Қанша қозғалу керек



Күн сайын

кемінде 60 минут

орташа және белсенді қозғалыс: жүру, жүгіру, ойын

Аптасына 3 рет

бұлшықет пен сүйекке

секіру, тартылу, отжимание, спорттық ойындар

Экраннан үзіліс

әр 30–40 минут сайын

тұрып, керіліп, 2–3 минут қозғал

ЖҮКТЕМЕНІҢ БЕЛГІЛЕРІ

1. **Орташа** тыныс жиілейді, бірақ сөйлеуге болады
2. **Белсенді** бірнеше сөзден артық айту қиын

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 5–17 жастағы балаларға ұсынымы

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

Сколько нужно двигаться



Каждый день

не меньше 60 минут

умеренная и активная нагрузка: ходьба, бег, игры

3 раза в неделю

для мышц и костей

прыжки, подтягивания, отжимания, спортивные игры

Перерывы у экрана

каждые 30–40 минут

встань, потянись, подвигайся 2–3 минуты

КАК ПОНЯТЬ НАГРУЗКУ

1. **Умеренная** — дыхание учащается, но говорить можно
2. **Интенсивная** — трудно сказать больше пары слов

Рекомендация Всемирной организации здравоохранения для детей 5–17 лет

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

Қанша қозғалу керек

Сколько нужно двигаться



Күн сайын
Каждый день

кемінде 60 минут

не меньше 60 минут

орташа және белсенді қозғалыс: жүру, жүгіру, ойын умеренная и активная нагрузка: ходьба, бег, игры

Аптасына 3 рет
3 раза в неделю

бұлшықет пен сүйекке

для мышц и костей

секіру, тартылу, отжимание, спорттық ойындар прыжки, подтягивания, отжимания, спортивные игры

Экраннан үзіліс
Перерывы у экрана

әр 30–40 минут сайын

каждые 30–40 минут

тұрып, керіліп, 2–3 минут қозғал встань, потянись, подвигайся 2–3 минуты

ЖҮКТЕМЕНІҢ БЕЛГІЛЕРІ / Как понять нагрузку

1	**Орташа** Умеренная	тыныс жиілейді, бірақ сөйлеуге болады / *дыхание учащается, но говорить можно*
2	**Белсенді** Интенсивная	бірнеше сөзден артық айту қиын / *трудно сказать больше пары слов*

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 5–17 жастағы балаларға ұсынымы
Рекомендация Всемирной организации здравоохранения для детей 5–17 лет

© 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.