Шынығу



Ауамен

бөлмені жиі желдет, күн сайын серуенде



Күнмен

таңертең не кешке аз-аздан, басыңды жап



Сумен

бөлме температурасындағы сумен сүрту, біртіндеп салқындату



Жалаңаяқ жүру

жазда шөп пен құмда, үйде кілемде

Ережелер: біртіндеп, жүйелі, күн сайын. Ауырып тұрғанда шынықпа

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

Закаливание



Воздухом

чаще проветривай комнату, гуляй каждый день



Солнцем

понемногу утром или вечером, голову прикрывай



Водой

обтирание водой комнатной температуры, понижать постепенно



Хождение босиком

летом по траве и песку, дома по коврику

Правила: постепенно, регулярно, каждый день. Во время болезни не закаляйся

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

Шынығу

Закаливание



Ауамен

Воздухом

бөлмені жиі желдет, күн сайын серуенде чаще проветривай комнату, гуляй каждый день



Күнмен

Солнцем

таңертең не кешке аз-аздан, басыңды жап понемногу утром или вечером, голову прикрывай



Сумен

Водой

бөлме температурасындағы сумен сүрту, біртіндеп салқындату обтирание водой комнатной температуры, понижать постепенно



Жалаңаяқ жүру

Хождение босиком

жазда шөп пен құмда, үйде кілемде летом по траве и песку, дома по коврику

Ережелер: біртіндеп, жүйелі, күн сайын. Ауырып тұрғанда шынықпа

Правила: постепенно, регулярно, каждый день. Во время болезни не закаляйся

© 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.