئىپادىلەيدۇ.

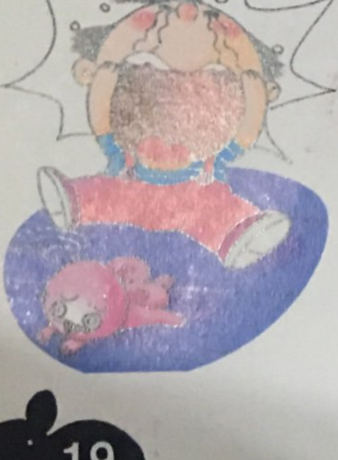
ئاچچىقلانغاندىكى قىيا-
پەت بەك قورقۇنچلۇق.

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

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

قۇچاقلاش ۋە سۆيۈش
يېقىنلىق ۋە مۇھەببەت-
نى ئىپادىلەيدۇ.

خۇشال بول-
غاندا سەكرەيدۇ.



كۆڭلى يېرىم بولغاندا
ۋارقىراپ يىغلايدۇ.

ئۇخلىغاندا نەپەس
راۋان بولمىسا خو-
رەك تارتىدۇ.

بەدەن ئۇخلىشى كېرەك

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

چوڭلارغا سۆز

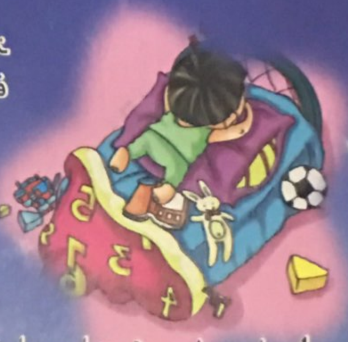
بالىلارنىڭ ئۆسۈۋاتقان مەزگىلىدە، ئۇيقۇسى قانمىسا، ئۇلارنىڭ چوڭ مېڭىسى ۋە بەدىنىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، بالىلارنىڭ چوقۇم كەچ سائەت 8 دىن بۇرۇن ئۇخلىشىغا، ھەر كۈنى ئاز دېگەندىمۇ 10 سائەتلىك ئۇيقۇسىغا كاپالەتلىك قىلىشىمىز كېرەك.

ئۇخلىمايدىغان فېيفېي

1. فېيفېينىڭ كەچتە دائىم ئۇخلىغۇسى كەلمەيدۇ.

2. ئاپىسى بىر ھېكايە ئېيتىپ بولغاندىن كېيىن، فېيفېينى بۇرۇنراق ئۇخلاتقۇزدى.

3. ئاپىسى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، فېيفېي ئويۇنچۇقىنى ئوينىدى.



4. فېيفېي ئويناپ ھارغاندىن كېيىن ئۇخلاپ قالدى.

5. يەسلىگە بارىدىغان ۋاقىتتا، فېيفېي ئۇيقۇسىنى ئاچالمىدى.

ئېيتىپ بەر ئانا

نېمە ئۈچۈن چۈشتە ئۇخلايمىز؟

Scanned with CamScanner

كيچه ئۇخلاپ ئارام ئالىدىغان ۋاقىت

ئاغرىپ قېلىش

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

دورا ئىچىش ، ئوكۇل ئۇرغۇزۇشتىن قورقمايمەن

چوڭلارغا سۆز

كۆندىلىك تۇرمۇشىمىزدا چوڭلار بالىلارغا ئاكتىپلىق بىلەن بالىلارنىڭ قەيسىرى ئاغرىقتا قانلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىشكە يېتەكلىگەندە، بالىلارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ئېڭى ئۇسۇش بىلەن بىللە بالىلار ئادەم بەدىنىگە ئائىت بىلىملەرنى چۈشىنەلەيدىغان بولىدۇ.

1. ئادىل ئاغرىپ قالدى، ئەمما دوختۇرغا كۆرۈنۈشكە ئۇنىمىدى.

2. يېرىم كېچىدە، غەلىتە ئىككى مىكروب بولۇڭدا پاراڭلاشتى.

3. مىكروبلار ئۇچۇپ ئادىلنىڭ كارىۋىتى يېنىغا كەلدى.

4. ئادىل چۆچۈپ ئويغىنىپ كەتتى.

5. ئادىل دەرھال ئاپىسىنى چاقىردى.

يۈگۈرۈش، سەكرەش بەدەنگە پايدىلىق

دائىم سىرتلاردا پائالىيەت قىلغاندا تېتىك بولۇپلا قالماي، تېخىمۇ ساغلام بولغىلى بولىدۇ ھەمدە بويىنىڭ ئۆسۈشىگىمۇ پايدىلىق.

چوڭلارغا سۆز

تاقلىغۇچ، ئېگىزگە يامىشىش، ئاتلاش، بىر پۇتلاپ سەكرەش، بىردەم مېڭىپ بىردەم يۈگۈرۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بالىلارنىڭ مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. چېنىققاندا چوڭلار چوقۇم بالىلارغا ھەمراھ بولۇپ، تاسادىپىي ۋەقەنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

Scanned with CamScanner

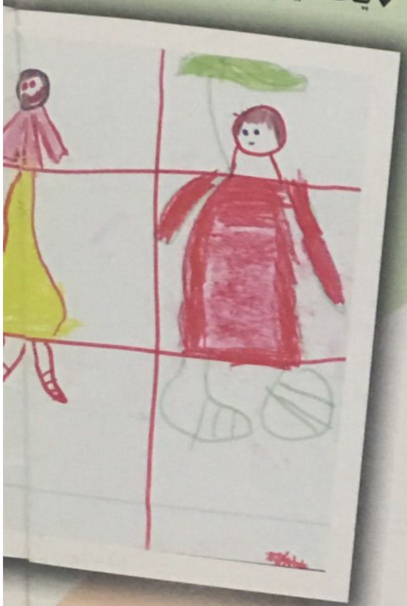
Scanned with CamScanner

بەدىئىي

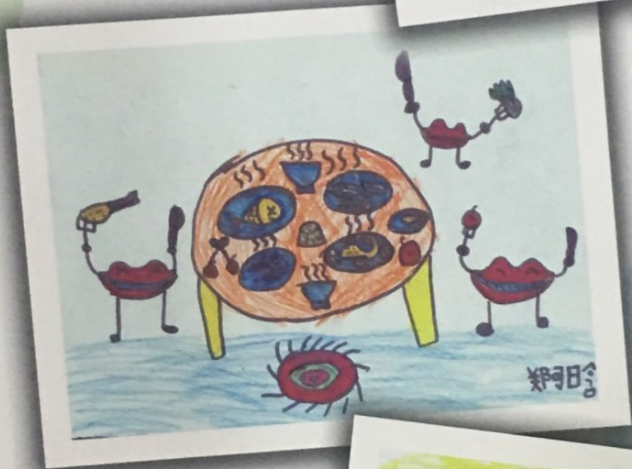
سىزىپ باقاي

▲ يۈ تېڭيۈ (6 ياش)

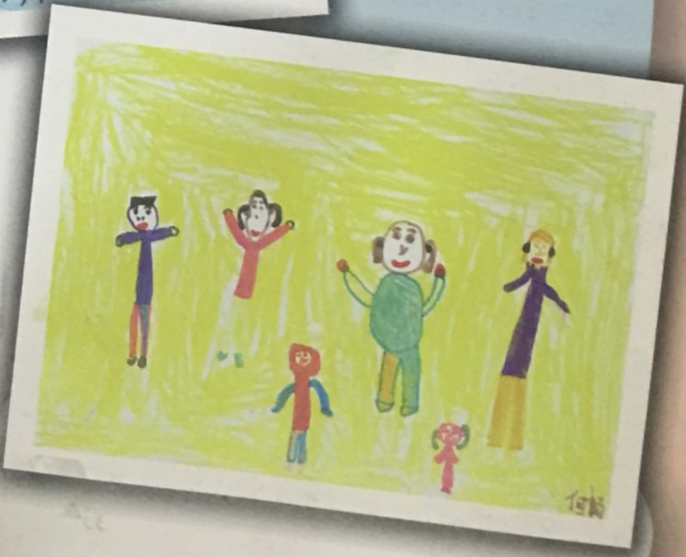
▲ ۋاڭ خاۋ (5 ياش)



▼ياڭ مياۋيىن (6 ياش)



◀سۇڭ كېخەن (6 ياش)



▲ خې ياڭ (6 ياش)

▲ ليۇ جىئەنشۈەن (6 ياش)

Scanned with CamScanner

▲دەن سوڭگاۋ (5 ياش)

▶جاڭ چۈيى(6 ياش)

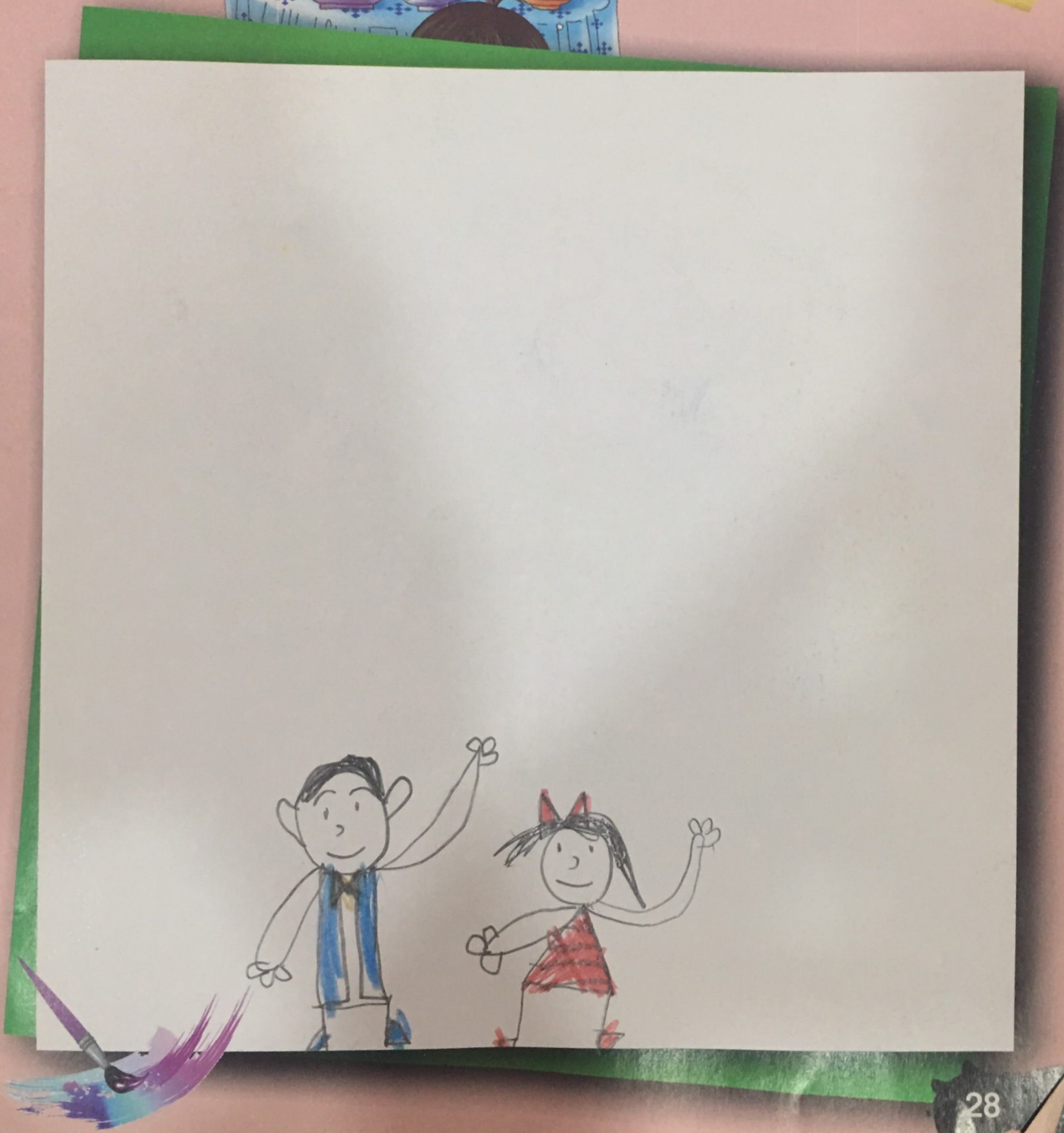
▶يۈ موجېن (6 ياش)

▲زو يۈخوك (6 ياش)

▲جاڭ چى (5 ياش)

سىزىپ بېقىڭ

سىزنىڭ بەدىنىڭىز قانداق شەكىلدە؟ ئۇنى سىزىپ بېقىڭ.



Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

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 一

我的身体

卡力比努尔·买买提依明　译

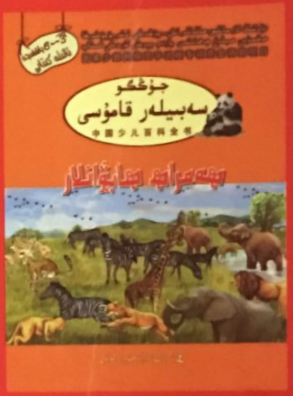
新疆青少年出版社出版
（乌鲁木齐市北京北路29号　邮编：830012）
E-mail: xjyashlar@126.com
新疆新华书店发行
新疆一龙印刷有限公司印刷
889×1194 毫米 16开本 2 印张
2014年4月第1版　2014年4月第1次印刷
印数：1—5000

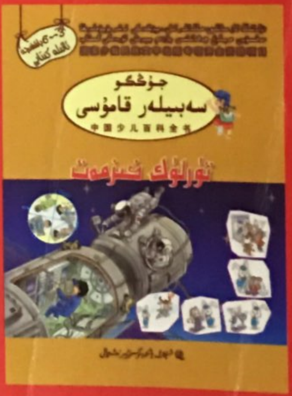
ISBN 978-7-5515-2950-1　定价：15.00元
如有印刷装订问题请直接同出版社调换

كۆرۈشلۈك ئاڭلاشلىق سۆزلەشلىك سېزىشلىق ئويناشلىق

جۇڭگو سەبىيلەر قامۇسى

3~6 ياشقىچە ئائىلە كىتابى





شىنجاڭ ياشلار-ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى
ISBN 978-7-5515-2950-1
باھاسى: 15.00 يۈەن

Scanned with CamScanner