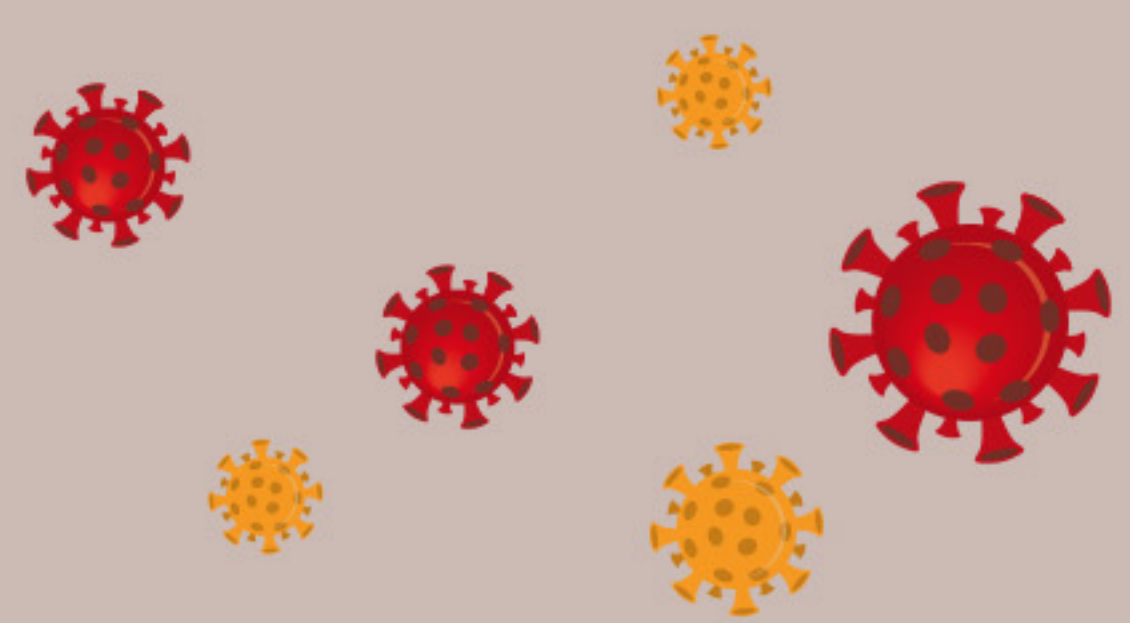
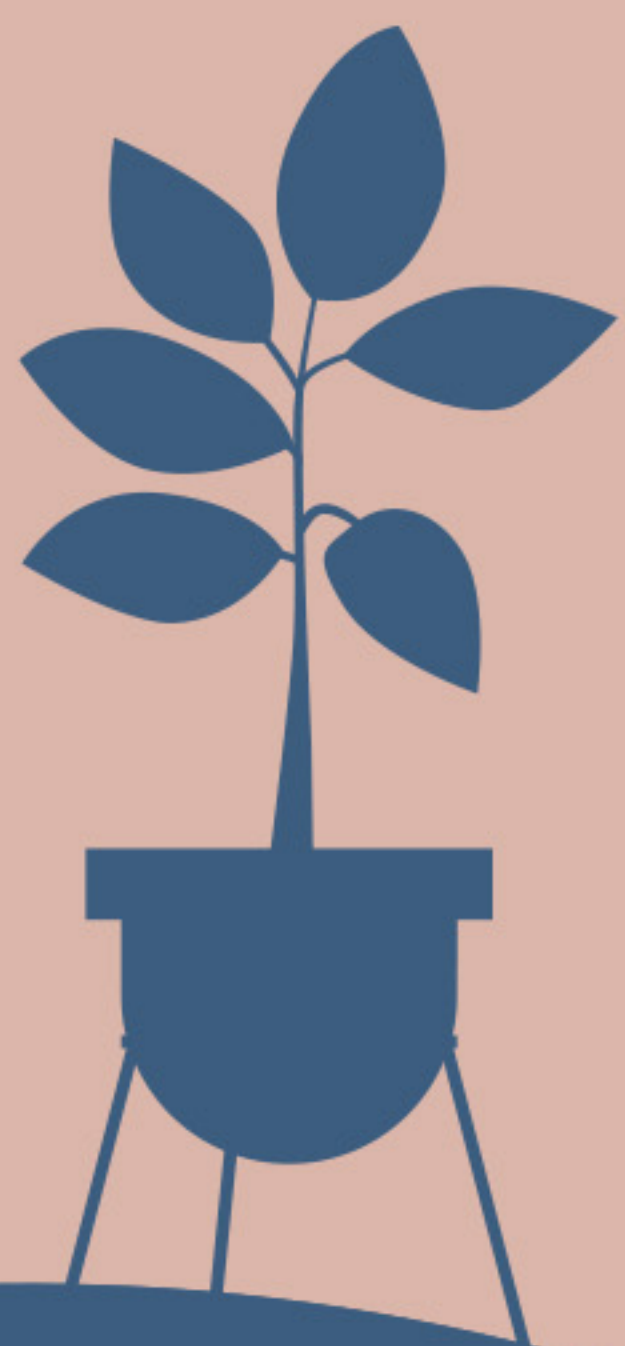


# ПАНДЕМИЯ ШАРТЫНДА СТРЕССТИ КАНТИП ЖЕҢСЕ БОЛОТ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# ПАНДЕМИЯ ШАРТЫНДА СТРЕССИ КАНТИП ЖЕҢСЕ БОЛОТ?

## Жүрөгүңүзгө жакын кабыл албаганга аракет кылыңыз

Соңку кабарлардан артта калбоо маанилүү, бирок ашыкча маалымат коркуу сезимин күчөтүшү ыктымал. Китеп окуганда жана жаңылык көрүп жатканда тыныгуу жасаңыз, жакшы көргөн нерселерге убакыт табыңыз. Терең дем алып, өзүңүздү бош кармап, негативдүү сезимдер жоголот деп өзүңүзгө эскертип туруңуз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# ПАНДЕМИЯ ШАРТЫНДА СТРЕССИ КАНТИП ЖЕҢСЕ БОЛОТ?

## Жакшы уктап эс алыңыз

Коронавирус азырынча толук изилденип бүтө элек. Бирок буга чейинки изилдөөлөр көрсөткөндөй, жакшы эс алган адамдар вирусту жеңил көтөрөт. Жакшы уйку сиздин эмоционалдык абалыңызга оң таасирин тийгизип, нервдин чыңалуусун азайтат



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

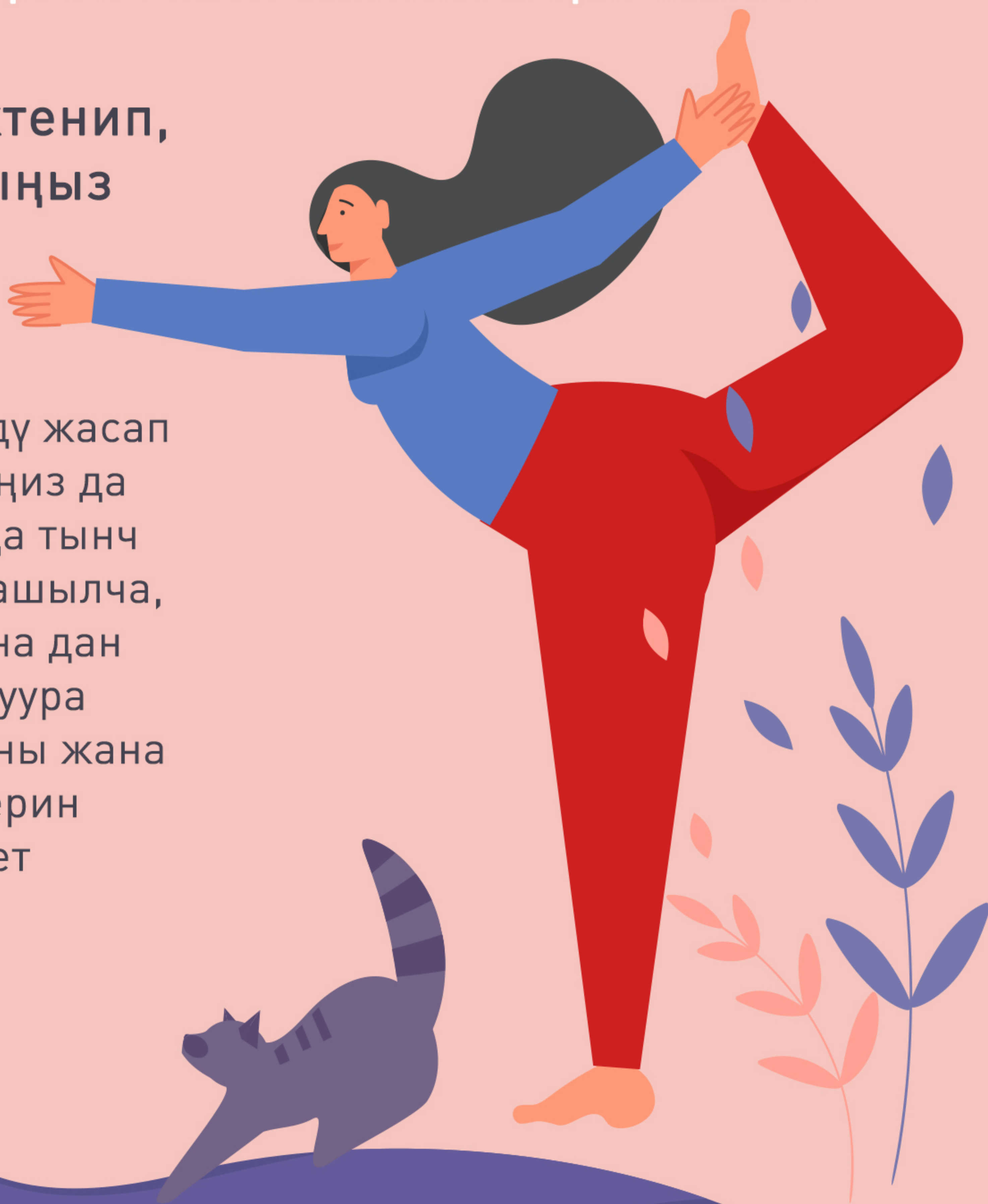




# ПАНДЕМИЯ ШАРТЫНДА СТРЕССИ КАНТИП ЖЕҢСЕ БОЛОТ?

**Спорт менен алектенип,  
жакшы тамактаныңыз**

Күн сайын көнүгүүлөрдү жасап турсаңыз, иммунитеттиңиз да күчтүү, жан дүйнөңүз да тынч болот. Жер-жемиш, жашылча, майлуу эмес белок жана дан азыктары камтылган туура тамактануу депрессияны жана тынчсыздануу белгилерин азайтууга жардам берет



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# ПАНДЕМИЯ ШАРТЫНДА СТРЕССИ КАНТИП ЖЕҢСЕ БОЛОТ?

## Колуңузду тез-тез жууп туруңуз

Вирус жайылып жаткан маалда айлана-тегерегибизди толугу менен дезинфекциялап чыга албайбыз.

Бирок өзүбүздү жана жакындарыбызды вирустан коргой турган пайдалуу иш-аракеттерди адатка айландырсак болот.

Мунун натыйжасында тынчсыздануу сезими да азаят



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

