Салауатты өмір салты

1. Ұйқы: оқушыларға тәулігіне 8–10 сағат
2. Қозғалыс: күніне кемінде 60 минут белсенді әрекет
3. Тамақтану: күніне 4–5 рет, көкөніс пен жеміс көбірек, тәтті сусын азырақ
4. Су: күніне 1,5–2 литр
5. Экран уақытын шектеңіз, ұйықтар алдында 1 сағат телефонсыз
6. Темекі, вейп, алкоголь — денсаулыққа зиянды және тәуелділік тудырады
7. Қолды жиі жуыңыз, тісті күніне 2 рет тазалаңыз

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Здоровый образ жизни

1. Сон: школьникам 8–10 часов в сутки
2. Движение: не меньше 60 минут активности в день
3. Питание: 4–5 раз в день, больше овощей и фруктов, меньше сладких напитков
4. Вода: 1,5–2 литра в день
5. Ограничивайте экранное время, за час до сна — без телефона
6. Курение, вейпы, алкоголь вредят здоровью и вызывают зависимость
7. Чаще мойте руки, чистите зубы 2 раза в день

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Салауатты өмір салты

Здоровый образ жизни

1. **Ұйқы: оқушыларға тәулігіне 8–10 сағат**
   Сон: школьникам 8–10 часов в сутки

2. **Қозғалыс: күніне кемінде 60 минут белсенді әрекет**
   Движение: не меньше 60 минут активности в день

3. **Тамақтану: күніне 4–5 рет, көкөніс пен жеміс көбірек, тәтті сусын азырақ**
   Питание: 4–5 раз в день, больше овощей и фруктов, меньше сладких напитков

4. **Су: күніне 1,5–2 литр**
   Вода: 1,5–2 литра в день

5. **Экран уақытын шектеңіз, ұйықтар алдында 1 сағат телефонсыз**
   Ограничивайте экранное время, за час до сна — без телефона

6. **Темекі, вейп, алкоголь — денсаулыққа зиянды және тәуелділік тудырады**
   Курение, вейпы, алкоголь вредят здоровью и вызывают зависимость

7. **Қолды жиі жуыңыз, тісті күніне 2 рет тазалаңыз**
   Чаще мойте руки, чистите зубы 2 раза в день

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.