Дұрыс мүсін

ОТЫРҒАНДА



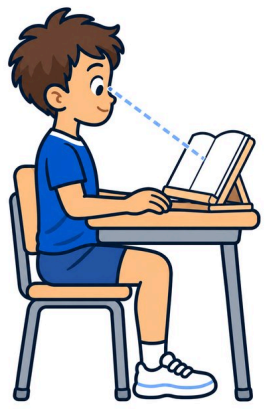
Арқа түзу, иық бос

ОТЫРҒАНДА



Табан еденде **толық тұрады**

ОТЫРҒАНДА



Көзден кітапқа дейін **30–35 см**

ОТЫРҒАНДА



Әр 30–40 минут сайын **тұрып, жазыл**

СӨМКЕ



Сөмкені **екі иыққа** ки

СӨМКЕ



Сөмке салмағы — дене салмағының **10 %-ынан аспасын**





ЕСТЕ САҚТА

Мүсінді **арқа мен іш бұлшықеттерін** нығайтатын жаттығулар сақтайды

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

Правильная осанка

СИДЯ



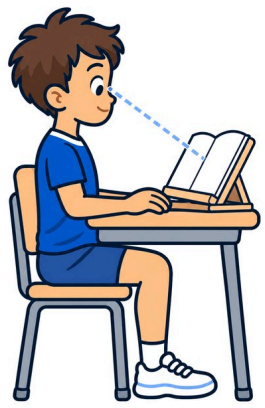
Спина прямая, плечи расслаблены

СИДЯ



Стопы **полностью стоят** на полу

СИДЯ



От глаз до книги **30–35 см**

СИДЯ



Каждые 30–40 минут **вставай и потягивайся**

РЮКЗАК

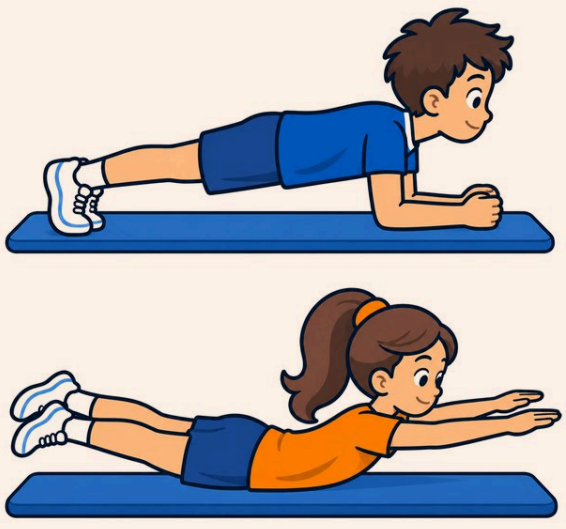


Носи рюкзак **на двух лямках**

РЮКЗАК



Вес рюкзака — **не больше 10 %** массы тела



ЗАПОМНИ

Осанку поддерживают упражнения **для мышц спины и пресса**

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

Дұрыс мүсін

Правильная осанка

ОТЫРҒАНДА
сидя



Арқа түзу, иық бос

Спина прямая, плечи расслаблены

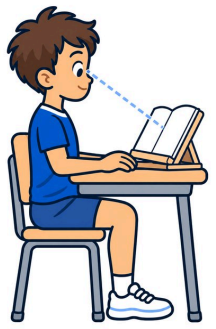
ОТЫРҒАНДА
сидя



Табан еденде **толық тұрады**

Стопы **полностью стоят** на полу

ОТЫРҒАНДА
сидя



Көзден кітапқа дейін **30–35 см**

От глаз до книги **30–35 см**

ОТЫРҒАНДА
сидя



Әр 30–40 минут сайын **тұрып, жазыл**

Каждые 30–40 минут **вставай и потягивайся**

СӨМКЕ
рюкзак



Сөмкені **екі иыққа** ки

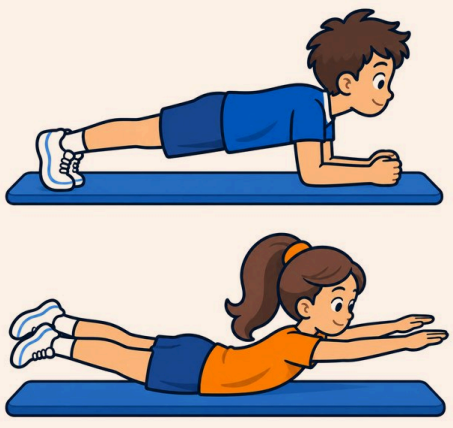
Носи рюкзак **на двух лямках**

СӨМКЕ
рюкзак



Сөмке салмағы — дене салмағының **10 %-ынан аспасын**

Вес рюкзака — **не больше 10 %** массы тела



ЕСТЕ САҚТА
запомни

Мүсінді **арқа мен іш бұлшықеттерін** нығайтатын жаттығулар сақтайды

Осанку поддерживают упражнения **для мышц спины и пресса**

© 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.