**Ата – аналарға кеңестер:**

 **«Жазғы уақыттағы балалар демалысы»**

**Подготовила воспитатель :**

**Семигулина В.А.**

Жаз-балалар мен олардың ата-аналары үшін Жылдың ең қысқа және көптен күткен уақыты. Мүмкіндік болғанша, мен бәрін жасағым келеді: серуендеуге, шомылуға, велосипедпен жүруге және қыста ешқашан уақыт жетіспейтін басқа да қызықты істермен айналысуға. Ұзақ демалыстар жарақаттар мен аурулардың көлеңкесінде қалмас үшін — жазда балалар үшін қауіпсіздік ережелерін сақтау жеткілікті: ересектер де, әрине, балалардың өздері де. Жаз қозғалыс белсенділігінің жоғарылауымен және баланың физикалық мүмкіндіктерінің жоғарылауымен сипатталады, олар қызығушылықтың жоғарылауымен және тәуелсіздікке деген ұмтылыспен бірге көбінесе қауіпті жағдайлардың пайда болуына әкеледі.

Балалардың жарақаттануының алдын алу-біздің заманымыздың ең өзекті мәселелерінің бірі. Ересектер балалардың өмірі мен денсаулығына жауап береді, ал ең алдымен ата-аналар жазғы кезеңде балалардың өміріне қауіпсіз жағдай жасауы керек. Ата – аналар есте ұстауы керек ең бастысы-ешбір жағдайда баланы қараусыз қалдырмау. Балалар қатаң түрде орындауы керек кейбір мінез-құлық ережелерін бөліп көрсету керек, өйткені олардың денсаулығы мен қауіпсіздігі осыған байланысты.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судағы мінез-құлық қауіпсіздігі

Судағы мінез-құлық ережелерін елемеңіз және балаларға бұған жол бермеңіз. Олармен тыйым салынған жерлерде шомылуға болмайды. Қалқымалар үшін жүзбеңіз, жартастардан немесе түбі белгісіз жерлерде суға секірмеңіз. Балаңызды суда болған кезде оның көз алдында ұстауға тырысыңыз. Қауіпсіздіктің басты шарты-ересектердің біреуімен бірге шомылу. Балаға неге бейтаныс жерде, әсіресе басқа демалушылар жоқ жерде шомылмау керектігін түсіндіру қажет. Резервуардың түбінде көптеген қауіптер болуы мүмкін: су басқан дрейфуд, өткір сынықтар, суық кілттер және терең шұңқырлар. Сондай-ақ, балалар келесі ережелерді қатаң түрде білуі керек:

\* су ойындары қауіпті (сіз достарыңызды "суға батыра алмайсыз" немесе су астында "жасыра алмайсыз");

\* бұл үшін арналмаған жерлерде суға секіруге қатаң тыйым салынады;

• балдырлар өсіп кеткен жерлерде сүңгуге және жүзуге болмайды;

\* үрлемелі матрацтар мен шеңберлерде алыс жүзуге болмайды;

\* әзілмен көмекке шақыруға болмайды.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ормандағы қауіпсіз мінез-құлық

Орманға серуендеу-бұл денсаулықты нығайтатын, баланы туған табиғатымен таныстыратын өте жақсы демалыс. Бірақ ересектер баланы міндетті түрде таныстыруы керек кейбір ережелер бар, өйткені орман өзіне қауіп төндіруі мүмкін.

Балаңызға орманда, егістіктерде және шабындықтарда өсетін улы саңырауқұлақтар мен өсімдіктер туралы айтыңыз. Балаға ешбір жағдайда орманда жалғыз жүруге болмайтынын, әрқашан ата-анасының жанында болу керектігін ескертіңіз. Бірақ егер ол адасып кетсе ше? Балаңызға дүрбелеңге түсіп, көздер қайда қараса, жүгірудің қажеті жоқ екенін түсіндіріңіз. Ата-анасынан айырылғаннан кейін, дауыспен бір-бірін тауып, орнында қалу үшін қатты айқайлау керек.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ашық терезелер

Жыл сайын көктем-жаз маусымының басталуымен терезеден құлаған кезде балалардың қаза болу жағдайлары тіркеледі. Әдетте, құлаудың барлық жағдайларында балалар әр түрлі жиһаздарды тіреуіш ретінде пайдаланып, терезеге өздігінен көтеріліп, москит торына сүйеніп, онымен бірге терезеден құлады. Сонымен қатар, құлаудың басым көпшілігі ересектердің балалардың мінез-құлқын бақылауының болмауынан, терезелерді жабуды ұмытып кететін туыстары мен жақындарының алаңдаушылығынан, терезелерде блокаторлар немесе терезе тұтқалары-құлыптардың болмауынан, жиһаздың дұрыс орналаспауынан, балалардың терезелерге өздігінен көтерілуіне мүмкіндік беруден және жабық терезенің елесін тудыратын масалардың торларының болуынан болды.

\* Үйде кішкентай бала болса, терезелерді ашық қалдырмаңыз, өйткені баланың өміріндегі соңғы сәт болуы немесе оны біржола мүгедек етуі мүмкін бір секундқа алаңдау жеткілікті.

\* Терезені тиісті қорғаусыз масалардың торларын пайдаланбаңыз-балалар сенімді тірек ретінде қабылдай отырып, оларға сүйенгенді ұнатады.

\* Баланы қараусыз қалдырмаңыз.

\* Бала терезеге көтерілмеуі және құлап кетпеуі үшін жиһазды терезелердің жанына қоймаңыз.

\* Керек-жарақтарды терезелерге мұқият таңдаңыз. Атап айтқанда, жалюзи және роликті жалюзи сияқты Күн Қорғанысы ілулі сымдар мен тізбектерсіз болуы керек. Бала оларға шатасып, тұншығуды тудыруы мүмкін.

\* Терезеге блокаторларды немесе терезе тұтқаларын орнатыңыз-баланың терезені өздігінен ашуына жол бермейтін кілті бар құлыптар.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Өрт қауіпсіздігі

Өрт кез келген жерде және кез келген уақытта болуы мүмкін. Сондықтан оған дайын болу керек. Есте сақтау керек ең бастысы - сіріңкелер мен оттықтар үй шаруасына қызмет етеді, бірақ ойын үшін емес. Тіпті кішкентай ұшқын кез келген жерде, тіпті сыртта да үлкен қиындыққа әкелуі мүмкін. Балалармен өрт қауіпсіздігі ережелерін бекітіңіз:

\* Сіріңкемен ойнамаңыз, от жағуға болмайды.

\* Егер ересектер үйде болмаса, электр құрылғыларын қоспаңыз.

\* Пештің немесе каминнің есігін ашпаңыз.

\* Тұрмыстық химиялық заттардан, әсіресе аэрозольдерден бос банкалар мен құтыларды отқа тастауға болмайды.

\* Бензинмен және басқа жанғыш заттармен ойнауға болмайды.

\* Өрт кезінде ешқашан төсек астында да, шкафта да жасырынбаңыз.

\* Өрт кезінде 101, 112 нөміріне қоңырау шалыңыз (мекен-жайыңызды, телефоныңызды, фамилияңызды атаңыз және не жанып жатқанын айтыңыз).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Роликтер, велосипедтер, скутерлер

Жазда белсенді болу бала үшін қызықты және пайдалы: қыста велосипедпен, роликпен және скутермен жүру мүмкін болмайды. Бірақ кез-келген белсенді спорт қауіпті болуы мүмкін! Статистикаға сәйкес, велосипед апаттары мен құлау жазда балалар жарақатының негізгі себептерінің бірі болып табылады. Жазғы көңіл көтеру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз және белсенді әрекеттен баланың денсаулығы тек нығая берсін!

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

\* велосипедпен, скутермен, роликтермен жүру кезінде осалдықтарды қорғау қажет: дулыға, тізе жастықшалары, шынтақ жастықшаларын кию - балалар хирургтары егер балалар тиісті түрде жабдықталған болса, жарақаттардың көпшілігін болдырмауға болады деп мәлімдейді;

\* роликтер, велосипед немесе Скутер балаға сәйкес келуі керек: велосипед төмен немесе тым биік болмауы керек, роликтер аяқты мықтап бекітуі керек, бірақ оны қыспауы керек;

\* электр скутері-қауіпті көлік: ол үлкен жылдамдықты дамытады, автокөлік жүргізушілеріне нашар көрінеді және жаяу жүргіншілерге тротуарларға кедергі келтіреді, сондықтан электр скутерінен гөрі қарапайым скутерді таңдаған дұрыс;

\* кез — келген адам коньки тебу кезінде құлап кетуі мүмкін-және Сіз дұрыс құлауды үйренуіңіз керек: қолдарыңызды Алға қоймай, бұйраланып топтастырыңыз.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Балаларға жеке қауіпсіздік туралы

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

\* шалғай және қаңырап бос жатқан жерлерге (құрылыс, қараусыз қалған ғимараттар, жертөлелер, бос жерлер, орман белдеулері, биік ғимараттардың шатырлары, шатырлар және т. б.) бармаңыз;

\* сүйкімді әйел болса да, көшеде бейтаныс адаммен сөйлеспеңіз;

\* ата-аналармен телефон арқылы байланыста болыңыз;

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

\* бейтаныс адамдардан сыйлықтар мен тәттілерді қабылдамаңыз;

\* бөгде адамдарды өз пәтеріне кіргізбеңіз, олар өздерін таныстырғанына қарамастан (полиция қызметкері, дәрігер, слесарь, жоғарғы қабаттағы көрші, анамның досы және т. б.);

\* ата-анасыз басқа біреудің көлігіне отырмаңыз;

\* лифтке бейтаныс адаммен кіруге болмайды;

\* бейтаныс күдікті заттарға қол тигізбеу;

\* көшеде немесе қоғамдық жерде діни насихаттаушылармен араласпау;

\* мас адаммен араласудан аулақ болыңыз.

Баланың кем дегенде бір ата — анасының телефон нөмірін жатқа білетінін тексеріңіз-ұлының немесе қызының жеке телефоны жоғалып кетуі немесе өлуі мүмкін, ал Нөмірді жатқа білмей туыстарымен байланысу қиын болады. Телефондағы қосымшаны немесе "менің балаларым қайда" gps Сағатын пайдаланып, сіздің балаңыздың қай жерде екенін және не істеп жатқанын әрқашан біліңіз: нақты уақытта сіз балаңыздың қазір қайда екенін және оның қайда барғанын білесіз, егер қауіп төніп тұрса, қоңырау шалу мүмкін болмаса да, дабыл алыңыз.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Құрметті алмастырушы ата-аналар!

Ықтимал қауіптерге қарамастан, жаз әрқашан балалар мен олардың ата-аналары үшін жылдың сүйікті уақыты болып қала береді. Жазда ешқандай алаңдаушылық жоқ, бірақ отбасын жақындастыруға көптеген мүмкіндіктер бар: табиғатқа саяхат, жалпы спорттық іс-шаралар, ойындар мен серуендер. Қауіпсіздіктің ақылға қонымды ережелерін ұмытпаңыз — және сіздің жазыңыз ешқандай қиындыққа ұшырамасын!