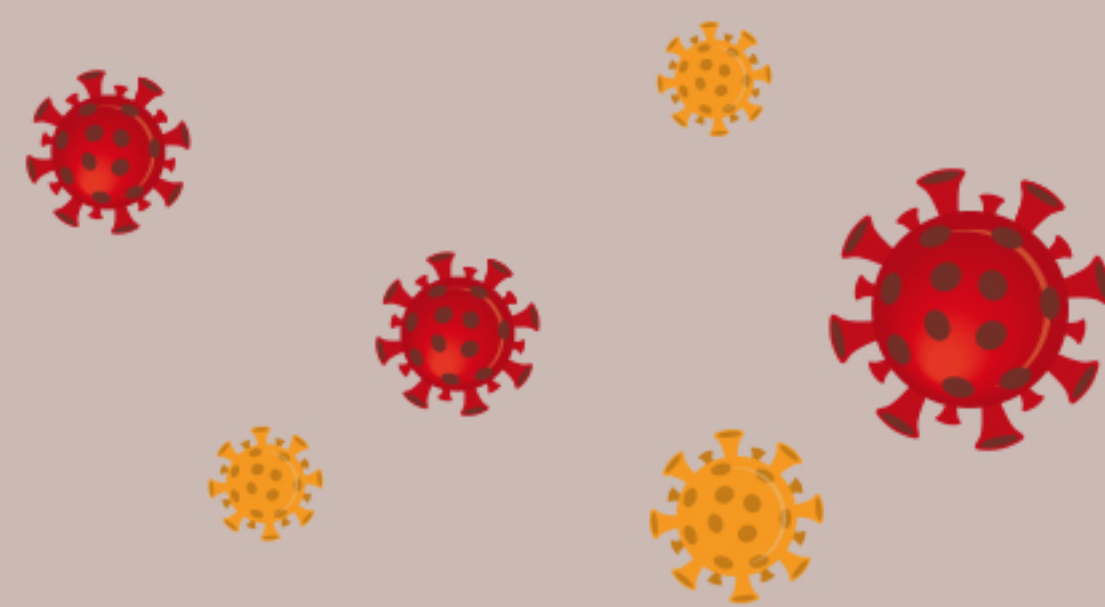


# ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



# ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?

## Сергуді үйреніңіз

Соңғы оқиғалардан хабардар болу маңызды, бірақ кейде ақпаратты шамадан тыс тұтыну қорқынышты күшейтуі мүмкін. Сүйікті істеріңізге уақыт табу үшін оқу мен жаңалықтарды көруден үзіліс жасаңыз. Терең дем алуға, сергуге және жағымсыз сезімдердің өтетінін еске түсіруге тырысыңыз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



# ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?

## Ұйқыңызды қандырыңыз

Коронавирус әлі толық зерттелмеген болса да, алдыңғы зерттеулер жақсы демалған адамдар вирустарды жеңе алатынын көрсетті. Жақсы ұйқы сіздің эмоционалдық күйіңізге оң әсер етеді және күйгелеңдікті төмендетеді



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



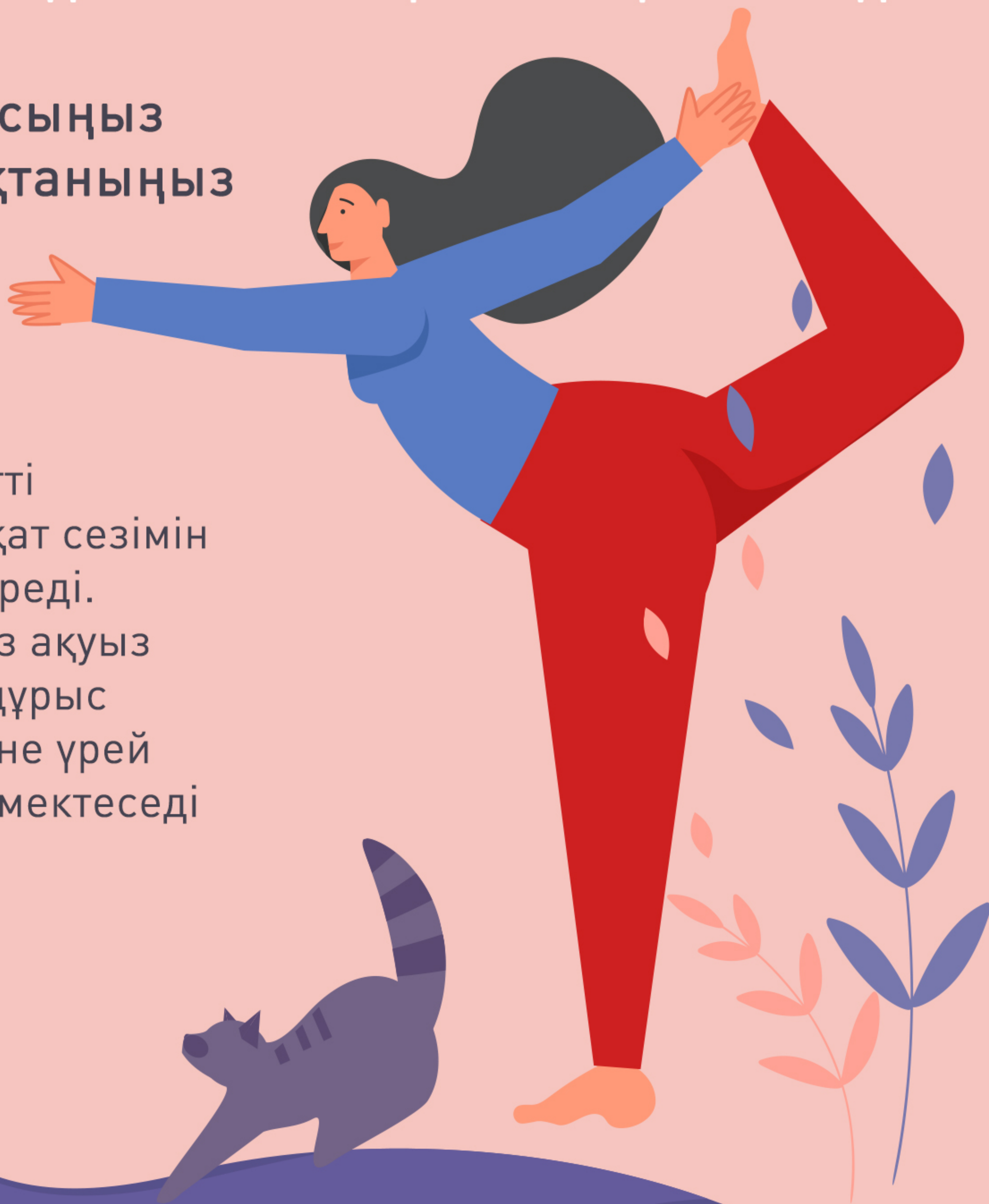
UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



# ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?

Спортпен айналысыңыз  
және дұрыс тамақтаныңыз

Күнделікті физикалық  
жаттығулар иммунитетті  
нығайтуға және әл-ауқат сезімін  
дамытуға мүмкіндік береді.  
Жеміс, көкөніс, майсыз ақуыз  
және тұтас дәнге бай дұрыс  
тамақтану күйзеліс және үрей  
белгілерін азайтуға көмектеседі



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



# ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?

## Қолыңызды жиі жуыңыз және шынтағыңызға түшкіріңіз

Вирусты инфекцияның өршуі кезінде біз айналамыздағы барлық кеңістікті зарарсыздандыра алмаймыз, бірақ біз өзімізді және айналамыздағыларды қауіпсіздендіруге және соның салдарынан үрей деңгейін төмендетуге көмектесетін пайдалы әдеттермен қарулана аламыз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

