

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Қауіпсіз каникул – 2023»

«Баламен бірге жазғы демалыста»

Жаз - жылдың керемет мезгілі. Отбасылық демалыс – бұл өз балаңызға ең көп уақыт бөлетін кезіңіз. Бұл көптен күткен ерекше оқиғаны Сіздің балаңыз жыл бойы аңсап келді.

Жазда балалардың жазғы лагерге шығуына, туыстарға баруға, өзенге шомылып, орманда қыдыруға тамаша мүмкіндіктер туады.

Шақырайған күннің көзі, суық су, жәндіктер, тез бұзылатын тағамдар сияқты әр түрлі қауіп-қатерлер де жоқ емес.

Балалар үшін жазда қауіпсіздікті қамтамасыз ету, ең алдымен - ата-ананың міндеті. Егер сіз жазда демалысқа жіберетін болсаңыз – онымен суда, күн көзінде, жолда, орманда, тауда жүрудің ережелері туралы әңгімелескеніңіз жөн.

Өкінішке орай көптеген бақытсыздықтар жазғы демалыста орын алады.

Демалыс сізге және балаңызға тек қуаныш әкелуі үшін бірнеше ережелерді сақтау керек:

✓ Егер сіз балаңызбен айналысуға шешім қабылдасаңыз, есіңізде болсын, бұл іс-әрекеттеріңіз қысқа болуы тиіс, әрі оларды таңғы уақытта өткізген абзал. Сіздің міндетіңіз балаңыздың білімі мен өз тәжірибеніңізді ұштастыра отырып, оның таным көкжиегін кеңейту.

✓ Балаңызды теледидар мен компьютерден алшақ ұстауға бар күшіңізді салыңыз, барлық бос уақыттарыңызды таза ауада өткізіңіздер, велосипед, самокат, роликтер тебіңіздер, футбол ойнаңыздар. Жаз – бұл бала денсаулығын нығайтудың жолы және оның келесі оқу жылындағы денсаулығы жазда қалай демалуына байланысты болады.

✓ Күн тәртібін сақтауға тырысыңыз, әйтпесе қыркүйекте оған қайтып келу қиынға түседі. Ұйқының қанбауы неврозды дамытады, шаршау жиілейді. Баланың ұйқысы күніне 10 сағаттан кем болмауы тиіс.

ЖОЛДА АБАЙ БОЛ!

Жолдағы қауіпсіздік – бұл ата-аналар немесе қамқоршылардан үлкен жауапкершілікті талап ететін міндет, бұл қауіпсіздікті елеусіз қалдыруға болмайды.

Балаңыздың бойында жолда, көшеде тәртіпті, ұқыпты, сақ және байқампаз болуға деген қажеттілікті тәрбиелеуге тырысыңыз.

Балаға жаяулар үшін де, көлік жүргізушілері үшін де ережелер бар екендігін үнемі ескертіп отырыңыз.

Балаға көшеде қараумен бірге көшеде естуді де үйретіңіз: баланың жақындап қалған көлікті естімеуінен болған қайғылы оқиғалар көп болғанын есіңізде ұстаңыз.

Балаға қарауды үйретіңіз. Балада қатаң дағды қалыптасуы тиіс: жаяу жүргіншілер жолынан шығар алдында алға қадам жасамас бұрын басын оңға,

солға бұрып жан-жағын, жолдың барлық бағыттарын қарайды. Бұл балада автоматизмге дейін үйретілген болуы тиіс.

Өзіңіз де қатаң есіңізде сақтаңыз және балаңызға да үйретіңіз: кез келген көлік түріне міну үшін де, одан шығу үшін де көлік толық тоқтауы керек. Жүріп келе жатқан көліктен неліктен секіріп түсуге болмайтынын түсіндіріңіз.

Балалардың жолда бағдарлануына, жолда сақ және мұқият болуға үйретіңіз, ешқашан жақын келе жатқан көліктің алдынан жүгіріп өтуге болмайды, жаяу жүргіншілердің жол қиылыстарында, жолды жаяу кесіп өтерде немесе жолдардың түйіскен жерлерінде құлаққапты алу керек.

Егер сіздің балаңыз жол көлік оқиғасының қатысушысы, куәгері болған жағдайда психолог маманның кеңесіне жүгініңіз. Психолог қорқыныш пен үрейді жеңуге көмектеседі.

СУ ҚОЙМАЛАРЫНЫҢ ЖАНЫНДА АБАЙ БОЛЫҢЫЗ!

Балаларды қараусыз қалдырмаңыздар! Су қоймаларының маңайында жалғыз серуендеуге рұқсат бермеңіздер. Суда балалармен бірге серуендеу кезінде оларды қарап отырыңыз, әсіресе, суға шомылу кезінде жалғыз қалдырмаңыздар. Тіпті суы таяз жерде де олармен бірге болыңыздар. Сырғанауға арналмаған заттармен сырғанақ тебуге жол бермеңіз. Сақ болыңыздар, балаларға көмек керек болып жатса, оған немқұрайлы қарамаңыздар.

Келеңсіз оқиғалардың алдын алу үшін бірнеше қағидаларды есте сақтаған жөн:

1. Демалыс орындарын, судың тереңдігін, су түбінде тырбиған ағаш, балдыр немесе балшық жоқ екеніне көз жеткізіңіз. Таныс су қоймаларының арналары мен түбі жыл сайын өзгеріп тұруы мүмкін.

2. Суға шомылып жүрген балаларды ересектер үнемі бақылауда ұстауы тиіс.

Егер ересек балалар өз беттерімен шомылуға кетіп бара жатса, құтқарушы мен медбике посты бар жағажайларға баруын қадағалаңыздар. Балаларға жүзуді үйретіңіз, сонымен қатар әр түрлі төтенше қиын жағдайлардағы жүріс-тұрыс ережелерін де үйретіңіз.

СУДАДЕМАЛА ЖҮРІП, ЖАҒАДА НЕМЕСЕ СУДЫҢ ІШІНДЕ ТӨНЕТІН ҚАУІП-ҚАТЕР БАР ЕКЕНДІГІН ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАУ–СУ ҚОЙМАЛАРЫНДАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІНІҢ БАСТЫ ШАРТЫ.

Баланың ғаламтордағы қауіпсіздігі!

Қазіргі уақытта Ғаламтор желісіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтау мен шынайы өмірдегі қауіпсіздік ережелері өзара тығыз байланысты!

Баланың қалыпты дамуына нәсілге бөлінуші және экстремистік сайттар, есірткілер, порнография және т.с.с. туралы ашық ақпараттар қауіп төндіреді.

Ғаламтор қойнауы адамгершілік құндылықтармен қатар, қаржылық – зиянды бағдарламалар: құрттар, вирустар, «қоңырау шалулар» тәрізді қауіптерге душар етуде.

Өз балаларыңыздың Ғаламтор желісінде еркін жүзуіне жол жібермеңіздер: Ғаламторға қол жеткізуді бақылау қажет, тыйым салынған сайттарға шығуды, экстремизм, деструктивті діни ағымдар, құмар ойындар, нашакорлық және т.б. насихаттаушы қауіпті ресурстарды шектеу керек. Компьютердің, планшеттер мен смартфондардың браузерлеріндегі сайттарға кіру тарихын үнемі қадағалап қарап отыруға кеңес береміз, әсіресе, Сіздің балаңыз тіркелген **YouTube** каналына назар аударыңыздар.

Сіздің балаңыздың «Facebook», «Вконтакте», «Одноклассники», «Мой мир» әлеуметтік желілеріндегі виртуалды достарына назар аударыңыздар.

Қаперіңізде жүрсін. Балалар қандай сайттарды пайдаланатынын білу маңызды. Тәртіпті қадағалап отыратын модераторлары бар сайттарды пайдаланған дұрыс. Көптеген чаттар мен форумдарда бейресми түрде қарым-қатынас жасауға мүмкіндік бар. Балаңыздың бейресми түрде таныс емес адамдармен қарым-қатынас жасамауын талап етіңіз.

Құрметті ата-аналар, тыйым салынған сайттарды пайдалануды шектеу мен тыйым салу бойынша шараларды іске асырыңыз, жеке компьютерлерге, ноутбуктер, планшеттер мен смартфондарға «Ата-ана бақылауы» сервисін қоюға кеңес береміз.

Құрметті ата-аналар, балаларыңызды қорғаңыздар!

Сіздің балаңыздың үйде және көшедегі қауіпсіздік ережелерін есте сақтаңыздар. Күн сайын балаңызға қайталап айтып отырыңыз:

1. Өз үйінен, ауласына алыстап кетпесін.
2. Көшедегі бейтаныс адамдардың қолынан ештеңе алмасын. Бірден бөлектеу кетіп қалсын.
3. Танымайтын адамдарға есік ашпасын.

АТА-АНАЛАРҒА ЖАДЫНАМА

Жаз-баланы жан-жақты дамытуға қолайлы мүмкіндіктер уақыты, сондықтан бұл мүмкіндікті жіберіп алмау аса маңызды!