Стресспен қалай күресуге болады



1	**«Шаршы» тынысы**	4 санаққа дем ал, 4 — ұста, 4 — дем шығар, 4 — ұста; 4–5 рет қайтала
2	**«5–4–3–2–1» әдісі**	көріп тұрған 5 затты, естіген 4 дыбысты, ұстай алатын 3 затты, 2 иісті және 1 дәмді ата
3	**Қозғалыс**	серуенде немесе 10 минут жаттығу жаса
4	**Ұйқы**	кіші сынып оқушыларына 9–11 сағат, жасөспірімдерге 8–10 сағат
5	**Әңгіме**	сенетін адамыңа айт
6	**Жоспар**	үлкен істі кішкене қадамдарға бөл

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

Как справиться со стрессом



①	**Дыхание «квадрат»**	вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4; повтори 4–5 раз
②	**Приём «5–4–3–2–1»**	назови 5 вещей, которые видишь, 4 звука, 3 предмета, которые можешь потрогать, 2 запаха и 1 вкус
③	**Движение**	прогуляйся или сделай зарядку 10 минут
④	**Сон**	младшим школьникам 9–11 часов, подросткам 8–10 часов
⑤	**Разговор**	расскажи тому, кому доверяешь
⑥	**План**	раздели большое дело на маленькие шаги

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

Стресспен қалай күресуге болады

Как справиться со стрессом



①	**«Шаршы» тынысы** Дыхание «квадрат»	4 санаққа дем ал, 4 — ұста, 4 — дем шығар, 4 — ұста; 4–5 рет қайтала / *вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4; повтори 4–5 раз*
②	**«5–4–3–2–1» әдісі** Приём «5–4–3–2–1»	көріп тұрған 5 затты, естіген 4 дыбысты, ұстай алатын 3 затты, 2 иісті және 1 дәмді ата / *назови 5 вещей, которые видишь, 4 звука, 3 предмета, которые можешь потрогать, 2 запаха и 1 вкус*
③	**Қозғалыс** Движение	серуенде немесе 10 минут жаттығу жаса / *прогуляйся или сделай зарядку 10 минут*
④	**Ұйқы** Сон	кіші сынып оқушыларына 9–11 сағат, жасөспірімдерге 8–10 сағат / *младшим школьникам 9–11 часов, подросткам 8–10 часов*
⑤	**Әңгіме** Разговор	сенетін адамыңа айт / *расскажи тому, кому доверяешь*
⑥	**Жоспар** План	үлкен істі кішкене қадамдарға бөл / *раздели большое дело на маленькие шаги*

© 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.