

СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗДЫҢ ЕҢ КЕРЕМЕТ ЖАЗЫ

Мектеп оқушыларының
ата-аналарына бірнеше кеңес



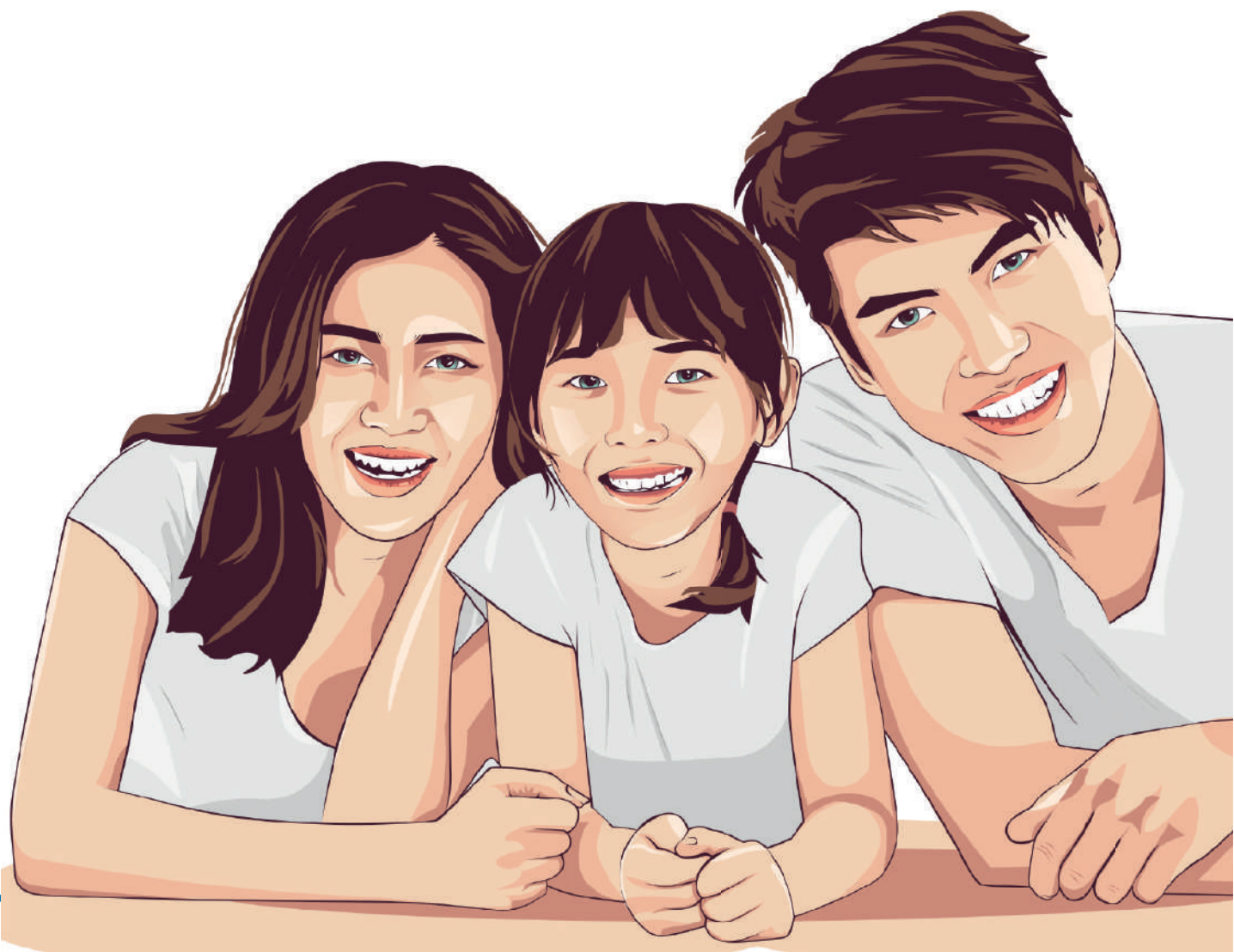
ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР!

Жақында көптен күткен жазғы демалыс басталады. Енді балалардың бос уақыты көп болады, ал сіздің балаға алаңдауыңыз артады.

Бала жаз бойы гаджеттерде отырмауы үшін не істеуге болады? Жазғы демалысты тек жағымды ғана емес, сонымен қатар пайдалы етіп қалай ұйымдастыруға болады? Баламен қарым-қатынасты жақсарту және оған көмекшім деп қарауыңыз үшін жазғы демалысты қалай пайдалануға болады? Жазда балаларыңызды қауіп-қатерден сақтау үшін не істеуге болады?

Осы мәселелерді шешкен кезде балалар үшін жазғы демалыс тек мектептен, мұғалімдерден, үй тапсырмасынан демалу уақыты ғана емес, бұл сауықтыру, даму, әлеуметтік байланыстарды кеңейту және жаңа тәжірибе жинақтау, әрине, жаңа жарқын әсерлер мен эмоциялар алу уақыты екенін есте ұстаған жөн.

Біз сіздер үшін балаларыңыздың демалысын әр түрлі етіп ұйымдастыруға және оларды қауіп-қатерден сақтауға мүмкіндік беретін пайдалы ұсыныстар дайындадық.



АТА-АНАЛАРҒА БАЛАЛАРДЫ ЖАЗДА САУЫҚТЫРУ ТУРАЛЫ

КҮН, АУА ЖӘНЕ СУ

Жаз – балаңыздың денсаулығын жақсартудың ең жақсы уақыты. Осы қымбат уақытты ата-ананың тиімді пайдалануы маңызды. Сіз балаңыздың денсаулығын жақсарту үшін барлық қолда бар мүмкіндіктерді пайдалана аласыз: бұл тиімді және қолжетімді шынықтыру құралдары – күн, ауа және су.

Балаңыз мүмкіндігінше ашық ауада болсын. Күнделікті ашық ауада дене белсенділігін сақтау арқылы сіз баланың денсаулығын нығайтасыз.

Күн сәулелері микробтардың жойылуына ықпал етеді және ағзадағы зат алмасуды жақсартады. Бірақ баланың күн сәулесінде болуы өлшеулі болуы керек және оған бас киім туралы ұмытпауын ескерту керек.

Егер жер құрғақ және жылы болса, сіз балаларға жалаң аяқ жүруге рұқсат бере аласыз. Бұл өте пайдалы процедура, әсіресе жалпақ табанмен ауыратындар үшін.

Ашық су қоймасында (өзенде, көлде) шомылуды шынығудың кешенді түрі деп санауға болады. Себебі, бұл кезде ағзаға су, ауа, күн әсер етеді. Бірақ баланың денесі салқындамауы үшін мұқият болу қажет.

Жағажайда демалмас бұрын кейбір дәрі-дәрмектерді қабылдау күннің әсерінен күйіп кетуге себеп болу мүмкін екенін білу маңызды. Солардың қатарына сульфаниламидті препараттар жатады. Бұл дәрілерді қабылдау терінің күн сәулесіне сезімталдығын бірнеше есе арттырады.

КҮН ТӘРТІБІ МЕН КҮНДІ ЖОСПАРЛАУ

Балаңыздың күнделікті күн тәртібін ұстануын ұсынамыз. Ояну және ұйықтау уақыты оқу жылы кезіндегідей бірдей болуы керек немесе ол орынды түрде өзгертілуі керек. Күндізгі ұйқы пайдалы. Балалар ұйқысын қандыруы керек, себебі ұйқының қанбауынан невроз дамиды, шаршау күшейеді.

Жазғы демалысты балаларыңызбен бірге жоспарлаңыз. Жақын жердегі орманға компас және шатырмен саяхаттар



жоспарлаңыз, әкесімен балық аулауға бару, ауладағы бассейн, ағаштың төбесіне үйшік орнату, көбелек аулау, бірге отқа картоп пісіру – бұл әлі де толық емес тізім. Сондай-ақ, кешкі уақытта жұлдыздарды телескоппен қарау, бақта көмілген қазына іздеу, жаңғақ пен жидектер жинау, велосипед тебу. Балаға көрген нәрсенің бәрін суретке түсіруді үйретіңіз. Жаздың соңында «Менің жазым» атты фотоальбом жасайсыздар.

Созылмалы аурулары бар балаларға шипажай жағдайында сауықтыру пайдалы. Сондықтан ата-аналар балаларының демалыс уақытын пайдаланып, оларды кем дегенде бір айға жазғы сауықтыру орталығына жатқызуы керек.

БАЛАНЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІНЕ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Жазғы уақытта баланың қауіпсіздігіне де назар аудару керек. Оны велосипедпен, роликті конькимен жүруге жібермес бұрын, жабдықтың жарамды екеніне және ол оны қалай қолдануды жақсы білетініне көз жеткізіңіз. Балаңызды жарақаттан сақтау үшін қолыңыздан келгеннің бәрін жасаңыз.



ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫ ТУРАЛЫ

Жаз уақытында балалардың тамақтану рационын теңестіруге мүмкіндік береді, олар оқу кезінде жеген фастфудтарды алып тастайды. Жазғы кезең баланың ағзасын қажетті витаминдермен және микроэлементтермен барынша байытуға мүмкіндік береді. Оның күнделікті мәзіріне жаңа жемістер, көкөністер мен жидектерді, табиғи шырндарды және басқа да пайдалы азық-түліктерді қосыңыз. Ішектің бұзылуын болдырмау үшін, тамақ ішер алдында бақ пен бақшадағы барлық табиғат сыйын жақсылап жуу керек, бұл балалардың қолдарына да қатысты.



ЖАЗҒЫ КИІМ ТУРАЛЫ

Балаға киім таңдаған кезде оның тек қана әдемі және қолайлы болуы ғана емес, сонымен қатар баланың денсаулығына зиян келтірмеуі керектігін естен шығармау керек. Бала кез келген жағдайда өзін ыңғайлы және жайлы сезінуі керек.

Жазғы балалар киімі, әсіресе ыстық және құрғақ ауа райы үшін, жақсы желдетуді қамтамасыз ететіндей барынша ашық және кең болуы керек. Киім терінің тыныс алуының қалыпты процесін қамтамасыз ете отырып, ауаның денеге еркін кіруіне кедергі болмауы керек. Айта кетейік, жазғы балалар киімі ашық түсті болуы керек, себебі ол күн сәулесінің көп мөлшерін қайтарады және баланың денсаулығына пайдалы ультракүлгін сәулелерін өткізеді. Ыстық күндері балалар тек табиғи матадан жасалған киім киюі керек.



КҮН ВАННАСЫН ҚАБЫЛДАУ

Ультракүлгін сәулелері балалар ағзасына айтарлықтай пайдалы, сондықтан барлық ұлдар мен қыздарды демалыс уақытында күнмен «тамақтандыру» қажет. Бұл ретте осы процедураға өте абай болған дұрыс – балаларға сағат 11-ден 17-ге дейін күн көзінде болуға рұқсат етіңіз. Баланың терісін

міндетті түрде күннен қорғайтын креммен майлау керек, оның басында кепка, панама болуы тиіс.

Күн сәулесінің астында болудың алғашқы 2-3 күні 5 минуттан аспауы тиіс, содан кейін уақыт біртіндеп ұлғаяды. Күн ванналарының ұзақтығы қатаң түрде жеке жасына, терісінің түріне, баланың жағдайына байланысты.



БАРЛЫҚ МҮМКІН ӘДІСТЕРМЕН ШЫНЫҚТЫРУ

Жаздың аптап ыстығында баланы қалың киіндіруге болмайды. Әсіресе таңертеңгі шықта жалаң аяқ жүру пайдалы – бұл иммундық жүйені нығайтудың және вирустық инфекциялардың алдын алудың тамаша тәсілі. Баланың денесін шынықтыру үшін өзенде, теңізде, тоғанда немесе үрлемелі бассейнде жүзуді де қолдануға болады. Ересек балаларды суық сумен жуынуға және сүртінуге, сондай-ақ контрастты душ қабылдауға үйретуге болады.

Баланың созылмалы ауруы болса, бұл басқа мәселе. Бұл жерде денсаулықты жақсартуға арналған рецептті дәрігер жазуы керек.



Әдетте аллергиямен ауыратындарға теңіз ауасы ұсынылады (ұзақ уақыт бойы ас қорыту проблемалары бар адамдарға – минералды сумен емдейтін шипажай, өкпе ауруы бар балаларға – тау ауасы немесе тұз шахталары. Қалай болғанда да, өзін-өзі емдеудің қажеті жоқ және сапар алдында оның орындылығын дәрігермен келіскен дұрыс.

Жазғы демалыс және балаларды сауықтыру – өте жауапты іс-шара, өйткені балаңыздың келесі жылы қалай өтетіні соған байланысты.

Аталған қарапайым ұсыныстарды орындау жазғы демалысты қауіпсіз етеді, балалардың денсаулығын сақтайды және нығайтады. Жазыңыз жақсы өтсін!

ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАЛАЙ ТИІМДІ ӨТКІЗУГЕ БОЛАДЫ

Жазғы демалыс – бұл әр оқушының өміріндегі ерекше уақыт, оны баланың денсаулығы мен қабілеттерін дамыту, оның қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін пайдалы түрде өткізу керек. Бұл балалардың жаңа оң тәжірибе, білім, білік және дағдылар, сонымен қатар әлеуметтік байланыстарды кеңейту үшін ең жақсы уақыт. Бұл хобби, қосымша оқу, саяхат және басқа да іс-шаралар үшін жеткілікті уақыт береді.

Әрине, ата-аналар жазғы демалысты жоспарлауға қатысуы керек. Жазғы демалысты ойын-сауыққа, үйдегі қол еңбегіне, саяхат және жорыққа, танымдық экскурсияға, зияткерлікке, кітап оқуға, достармен араласуға мүмкіндік беретін етіп жоспарлауға тырысыңыз. Демалыс және мереке күндері – отбасымен уақыт өткізудің тамаша мүмкіндігі. Бұл күнделікті тұрмыстағы қиындықтардан демалудың жолы ғана емес, сонымен қатар жақындарыңыз үшін құнды естеліктер жасау мүмкіндігі.



1. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНУ

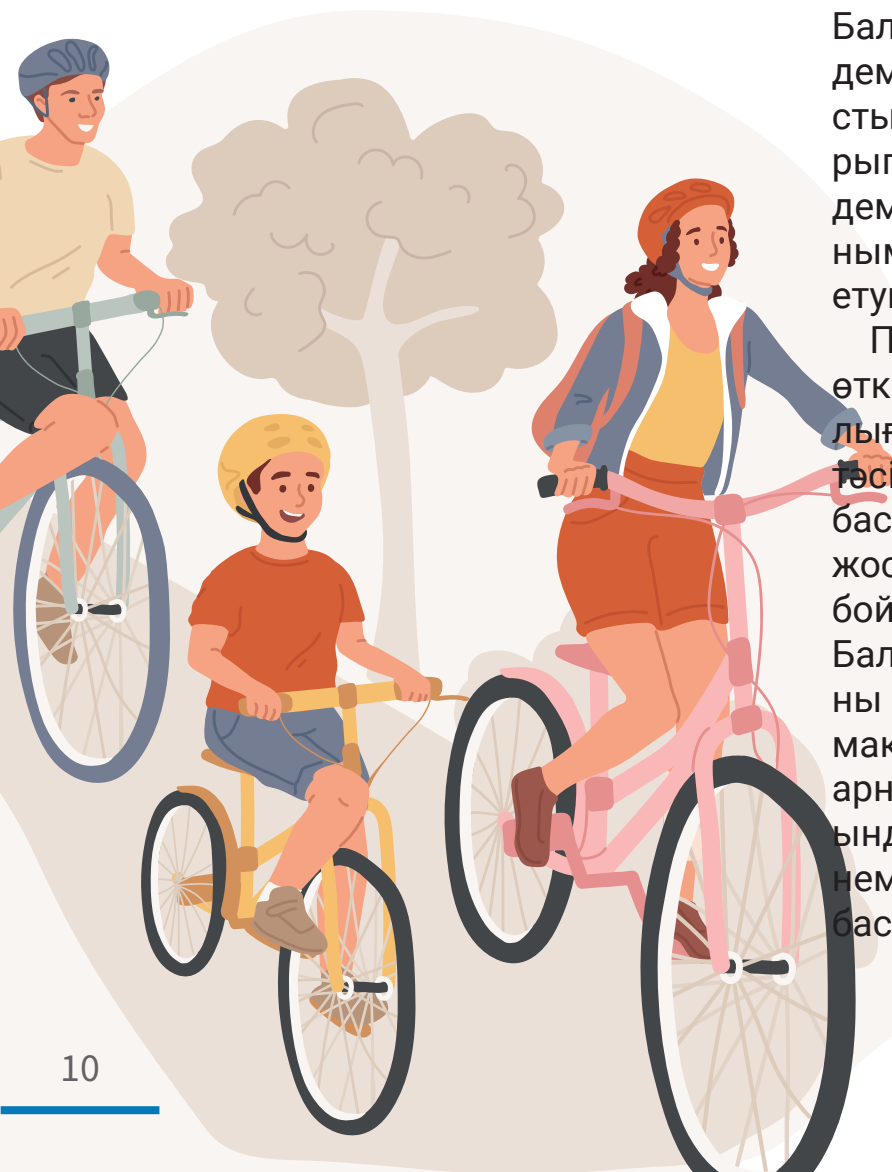
Кешке велосипед тебіңіз. Жаздың жылы кешінде велосипед тебу бүкіл отбасы үшін тамаша жаттығу және ойын-сауық болады. Қауіпсіздік үшін танымал маршруттарды ұстаныңыз. Жаңашылдық рухын сақтау үшін әр уақытта қашықтықты арттыруға тырысыңыз. Велосипедтерді жалға алуға болады. Велосипедтерді жалға алу барлық жерде бола бермейді, бірақ жалға беру орталықтары болса, осы мүмкіндікті пайдаланыңыз.

2. ЖАҚЫН АДАМДАРЫМЕН БІРГЕ ДЕМАЛУ

Отбасыңызбен немесе достарыңызбен бірге демалу – бұл бірге уақыт өткізудің және естеліктер жасаудың тамаша тәсілі. Әр түрлі демалыс орындарын таңдауға болады – көл, теңіз, тау, орман немесе саябақ – және жақын адамдармен бірге осы жерлердің сұлулығы мен атмосферасын тамашалауға болады. Тау туризмімен немесе палаткамен саяхаттаумен айналысуға болады.

Балаңызға жазғы күн тәртібін жасауға көмектесіңіз және бірнеше демалыс күндерін осы кесте бойынша өткізіп көріңіз. Балаңызбен бірге әр аптадағы демалыс тақырыбын ойластырып, демалыс күніне тақырыптық күнтізбе жасаңыз, бұл демалыс уақытын қызықты, танымды және ұйымдастырылған етуге көмектеседі.

Пикник – таза ауада уақыт өткізудің және табиғаттың сұлулығын тамашалаудың тамаша тәсілі. Демалыс күндері бүкіл отбасыңызбен пикникке шығуды жоспарлаңыз, оған дайындық бойынша міндеттерді бөліңіз. Балаларды жақсы дайындалғаны үшін мақтаңыз. Дәмді тамақ, жамылғы және балаларға арналған ойыншықтар дайындаңыз. Бадминтон, футбол немесе отбасыңызға ұнайтын басқа ойындар ойнауға болады.



3. ЖАЗҒЫ ЛАГЕРЬГЕ САЯХАТ

Жазғы лагерге қатысу – жазды жақсы өткізудің және жаңа таныстар мен достар табудың тамаша тәсілі. Қызығушылықтарға негізделген лагер таңдауға болады, онда көптеген қызықты іс-шаралар мен ойын-сауық болады, сондай-ақ жаңа адамдармен танысуға және олармен достықты нығайтуға мүмкіндік бар.



4. МҰРАЖАЙЛАРҒА САЯХАТ

Мұражайлар мен галереяларға бару – ой-өрісті кеңейтудің және өнерден ләззат алудың тамаша тәсілі. Түрлі көрмелері бар мұражайлар мен галереяларды аралап, әдемі өнер туындыларынан көптеген жаңа білім мен тәжірибе алуға болады.



5. ШЕТ ТІЛІН ҮЙРЕНУ.

Қазіргі уақытта шет тілін білу көптеген есіктерді аша алады. Мектеп бағдарламасы беретін білім жеткіліксіз болуы мүмкін. Сондықтан, ең жақсы шешім – ол өз бетінше тілді үйрену немесе репетитор қызметіне жүгіну. Қазір тіл үйренуге арналған материалдар жеткілікті. Интернетте ақылы және ақысыз курстар, YouTube-те бейнероликтер, көптеген шетелдік әдебиеттер қолжетімді.



6. АСПАЗДЫҚ ТӘЖІРИБЕЛЕР

Тамақ дайындауға арналған күн өткізіңіз. Балалармен бірге таңғы астан кешкі асқа дейін әртүрлі тағамдар дайындаңыз. Бұл көңілді ғана емес, сонымен қатар балаларға аспаздық дағдыларды үйренуге көмектеседі.

Тағам дайындау / пісіру алгоритмі бар чек парақтарын жазыңыз, балаңыздан түскі / кешкі асқа тағам дайындауын сұраңыз. Пісірілген тағамның дәміне таңдануды, ұлыңызды немесе қызыңызды мақтауды және көмектескені үшін алғыс айтуды ұмытпаңыз, соның арқасында сіздер бірге өткізе алатын уақыт пайда болды.



7. ОТБАСЫЛЫҚ КІТАП ОҚУ

Отбасыңызбен бірге оқитын кітап таңдаңыз. Әр тараудан кейін сюжетті, кейіпкерлерді талқылаңыз және әсерлеріңізбен бөлісіңіз. Бұдан жылы естеліктер қалады және оқуға деген құштарлықты арттырады.

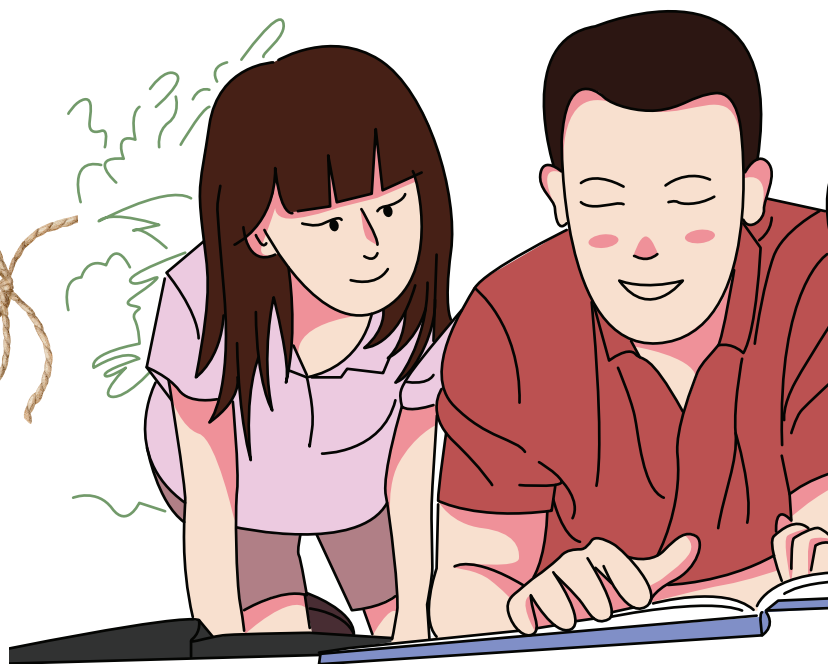


8. АЛДАҒЫ ОҚУ ЖЫЛЫНА ДАЙЫНДЫҚ

Жазғы демалыс, әрине, жақсы, дегенмен сіздің балаңызды жаңа оқу жылы күтіп тұр. Сондықтан оған аздап дайындалу артық болмайды. Ол үшін демалыстың кем дегенде соңғы 1-2 апталарын бөлген жөн. Бұл уақыт білімді сәл жаңарту үшін жеткілікті болады.

Балаңыздың демалысын жағымды және пайдалы етудің көптеген жолдары бар. Балалар әр нәрсеге қызығушылық танытады, олар қоршаған әлемді

және өздерін тануды, қабілеттерін дамытуды ұнатады. Сіздер, ата-аналар, балаларыңызға жазғы демалысты көңілді, жағымды және пайдалы өткізуге көмектесе аласыз.



БАЛАНЫ ЛАГЕРЬГЕ ЖИНАЙМЫЗ

Сіз балаңыз үшін лагерьге жолдама сатып алдыңыз және жазғы лагерьге жолдама төлегеннен кейін ата-аналардың ең көп сұрағы – чемоданға / рюкзакқа не салу керек? Бірде-бір маңызды нәрсені қалай ұмытпау керек және сонымен бірге қандай артық нәрсе салмау керек? Қажетті анықтама болмаған жағдайда баланы қабылдаудан бас тартуы мүмкін. Ал сауатты дайындалған құрал-жабдық жайлылық пен қауіпсіздікте маңызды рөл атқарады. Лагерьге арналған заттардың міндетті тізіміне не кіреді, сапар алдында қандай құжаттарды дайындау керек?

ҚҰЖАТТАР МЕН АНЫҚТАМАЛАР

Туу туралы куәлік немесе баланың төлқұжаты (егер бала басқа қалаға барса, онда құжаттың түпнұсқасы қажет).

ЖОЛДАМА.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің м. а. 2020 жылғы 30 қазандағы № ҚР ДСМ-175/2020 бұйрығына сәйкес қажетті медициналық құжаттардың тізбесі:

1. 0.71/е нысаны «Сауықтыру лагеріне баратын мектеп оқушына медициналық анықтамасы».

2. 0.65/у нысаны «Профилактикалық екпелер картасы».

1) Қызылшаға қарсы вакцинация және қызылшаға қарсы ревакцинация болуы керек (қызылшадан 2 екпе).

2) А вирустық гепатитке қарсы 2 вакцинация болуы керек.

3. 0.27/е нысаны «Анықтама», онда баланың диспансерлік есепте тұрғаны / тұрмағаны, егер септе тұрған болса, қандай маманда тұратыны көрсетіледі; эпидемиологиялық орта.

4. Инфекциялық тері аурулары жоқтығы туралы дерматологтың анықтамасы мөртаңбасымен, дәрігердің жеке мөрімен және анықтама берген мекеменің мөрімен.

5. «Стоматологтың анықтамасы» № 0.58/у нысанымен дәрігердің жеке мөрі және анықтама берген мекеменің мөрімен тексеру және санациядан өту туралы үзінді.

6. 0.98/у нысаны QR-және штрих-кодпен зертханалық (диагностикалық) зерттеу нәтижелері:

1) жалпы қан анализі;

2) жалпы зәр анализі;

3) қарапайымдыларды анықтауға арналған нәжіс (гельминт жұмыртқалары) үш рет (3 рет);

4) дифтерияға жұтқыншақ пен мұрыннан жағынды;

5) ішек тобын анықтауға арналған нәжіс;

6) 15 жастан бастап флюороо-

графия (15 жасқа дейін фтизиатрдан есепте жоқтығы туралы анықтама).

СЭС зертханасында талдауларды тапсыру кезінде олардың дұрыстығын растайтын мөртабандары, мөрлері және талдау нөмірлері бар талдаулардың түпнұсқалары қоса беріледі.

Лагерь басшылығына хабарласып, олардың лагеріне қандай құжаттар мен медициналық анықтамалар қажет екенін нақтылауды ұсынамыз.

АТА-АНАЛАРҒА ЧЕМОДАН ЖИНАУҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР

1. Чемоданды балаңызбен бірге жинаңыз.

2. Чемодан жинау процесінде чемодандағы заттар тізбесін жасаңыз, оны чемоданға / сөмкеге салыңыз, сонда ұлыңыз немесе қызыңыз үйге оңай жиналады. Сапарға дейін және одан кейін заттардың санын салыстыру үшін көшірмені үйде қалдыруға болады.

3. Балаларға жазғы лагерьге қымбат заттар, алтын зергерлік бұйымдар, қымбат техника бермеуді ескертеміз. Мұндай нәрселерді жоғалту балаларды қатты ренжітеді және отрядтағы қақтығыстар көзі болуы мүмкін.

4. Автобуспен немесе пойызбен саяхаттау үшін жолға қажетті заттарды (дымқыл майлықтар, су бөтелкесі, тамақ,

кітап және т.б.) орналастыруға болатын шағын сөмке немесе рюкзак дайындаңыз.

5. Ауыстыруға іш-киім жиынтықтарының саны баланың лагерьде өткізетін күндерінің санымен анықталады. Сондай-ақ, балаға таза және лас жинақтарды бөлек сақтауға арналған қалталарды салып, көрсеткен жөн.

6. Көптеген лагерьлер қажет заттардың тізбесін веб-сайтта жариялайды, ал негізгі бағыттар бойынша ол төмендегі тізбемен сәйкес келеді. Бірақ егер лагерь бейінді болса, онда өзгешеліктер болады: мысалы, туристік, спорттық немесе археологиялық лагерьге арналған заттар тізбесі қысқалау болады және арнайы заттар қосылады, мысалы, жорыққа арналған арқақоржын, төсек немесе спорттық костюм.



КИИМ

Балаға қажет заттардың ұсынылатын тізбесі:

- ▶ күнделікті киім (2-3 жиынтық);
- ▶ әр 2 күн сайын ауыстыруға есептелген іш киімдер (іш киімдер, майкалар, футболкалар және т. б.);
- ▶ пижама, түнгі көйлек;
- ▶ спорттық костюм және жабық спорттық аяқ киім;
- ▶ салқын күндерге арналған жылы жемпір, капюшоны бар жемпір;
- ▶ 6-10 жұп шұлық;
- ▶ мерекелік іс-шараларға, дискотекаларға арналған сәнді киім мен аяқ киім;

- ▶ бассейнде жүзуге арналған купальник (жүзу);

- ▶ бас киім (қалпақ, бейсбол қалпақ, панама, күннен бандана);

- ▶ күнделікті ыңғайлы аяқ киім; бөлмеде киетін тәпішке; душқа арналған шәркей;

- ▶ жеңіл күрте, салқын жаңбырлы ауа-райына арналған желден қорғағыш күртеше;

- ▶ ауа-райы мен жеке қажеттіліктерге арналған киімнің басқа түрлері;

- ▶ жеке гигиена заттары (тіс пастасы, щетка, сабын, сусабын, душқа арналған гель, жуыну жөкесі, шаш тарағы, тырнақ қайшысы, ванна сүлгісі (тіс щеткасы мен сабын жеке герметикалық қапшықта сақталуы керек).

ӨЗІҢІЗБЕН БІРГЕ АЛУҒА ЖӘНЕ САҚТАУҒА ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ:

- ▶ қымбат және бағалы заттар;
- ▶ от жағу құралдары, оттық, балауыз майшам, пиротехникалық құралдар;

- ▶ электр жылыту аспаптарын (су қайнатқыш, фен, шәйнек және т.б.);

- ▶ тесетін және кескіш заттарды (ұстара, пышақ, қауіпті қайшы, құрал және т.б.);

- ▶ темекі, ішімдік, есірткі заттары.

Балаларыңызды жөнелту алдында багажында тыйым салынған заттардың бар-жоғын тексеруді сұраймыз.



БАЛАЛАР МЕН АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР



Ата-анамен ойнау – бұл балалардың дамуының ажырамас бөлігі. Бұл денсаулықты нығайту және жақсы көңіл-күй. Бірлескен ойындар ата-ана мен балаларды жақындастырады. Байсалды әкесінің көңілді доп ойнап жатқанын көргенде, сіздің балаңыз қуанады. Кейін отбасылық қарым-қатынаста қандай да бір қиындықтар туындаса, ортақ естеліктер жақсы әсерін тигізеді. Баламен бірге өткізген уақыт – ата-ана үшін де, бала үшін де баға жетпес байлық.

ОТБАСЫМЫЗБЕН БИЛЕЙМІЗ

Неғұрлым көп адамдар ойнаса, соғұрлым көңілді болады. Бүкіл отбасын шақырыңыз!

Не керек: кез келген би музыкасы.

Ойнату әдісі: бұл балалармен бірге ойналатын ойынның мәнісі музыканы қосып, билеу керек. Ойыншылар мүмкіндігінше қарқынды қозғалсын. Аяқтарын жоғары көтеріп, қолдарын белсенді сілтейді. Күтпеген сәтте музыканы өшірсеңіз, бишілер тоқтап қалады. Ойыншылардың міндеті – 1 минут бойы осындай күйде тұру. Күлуге де, қозғалуға да болмайды.

Идея: кімде-кім қозғалса немесе күлген болса, оған кез келген айыппұл салынады. Ең бастысы, олар күлкілі болсын.

ВИКТОРИНА СҰРАҚТАРЫНА ЖАУАП БЕРЕМІЗ

Балаңыздың не білетінін тексеретін уақыт келді.

Сізге не қажет: сұрақтар мен жауаптар жазылған парақ.

Қалай ойнауға болады: «Кім миллионер болғысы келеді?». Сұрақтар тізбесін алдын ала жасаңыз. Баланың жасы мен білім деңгейіне назар аударыңыз – ертегілер, оның оқулықтары, сүйікті фильмдері, әндері және т.б. Әр 5 дұрыс жауаптан кейін сыйлықтар беріңіз, олардың мәні біртіндеп артады.

Идея: сұрақ-жауап презентациясын жасаңыз және оны компьютерде немесе смартфонда көрсетіңіз. Ол үшін төмендегі үлгіні пайдалануға болады.

НАЗАР АУДАРУДЫ ҮЙРЕНУ

Бұл ойын ойды шоғырландыру қабілетін жақсы дамытады. Ақыр соңында, сіздің арқаңызда не салынғанын болжау үшін Сіз барлық назарыңызды сол жерге аударып, алаңдамауыңыз керек.

Сізге не қажет: қаламдар, А4 қағаз парақтары.

Қалай ойнауға болады: ойыншылар орындықтарға немесе диванға қатарласып отырады. Жүргізуші соңғы болып отырады. Әрқайсысы, соның ішінде жүргізуші, алдыңғы қатысушының артына парақ қояды. Жүргізуші кез-келген тақырыпқа сурет сала бастайды. Жүргізушінің алдында отырған адам басқа



ойыншының артына дәл осылай салуы керек. Ойын тізбек бойынша жалғасады.

Идея: кішкентай балалар үшін қарапайым суреттерді таңдаңыз – үй, алма, гүл. Жасөспірімдерге қиынырақ сурет салу қызықты болады – адамдар, машиналар, жануарлар және т. б.

БЕЛСЕНДІЛІК

«Белсенділік» ойынын ойнау үшін отбасы 2-3 адамнан тұратын командаларға бөлінеді. Топ мүшелерінің бірі әр түрлі сөздермен сөз тіркестері жазылған картаны шығарады.

Мақсат – жазылғанды командаңызға 1 минут ішінде үш жолдың бірімен түсіндіру: сөзбен, мимикамен немесе суретпен. Неғұрлым көп сөзді ойыншы сәтті көрсете – түсіндіре – сурет сала алса, команда соғұрлым көп ұпай алады. Осы ойынның арқасында команда мүшелері арасындағы түсіністік жаңа деңгейге көтеріледі, өйткені кейбір нәрселерді сөзсіз түсіндіру өте қиын болуы мүмкін! Мұнда сіз қуанасыз, күлесіз және жылайсыз (әрине тек күлкіден, төбелес болмайтынын ұмытпаймыз).

СУЫҚ – ЫСТЫҚ. ОҢҒА – СОЛҒА

Ересек адам затты жасырады, содан кейін «оңға қадам, екі қадам алға, үш солға» пәрменнің көмегімен баланы мақсатқа жетелейді, оған «жылы»,

«ыстық», «суық» сөздерімен көмектеседі.

ТАҚПАҚТАР

Шығармашылықты да көңілді ойын. Ережелер қарапайым: әр отбасы мүшесі берілген параққа тақпақтың бір жолын жазады. Бұл тақпақтың басы болады. Парақ шеңбер бойымен беріледі, ал келесі ойыншының міндеті – алдыңғы қатарға рифма ойлап тауып, рифма көрінбейтін етіп парақты бүктеп, жаңа тақпақ жолын жазып, келесі ойыншыға береді. Осылайша, парақ соңына дейін жазылғанша ойын жалғасады. Осыдан кейін бүктелген парақ ашылып, тақпақ толығымен оқылады. Маған сеніңіз, сіз бұл ойынды ұмытпайсыз: кейбір жолдар сіздің отбасыңызда «қанатты сөз» болады және олар ұзақ уақыт бойы дәйексөз ретінде қолданылады.

ӘУЕНДІ ТАП

Музыка әуесқойларына арналған өте қызықты ойын. Отбасының бір мүшесі әннің сөздерін пантомимамен бейнелейді, ал қалғандары болжауы керек. Көрсеткен адам болжаған адамға келесі әнді айтады. Ән айту, бірге күлу, бақытты болу үшін тағы не қажет? Әрине, ата-аналарға «трендте» болу және баламен бір толқында болу үшін заманауи орындаушылардың әндерін білу мүмкіндігі.

ЖАЗҒЫ КЕЗЕҢДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ

ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР!

**ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!
ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕ
СІЗ БАЛАЛАРЫҢЫЗДЫҢ ӨМІРІНЕ,
ДЕНСАУЛЫҒЫНА ЖӘНЕ ҚАУІПСІЗДІГІНЕ
ТОЛЫҚ ЖАУАП БЕРЕСІЗ**



Жаз – балалар мен олардың ата-аналары үшін жылдың ең қысқа және ұзақ күтілетін уақыты. Мүмкіндік барда, айналысуға қыста ешқашан уақыт жетпейтін барлық қызықты істерге қол жеткізгің келеді: жаяу жүру,

суға түсу, велосипедпен жүру және басқа.

Жаз айларын жарақаттар және аурулармен бүлдірмес үшін ересектерге де, әрине, балалардың өздеріне де қауіпсіздік ережелерін сақтау жеткілікті.

ЖАЗДА СУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК

Жазда табиғатқа шыққан кезде, серуендеу, жорық және экскурсиялар кезінде балалар шомылуы үшін түбі бұтақтар,

балдырлар мен лайдан таза тыныш, таяз жер таңдалатынын есте сақтаңыз.

Балаларды ересектердің қарауынсыз су қоймаларына жіберуге болмайды.

Шомылып жатқан баланы үздіксіз бақылау керек.

Шомылу кезінде балалардың суға секіруіне және қоршаудан немесе жағадан сұңғуіне тыйым салу, балалардың суда еркелігін үзілді-кесілді тоқтату қажет.

Салқын тиюді болдырмау үшін баланың суда болу уақытын бақылаңыз.

Күнге күйіп қалуын болдырмау үшін баланың терісін арнайы күннен қорғайтын құралдармен майлаңыз.

БАЛАЛАРҒА КЕЛЕСІ ЕРЕЖЕЛЕРДІ БЕРІК МЕҢГЕРУ ҮШІН ТҮСІНДІРІҢІЗ:

► судағы ойындар қауіпті (ойын түрінде болса да достарыңды «суға батыруға» немесе су астында «жасырынуға» болмайды)

► үрлемелі матрастар мен дөңгелектерде алыс жүзуге болмайды

► балдырлар өсіп кеткен жерлерде сұңғуге және жүзуге болмайды

► әзілдесіп көмекке шақыруға болмайды.

БАЛАЛАРДЫҢ ЖАЗДА ТАБИҒАТТАҒЫ ҚАУІПСІЗДІГІ

Егер сіз балаңызбен бірге табиғатқа (орманға, саябаққа) барғыңыз келсе, қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз.

Мұндай жерлерде әдетте кенелер көп болады, олардың шағуы ауыр аурулармен (энцефалит, лайма ауруы) қауіпті. Сондықтан балаға шалбар мен жабық аяқ киім кигізген дұрыс. Киімнің үстін жәндіктерге қарсы құралдармен өңдеңіз.

Балаңызға **бейтаныс саңырауқұлақтарға қол тигізуге және орманда өсетін белгісіз жидектер мен жемістерді жегуге тыйым салынғанын** түсіндіріңіз, олар улы болуы мүмкін.

Аралар, соналар, бал аралары сияқты жәндіктердің шағуын болдырмау үшін, олар жақын жерде болған кезде қозғалмай тұру керек екенін айтыңыз.

Құтыру ауруын жұқтыруы мүмкін **жануарларға баланың жақындауына жол бермеңіз.**

Ешбір жағдайда балаларды қараусыз қалдырмаңыз – олар адасып кетуі мүмкін. Ал егер ол адасып кетсе ше? Балаңызға дүрбелеңге түсіп, көздері қайда қараса, сонда жүгірудің қажеті жоқ екенін түсіндіріңіз. Ата-анасынан адасып қалғаннан кейін, дауыспен бір-бірін тауып алу үшін орнында тұрып дауыстап айқайлау керек.



ҚОҒАМДЫҚ ОРЫНДАРДАҒЫ БАЛАЛАР ҚАУІПСІЗДІГІНІҢ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Балаға жылу немесе күн соққысының алдын алу үшін сыртта **бас киім кию міндетті болып табылады.**

Балаңызға бағдаршамнан өтуді үйретуді ұмытпаңыз, көліктің қауіптілігі туралы айтыңыз.

Сусыздануды болдырмау үшін **су ішу режимін сақтаңыз.** Балаңызға тазартылған табиғи газдалмаған су беріңіз.

Егер балаңыз велосипедпен немесе роликпен жүрсе, оған қорғаныс дулыға, шынтакқап және тізеқап алыңыз.

Балаларды тамақ ішер алдында **әрқашан қолдарын жууға үйретіңіз.**

Тағамның балғындығын қадағалаңыз, көкөністер мен жемістерді тұтынар алдында әрқашан жуыңыз, өйткені жазда тамақтан улану мен энтеровирустық инфекциялар көп болады.

Балаларға ойын алаңында өзін қалай дұрыс ұстау керектігі туралы, атап айтқанда, әткеншек тебу туралы айтыңыз. Әткеншекке бүйірден жақындау керек, толық тоқтағанда ғана отыру және тұру, мінген кезде мықтап ұстау қажет.

Ересектердің қатысуынсыз **от жағуға жол бермеңіз,** өрттің жақын объектілерге тез таралуындағы өрт апатының қаупін түсіндіріңіз.



РОЛИКТЕР, ВЕЛОСИПЕДТЕР, САМОКАТТАР

Балаңызға жарақат алу қаупін азайту үшін жазғы белсенділік кезінде қандай ережелерді сақтау керектігін айтыңыз.



Велосипед, самокат, роликтер тебу кезінде осал жерлерді қорғау қажет: егер балалар дулыға, шынтаққап және тізеқап киіп, тиісті түрде қорғалған болса, жарақаттардың көпшілігін болдырмауға болады деп мәлімдейді балалар хирургтері:

роликтер, велосипед немесе самокаттың көлемі баланың бойына сәйкес келуі керек: велосипед төмен немесе тым биік болмауы керек, роликтер аяқты мықтап бекітуі қажет, бірақ оны қыспағаны дұрыс;



электрсамокаты – қауіпті көлік: ол үлкен жылдамдықты дамытады, автокөлік жүргізушілеріне нашар көрінеді және жаяу жүргіншілерге тротуарларға кедергі келтіреді, сондықтан электр самокатынан гөрі қарапайым самокатты таңдаған дұрыс;

кез-келген адам ролик, велосипед немесе самокат тебу кезінде құлап кетуі мүмкін, сондықтан дұрыс құлауды үйрену керек: қолдарды алға созбай, жинақталу қажет.

БАЛАЛАРҒА ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ

Балалардың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін олардың ұнамсыз қарым-қатынастан бас тарту дағдысын дамыту қажет. Балалар күнделікті өмірде жеке қауіпсіздіктің бірқатар белгілі ережелерін білуі және сақтауы керек:

01

шалғай және қаңырап бос жатқан жерлерге (құрылыс, қараусыз қалған ғимараттар, жертөлелер, бос жерлер, орман белдеулері, биік ғимараттардың шатырлары төбесі, шатырлардың асты және т. б.) бармау

02

көшеде бейтаныс адаммен, тіпті ол сүйкімді әйел болса да сөйлеспеу

03

ата-анамен телефон арқылы байланыста болу

04

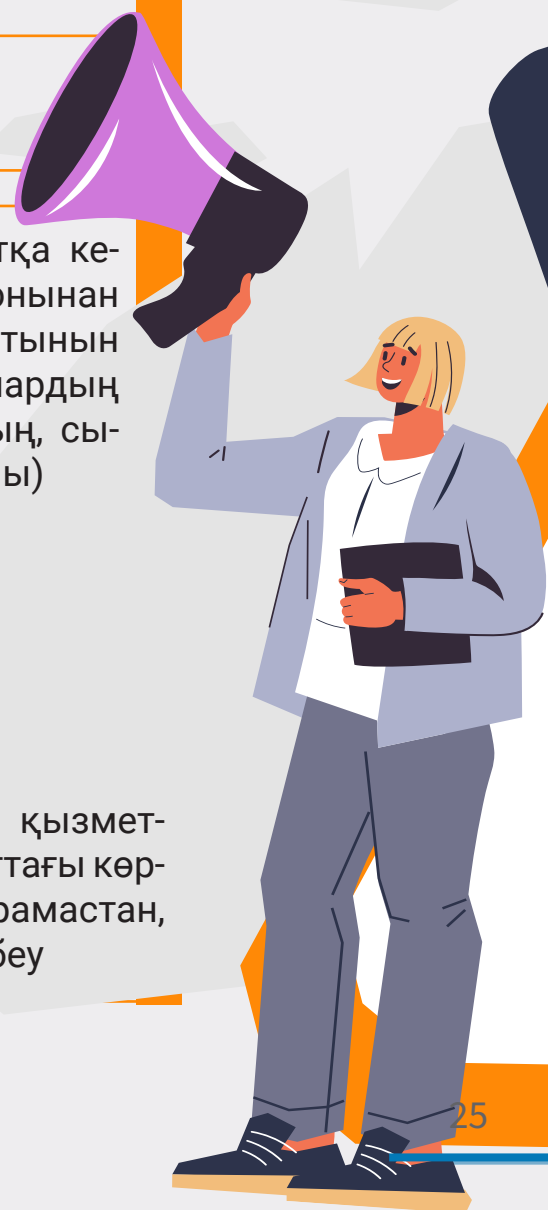
үйден қайда, кіммен, қанша уақытқа кететінін және онымен жеке телефонынан басқа қалай байланысуға болатынын ата-анаға хабарлау (достары мен олардың ата-аналарының, жаттықтырушының, сынып жетекшісінің және т. б. телефоны)

05

бейтаныс адамдардан сыйлықтар мен тәттілерді қабылдамау

06

өздерін таныстырғанына (полиция қызметкері, дәрігер, слесарь, жоғарғы қабаттағы көрші, анасының досы және т. б.) қарамастан, бөгде адамдарды өз пәтеріне кіргізбеу



БАЛАЛАРҒА ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ

07

ата-анасыз басқа біреудің көлігіне отырмау

08

лифтке бейтаныс адаммен кірмеу

09

бейтаныс күдікті заттарға қол тигізбеу

10

көшеде немесе қоғамдық жерде діни насихаттаушылармен араласпау

11

мас адаммен араласудан аулақ болу

12

Баланың кем дегенде бір ата-анасының телефон нөмірін жатқа білетінін тексеріңіз – ұлының немесе қызының жеке телефоны жоғалуы немесе заряды отырып қалуы мүмкін, ал нөмірді жатқа білмесе, туыстармен байланысу қиын болады



ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР!

Ықтимал қауіптерге қарамастан, жаз әрқашан да балалар мен олардың ата-аналары үшін жылдың сүйікті мезгілі болып қала береді. Қауіпсіздіктің ақылға қонымды ережелерін ұмытпаңыз – және сіздің жазыңызда ешқандай қиындықтар аездеспесін!

**ҚАУІП ТУЫНДАҒАН КЕЗДЕ МЫНА
ТЕЛЕФОНДАРДЫ ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ:**



112 ТЖМ



102 полиция



103 ЖЕДЕЛ
МЕДИЦИНАЛЫҚ
КӨМЕК



Қарапайым нұсқауларды орындау балаңыздың өмірі мен денсаулығын сақтауға көмектеседі, жазғы демалысты барынша жақсы көңіл-күймен өткізуге мүмкіндік береді.

**СІЗГЕ ЖӘНЕ СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗҒА
ТАМАША ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС ТІЛЕЙМІЗ!**

