

ӘРҚАШАН ШЫНЫҚҚАН, ДЕНІҢ САУ ЖӘНЕ СӘНДІ БОЛ!



- Айналысатын қызықты іс іздеп жүрсің бе!?
- Уақытыңды достарыңмен көңілді өткізгің келе ме!?
- Бойыңды серпілтіп, рухыңды шыңдағың келе ме!?
- Келбетіңнің сымбатты болғанын қалайсың ба!?
- Белсенді өмір сүруге ұмтыласың ба!?

ВЕЛОСИПЕД, РОЛИК, СКЕЙТБОРД, САМОКАТ ТЕБУДІ СҮЙІКТІ ІСІҢЕ АЙНАЛДЫР!

Жақсы сырғанап тебу үшін нұсқаушымен немесе сырғанап тебу техникасын меңгерген үлкен адамнан кеңес ал.

МЫНАДАЙ НЕГІЗГІ ДРЕЖЕЛЕРДІ САҚТА:

- Сырғанап тебу алдында денеңді жаттықтыр
- Шлем, тізе қабы, шынтақ қабы сияқты қорғау құралдарын пайдалан
- Тамақтан соң бірден сырғанама
- Сырғанап тебуді демалыспен ұштастыра біл
- Жолға жақын жерде және жолдың көлік жүретін бөлігінде сырғанама

САУЛЫҒЫҢ ҮШІН СЫРҒАНА ЖӘНЕ ЛӘЗЗАТ АЛ!



Тегін таратылады

ҚР Президенті Әкімшілігінің, Білім және ғылым, Туризм және спорт, Мәдениет және ақпарат, Ішкі істер министрліктерінің, облыстық және Астана, Алматы қалаларының Әкімдіктерінің қолдауымен

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша

ОҚО ОСАҚО Шымкент "Нурлана-ITD" ЖШС. Тапсырыс: № 491, таралымы 26420 дана.

www.lifestyle.nursat.kz

БУДЬ ВСЕГДА СПОРТИВНЫМ, СТИЛЬНЫМ И ЗДОРОВЫМ!



- Ты в поисках увлечений!?
- Хочешь весело провести время с друзьями!?
- Получить заряд духа и бодрости!?
- Стройное телосложение!?
- Стремишься к активной жизни!?

СДЕЛАЙ СВОИМ ХОББИ КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, РОЛИКАХ, СКЕЙТБОРДЕ, САМОКАТЕ

Чтобы научиться кататься хорошо, проконсультируйся с инструктором или со старшим товарищем, владеющим техникой катания.

СОБЛЮДАЙ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Сделай разминку перед катанием
- Используй защитные средства: шлем, наколенники, налокотники
- Не катайся сразу после еды
- Сочетай катание с отдыхом
- Не катайся вблизи и на проезжей части дороги

КАТАЙСЯ НА ЗДОРОВЬЕ

И ОЩУТИ ДРАЙВ!



Распространяется бесплатно

При поддержке Администрации Президента, Министерств образования и науки, туризма и спорта, культуры и информации, внутренних дел РК, Акиматов областей и гг. Астана и Алматы

По заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан

www.lifestyle.nursat.kz