

Правила защиты от кибербуллинга



1

Помни: личная информация, которую ты выкладываешь в интернет (домашний адрес и телефон, номер школы, класс, в котором ты учишься, фотографии, номера сотовых телефонов, адрес электронной почты, пароли и др.), может быть использована против тебя.

2

Общение в сети с незнакомцами опасно своими последствиями: обман, кража домашнего и личного имущества, взлом личных данных, банковских счетов и т. д.



3

Ссылки, которые присылают незнакомые люди, могут представлять угрозу для безопасности твоего ПК и других гаджетов.

4

Соблюдай правила цифрового этикета. При общении в виртуальной среде нужно быть вежливым, дружелюбным и доброжелательным, уважительно относиться к собеседникам, отправлять только позитивные сообщения или изображения.



Используй в сетевом общении юмор – это самое мощное оружие против любой агрессии.

5



6

Неприятные сообщения лучше оставь без ответа, чтобы не провоцировать собеседника.

Правила защиты от кибербуллинга



7

При необходимости делай скриншоты неприятных сообщений и обращай за помощью к взрослым (родителям, учителям, родственникам). Передавай только проверенную информацию.

8

Игнорируй агрессию и угрозы. Сделай небольшой перерыв в интернет-общении, отключись от источника негатива и сетей вообще.

Добавь в чёрный список обидчиков и отключи комментирование в сетях.

9

10 Для этого нажми клавишу «Игнорировать» или «Чёрный список».



11

Если тебе продолжают угрожать, обратись за помощью к людям, которым ты доверяешь: родителям, родственникам, классному руководителю, школьному психологу или социальному педагогу.



ДОРОГОЙ ДРУГ!

**ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬСЯ КИБЕРБУЛЛИНГУ,
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ МОЛЧИ ОБ ЭТОМ!**

**ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ КОМИТЕТА
ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

8 (7172) 74 25 28

**ПРОСТО ПОЗВОНИ,
И ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**



Кибербуллингтен қорғану ережелері

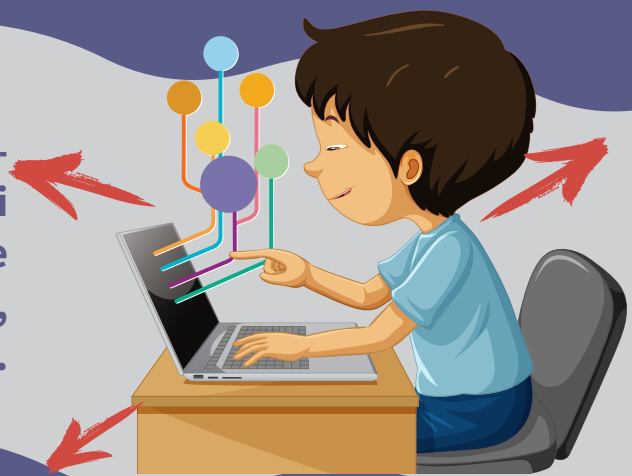


1

Есіңде болсын: интернетте жариялаған жеке ақпаратың (үйіңнің мекенжайы мен телефоның, мектебіңнің нөмірі, оқитын сыныбың, фотосуреттерің, ұялы телефон нөмірлері, электрондық пошта мекенжайы, құпия сөздер және т. б.) өзіңе қарсы қолданылуы мүмкін.

2

Желіде бейтаныс адамдармен қарым-қатынас жасаудың салдары қауіпті болуы мүмкін: алдау, жеке және үй мүлкін тонау, жеке деректерді, банктік шоттар және т. б. бұзу.



3

Бейтаныс адамдар жіберген сілтемелер сенің ЖК мен басқа да гаджеттеріңе қатер төндіруі мүмкін.

4

Цифрлық әдеп ережелерін сақта. Виртуалды ортадағы қарым-қатынаста сыпайы, ақкөңіл, қайырымды болу керек, сұхбаттасушыларға құрметпен қарап, оларға тек позитивті хабарламалар мен суреттер жіберу керек.



5

Желілік қарым-қатынаста әзілді қолдан – бұл кез келген агрессияға қарсы тұрудың ең күшті қаруы.



6

Сұхбаттасушыны өзіңе қарсы қоймау үшін, жағымсыз хабарламаларды жауапсыз қалдыр.

Кибербуллингтен қорғану ережелері



7

Қажет болса, жағымсыз хабарламалардың скриншоттарын түсіріп, ересектерден тек қана тексерілген ақпаратты жолда.

8

Агрессия мен қорқытуды елемеген жөн. Интернет байланысында қысқа үзіліс жасап, негатив көзінен және жалпы желілерден ажыра.

Ренжіткендерді «Қара тізімге» қос та, желідегі түсініктемелерді өшір.

9

10 Ол үшін «Елемеу» немесе «Қара тізім» пернесін бас.



11

Егер қорқыту жалғасса, өзің сенетін адамдардан: ата-анаң, туыстарың, сынып жетекшісі, мектеп психологы немесе әлеуметтік педагогтен көмек сұра.



ҚЫМБАТТЫ ДОС!

ЕГЕР СЕН КИБЕРБУЛЛИНГКЕ ҰШЫРАСАҢ, БҰЛ ТУРАЛЫ ЕШ ЖАҒДАЙДА ҮНСІЗ ҚАЛМА!

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІНІҢ**

8 (7172) 74 25 28

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ



**ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ СОҚ,
САҒАН МІНДЕТТІ ТҮРДЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!**

Правила защиты от кибермошенничества

Помни: опасно отправлять незнакомым людям копии своих документов, любую личную информацию о себе и своей семье (твой возраст, дата рождения, место проживания, домашний адрес, номер сотового телефона, класс, номер школы, в которой ты учишься, фотографии, адрес электронной почты, пароли и др.).

1

Твои пароли должен знать только ты!

2

3

Периодически проводи «генеральную уборку» в своем цифровом пространстве, регулярно просматривай почту, удаляй спам и подозрительные письма, блокируя их отправителей, отписывайся от ненужных почтовых рассылок и развлекательных подписок в сетях.



Удаляй почтовые ящики и онлайн-сервисы, которыми долго не пользуешься. Если злоумышленники взломают их, то получат доступ к твоим личным данным.



5

Пароли должны быть разными и сложными. Менять их надо каждые три месяца, создавая новые комбинации.

6

Регулярно обновляй антивирусную программу, которая в случае мошеннических атак на твой гаджет будет их блокировать.

Внимательно следи за настройками конфиденциальности.

<https://www.URL>

?



8

В случае получения ссылки проверь отправителя и текст. Мошенники обычно рассылают их по почте, через мессенджеры и SMS для заражения устройств или хищения данных.



Правила защиты от кибермошенничества

Контролируй публичную информацию о себе. Преступники могут использовать ее, чтобы подобрать способ атаки на пользователя.

11

Блокируй отправителей негативных сообщений.

Ставь в известность администрацию социальной сети об оскорбительных или провокационных постах и комментариях – такая функция есть у большинства популярных сетей, и она анонимна.

12



Помни: все, что попадает в сеть, остается там навсегда!

10



13

Добавляй в друзья только тех, кого знаешь лично, или тех, кого лично знают твои родные и близкие.

14

Остерегайся незнакомых людей в сети: лицо на аватарке, имя и возраст твоего виртуального друга могут быть вымышленными. Не делись ничем личным (фото, видео) с людьми, с которыми общаешься только онлайн, – это потом может быть использовано против тебя.

16

Запрети незнакомцам отправлять тебе запросы на добавление в друзья. Если очень хочешь встретиться с новым онлайн-другом, попроси родителей проводить тебя на встречу.

Доверяй только официальным сайтам.

15

<https://www.URL>



17

Будь осторожен с входящей почтой: игнорируй любые просьбы загрузить или установить неизвестные файлы. Не открывай полученные от неизвестных людей или источников ссылки.

Кибералаяқтықтан қорғану ережелері

Есіңде болсын: бейтаныс адамдарға құжаттарыңның көшірмелерін, өзің және отбасың туралы кез келген жеке ақпаратты (жасыңды, туған күніңді, тұрғылықты жеріңді, үй мекенжайыңды, ұялы телефон нөмірің, сыныбың, оқитын мектебіңнің нөмірің, фотосуреттерді, электрондық поштаңның мекенжайы, құпия сөздерді және т. б.) жіберу қауіпті.

1

Құпия сөздеріңді тек өзің ғана білуің керек!

3

Өзіңнің цифрлық кеңістігіңді мезгіл-мезгіл тазалап отыр, поштаңды үнемі қара, спамдар мен күдікті хаттарды жой, олардың жіберушілерін бұғатта, желілердегі қажетсіз пошталар мен ойын-сауық жазылымдарынан бас тарт, қажет емес деректерді жою үшін кэшти ауық-ауық тазалап отыр.



Ұзақ уақыт пайдаланбаған пошта жәшіктері мен онлайн-қызметтерді жой. Егер теріс пиғылды адамдар оларды бұзса, олар сенің жеке деректеріңе қол жеткізе алады.



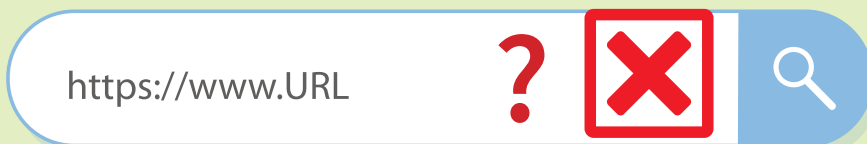
5

Құпия сөздер әртүрлі және күрделі болуы керек. Құпия сөздерді жаңа комбинациялар жасап, үш ай сайын өзгерту қажет.

6

Гаджетіңе алаяқтық шабуылдар болған жағдайда оларды бұғаттайтын антивирустық бағдарламаны жүйелі түрде жаңартып отыр.

Құпиялылық параметрлерін мұқият қадағала.



8

Сілтемені алған жағдайда жіберушіні, мәтінді және сілтеменің өзін де тексер. Алаяқтар әдетте құрылғыларға вирус жұқтыру немесе деректерді ұрлау үшін, сілтемені пошта, мессенджерлер мен SMS арқылы жібереді.



Кибералаяқтықтан қорғану ережелері

Өзің туралы ашық ақпаратты бақыла.
Қылмыскерлер бұл ақпаратты пайдаланушыға шабуыл жасау әдісін табу үшін қолдана алады.

11

Жағымсыз хабарламалар жіберушілерді бұғатта.

Қорлайтын немесе арандатушылық хабарламалар мен түсініктемелер туралы әлеуметтік желі әкімшілігін хабардар ет – көптеген кеңінен таралған желілерде осындай жасырын мүмкіндік бар.

9

10

Есіңде болсын: желіде жарияланғанның бәрі әрқашан сонда қалады!



12



13

Достар қатарына тек өзің немесе туыстарың мен жақындарың жақсы білетін адамдарды қос.



14

Желідегі бейтаныс адамдардан абай бол: виртуалды досыңның аватардағы бет әлпеті, оның аты мен жасы ойдан шығарылған болуы мүмкін. Тек желіде араласатын адамдармен жеке нәрселеріңмен (фото, видео) бөліспе – бұл өзіңе қарсы қолданылуы мүмкін.

16

Бейтаныс адамдар өздерін сенің достарыңның қатарына қосу туралы сұраныс жіберуіне тыйым сал. Егер жаңа онлайн-досыңмен кездескің келсе, ата-анаңнан сені онымен кездесуге апаруын өтін.

Тек қана ресми сайттарға сенім білдір.

15

<https://www.URL>



17

Кіріс поштасына абай бол. Белгісіз файлдарды жүктеу немесе орнату туралы сұрауларды елеудің қажеті жоқ. Белгісіз адамдардан немесе дереккөздерден алынған сілтемелерді ашпаңыз.

Правила пользования велосипедом

1
Пользуйся только
тем велосипедом,
который подходит
тебе по росту.



2
Предметы
и вещи, мешающие
тебе управлять
велосипедом, лучше
перевезти на другом
транспорте.

3
Ездить на велосипеде
можно только
по одному.
Нельзя ездить,
не держась за руль
хотя бы одной рукой.



4
Крепко держи руль.
Выпускать его из рук
опасно падением
и получением травмы!

5
Перед тем как сесть
на велосипед,
убедись
в исправности
его тормозов.



6
Помни: ездить
рядом с движущимся
транспортом,
тем более цепляться
за него, опасно
для твоего здоровья
и жизни!

7
Нельзя двигаться
по дороге при наличии
рядом велосипедной
дорожки.
Ездить по пешеходному
переходу запрещается.



Велосипедті пайдалану ережелері

1
Бойыңа сәйкес келетін велосипедті ғана пайдалан.



2
Велосипедті басқаруға кедергі келтіретін заттар мен бұйымдарды басқа көлікпен тасымалдаған жөн.

3
Велосипедті тек жалғыз отырып тебуге болады. Велосипедтің рулін ең болмаса бір қолмен ұстап тебу керек



4
Рульді мықтап ұста. Оны қолдан шығарғанда құлап, жарақат алу қаупі бар!

5
Велосипедке отырар алдында оның тежегіштерінің дұрыстығына көз жеткіз.



6
Есіңде болсын: қозғалыстағы көлікпен қатар жүру, оған жабысу денсаулығың мен өмірің үшін қауіпті!



7
Жақын жерде велосипед жолы болса, көлік жолымен жүруге болмайды. Жаяу жүргіншілер өткелімен жүруге болмайды.

Правила поведения на воде



1

Для купания в водоеме выбирай места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, курсирующего водного моторного транспорта.

2

Помни: купальный сезон открывается при температуре воздуха не ниже $+20-25^{\circ}\text{C}$, воды $+17-19^{\circ}\text{C}$.

Входи в воду крайне осторожно, избегай глубоких мест.

3



4

Находиться в воде можно не более 10–15 минут.

Внимательно следи за тем, чтобы тебя не знобило, – это очень вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, которые сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть только на спине. Если растеряться и перестать двигаться, можно утонуть.

5



6

Если поверхность воды беспокойна и на ней появляются волны, внимательно следи за дыханием: вдох должен происходить в промежутках между волнами.



7

Заходить в воду при сильных волнах опасно!



Попав в сильное течение, лучше плыви по нему, постепенно приближаясь к берегу.

8



Правила поведения на воде

9

Находясь на берегу, обязательно надевай летний головной убор, чтобы избежать перегрева и солнечного удара.



Помни: самая большая опасность на воде – водовороты и воронки. Они затягивают купальщика на большую глубину с такой силой, что даже опытному пловцу бывает сложно выплыть из них.

10

Попав в водоворот, набери в легкие как можно больше воздуха, погрузись в воду, сделай сильный рывок в сторону по течению и только потом всплывай на поверхность.

11



12

Запутавшись в водорослях, избегай резких движений и рывков, иначе петли растений затянутся еще туже. Лучше лечь на спину и постараться спокойными движениями отплыть в сторону.

13

Помни: опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о дно!

15

14

Опасно прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, природных образований (скал, утёсов, валунов, парапетов, ограждений и других объектов), а также сооружений, не приспособленных для этих целей.



16

Нельзя нырять в непроверенных и необорудованных местах. Запрещается плавать на предметах, не предназначенных для этого.

Помни: купаться в местах, где установлены знаки «Купание запрещено!», ни в коем случае нельзя!



Судағы тәртіп ережелері



1

Суда шомылу үшін, суы таза, түбі тегіс және құмды, терең емес, күшті ағыны мен иірімдері жоқ, су моторлы көліктер жүрмейтін жерлерді таңда.

2

Есіңде болсын: шомылу маусымы ауаның температурасы **+20-25°C**, ал судың температурасы **+17-19°C** болғанда басталады.



Суға абайлап түс, терең жерлерден аулақ бол.

3



Суда 10-15 минут уақыт болу керек

4

Суда денеңнің тітіркеніп, тоңбауын мұқият қадағала – бұл денсаулыққа өте зиян. Суда қатты тоңғаннан аяқ-қолыңның сіңірі тартылып, құрысуы өмірге қауіп төндіреді. Бұл жағдайда арқаңа жатып, жүзу керек. Сасқалақтап, қимылдамай қалсаң, батып кетуің мүмкін.

5



6

Егер судың бетінде толқындар болса, тыныс алуыңды мұқият қадағала: тыныс алу толқындар арасындағы уақытта болуы керек.



7

Қатты толқында суға түсу қауіпті!



8

Қатты ағысқа түсіп қалсаң, бірте-бірте жағаға жақындап, ағыспен жүзгенің дұрыс.

Судағы тәртіп ережелері

9

Жағалауда болғанда күнге күймеу үшін және басыңнан күн өтпес үшін, бас киім киюді ұмытпа.



10

Есіңде болсын: судағы ең үлкен қауіп – иірімдер мен шұңқырлар. Олар шомылушыны үлкен тереңдікке қатты күшпен тартатыны соншалық, тіпті тәжірибелі жүзгішке де одан жүзіп шығу қиын.



12

Иірімге түсіп қалсаң, өкпеңе мүмкіндігінше көп ауа жинап, суға бат, содан кейін ағысқа қарай күшті серпіліс жасап, судың бетіне жүзіп шық.



11

Балдырларға шырмалып қалсаң, қатты қимылдап, жұлқынудан аулақ бол, себебі өсімдіктің ілмектері одан әрі қатая түседі. Арқаңа жатып, баяу қимылмен шетке қарай жүзуге тырысқан дұрыс.

Есіңде болсын: белгісіз тереңдікке сүңгу қауіпті, өйткені басыңды түбіне соғып алуың мүмкін.

13

15

14 Қайықтардан, катерлерден, өткелдерден, табиғи түзілімдерден (жартастар, құздар, қойтастар, парпеттер, қоршаулар және басқа да объектілер), сондай-ақ бейімделмеген құрылыстардан суға секіру қауіпті.

Тексерілмеген және жабдықталмаған жерлерде суға сүңгуге болмайды. жүзуге арналмаған заттармен жүзуге тыйым салынады.

16

Есіңде болсын: «Шомылуға тыйым салынады!» белгілері орнатылған жерлерде ешқашан шомылуға болмайды!



Правила пользования газовой плитой



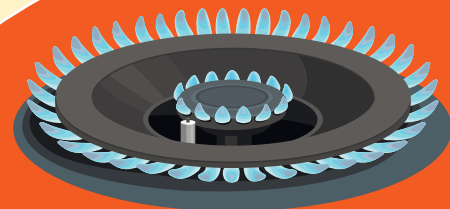
1
Детям до 12 лет
пользование
газовой плитой
ЗАПРЕЩЕНО!



2
Чтобы
включить
плиту, сначала
зажги спичку,
только потом
открывай кран
горелки.



3



Если пламя вместо
синего стало
оранжевым, начало
дрожать
и выделять копоть,
газовым прибором
пользоваться **НЕЛЬЗЯ** –
требуется ремонт!

4

Газовую плиту **НЕЛЬЗЯ**
использовать
для обогрева помещения.



5

Баллоны с газом
НЕЛЬЗЯ оставлять рядом
с источниками тепла.

6

При появлении запаха
газа срочно звони
по телефону **104!**



Газ пешін қолдану ережелері

1
12 жасқа дейінгі балаларға газ пешін қолдануға **ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ!**



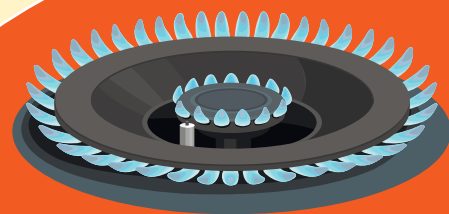
2
Пешті қосу үшін, алдымен сіріңкені жағып, содан кейін газ пешінің от кранын аш.



4
Газ пешін үйді жылыту үшін пайдалануға **БОЛМАЙДЫ.**



3



Егер жалын көк түстің орнына қызғылт сары түске боялып, дірілдеп, күйе шығара бастаса, газ пешін пайдалануға **БОЛМАЙДЫ** – оны жөндеу қажет!

5

Газ баллонын жылу көздерінің жанына қоюға **БОЛМАЙДЫ.**

6

Газдың иісі шыққан кезде бірден **104** нөміріне телефон соқ!



Правила безопасного поведения при работе с электроприборами



1 Выключая электроприбор, вытаскивай вилку из розетки за штекер, а не за шнур.



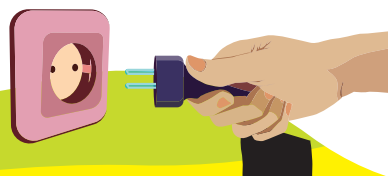
Запрещено касаться мокрыми руками электроприборов, которые находятся под напряжением.



2



3



Пользуйся только исправными электроприборами, розетками.

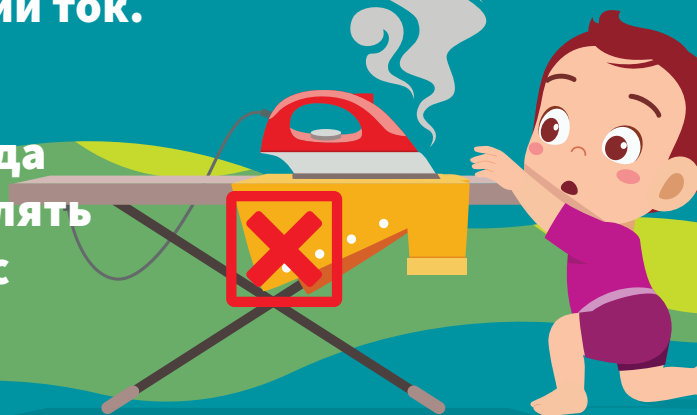


5

Строго запрещено заземлять провода дверями, оконными рамами, закреплять их на гвоздях. Опасно играть рядом с розетками, втыкать в них шпильки, булавки, дёргать провода.

4

Ни в коем случае нельзя касаться оголённых проводов, по которым идёт электрический ток.



6

Помни: включённые и оставленные без присмотра электроприборы и газовые плиты – источники возгорания и взрыва!

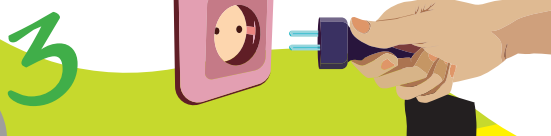


Электр құралдарымен жұмыс істеу кезіндегі қауіпсіз тәртіп ережелері



1 Электр құралын өшіргенде, штепсельдің айырын розеткадан сымнан ұстап емес, штекерден ұстап шығар.

Су қолмен электр құралына қол тигізуге тыйым салынады.



3 Тек жарамды электр құралын, розеткаларды пайдалан.

4 Ешқандай жағдайда электр тогы өтетін жалаң сымдарға қол тигізуге болмайды.

5 Сымдарды есіктермен, терезе жақтауларымен қысуға, оларды шегелерге бекітуге қатаң тыйым салынады. Розеткалардың жанында ойнау, оларға шпилька, түйреуіштер тығып, сымдарды тарту қауіпті.



6 Есіңде болсын: қосылған және қараусыз қалған электр құралы мен газ плиталары – өрт және жарылыс көздері!



Травила поведения на железнодорожном транспорте

**ПЕРЕХОДИТЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ ПУТИ ТОЛЬКО
В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ, УБЕДИВШИСЬ В ОТСУТСТВИИ
ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЕЗДА, ЛОКОМОТИВА ИЛИ ВАГОНОВ.**

1 Пролезать
под железнодорожным
подвижным составом

3 Бежать по платформе
рядом с вагоном
прибывающего или
уходящего поезда

5 Устраивать на платформе
любые игры, особенно
подвижные

7 Находиться во время движения
состава на подножке вагона,
проезжать на крышах,
подножках, переходных
площадках вагонов

**КАТЕГОРИЧЕСКИ
ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

2 Перелезать через сцепные
устройства между вагонами

4 Находиться в непосредственной
близости от края платформы
во время прохождения поезда

6 Осуществлять посадку
и высадку во время движения
состава, цепляться
за проходящий поезд

8 Прыгать с поезда
на ходу и с платформы
на железнодорожные пути





Теміржол көлігіндегі тәртіп ережелері

ЖЫЛЖЫМАЛЫ ПОЙЫЗДЫҢ, ЛОКОМОТИВТИҢ НЕМЕСЕ ВАГОНДАРДЫҢ ЖОҚТЫҒЫНА КӨЗ ЖЕТКІЗІП, ТЕМІР ЖОЛДАРДЫ ТЕК БЕЛГІЛЕНГЕН ОРЫНДАРДА КЕСІП ӨТУ КЕРЕК.

1 Теміржолдың жылжымалы составының астынан өтуге

2 Вагондар арасындағы ілінісу-жалғау құрылғыларынан асып түсуге

Платформада келе жатқан немесе кетіп бара жатқан пойызбен қатар жүгіруге **3**

4 Пойыз өткен кезде платформаның шетіне жақын жерде болуға

Платформада кез келген ойын, әсіресе қозғалмалы ойындар ойнауға **5**

6 Жүріп бара жатқан пойызға мінуге, одан түсуге

Вагондардың шатырларында, табандарында, өтпелі алаңдарында жүруге **7**

8 Пойыздан жолда және платформадан теміржол жолдарына секіруге

ҚАТАҢ ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ!





Правила поведения в лесу

1

Гулять в лесу можно только со взрослыми.



2

Поход в дождливую или пасмурную погоду лучше отложить.

Для определения направления движения пользуйся компасом.

3

Для похода в лес тебе понадобятся: резиновая обувь (желательно сапоги), брюки или спортивные штаны (их следует плотно заправить в обувь, чтобы защитить ноги от укусов змей и насекомых).



Обязательно надень головной убор, закрой шею и руки, чтобы на них не попали клещи.

5

6

Через кусты и заросли пробирайся крайне осторожно, плавно раздвигая ветки и медленно опуская их.

Помни: в лесу категорически запрещено пользоваться источниками открытого огня, разжигать костры, оставлять после себя мусор, чтобы не допустить угрозу пожара. Курить в лесу, как и в других местах, запрещается.

Лесной пожар – чрезвычайно опасное катастрофическое природное явление: критически высокая температура, задымлённость, падение горящих деревьев и др.



7





Орманда өзінді ұстау ережелері

1

Орманда ересек адамдармен ғана серуендеуге болады.



2

Жаңбырлы күні немесе ауа-райы бұлтты болса, серуендеуден бас тартқан жөн.



4

Орманға бару үшін саған резеңке аяқ киім (етік дұрыс болады), шалбар немесе спорттық киім қажет (аяғыңды жылан мен жәндіктердің шағуынан қорғау үшін балағын аяқ киімге салып қой).

Қозғалыс бағытын анықтау үшін компасты қолдан.



3

Кенелер жабыспас үшін, міндетті түрде бас киім ки, мойның мен қолдарыңды жауып жүр.

5

6 Бұталар мен қалың ағаштан өткенде, өте абай бол, бұтақтарды қолмен ақырын сырғытып ашып, баяу босат.

Есіңде болсын: орманда өрт қаупін болдырмау үшін ашық от көздерін пайдалануға, от жағуға, қоқыс тастауға қатаң тыйым салынады. Орманда темекі шегуге тыйым салынады. Орман өрті – өте қауіпті, апатты табиғи құбылыс: температура өте жоғары болады, жанып жатқан ағаштар құлайды.

7



Правила дорожного движения



1

Помни: пересекать проезжую часть можно только по подземным и надземным пешеходным переходам. Это убережёт тебя от опасности и поможет сохранить жизнь и здоровье.

2

Подойдя к дороге, первым делом остановись и внимательно посмотри по сторонам: сначала налево, потом направо. Нет ли подъезжающих близко машин? Свободен ли путь? Убедись в этом и только потом не торопясь переходи дорогу.



4

Помни: переходить дорогу можно только на зелёный сигнал светофора! Красный свет – немедленно остановись!

3

Если на дороге очень оживлённое движение, много транспорта, лучше спустись в подземный пешеходный переход и пройди по нему в нужном тебе направлении.



5

Игры и баловство на дороге опасны для здоровья и жизни.





Жол қозғалысы ережелері



1 Есіңде болсын: жолдан тек жер асты және жер үсті жаяу жүргіншілер өткелдері арқылы өтуге болады. Бұл сені қауіптен сақтайды және өмір мен денсаулығыңды сақтауға көмектеседі.

2

Жолға жақындағанда тоқтап, алдымен солға, содан кейін оңға мұқият қара.

Жақындап қалған көлік жоқ па?

Жол ашық па?

Осыған көз жеткіз де, содан кейін ғана жолдан асықпай өт.



4

Есіңде болсын: жолдан бағдаршамның жасыл түсі жанғанда ғана өт! Қызыл түс жанса – дереу тоқта!

3

Егер қозғалыс өте тығыз және жолда көлік көп болса, жерасты жаяу жүргіншілер өткеліне түсіп, өзің қалаған бағытта жүріп өт.



5

Жолда ойын ойнап, тентектік жасау – денсаулық пен өмір үшін қауіпті.



Правила безопасного поведения на дороге

1 Помни, что ты пешеход и должен передвигаться только по тротуарам, пешеходным дорожкам и подземным переходам.



2 При движении в тёмное время суток необходимо иметь при себе предметы или приборы со светоотражающими элементами.

3 Пересекать проезжую часть можно только по подземным и надземным пешеходным переходам.

4 На дорогах, где движение регулируется, нужно следить за сигналами светофора или движениями регулировщика.

5 Останавливаться, замедлять шаг при переходе через проезжую часть опасно.

6 Если ты не успел перейти дорогу, остановись на разделяющей полосе.

7 Продолжай переход, только убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (движения регулировщика).

8 На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть только там, где рядом нет движущегося со скоростью транспорта.

9 При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части – там, где она хорошо просматривается в обе стороны.





Жолда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері

Есіңде болсын, сен жаяу жүргіншісің және тек тротуармен, жаяу жүргіншілер жолымен және жерасты жаяу жүргіншілер өткелімен жүруің керек.

1



2

Тәуліктің қараңғы уақытында жүргенде өзіңмен бірге жарық шағылыстыратын элементтері бар заттар немесе аспаптар болуы қажет.

Көлік жолынан тек жерасты және жерүсті жаяу жүргіншілер өткелімен өтуге болады.

3

Жол қозғалысы реттелетін жолда бағдаршамның белгілеріне немесе реттеушінің қимылына қарау керек.

4

Көлік жолынан өткенде тоқтау және ақырын жүру қауіпті.

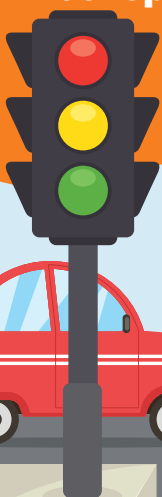
5

6

Егер жолдан өтіп үлгермесең, жолдың бөлу жолағында тоқтап тұр.

7

Қозғалыстың қауіпсіздігіне көз жеткізгеннен кейін және бағдаршамның белгісін (реттеушінің қимылын) ескере отырып, жолдан өтуді жалғастыр.



8

Реттелмейтін жаяу жүргіншілер өткелдерінде көлік жолына жақын жерде жылдамдықпен жүріп келе жатқан көлік жоқ жерде ғана шығуға болады.

9

Көрінетін жерде өткел немесе қиылыс болмаған жағдайда, жолды жүріс бөлігінің шетіне тік бұрышпен өтуге рұқсат етіледі – ол екі жаққа да жақсы көрінеді.



Как не оказаться вовлеченным в совершение преступления?



1

Решительно игнорируй уговоры малознакомых людей поучаствовать в каком-нибудь коллективном действии (покараулить, пока они будут заниматься какими-то своими делами, постоять на углу, свистнуть, подать любой другой знак, если кто-то появится рядом, и т. д.). Это опасно, так как ты можешь стать соучастником противозаконного деяния.

2

Избегай сомнительных знакомств, шумных компаний.
Помни: просьбы незнакомых людей о помощи могут быть ловушкой.
Опасно брать на хранение домой какие-либо вещи – они могут быть краденными.

2

3



4

Будь предельно осторожен с выбором друзей, ведь оказаться в плохой компании – значит подвергнуть себя постоянному риску.

4

5

Не бери на хранение вещи или деньги, даже если тебе их предлагают безвозмездно или в долг, а также от знакомых и друзей. Не помогай незнакомым людям, если тебе предлагают проникнуть в помещение, квартиру, дом.



5



Қылмыс жасауға қалай араласпауға болады?



Сені бейтаныс адамдар қандай да бір бірлескен әрекетке қатысуға көндірмек болса: олар өз істерімен айналысып жатқанда саған қарауылдап, бұрышта тұрып, біреу келе жатса және т. б. жағдайларда ысқырып, белгі бер десе, үзілді-кесілді бас тарт. Бұл қауіпті, өйткені сен заңсыз әрекетке қатысушы болуың мүмкін.

1

Күмәнді таныстардан, шулы компаниялардан аулақ бол. Есіңде болсын: бейтаныс адамдардың көмек сұрауы алдау болуы мүмкін.

Үйде қандай да бір заттарды сақтау қауіпті – олар ұрланған болуы мүмкін.



2

3



Дос таңдауда өте сақ бол, өйткені жаман компанияда болу – өзіңді үнемі қатерге ұшыратуды білдіреді.

4

Ешқашан заттарды немесе ақшаны, тіпті олар тегін ұсынылса да, алма. Егер саған бейтаныс адамдар бөлмеге, пәтерге, үйге кіруді ұсынса, көмектеспе.



5

Правила поведения при пожаре

При появлении первых признаков пожара немедленно вызывай противопожарную службу по телефону

101!

1



2

Срочно покинь помещение – прятаться при возникновении очага возгорания бесполезно!

В дыму двигаться вдоль стен, пригнувшись. Закрывать лицо мокрой тканью!

4

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИФТОМ НЕЛЬЗЯ!



5

Если выйти из квартиры невозможно, выберись на балкон, закрой за собой дверь и громко позови на помощь.



Өрт кезіндегі тәртіп ережелері

Өрттің алғашқы белгілері пайда болған кезде дереу

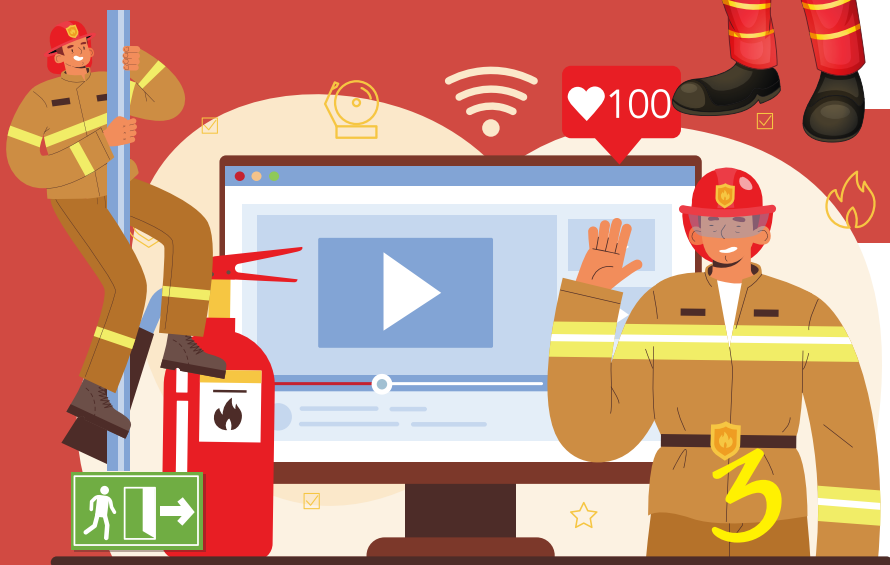
101 нөміріне қоңырау шал!

1



2

Шұғыл түрде бөлмеден шық – өрт шыққан кезде жасырынудың пайдасы жоқ!



Түтін ішінде қабырғаға сүйеніп, еңкейіп, бетіңді сулы шүберекпен жауып алып қозғал.

4

ЛИФТІНІ ҚОЛДАНУҒА БОЛМАЙДЫ!



5

Егер үйден шығу мүмкін болмаса, балконға шығып, есігін жауып, қатты айқайлап көмекке шақыр.





Номера телефонов экстренных служб

101 – Противопожарная служба

102 – Полиция

103 – Скорая медицинская помощь



24 / 7



24 / 7

104 – Служба газа

114 – Горячая линия по оказанию консультативной и психологической помощи в сфере религии

109 – Служба спасения

115 – Телефон доверия в сложных жизненных ситуациях

110 – Информация о терактах

112 – Экстренный вызов

150 – Национальный телефон доверия для детей и молодёжи



Шұғыл қызмет телефондарының нөмірлері

101 – Өрт сөндіру
қызметі

102 – Полиция

103 – Жедел
медициналық көмек



24/7

104 – Газ қызметі

114 – Дін саласында
консультациялық
және психологиялық
көмек көрсету бойынша
жедел желі

109 – Құтқару қызметі

110 –Терактілер жөніндегі
ақпарат

115 – Қиын өмірлік
жағдайдағы сенім
телефоны

112 – Шұғыл шақыру

150 – Балалар мен
жастарға арналған
ұлттық сенім телефоны

Правила поведения на улице



1

Помни: запрещается нахождение несовершеннолетнего вне жилища без сопровождения родителей или их законных представителей с 23 до 6 часов. Выходя из дома, всегда предупреждай родителей или других членов семьи, куда ты идёшь, где будешь находиться и во сколько вернёшься.

2

Если возвращаешься домой поздно вечером, попроси, чтобы тебя встретили.



3

Вступать в разговоры с незнакомыми людьми, отвечать на их вопросы, рассказывать, куда идёшь, где живёшь и т. д., небезопасно.

Если ты оказался на улице в тёмное время суток, постарайся идти там, где много людей.

4

5



Избегай отдалённых и безлюдных мест, строек, заброшенных домов и других строений.

6

Если тебе показалось, что кто-то достаточно долго идёт за тобой, создалось впечатление, что тебя преследуют, немедленно направляйся в людное место и обратись за помощью ко взрослым.



7

Увидев впереди себя шумную компанию или группу подвыпивших людей, сразу же переходи на другую сторону улицы или резко измени маршрут.

Правила поведения на улице

8 Находясь на улице, избегай любых конфликтов, споров, тем более оскорблений.



9 Добираться до дома только на известном тебе транспорте (троллейбусе, автобусе, трамвае, маршрутке).



10 Помни: останавливать проезжающие мимо машины и садиться в них, особенно если водитель сам предлагает подвезти тебя, категорически нельзя!



Игнорируй любые просьбы незнакомых прохожих, водителей автотранспорта показать дорогу, магазин, аптеку и т. д.

11

Идя вдоль проезжей части, двигайся навстречу транспорту.



12

13

Знакомство с кем-то на улице может стать источником проблем и даже опасности.



14

Избегай разговоров, споров, шумных разбирательств, выяснений отношений, особенно если они сопровождаются рукоприкладством и дракой.

Даладағы тәртіп ережелері



1

Есіңізде болсын: кәмелетке толмаған баланың ата-анасының немесе олардың заңды өкілдерінің еріп жүруінсіз сағат 23-тен 6-ға дейін тұрғын үйден тыс жерде болуына тыйым салынады. Үйден шыққан кезде ата-анаңа немесе отбасының басқа мүшелеріне қайда барып, қайда болатыныңды және қашан қайтатыныңды ескерт.

2

Егер үйіңе кеш қайтсаң, үйдегілерден өзіңді қарсы алуды сұра.



3

Бейтаныс адамдармен сөйлесу, олардың сұрақтарына жауап беру, қайда бара жатқаныңды, қайда тұратыныңды және т. б. туралы айту – қауіпті.

Егер далада тәуліктің қараңғы мезгілінде болсаң, адам көп жерде жүруге тырыс.

4



Алыс, ешкім тұрмайтын жерлерден, құрылыс алаңдарынан, қараусыз қалған үйлер жақтан аулақ бол.

5

6

Егер біреу артыңнан ұзақ уақыт жүріп, аңдып келе жатқан сияқты көрінсе, бірден адамдар көп жиналған жерге барып, ересектерден көмек сұра.

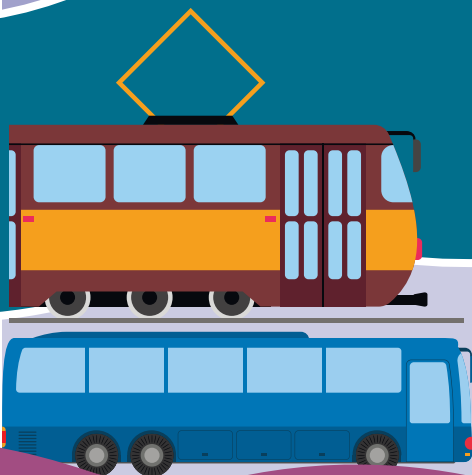


7

Алдыңнан шулы немесе ішімдік ішіп алған адамдар тобын көрсең, көшенің басқа жағына шық немесе бірден бағытыңды өзгерт.

Даладағы тәртіп ережелері

8 Далада жүргенде түрлі жанжал, ұрыс-керістен, балағаттаудан аулақ бол.



9 Үйіңе тек өзің білетін көлікпен (троллейбус, автобус, трамвай, шағын автобус) қайт.



10 Есіңде болсын: өтіп бара жатқан көлікті тоқтатуға, әсіресе жүргізушісі сені жеткізіп саламын десе де, көлігіне отыруға қатаң тыйым салынады!



Бейтаныс жолаушылардың, автокөлік жүргізушілерінің жолды, дүкенді, дәріхананы және т. б. көрсету туралы өтініштерін елеудің қажеті жоқ.

11



Көлік жүретін жол бойымен жүрсең, көлікке қарсы бағытта жүр.

12

13

Көшеде біреумен танысу – проблемалардың, тіпті қауіптің көзі болуы мүмкін.



14

Әңгімелесуден, дау-дамайдан, ұрыс-керістен, қарым-қатынасты анықтаудан, әсіресе егер олар қол жұмсау мен төбелеске ұласса, аулақ бол.

Правила поведения при обращении с животными



Помни, что милое, на первый взгляд, помахивание хвостом не обязательно проявление дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно противоположном настрое.



Соблюдай спокойствие рядом с животным, иначе оно может почувствовать твой страх, волнение и повести себя агрессивно.



Убегая от собаки, ты провоцируешь её на погоню.



Если беспокоить животное во время еды или сна, оно может проявить агрессию.

5 Избегай резких движений, находясь рядом с собакой и её хозяином. Она может подумать, что ты ему угрожаешь, и приготовится защищать его.

6 Беспокоить щенков, когда их мать находится рядом, категорически нельзя!



7 Если в узком месте (например, в подъезде) тебе навстречу идёт собака на поводке, лучше остановись и пропусти её вместе с хозяином.

Относись к животным с уважением, не дразни и тем более не бей их. Помни: применение физической силы к братьям нашим меньшим ниже человеческого достоинства!



Жануарлардың қасындағы тәртіп ережелері



Есіңде болсын, жануардың бір қарағанда сүйкімді болып көрінетін құйрығын бұлғаңдатуы міндетті түрде достықтың белгісі емес. Кейде бұл жануардың мүлдем қарама-қарсы күйін білдіруі мүмкін.



Жануардың жанында тыныштық сақта, әйтпесе ол сенің қорқынышың мен толқуыңды сезініп, өзін агрессивті ұстауы мүмкін.



Иттен қашқанда, сен оны өзіңді қуа жөнелуге итермелейсің.



Тамақ ішіп немесе ұйықтап жатқан жануарды мазаласаң, ол агрессия көрсетуі мүмкін.

6

Анасының көзінше оның күшіктерін мазалауға қатаң тыйым салынады!



5

Ит пен оның иесінің жанында болған кезде кенеттен қимыл жасаудан аулақ бол. Ол сені иесіне қауіп төндіреді деп ойлап, оны қорғауға дайындалуы мүмкін.

7

Егер тар жерде (мысалы, кіреберісте) саған қарсы мойын жібі бар ит келе жатса, тоқтап, оны иесімен бірге өткізіп жіберген дұрыс.

Жануарларға құрметпен қара, мазақ етпе, оларды ұрма. Есіңде болсын: біздің кішігірім бауырларымызға физикалық күш қолдану адамның қадір-қасиетінен төмен!



Правила катания на роликах



1 Главное при катании на роликах – умение тормозить.

2 Катание на роликах по проезжей части категорически запрещено!

3

Обязательно пользуйся наладонниками, наколенниками, налокотниками.

Надевай шлем!

4



5

Научись правильно падать: если чувствуешь, что теряешь равновесие, наклонись немного вперёд и вытяни руки, чуть согнув их в локтях.

6

Учиться кататься на роликах лучше на закрытых площадках, стадионах, в парках.



7

При падении на спину пригни подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.



Роликпен сырғанау ережелері



1

Роликпен сырғанау кезінде ең бастысы – тежей білу.

2
Көлік жолында роликпен сырғанауға қатаң тыйым салынады!

3

Міндетті түрде алақанқап, тізеқап, шынтаққап қолдан.

Шлем ки!

4



5

Дұрыс құлап үйрен: егер тепе-теңдікті жоғалтқандай сезінсең, сәл алға еңкейіп, шынтақтарыңды аздап бүгіп, қолдарыңды соз.

6

Роликпен сырғанауды жабық алаңдарда, стадиондарда, саябақтарда үйренген жақсы.



7

Шалқаңнан құлаған кезде шүйдеңді соғып алмау үшін, иегіңді кеудеңе қарай тарт.

Безопасные окна

1 Дети должны всегда находиться под присмотром взрослых.

2 Когда в доме находится ребенок, все окна должны быть плотно закрыты.

3 Расставляйте мебель на достаточном расстоянии от окон: дети часто пытаются залезть на подоконник.

4 Открывайте окна сверху – это удобно и безопасно.

5 Москитные сетки не защищают от выпадения, они являются преградой только для насекомых!

6 Установите на окна специальные фиксаторы, тогда ребенок сможет открыть окно только на минимальное расстояние.

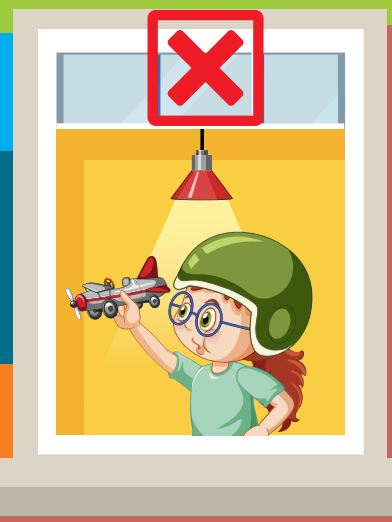
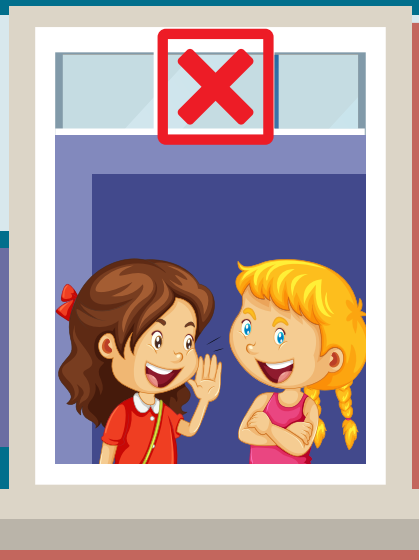
7 Используйте для защиты от открывания блокираторы или оконные ручки-замки с ключом.

9 Находясь с ребенком возле окна или на балконе, крепко держите его.

10 Выходить на балкон ребенок может только со взрослым.

8 Пространство перед балконными и межкомнатными дверями травмоопасно для детей.

11 Запрещайте детям играть возле окон и дверей.



11

10

Қауіпсіз терезелер

1 Балалар әрқашан ересектердің бақылауында болуы керек.

2 Бала үйде болғанда, барлық терезелер жақсы жабылуы қажет.

3 Жиһазды терезелерден алыстау қойыңыз: балалар көбінесе терезенің алдына шығуға тырысады.

4 Терезені жоғарғы жағынан ашыңыз – бұл ыңғайлы және қауіпсіз.

5 Шыбын-шіркейден қорғайтын тор терезеден құлаудан қорғамайды, олар тек жәндіктерге қарсы тосқауыл.

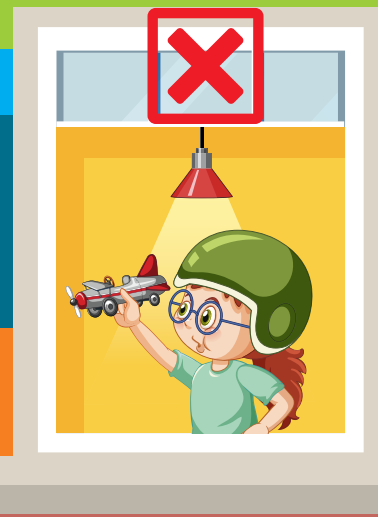
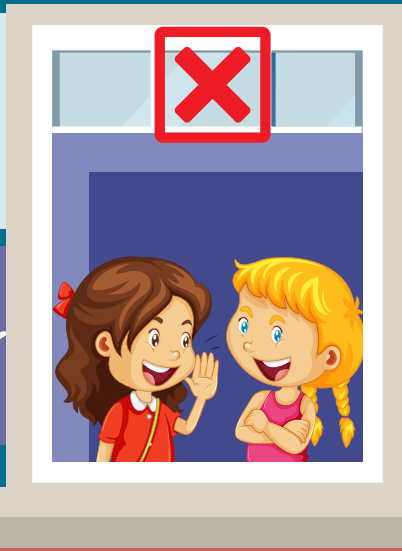
6 Терезелерге арнайы бекіткіштер орнатыңыз: сонда бала терезені аздап қана аша алады.

7 Терезені ашылып кетуден қорғау үшін, бұғаттаушы құрылғыны немесе терезенің кілті бар құлыпты тұтқасын пайдаланыңыз.

9 Терезенің жанында немесе балконда тұрғанда балаңызды мықтап ұстаңыз.

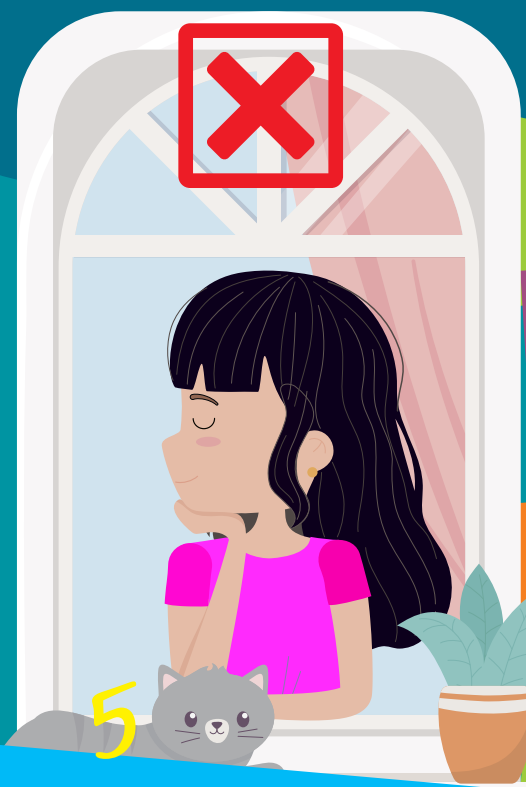
10 Бала балконға тек қана ересек адаммен шығуы тиіс.

11 Балалардың терезелер мен есіктердің жанында ойнауына тыйым салыңыз.



Памятка для родителей «Как защитить ребенка от падения из окна»

**Внимание! Дорогие мамы и папы, дедушки и бабушки!
Участились случаи выпадения детей из окон!
Предлагаем вам простые правила, выполнение которых
сделает ваш дом безопасным для ребенка.
Они очень просты.
Давайте вместе защитим наших детей!**



1 Маленькие дети должны всегда находиться под присмотром взрослых.

2 Когда в доме находится ребенок, все окна должны быть плотно закрыты.

3 Расставляйте мебель на достаточном расстоянии от окон: дети часто пытаются залезть на подоконник.

4 Установите на окна специальные фиксаторы: ребенок сможет открыть окно только на минимальное расстояние.

5 Открывайте окна сверху – это удобно и безопасно.

6 Используйте блокираторы или оконные ручки-замки с ключом.

8 Пространство перед балконными и межкомнатными дверями травмоопасно, поэтому должно быть свободно от вещей.

7 Находясь с ребенком возле окна или на балконе, крепко держите его.

9 Выходить на балкон ребенок может только вместе со взрослым.

ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ ИГРАТЬ ВОЗЛЕ ОКОН И ДВЕРЕЙ!



Ата-аналарға арналған жаднама «Баланы терезеден құлаудан қалай қорғауға болады»

Назар аударыңыз! Құрметті аналар мен әкелер, аталар мен әжелер! Балалардың терезеден құлау жағдайлары жиілеп кетті! Сіздерге қарапайым ережелерді ұсынамыз, олардың орындалуы сіздің үйіңізді бала үшін қауіпсіз етеді. Бұл ережелер өте қарапайым! Балаларымызды бірге қорғайық!



1 Кішкентай балалар әрқашан ересектердің бақылауында болуы керек.

2 Бала үйде болғанда, барлық терезелер жақсы жабылуы қажет.

3 Жиһазды терезелерден алыстау қойыңыз: балалар көбінесе терезенің алдына шығуға тырысады.

4 Терезелерге арнайы бекіткіштерді орнатыңыз: сонда бала терезені аздап қана аша алады.

5 Терезені жоғарғы жағынан ашыңыз – бұл ыңғайлы және қауіпсіз.

6 Бұғаттаушы құрылғыны немесе терезенің кілті бар құлыпты тұтқасын пайдаланыңыз.

8 Балкон мен бөлмеаралық есіктердің алдындағы жерде жарақаттану қаупі болғандықтан, ол жерге заттар қоймаңыз.

7 Балаңызбен терезенің жанында немесе балконда тұрғанда оны мықтап ұстаңыз.

9 Бала балконға тек қана ересек адаммен шығуы тиіс.

**БАЛАЛАРДЫҢ ТЕРЕЗЕЛЕР МЕН ЕСІКТЕРДІҢ
ЖАНЫНДА ОЙНАУЫНА ТЫЙЫМ САЛЫҢЫЗ!**

Правила гигиены

1

Регулярно мой руки после того, как пришёл с улицы, перед едой, после посещения туалета, игр с домашними животными и т. д.



2
Мыть руки следует тщательно, с мылом, смывать тёплой водой.

2

3
Помни: грязные руки – причина заражения опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней и заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.

3



4

4
Ежедневно принимай душ. Водные процедуры очищают тело от загрязнений, освежают, бодрят, заряжают энергией.

5

5
Очень важна и гигиена полости рта, ведь это профилактика многих стоматологических заболеваний.

6
Чистить зубы надо два раза в день, соблюдая определённые правила.



6



7

7
Следи за чистотой ногтей. Стричь ногти следует коротко, один раз в неделю.

Соблюдая элементарные правила личной гигиены, ты будешь чувствовать себя здоровым, весёлым и полным сил!

Гигиена ережелері

1



Қолыңды даладан үйге келгенде, тамақ ішерде, дәретханаға барғаннан кейін, үй жануарларымен ойнағаннан соң және т. б. уақытта да үнемі жуып жүр.

Қолыңды сабындап,
жылы сумен
жақсылап жу.

2

Есіңде болсын: лас қол арқылы тері аурулары, ішек және басқа инфекциялар мен қауіпті аурулар жұғады.



3

Күн сайын душқа түс.
Су процедуралары денеңді тазартып, сергітеді, қуат береді.



4

Ауыз қуысының гигиенасы өте маңызды – бұл көптеген стоматологиялық аурулардың алдын алу жолы.

5

Белгілі бір ережелерді сақтай отырып, тістеріңді күніне екі рет тазалау қажет.



6

Тырнақтарыңның таза болуын қадағала.
Тырнақтарыңды қысқа етіп,
аптасына бір рет алу қажет.

Жеке гигиенаның қарапайым ережелерін сақтай отырып, сен өзіңді дені сау, көңілді және күш-қуатқа толы сезінесің!

Самые полезные продукты для детей

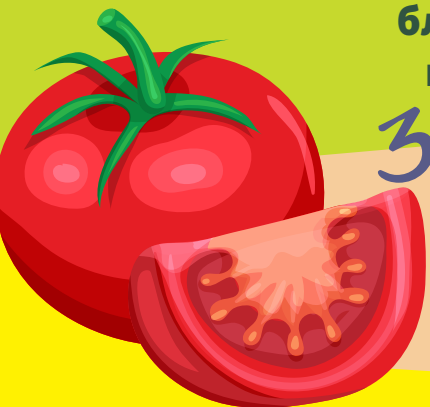
Помни: основа здоровья – правильное питание.

Пища должна быть вкусной, полезной, иметь привлекательный вид и содержать необходимые для организма продукты.



1 Грецкие орехи содержат омега-насыщенные жирные кислоты, которые способствуют развитию мозга, улучшают обменные процессы и положительно влияют на память.

2 Рыба содержит белок, который благоприятно влияет на работу мозга и укрепляет иммунитет.



3 Томаты помогают организму избавляться от вредных веществ, токсинов и предупреждают старение клеток мозга.

4 Какао обеспечит тебя энергией на весь день, стимулирует мозговую деятельность и улучшит настроение.



5 Яблоки помогут тебе лучше концентрироваться на учебе, защитят клетки твоего мозга от стресса и снижения интеллекта.



6 Ягоды важны для твоей умственной деятельности, стимулируют жизненную активность, помогают восстановиться после болезни.

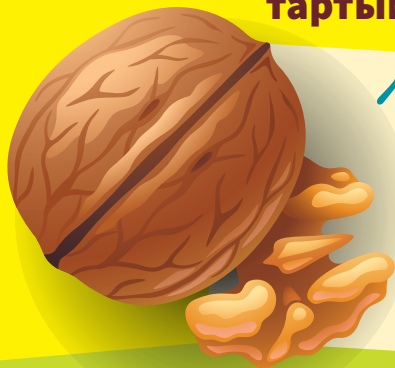
7 Свёкла богата биотином, который улучшает общее самочувствие и повышает настроение.





Балаларға арналған ең пайдалы тағамдар

Есіңде болсын: денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану. Тағам дәмді, пайдалы және сыртқы түрі тартымды, ағзаға қажетті өнімдерді қамтуы керек.

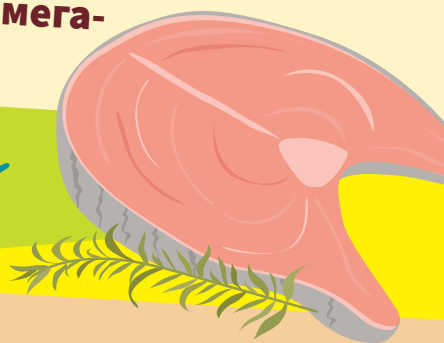


1

Грек жаңғағының құрамында мидың дамуына ықпал ететін, зат алмасу процестерін жақсартатын және есте сақтау қабілетіне оң әсер ететін омега-қаныққан май қышқылдары бар.

Балықта мидың жұмысына жағымды әсер ететін және иммунитетті күшейтетін ақуыз бар.

2

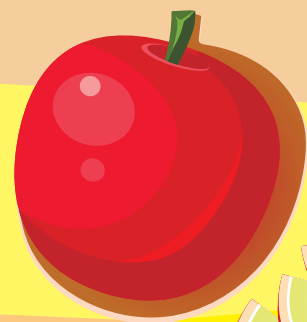


3

Қызанақ денеге зиянды заттардан, токсиндерден арылуға көмектеседі және ми жасушаларының қартаюына жол бермейді.

Какао сені күні бойы энергиямен қамтамасыз етеді, мидың жұмысын жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

4



Алма сенің оқуға жақсырақ көңіл бөлуіңе көмектеседі, ми жасушаларын күйзелістен және интеллектінің төмендеуінен қорғайды.

6

Жидектер сенің ақыл-ой әрекетің үшін маңызды, өмірлік белсенділікті ынталандырады, аурудан кейін қайтадан қалыпқа келуге көмектеседі.

5



Қызылша биотинге бай, ол жалпы халіңді жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

7



Как защититься от компьютерных вирусов?



1

Помни: сомнительные и подозрительные файлы с вложениями, даже если ты получил их от своих знакомых, могут стать угрозой для безопасности твоего ПК и хранящихся в нём информации и личных данных.



2

Свяжись с человеком, от которого ты получил сообщение, и уточни у него, действительно ли он является автором послания.

3

Тщательно проверяй материалы, присланные незнакомыми тебе людьми: они могут быть завирусованы.

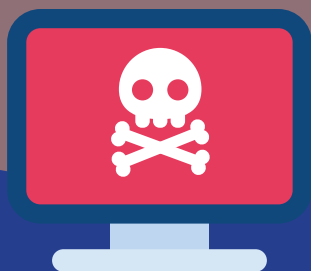


4

Запускать и скачивать файлы (музыку, фильмы, игры и др.) следует только из надёжных, проверенных источников.

5

Будь крайне осторожен с рекламными баннерами, даже если они выглядят привлекательными и заманчивыми.



6

Избегай посещения сомнительных сайтов и ресурсов.





Компьютерлік Вирустардан қалай қорғану керек?



1
Есіңде болсын: тіркемелері бар күмәнді және күдікті файлдар, тіпті егер сен оларды таныстарыңнан алсаң да, компьютеріңнің және онда сақталған ақпарат пен жеке деректеріңнің қауіпсіздігіне қауіп-қатер төндіруі мүмкін.



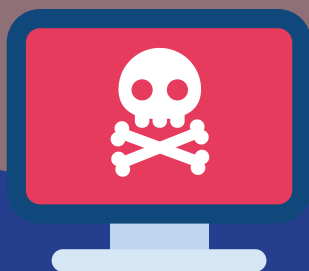
2
Хабарламаны жіберген адаммен байланысып, оның шынымен де хабарламаның авторы екендігін анықтап біл.

3
Саған бейтаныс адамдар жіберген материалдарды мұқият тексер: олар вирус жұқтырған болуы мүмкін.



4
Файлдарды (музыка, фильмдер, ойындар және т. б.) тек сенімді, дәлелденген көздерден іске қосуға және жүктеуге болады.

5
Жарнамалық баннерлерден, тіпті олар тартымды және қызығарлықтай болса да, өте мұқият бол.



6
Күмәнді сайттар мен ресурстарға кіруден аулақ бол.

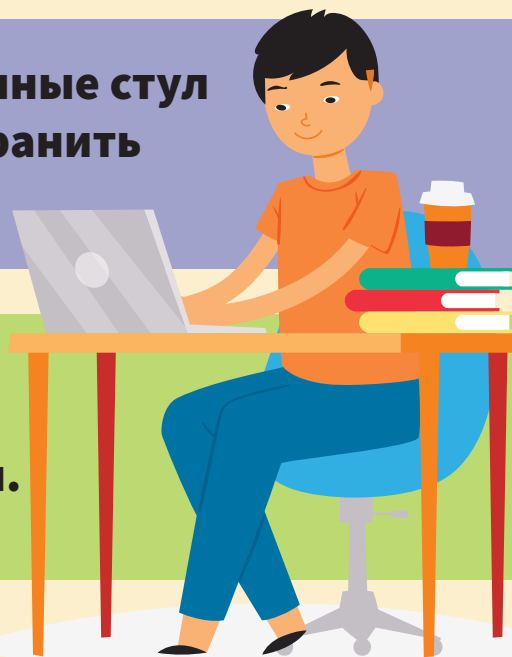


Правила работы за компьютером



1

Правильно подобранные стул и стол помогают сохранить хорошую осанку.



2

Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.

3

Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.



4

При работе за компьютером держи голову прямо, с небольшим наклоном вперёд.



5

Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 75 см.

При работе на клавиатуре руки и плечи должны быть расслаблены.

6

7

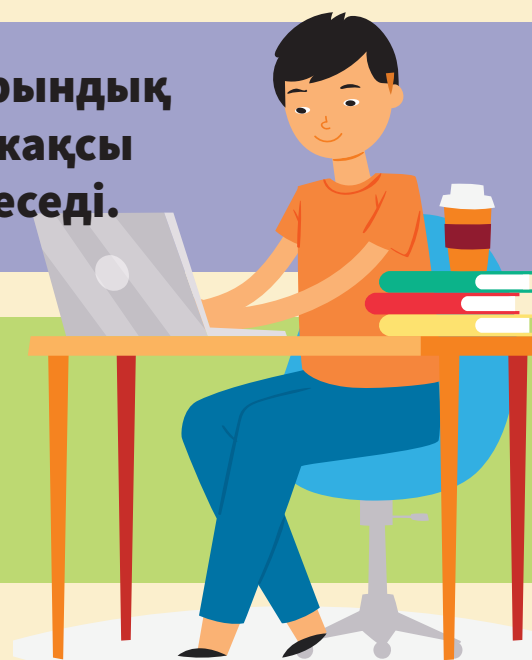
Через каждые 15–30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.

Компьютерде жұмыс істеу ережелері



1

Дұрыс таңдалған орындық пен үстел мүсіннің жақсы сақталуына көмектеседі.



2 Аяқтар тік бұрыш жасап, еденге тірелуі керек.

3

Арқаңның төменгі жағы орындықтың арқасына тиіп тұруы керек.



4

Компьютерде жұмыс істегенде алға сәл еңкейіп, басыңды тік ұста.



5

Монитор экранының жоғарғы жағы көз деңгейінде, ал оған дейінгі қашықтық 45-тен 75 см-ге дейін болуы керек.

Пернетақтада жұмыс істегенде қол мен иық босаңсуы керек.

6

7

Әрбір 15-30 минуттан кейін көзді монитордан алыстатып, қашыққа қарау керек.



Правила поведения в интернете

1

Рассказывать незнакомому интернет-собеседнику, как тебя зовут, где ты живёшь или в какую школу ходишь, категорически запрещено.

2

Если ты договорился о встрече со своим интернет-собеседником в реальной жизни, позови с собой на встречу взрослого, которому ты доверяешь.

3

Используй вымышленное имя, когда ищешь информацию или общаешься с незнакомыми тебе людьми в интернете.

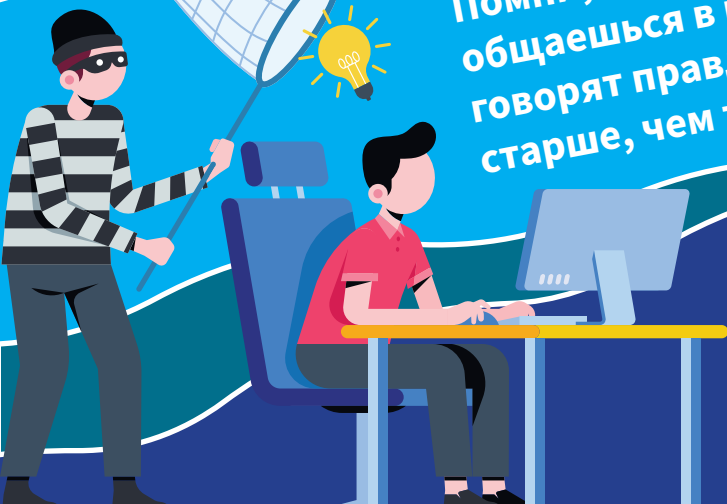
4

Если твой интернет-собеседник ведёт себя подозрительно или навязчиво, сообщи об этом взрослому, которому ты доверяешь. Также можешь сообщить об этом учителю.

Прекрати отвечать на подозрительные письма и общаться с собеседником, разговор с которым тебя пугает или неприятен. Расскажи об этом взрослым и поменяй свой e-mail адрес.

6

Помни, что люди, с которыми ты общаешься в интернете, не всегда говорят правду и могут быть старше, чем ты думаешь.





Интернеттегі тәртіп ережелері

1

Интернеттегі бейтаныс сұхбаттасушыға атыңды, қайда тұратыныңды және қай мектепте оқитыныңды айтуға қатаң тыйым салынады.

2

Егер сен интернет-сұхбаттасушымен шынайы өмірде кездесуге келіссең, кездесуге өзіңмен бірге сенетін ересек адамды шақыр.

3

Интернетте ақпарат іздегенде немесе бейтаныс адамдармен қарым-қатынас жасағанда, ойдан шығарған есіміңді қолдан.

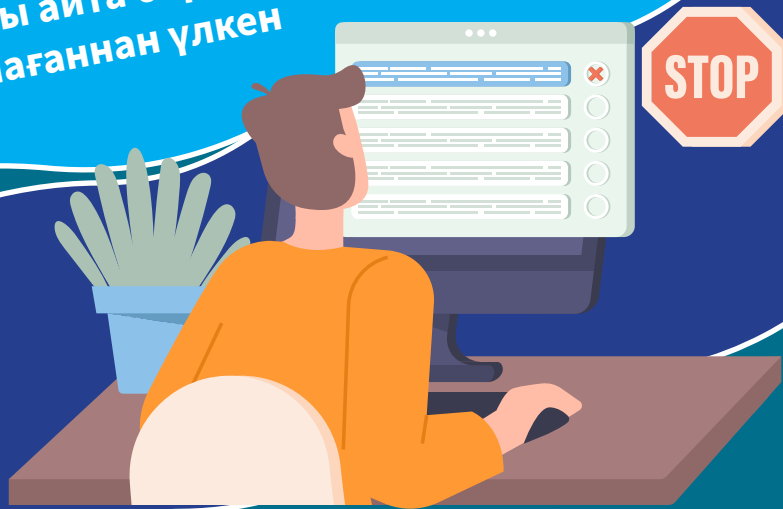
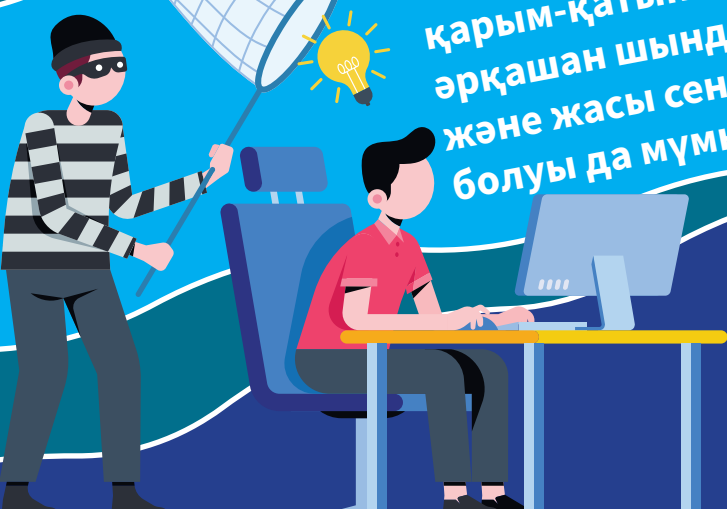
4

Егер сенің интернет-сұхбаттасушың күдікті және жалықтыратындай көрінсе, бұл туралы өзің сенетін ересек адамға хабарла. Сондай-ақ мұғаліміңе де хабарлауыңа болады.

Күдікті хаттарға жауап беруді және әңгімесі қорқыныш тудыратын немесе саған ұнамсыз сұхбаттасушымен қарым-қатынасыңды тоқтат. Бұл жайлы ересектерге айтып, өзіңнің e-mail мекенжайыңды өзгерт.

6

Есіңде болсын! Интернетте сенімен қарым-қатынас жасайтын адамдар әрқашан шындықты айта бермейді және жасы сен ойлағаннан үлкен болуы да мүмкін.





Правила чтения и обращения с книгой

1 Читай, сидя
за удобным столом.

2

Брать книгу нужно
только чистыми руками.

3

Держи книгу
на расстоянии не меньше
30–40 см от глаз.

4

Исключи пометки в книге ручкой
или карандашом – пользуйся
закладкой или стикерами.

5

Следи, чтобы
при чтении освещение
падало с левой
стороны
и было достаточным.



6

Чтобы во время
чтения
не уставали
глаза, делай
перерыв через
каждые 20–30
минут.



7

Читать во время еды
вредно для глаз
и пищеварения.

Читая на ходу
и в транспорте,
ты ухудшаешь свое зрение.

8

9 Храни книги
на закрытых полках.



Кітап оқу және ұстау ережелері



2

Кітапты тек таза қолмен ұстау керек.

3

Кітапты көзіңнен 30-40 см қашықтықта ұста.

4

Кітапқа қаламмен немесе қарындашпен белгілер салудан аулақ бол – бетбелгі немесе стикерлерді пайдалан.

5

Кітап оқыған кезде жарық сол жағыңнан түсіп, жеткілікті болғанын қадағала.



6

Оқып отырғанда көзің шаршамауы үшін, әрбір 20-30 минут сайын үзіліс жаса.



7

Тамақтану кезінде оқу – көзге және ас қорытуға зиянды.

Жүріп бара жатып және көлікте оқығанда, көру қабілетіңді нашарлатасың.

8

9

Кітаптарды жабық сөрелерде сақта.

Правила поведения при встрече с незнакомцем

1

Помни: поддерживать разговор с незнакомыми людьми – значит подвергать себя возможному риску! Любые вопросы лучше игнорировать, даже если они кажутся безобидными.



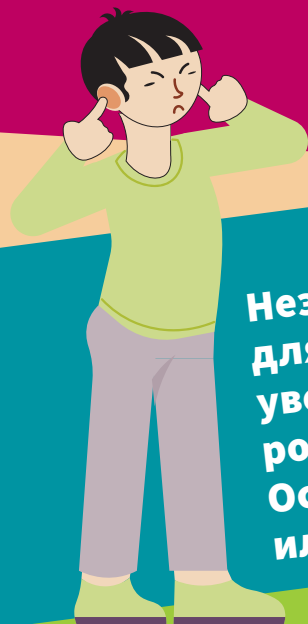
2

Откажись от предложения чужих людей прокатить тебя на машине, угостить сладостями, подарить необычную игрушку или новый гаджет. Помни: любые заманчивые обещания незнакомцев – это ловушка!



3

Если незнакомец хочет вручить тебе конфетку, шоколадку или игрушку, нужно отказаться и пройти мимо. Помни: чужим людям доверять нельзя!



Незнакомые люди могут представлять для тебя опасность. Человек может уверять тебя, что он хороший друг твоих родителей, но верить этому нельзя. Особенно если он предлагает подвезти или проводить тебя домой.

4

Заходить в лифт или подъезд с незнакомыми людьми опасно! Нужно дожидаться, пока они пройдут или уедут.

Если чужой человек пытается схватить тебя или угрожает, нужно громко закричать, чтобы привлечь внимание взрослых к происходящему.

6



Бейтаныс адаммен кездескендегі тәртіп ережелері

1

Есіңде болсын: бейтаныс адамдармен сөйлесу – бұл өзіңді ықтимал қауіпке ұшырату деген сөз. Кез келген сұрақтарды зиянсыз болып көрінсе де, елемеген жөн.



2

Бөтен адамдардың сені көлігімен қыдыртамын, тәттілер беріп, ерекше ойыншық немесе жаңа гаджет сыйлаймын деген ұсынысынан бас тарт. Есіңде болсын: бейтаныс адамның кез келген қызығарлық уәделері – бұл алдау!

3

Егер бейтаныс адам саған кәмпит, шоколад немесе ойыншық бергісі келсе, бас тартып, кетіп қалу керек. Есіңде болсын: бейтаныс адамдарға сенуге болмайды!



Бейтаныс адамдар саған қауіп төндіруі мүмкін. Ол өзін ата-анаңның жақсы досымын деп сендіруі мүмкін. Әсіресе, егер бейтаныс адам сені үйіңе жеткізуді немесе үйіңе дейін шығарып салуды ұсынса, оған сенуге болмайды.

4

5
Лифтіге немесе үйдің кіреберісіне бейтаныс адамдармен кіру қауіпті! Олар өтіп кеткенше немесе басқа жаққа кетіп қалғанша күту керек.

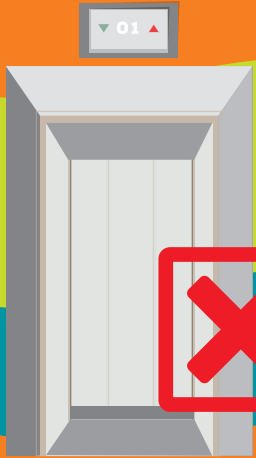
Егер бөтен адам сені ұстап алғысы келсе немесе қорқытса, үлкендердің назарын болып жатқан жағдайға аудару үшін, қатты айқайлау керек.

6





Правила поведения при землетрясении



1 Сохраняй спокойствие, не паникуй!



2 Пользоваться лифтом и лестницами в момент толчков ни в коем случае нельзя!

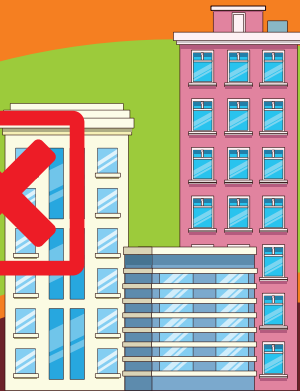
Найди надёжное крепкое укрытие: стол, кровать, шкаф или тумбу и др.



3

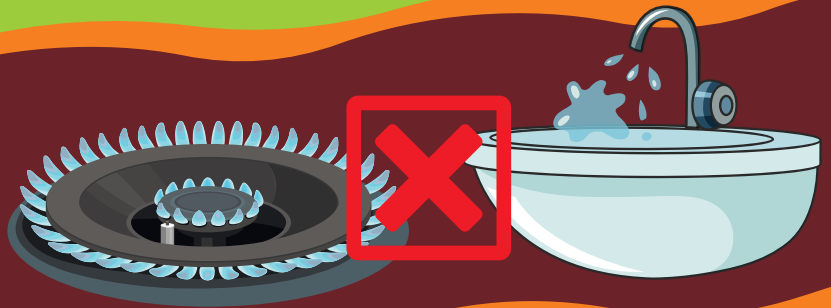
Покинь помещение после прекращения толчков.

4



5

Отключи воду, газ, электричество.



6

Возьми заранее подготовленный тревожный чемоданчик.



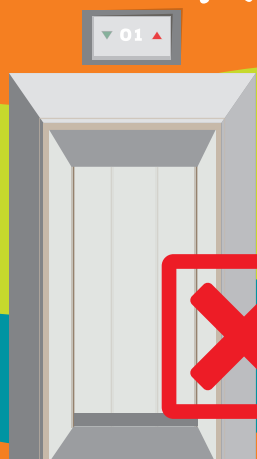
7 Держись подальше от электролиний, зданий, деревьев.

Будь готов к повторным толчкам!

8



Жер сілкінісі кезіндегі мінез-құлық ережелері



1

Сабырлы бол,
үрейленбе!

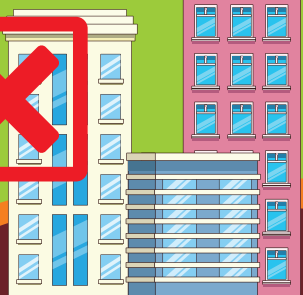


2

Жер асты дүмпуі кезінде лифт пен
баспалдақты пайдалануға болмайды!

Үстел, төсек, шкаф немесе
тумба тәрізді қауіпсіз,
сенімді орын тап.

3



Үй-жайдан жер асты
дүмпулері тоқтағаннан
кейін шық.

4

5

Суды, газды, электр
қуатын сөндірі!



6

Алдын ала дайындалған
дабыл чемоданын ал.



7

Электр желілерінен,
ғимараттардан,
ағаштардан аулақ бол!

Жер асты дүмпулерінің
қайталануына дайын бол!

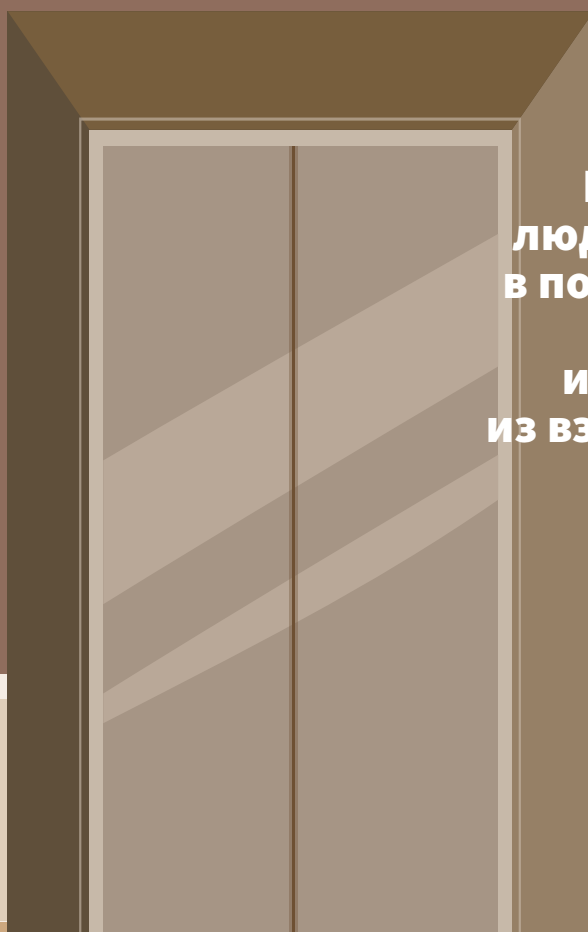
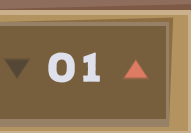
8



Как правильно вести себя в подъезде

1

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом. Если чувствуешь опасность, немедленно направляйся в оживлённое место и обратись за помощью к взрослым.

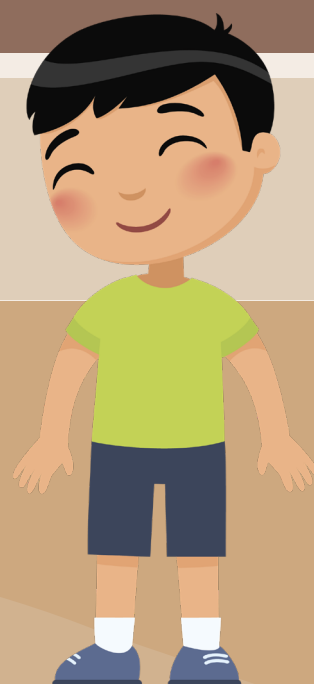


2

Если незнакомые люди уже находятся в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись кого-то из взрослых жильцов дома.

3

Ожидая лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину. В случае опасности немедленно нажми кнопку вызова диспетчера, позови на помощь!

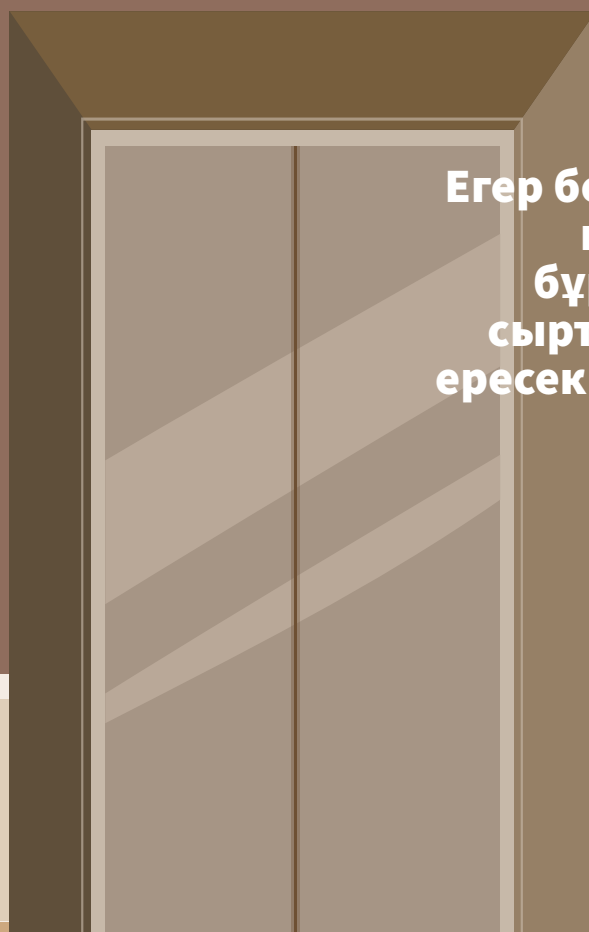
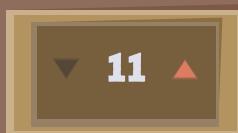
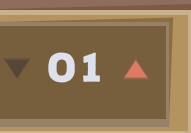




Үйдің кіреберісінде өзінді қалай дұрыс ұстау керек

1

Үйге жақындағанда артыңнан біреу келе жатқан жоқ па екен, қара. Егер қауіпті сезінсең, дереу адамдар көп жиналатын жерге барып, ересектерден көмек сұра.

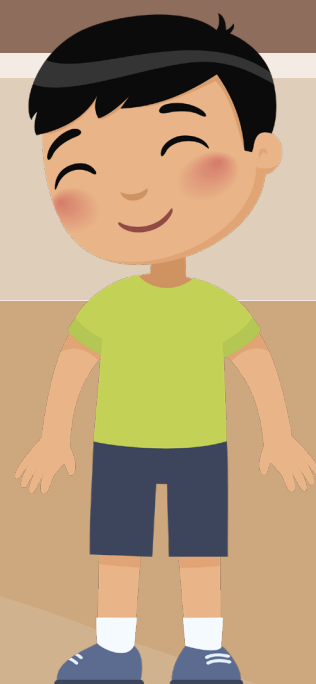


2

Егер бейтаныс адамдар кіреберісте сенен бұрын болса, дереу сыртқа шығып, үйдің ересек тұрғындарының бірі кіреберіске кіргенін күт.

3

Лифтіге кірген кезде артыңнан кабинаға сенімен бірге кіретін бөгде адамның жоқтығына көз жеткіз. Қауіп төнген жағдайда диспетчерді шақыру түймесін дереу басып, көмекке шақыр!



Правила поведения на льду

**Если ты на льду,
то проверять его
прочность ногой
категорически
запрещено!**

1



**Выходить на лёд
можно только
в сопровождении
взрослого!**

2



3

**При оказании помощи
следует вести себя
крайне осторожно!
Спасательный предмет
следует подавать
с расстояния не менее
трёх-четырёх метров.**



4

**Если на льду появились
проломы, то необходимо сразу
лечь и осторожно отползти
или перекатиться
в безопасное место.**



Мұз үстіндегі тәртіп ережелері

Мұздың үстінде тұрып, оның қалыңдығын аяқпен тексеруге қатаң тыйым салынады!

1



Мұзға тек ересек адаммен ғана шығуға болады!

2



3

Біреуге көмек көрсеткенде өте сақ бол! Оны құтқаратын затты үш-төрт метрден кем емес қашықтықтан бер!



4

Егер аяғыңның астындағы мұз жарылып, жарықтар пайда болса, бірден жатып, ақырын еңбектеп, қауіпсіз жерге аунау керек!





УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ:



совершить недостойный поступок;

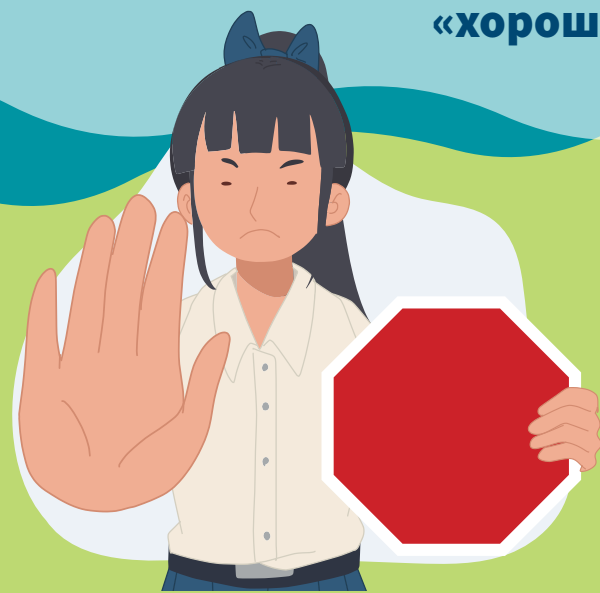
попробовать что-либо запретное;

НЕТ!

поехать куда-либо, предупреждая,
чтобы ты об этом никому не говорил.
Пойти в гости к незнакомым
или малознакомым людям,
на дискотеку, в клуб;



«хорошо» отдохнуть вдали от
взрослых, родителей;



подвезти тебя на машине или
показать дорогу, сидя в машине;

купить какой-либо товар по низкой
цене, сыграть в азартную игру,
обещая большой выигрыш;

погадать с целью узнать будущее.

**Помни, что во многих случаях
умение сказать твёрдое «Нет!» –
это проявление не слабости,
а силы, воли и чувства
собственного достоинства.**





«ЖОҚ!» деп айта білу керек, егер саған:

лайықсыз әрекет жасау;

тыйым салынған нәрсені татып көру;

ешкімге айтпау керектігі ескертіліп, бір жерге бару, бейтаныс немесе шала таныс адамдарға қонаққа, дискотекаға, клубқа бару;

ересектерден, ата-аналардан алыста «жақсы» демалу;

көлікпен жеткізіп салу немесе көлікте отырып оларға жол көрсету;

арзан бағамен қандай да бір өнімді сатып алу, үлкен ұтысқа уәде беріп, құмар ойын ойнау;

болашағыңды білу үшін бал ашу ұсынылса.

«ЖОҚ!» деп айта білу керек.

Есіңде болсын! Көптеген жағдайда «жоқ!» деп айта білу – бұл әлсіздіктің емес, күш, ерік және өз қадір – қасиетіңді сезінудің көрінісі.



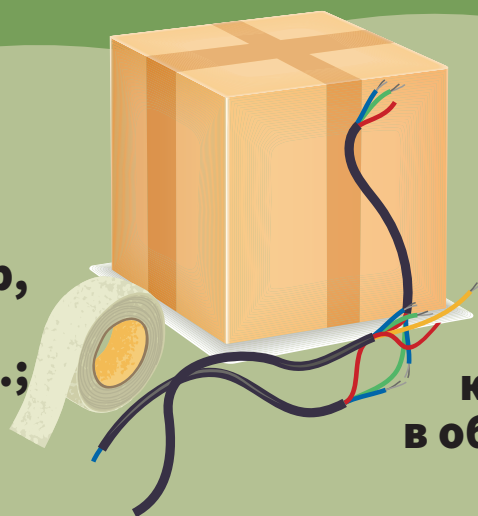
Если ты обнаружил подозрительный предмет

К ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ ОТНОСЯТСЯ:

**вещи без хозяина (сумка, портфель,
коробка, сверток, деталь и т.д.);**



**натянутая
провода,
веревка, шнур,
провода или
изолента и др.;**



**какой-либо предмет,
обнаруженный в школе,
подъезде, у дверей
квартиры, под лестницей,
в общественном транспорте;**

**Запомни: в качестве прикрытия,
маскировки для опасных, особенно
взрывных, устройств используют
обычные бытовые предметы: сумки,
пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.;**



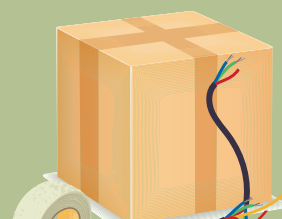
ВО ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО:

**не трогать,
не вскрывать,
не перекладывать
находку;**

**отойти от нее
на безопасное
расстояние;**



**сообщить о находке
взрослым: учителю,
родителям,
сотруднику
полиции, водителю.**



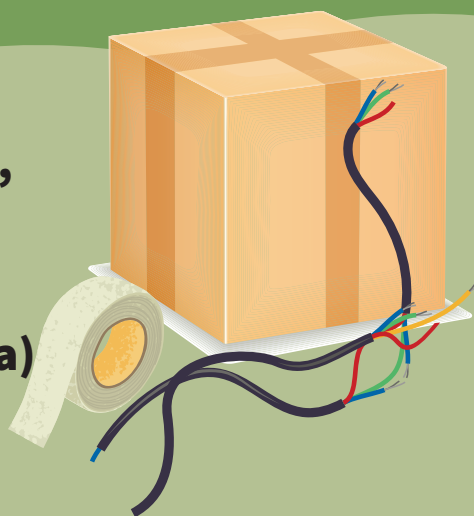
Егер сен күдікті затты тапсаң

КҮДІКТІ ЗАТ ТАБЫЛҒАН КЕЗДЕГІ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ.

Иесіз заттар (сөмке, портфель, қорап, бума, бөлшек және т. б.);



тартылған сым, арқан, бау, сымдар немесе оқшаулағыш таспа (изолента) және т. б.;



мектепте, кіреберісте, пәтердің есігінде, баспалдақтың астында, қоғамдық көлікте табылған кез келген зат;

Есіңде сақта: қауіпті, әсіресе күдікті құрылғыларға арналған жасырын бүркеу ретінде қарапайым тұрмыстық заттар қолданылады: сөмкелер, пакеттер, бумалар, қораптар, ойыншықтар және т. б.;



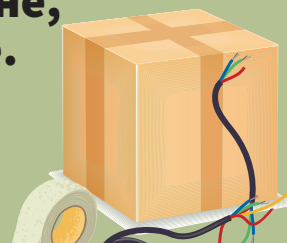
БАРЛЫҚ АТАЛҒАН ЖАҒДАЙЛАРДА МЫНАДАЙ ӘРЕКЕТ ҚАЖЕТ:

табылған затқа қол тигізбеңіз, ашпаңыз, ауыстырмаңыз;

одан қауіпсіз қашықтыққа өтіңіз;



табылған зат туралы ересектерге хабарлаңыз: мұғалімге, ата-аналарға, полиция қызметкеріне, жүргізушіге.



Если ты оказался под обломками конструкций здания:

Дыши глубоко и ровно.

Постарайся не падать духом,
успокойся, возьми себя в руки.

Настройся на то, что тебя
обязательно найдут.

Постарайся привлечь внимание
любыми возможными
способами: кричи, стучи.

Двигайся осторожно
во избежание нового
обвала.

Ориентируйся по движению
воздуха, поступающего
снаружи.

Попробуй укрепить потолок
с помощью подручных предметов
(доски, кирпичи, металлические
конструкции и др.).

Ни в коем случае не зажигай
огонь – береги кислород.
Старайся дышать носом.

Помни: сохраняя самообладание, ты сбережёшь свои
физические силы, необходимые для того,
чтобы дождаться помощи поисково-спасательной службы.
Тебя обязательно спасут!

Егер сен ғимарат құрылымдарының сынықтарының астында қалсаң:

Көңіліңді түсірмеуге тырыс,
тыныштал, өзіңді қолға ал.

Сені міндетті түрде табады
деп ниеттен.

Кез-келген жолмен назар
аудартуға тырыс: айқайла,
соғып-тарсылдат.

Жаңа опырылып құлаудан аулақ
болу үшін абайлап қозғал.

Сырттан келетін ауаның
қозғалысына қарап
бейімдел.

Төбені қол астындағы заттармен
(тақтайлар, кірпіштер, металл
конструкциялары және т. б.)
нығайтуға тырыс.

Ешқандай жағдайда от жағуға
болмайды – оттегін сақтау
керек. Мұрынмен дем алуға
тырыс.

Есіңде болсын! Сабырлық сақтасан, іздестіру-құтқару
қызметінің көмегін күтуге қажетті
физикалық күшіңді үнемдейсін.

Сені міндетті түрде құтқарады!



Оказание первой помощи

Как оказывать первую помощь?

НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ

ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ

Переносить человека в другое место можно только в крайне опасных для его жизни и здоровья ситуациях (когда он лежит на проезжей части, в грязи, воде, вблизи открытого огня и т. д.). Во всех остальных случаях можно лишь ухудшить его состояние (например, при черепно-мозговых травмах, повреждениях внутренних органов, переломах).



Под голову пострадавшего следует положить полотенце, шарф, предметы верхней одежды. Только не надо делать из них валик!



Проверить признаки жизни у пострадавшего: прощупать пульс, приложив пальцы к его сонной артерии; проверить наличие дыхания: наклониться к его рту и носу, чтобы почувствовать движение воздуха.



Вызвать специалистов оперативных служб:
101 – пожарные
103 – скорая помощь
112 – спасатели





Алғашқы көмек көрсету

Алғашқы көмекті қалай көрсетеміз?

ҮРЕЙГЕ БОЙ АЛДЫРМАУ.

**ЗАРДАП ШЕГУШІГЕ, ӨЗІҢІЗГЕ ЖӘНЕ АЙНАЛАҢЫЗҒА
ТОЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ.**

Адамның өмірі мен денсаулығы үшін өте қауіпті жағдайларда ғана оны басқа жерге ауыстыруға болады (ол жолда, балшықта, суда, ашық оттың жанында жатқанда және т. б.). Барлық басқа жағдайларда оның жағдайын нашарлатып алуға болады (мысалы, бас миының жарақаттары, ішкі ағзалардың зақымдануы, сүйек сынықтары болған кезде).



Зардап шегушінің басының астына сүлгі, бөкебай, сыртқы киім заттарын қою керек. Тек олардан жұмырша жасаудың қажеті жоқ!



Зардап шегушінің өмір белгілерін тексеріңіз: саусақтарыңызды ұйқы тамырына қойып, тамыр соғысын басып байқау; тыныс алуын тексеру: ауаның қозғалысын сезіну үшін аузына және мұрнына жақындау.



Жедел қызмет мамандарын шақыру
101 – өрт қызметі
103 – жедел жәрдем
112 – құтқарушылар



Основы оказания первой помощи

Искусственное дыхание – наиболее эффективное первичное реанимационное мероприятие.

Необходимо:

- повернуть голову пострадавшего набок, чтобы убедиться в проходимости верхних дыхательных путей и носовых ходов;
- запрокинуть голову, удерживая его шею рукой;
- зажав нос пострадавшего пальцами, губами прижаться к его губам и сделать сильный выдох в легкие.

Если при этом его грудная клетка увеличилась, значит, вы все делаете правильно.



НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

При наличии у пострадавшего пульса и дыхания выполнять непрямой массаж сердца не нужно!

- Если у пострадавшего отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца в следующей последовательности.

■ Уложить человека на твердую поверхность и определить расположение мечевидного отростка (окончание грудины, самая короткая и узкая ее часть) и приложить к нему ладонь на 2–4 см выше.

- Надавливания на точку компрессии должны происходить строго основанием ладони. Пальцы соприкоснуться с грудью пострадавшего не должны!

- Производить ритмичные толчки строго вертикально! При этом грудная клетка пострадавшего должна прогибаться на 3–4 см.

Алғашқы көмек көрсету негіздері

Жасанды тыныс алу – ең тиімді алғашқы реанимациялық шара.

ОЛ ҮШІН МЫНАЛАРДЫ ЖАСАУ ҚАЖЕТ:

- Жоғарғы тыныс жолдарының және мұрын жолдарының өткізгіштігіне көз жеткізу үшін зардап шегушінің басын қырына бұру;
 - Мойнын қолмен ұстап тұрып, басты шалқайту;
 - Зардап шегушінің мұрнын саусақтарыңызбен қысып, ерніңізді оның ерніне басыңыз, өкпесіне қатты дем салыңыз.
- Егер оның кеудесі үлкейген болса, онда сіз бәрін дұрыс істеп жатырсыз.



ЖҮРЕКТІ ҚИСЫҚ УҚАЛАУ.
Зардап шегушінің тамыр соғысы және тынысы бар болса, қисық уқалаудың қажеті жоқ!

- Бұл әдіс жүректің жиырылуын қалпына келтіруге көмектеседі, онсыз ол қанды айдамайды және дене тіндеріне оттегі түспейді. Егер зардап шегушінің тамыр соғысы жоқ болса, жүрекке қисық уқалауды келесі тәртіппен жасау қажет.
- Адамды қатты жазыққа жатқызып, қылыш тәрізді өсіндінің орналасуын анықтау керек (төс сүйегінің аяқталатын жері, оның ең қысқа және тар бөлігі) және оған алақанды 2-4 см жоғары қою қажет.
- Компрессия нүктесін басу қатаң түрде алақанның негізімен жасалуы керек. Саусақтар зардап шегушінің төсіне тимеу керек!
- Бір қалыпты ырғақты соққылар тек тігінен жүргізіледі. Бұл ретте зардап шегушінің кеуде қуысы 3-4 см бүгілуі керек.

Основы оказания первой помощи



ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

Нельзя вытаскивать из поврежденного места любые инородные тела. Это может привести к тому, что человек истечет кровью.

- Кровотечение бывает венозное (необходимо наложить асептическую повязку);
- капиллярное (наложить на рану марлю, поверх нее несколько слоев ваты и туго забинтовать);
- артериальное (зажать артерию пальцем)

ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ КОНЕЧНОСТЕЙ

лучшим способом считается наложение жгута. Накладывать его следует чуть выше раны на мягкую подкладку. При этом надо запомнить или записать время (жгут может находиться на теле не больше часа)



ОЖОГ

- В первую очередь необходимо устранить поражающий фактор (огонь, кипяток, электрический ток и т. д.).
- Затем снять одежду, обмыть рану прохладной водой и наложить стерильную повязку и холод.
- Нельзя отдирать одежду с места ожога! Нужно очень осторожно и аккуратно обрезать ткань вокруг него.

НЕ НУЖНО «ЧИСТИТЬ» РАНУ: заливать ее зеленкой, йодом, спиртом! Для того чтобы продезинфицировать, нужно всего лишь аккуратно удалить имеющиеся по ее краям загрязнения.

Алғашқы көмек көрсету негіздері



ҚАН КЕТУДІ ТОҚТАТУ

Зақымдалған жерден кез келген бөгде заттарды шығаруға болмайды.

Бұл адамнан қан кетуіне әкелуі мүмкін.

- Қан кету веноздық (асептикалық таңғыш салу керек).
- Капиллярлық (жараға дәке салып, оның үстіне мақта жүнінің бірнеше қабатын салып, мықтап таңу қажет).
- Артериялық (артерияны саусақпен қысу керек).

АЯҚ-ҚОЛДЫҢ ЗАҚЫМДАНУЫ

кезінде бұрау салу ең жақсы әдіс болып саналады. Оны жарадан жоғары жұмсақ төсемге салу керек.

Бұл ретте уақытты есте сақтау немесе жазып қою керек (бұрау адамның денесінде бір сағаттан аспайтын уақыт болуы мүмкін).



КҮЙІК

- Ең алдымен, зақымдайтын факторды (от, қайнақ су, электр тоғы және т.б.) жою қажет.
- Содан кейін киімді шешіп, жараны салқын сумен жуып, стерильді таңғыш салып, суық қою керек.
- Күйік орнынан киімді сыдыруға болмайды! Оның айналасындағы матаны өте абайлап және ұқыптап кесу керек.

ЖАРАНЫ «ТАЗАРТУДЫҢ»: оған жасыл дәріні, йод, спирт құюдың қажеті жоқ! Заласыздандыру үшін оның шеттеріндегі кірлерді ұқыптап алып тастау керек.

Дұрыс тамақтану ережелері

Күніне кемінде бес рет тамақтану керек (таңғы ас, екінші таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағам, кешкі ас және екінші кешкі ас).

Ұйықтар алдында артық тамақ ішпеген дұрыс, кешкі астың құнарлық мөлшері тағамның күнделікті құнарлығының 25% аспауы керек.

Асқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай (жасылкөк, жидек, бал, дәрумен және микроэлементтермен байытылған нан, ашытылған сүт өнімдері және т. б.) тағамдарды қосу керек.

Бұқтырылған, қайнатылған, буға пісірілген, қыздырып пісірілген, қуырылған және өз шырынына пісірілген тағамдарды таңдаған жөн.

Қантты күніне екі ас қасыққа, тұзды бір шай қасыққа дейін азайту керек.

Дәм күшейткіштері мен бояғыштары бар тағамдарды рационнан алып тастау қажет – тұзы көп (шұжық өнімдері, консервілер, фастфуд және т. б.).

Қант көздерін (кәмпит, шоколад, вафли, печенье, тоқаштар) тұтынуды азайту қажет, оларды жеміс пен жаңғақтарға ауыстырған жөн.



Правила здорового питания

Принимать пищу следует не менее пяти раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).

Не переедать на ночь, калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности пищи.

Добавлять в рацион блюда и продукты с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (зелень, ягоды, мед, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция и т. д.).

Отдавать предпочтение тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

Сократить количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до одной чайной ложки.

Исключить из рациона продукты с усилителями вкуса и красителями – источниками большого количества соли (колбасные изделия, консервы, фастфуд и др.)

Сократить до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, булочки), заменить их на фрукты и орехи.



Не делай сам, останови другого!



МИФ ПЕРВЫЙ. Попробуй – пробуют все. Это неправда!

Наркомания – это тяжелейшее заболевание, возникающее в результате формирования и развития психической и физической зависимости от наркотиков.



МИФ ВТОРОЙ. Попробуй – вредных последствий не будет. И это ложь! Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного-двух приемов.



МИФ ТРЕТИЙ. Попробуй – если не понравится, прекратишь прием. Нет! Физическая зависимость наступает незаметно и достаточно быстро.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ. «Безвредные» легкие наркотики. Их нет и никогда не было!

**НАРКОТИКИ НЕ КРУТО!
СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

Өзін де олай істеме, басқаны да тоқтат!



Нашақорлық – бұл есірткіге психикалық және физикалық тәуелділіктің қалыптасуы мен дамуы нәтижесінде пайда болатын аса ауыр дерт.

БІРІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні бәрі де қолданады – сен де қолданып көр. Бұл жалған!



ЕКІНШІ ҚИЯЛ. Есірткінің зиянды салдары жоқ. Бұл да жалған! Кейбір есірткіге деген құмарлық бір-екі қолданғаннан кейін-ақ пайда болуы мүмкін.



ҮШІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні қолданып көр, егер ұнамаса, қолданбай-ақ қоясың. Жоқ! Физикалық тәуелділік білінбей, тез пайда болады.

ТӨРТІНШІ ҚИЯЛ. «Зиянсыз» жеңіл есірткі. Ондай есірткі жоқ және ешқашан болған емес!

**ЕСІРТКІ МҮЛДЕМ КЕРЕМЕТ ЕМЕС!
БҮГІН ДЕНІ САУ БОЛУ СӘНДІ!**

Запомни сам и подскажи другому!



МИФ 1

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка, которая очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптом этой страшной болезни – зависимость от употребления наркотиков, играющих в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

МИФ 2



НАРКОМАНИЯ ИЗЛЕЧИМА. Неправда! Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как она вспыхивает снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным человеком.

Есіңе сақта және басқаларға айт!



Бірінші қиял

Есірткіні қолданған адам ауру емес, ол жай ғана еркелік, жаман әдет, ол көп ұзамай нашақорлық деп аталатын аурудың пайда болуына әкеледі. Бұл қорқынышты дерттің негізгі симптомы – ауа, су және тамақтың адам ағзасындағы метаболизмде атқаратын рөлі қандай болса, есірткіні қолдануға деген тәуелділік те сондай болады. Егер бұл дертті уақытында тоқтатпаса, адам ағзасындағы өзгерістер қайтымсыз болғандықтан, ол адамның ерте жаста, қатты ауырып, қайтыс болуына әкеледі.

Екінші қиял



НАШАҚОРЛЫҚТЫ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ. Өтірік! Кейде ауру жасырын түрге ауысып, ұзақ уақыт емделгеннен кейін адам есірткіні бір рет қолданып көрсе, ауру қайтадан өршіп, одан да ауыр формаға ауысады. Сондықтан нашақор тіпті ұзақ уақыт бойы есірткіден бас тартса да, созылмалы ауруға шалдыққан науқас деп саналады.

Запомни сам и подскажи другому!

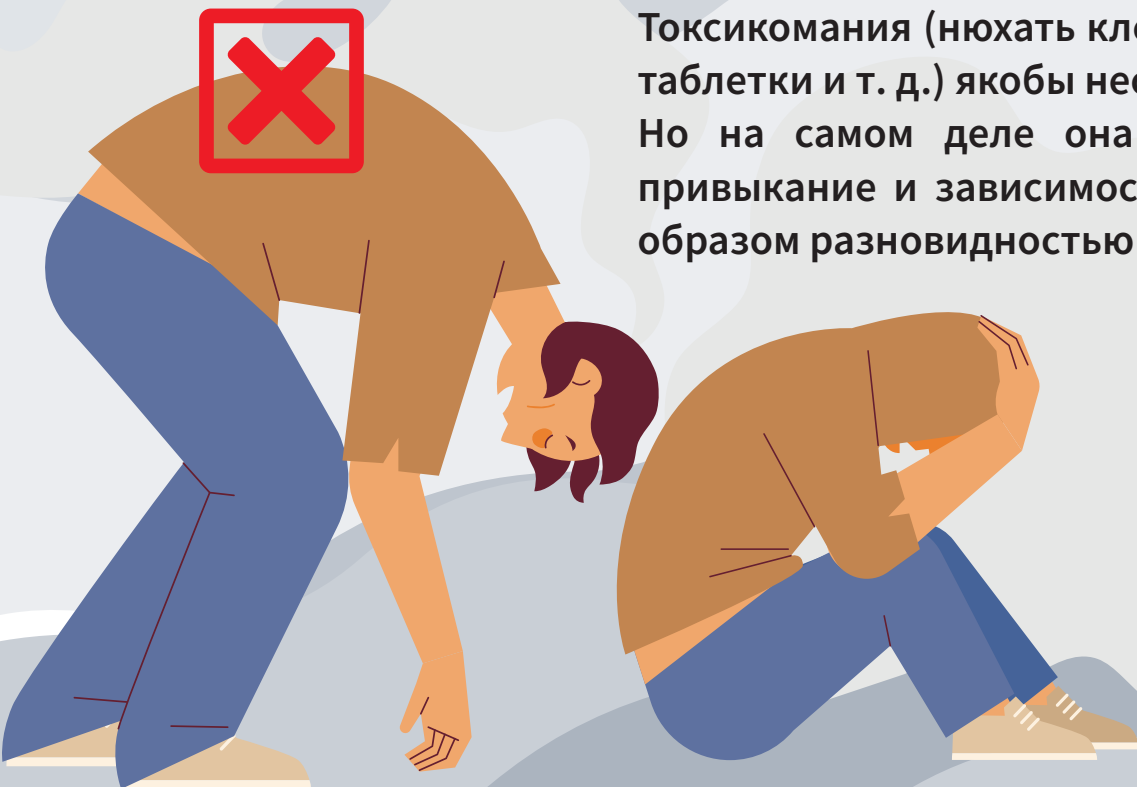
МИФ 3

Наркотиком могут поделиться просто так, по «доброте душевной». Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает к ним, и тогда с него начинают требовать деньги. С каждым разом требуется все больше наркотика и денег соответственно тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам других людей. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.



МИФ 4

Токсикомания (нюхать клей, краску, глотать таблетки и т. д.) якобы неопасна. Но на самом деле она также вызывает привыкание и зависимость, являясь таким образом разновидностью наркомании.





Есіне сақта және басқаларға айт!

Үшінші қиял

Адам есірткімен жай ғана, «мейірімді» болғандықтан бөліседі. «Тегін ірімшік тек тышқанның қақпанында ғана болады» дегендей, есірткі алдымен адамдарға тегін ұсынылады, ал оған үйренгенде, олардан ақша талап етіле бастайды. Күннен-күнге есірткі мен ақшаның қажеттілігі де өседі. Күнделікті дозасын алу үшін нашақор басқа адамдарды есірткі қолдануға үйрете бастайды, себебі есірткіге үйреткен әрбір адам үшін, ол есірткі дозасын тегін алады.



Төртінші қиял

Токсикомания (желімді, бояуды иіскеу, дәрі-дәрмек жұту және т. б.) қауіпті емес. Бірақ іс жүзінде ол нашақорлықтың бір түрі болып табылады, өйткені әуестік пен тәуелділікті тудырады.



Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПАРЕНИЯ?

Глицерин
Пропиленгликоль (E1520)
Ароматические добавки
Никотин (не всегда)

Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несет вред здоровью, не опасно, так как при нем не выделяются смолы.

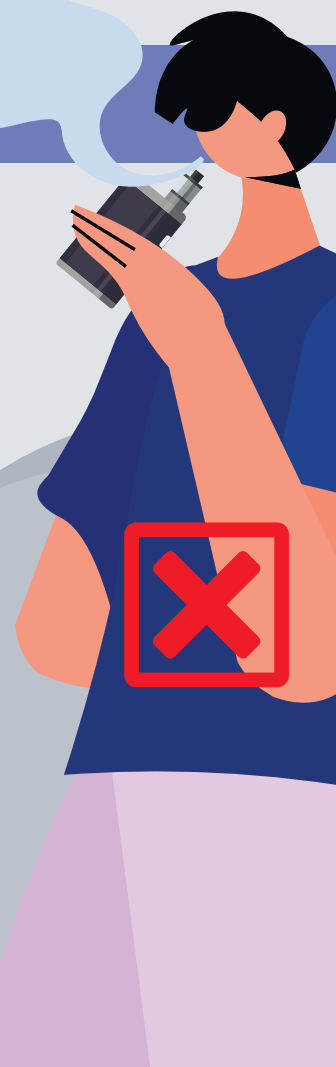
НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

ЧТО МЫ ИМЕЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ?

В выделяющемся при курении электронных сигарет паре **СОДЕРЖИТСЯ 31 ОПАСНОЕ ВЕЩЕСТВО.**

В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную. Такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о его составе.

При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ **ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.**





Вейп неден құрылған?

Вейпті ингалятормен салыстыруға болады, онда сұйықтық қайнаған кезде темекі шегуші дем алатын бу пайда болады.

БУЛАНУ СҰЙЫҚТЫҒЫ НЕДЕН ТҰРАДЫ?

Глицерин
Пропиленгликоль (E1520)
Хош иісті қоспалар
Никотин (эрқашан емес)

Вейперлер электронды темекі шегудің денсаулыққа зияны жоқ, қауіпті емес деп санайды, өйткені темекі шегу кезінде шайыр бөлінбейді.

Бірақ канцерогенді шайырлардың болмауы бу құрылғысын мүлдем қауіпсіз ете алмайды.



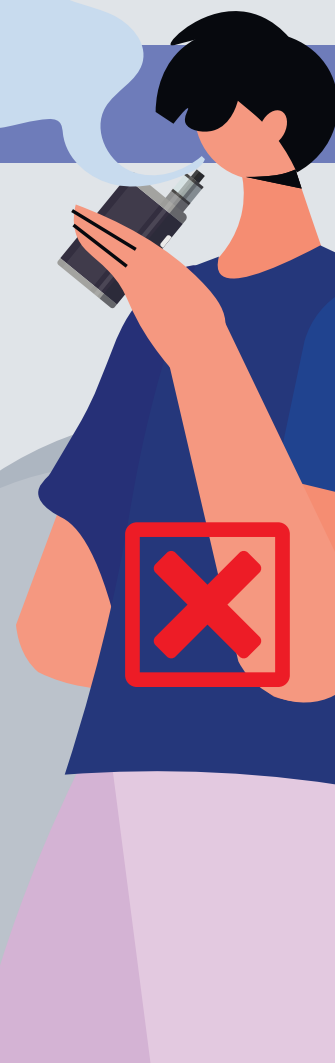
ШЫН МӘНІНДЕ ОНДА НЕ БАР?

Электрондық темекі шегу кезінде бөлінетін будың **ҚҰРАМЫНДА 31 ҚАУІПТІ ЗАТ БАР.**

Кейбір жағдайда электронды темекі сұйықтығы қолмен дайындалады. Мұндай сұйықтық бірнеше есе арзан және барлығына қол жетімді.

Мұндай өнімде құрамы туралы ақпарат болмайды.

Булануға арналған құрылғының аккумуляторын қыздыру кезінде бөлінетін канцерогенді заттардың концентрациясы **АЙТАРЛЫҚТАЙ АРТАДЫ.**





Воздействие вейпа на организм:

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ.

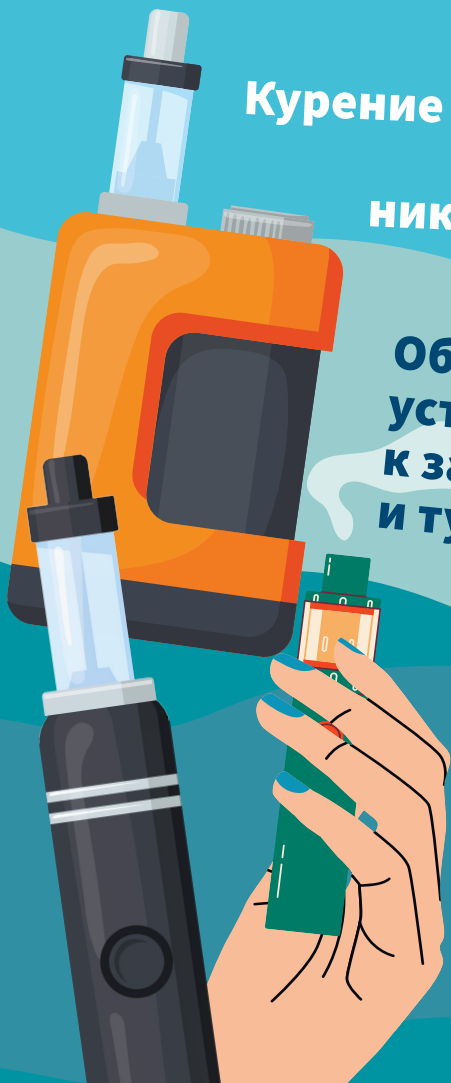
Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение, способствует появлению гнойников, вызывает нарушения работы печени и почек.

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

Общее пользование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Известно о случаях взорвавшихся около лица электронных сигарет из-за перегрева аккумулятора.





Ағзаға ететін әсері:

ӘРБІР ЭЛЕКТРОНДЫҚ ҚҰРЫЛҒЫЛАРДЫ ШЕГУШІ МЫНАНЫ БІЛУГЕ МІНДЕТТІ:

Бу шығаратын құрылғыларды шегу әдеттегі темекі шегудің баламасы емес.

Электрондық құрылғыларды шегу қатерлі ісік, өкпе және жүрек ауруларын тудыруы мүмкін. Пропиленгликоль ағзада жиналып, аллергиялық реакцияларды, тітіркенуді тудырады және іріңдеуге ықпал етеді, бауыр мен бүйректің дұрыс жұмысын істеуін бұзады.

Электрондық құрылғыларды шегу никотинге тәуелділікті жоққа шығармайды.

Бір құрылғының жалпы қолданылуы – гепатит пен туберкулезді жұқтыруға әкелуі мүмкін.

Аккумулятордың қызып кетуіне байланысты электронды темекілердің беттің жанында жарылған кейбір жағдайлары туралы белгілі.

