



КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

**КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.**

ДЕМАЛЫСТЫ БЕЛСЕНДІ ӨТКІЗУ

Таза ауада көбірек серуенде,
бірақ ересектерге қайда баратының
және қашан оралатының туралы айт.

Велосипед, самокат немесе
роликпен тек қауіпсіз, жолдардан
алыс жерде серуенде.

Басыңа шлем киіп, басқа
да қорғаныс құралдарын қолдан.



Саябақтарға, ойын алаңдарына бар,
бірақ абай бол – ойын
құрылымдарына тым жоғары шықпа.

Күндіз уақытыңды табиғат аясында
өткіз (сейіл құр, орманда серуенде,
тауға шық), бірақ ересектерден алыс
кетпе және бейтаныс жидек мен
саңырауқұлақтардың дәмін татпа.

Спорттық ойындарға, жарыстарға
қатыс, бірақ қауіпті трюктерден
аулақ бол және басқа балаларды
итерме.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.



ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Ата-анаңның рұқсатынсыз үйден шықпа.

Қоғамдық орындарда ересектердің жанында бол және бейтаныс адамдармен сөйлеспе.

Қараусыз қалған ғимараттарға, жертөлелерге және басқа да қауіпті жерлерге кірме.

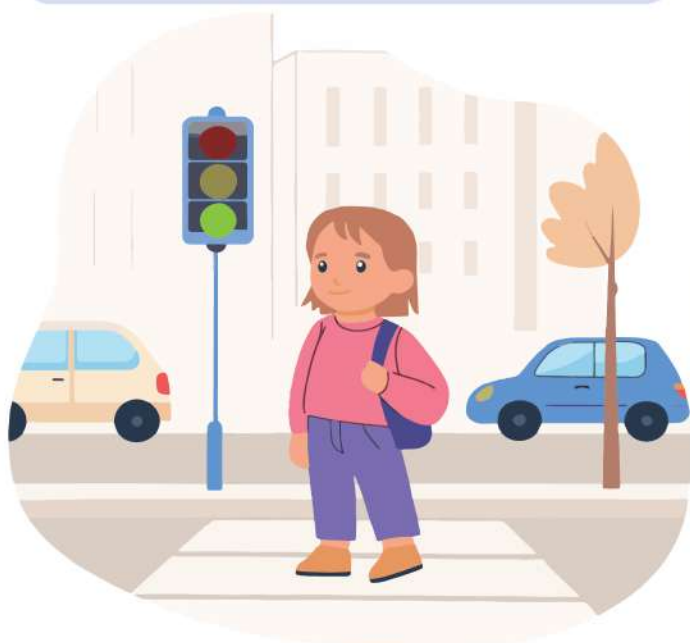
Егер достарыңмен серуендеуге шықсаң, ата-анаңды міндетті түрде ескерт.



Рұқсат етілмеген жерлерде жолды кесіп өтпе.

Жолдан тек жаяу жүргіншілер өткелі арқылы немесе бағдаршамның жасыл белгісі жанғанда өт.

Жол бойында ойнама.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

**КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.**

ПАЙДАЛЫ ДЕМАЛЫС



Қолөнер бұйымын жасап
немесе сурет салып, туыстарыңа
сыйла.

Қызықты кітап: ертегі, фантастика
немесе шытырман оқиғаларды оқы.

Ата-анаңа үй жинауға, басқа үй жұмыстарына, тамақ дайындауға
көмектес – олар үшін аздаған көмектің өзі маңызды және ұнамды.

Шет тілінде 5–10 жаңа сөз үйрен –
бұл ой-өрісіңді кеңейтуге
көмектеседі.

Мұражайға, көрмеге немесе театрға
бар – бұл жай ғана қызықты емес,
ол жалпы даму үшін де пайдалы.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Электр құрылғыларын қажетсіз
пайдаланба.



Тамақ пісіргенде ысып тұрған
пеш пен қайнаған сұйықтықтарға
өте мұқият бол.



Өткір заттарды (қайшы, пышақ, ине)
тек ересектердің рұқсатымен ғана
пайдалан.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ. БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН, ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҮЙДЕГІ ДЕМАЛЫС

Қызықты мультфильм немесе фильм көр, бірақ экранның алдында қатарынан 1–2 сағаттан артық

Ата-анаң немесе достарыңмен үстел ойындарын ойна.



Бір күнді гаджеттерсіз өткіз: оқы, достарың мен аралас, шығармашылықпен айналыс (сурет сал, мүсінде, кесте тік, құрастыр).

Демалыс кезіндегі бос уақытқа қарамастан, күн тәртібін сақтауға тырыс.



Бөлменді жина.

Жеке заттарыңды сұрыпта. Пайдаланбайтын заттарыңды бөлек қой. Оларды мұқтаж адамдарға беруге болады.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ. БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН, ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Терезеден немесе балкон қоршауларынан сыртқа қарай асылма.

Компьютерде ұзақ отырма – бұл көзге және келбетіңе зиян келтіреді.

Техниканы қолданғанда абай бол.

Қауіпті заттармен (сіріңке, оттық, шам, газ, розетка, пышақ, қайшы, жуғыш заттар және т.б.) ойнама.

Электр құрылғыларын қасыңда ересектер болғанда ғана қолдан.

Бейтаныс адамдарға, тіпті олар ата-анаң сұрады деп айтса да, үйдің есігін ашпа.

Егер газдың немесе түтіннің иісін сезсең, дереу ересектерге хабарла.





КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ. БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН, ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Бейтаныс адамдармен сөйлеспе, тіпті олар қызықты нәрсе ұсынса да, олармен бірге ешқайда барма.

Интернетті ата-анаңның рұқсатынсыз пайдаланба, бейтаныс сілтемелерге өтпе.

Денсаулығыңды сақта: ауа-райына сай киін, тамақтанар алдында қолыңды жу, тым көп тәтті жеме.

Кез келген қауіп кезінде ата-анаңа немесе 112 құтқару қызметіне қоңырау шал.



**КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – КЕРЕМЕТ!
ЕҢ БАСТЫСЫ – ҚАРАПАЙЫМ ҚАУІПСІЗДІК
ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАП, ӘР КҮНІҢДІ
ҚЫЗЫҚТЫ, ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ЕСТЕ
ҚАЛАРЛЫҚТАЙ ЕТІП ӨТКІЗ!**