**Жазғы демалыс кезіңдегі балалардың өмір қауіпсіздігі**

Отбасы тәрбиесінің негізгі мақсаты – дені сау, ұлттық сана-сезімі оянған, рухани ойлау дәрежесі биік, мәдениетті, парасатты, ар-ожданы мол, еңбекқор, білімді азаматты тәрбиелеу. Бала да жас терек сияқты, қалай тәрбиелесең, жастан қандай тәрбие берсең, ертең есейгенде жас кезіндегі алған тәрбиесі өміріне негіз болмақ. Ата-ана бала қауіпсіздігін сақтауды ең бірінші орынға қою керек.

         Күн сайын еліміздің қалаларында, ауылдарында автокөліктер саны өскен сайын жол апаттары да арта түсуде. Жол көлік оқиғалары жөніндегі деректерге зер салсақ, қалалық жерлерде жаяу жүргіншілердің кінәсінен болатын оқыс оқиғалар саны едәуір көп. Сонымен қатар жазғы демалыс кезінде баларымыздың өмір қауіпсіздігін тілсіз жау өрттен суға түсіу т б жағдаитардан мүқият болу керек. Салауатты өмір салтын сақтапй отырып «Дені саудың- жаны сау»дейміз . Жазғы демалыс кезінді балалрымыз әрине көлге барып суға жүзгілері келеді . **Cуда жүзу тәртібі**

**СУДА / ЖАҒАДАН АЛЫС ЖӘНЕ ТЕРЕҢДЕ ЖҮЗУ**

 Егер сіз жақсы жүзу білсеңіз ғана жағадан алыс жүзуге болады.

Суық суда (судороги) бұлшық еттің тартылуы пайда болу мүмкін.

 Бұлшық еттің тартылуын сезсеңіз бірден тоқтап арқаға бұрылып суға жатыңыз.

Егер тартылу санның алдыңғы жақ бұлшық етті тартылып кетсе, аяқты және аяқтың саусақтарын  түзеңіз.

 Егер тартылулар өте қатты болса және аяқтарыңыз түзелмесе, онда оны қолдың көмегімен істеп көріңіз.

Бұлшық еттерді уқалаңыз. Содан кейін тағыда аяғыңызды тартып көріңіз.

Егер тартылулар тоқтаса, онда кішкене демалып басқа стильмен жағаға жүзіңіз.

 Суда көп уақыт өткізу сізді шаршатуы мүмкін.

Шаршағанды немесе тоңғанды сезсеңіз, тез бұрылыңыз және жағаға қарай жүзіңіз.

Өз күшіңізді сақтаңыз. Мезгіл сайын арқаға жатып демалыңыз. Қатты тоңып қалмау үшін демалуды тым созбаңыз.

Егер сіз жағаға өз күшіңізбен жететіндігіңізге сенбесеңіз, онда арқаға жатып, басқа адамдардың зейінін аударту үшін қолыңды жоғары көтеріп шайқаңыз.сон мен қатар өрт тілсіз жау деп жатамыз. От өмірімізге қуат беріп, бойымызды жылытады. От - өмір сәні. Отсыз тіршілік жоқ. От жағылмаса, тамағымызда піспейді, үйімізде жылымайды. Ал тамақ ішпесек бойымызға қуат бітпейді. Бойымызда қуат болмаса өмірге деген қызығушылығымыз жоғалады. Біздің ата - бабаларымыз шөбі көп жерді отты жер деп бекер айтпаған.  
Отты жер - қуатты жер. Мал біткенге күш - қуат беретін жер. Үйді қазақ халқы отпен теңестіріп отырған.  
Тұратын үйін отау, үй иесін – отағасы деп атаған.  
Отсыз тоңып, жаураған адам ешқандай еңбек те істей алмайды.  
Сонымен от - өміріміз десек те, оның әлемі жайлаған алапаттың бірі - өрт қаупін шығаратынын да естен шығармағанымыз жөн. Өзіміздің ұқыпсыздығымыздан немесе байқампаздығымыздан кейде өрттің қалай күш алып кеткенін де байқамай қаламыз

**Егер өрт қатты жанып тұрса, онда сіздің негізгі мақсатыңыз тез үйден кету. 101-ге хабарласып өрт сөндірушілерді шақырту. Егер өрт қатты жанып тұрмаса да, бірақ үйдің іші қатты түтін болса, үйден тез кету керек. Түтін өрттен де қауіпті болады**.

         Бастауыш сынып оқушыларының күнделігінің алғашқы беттері, яғни баланың аты-жөні, мектебі, сыныбы, мекен-жайы, үй телефоны, әке-шешесінің ұялы телефондары, мектеп телефоны толық жазылып, баланың фотосы жапсырылуы тиіс. «Менің мектепке барар жолым» кестесі анық сызылып, қандай көшелерден, қандай қиылыстан, қай үйлердің арасынан жүретіні қызыл бағытпен сызылып көрсетілуі тиіс. Бастауыш сынып оқушыларының әсіресе 1-2 сынып оқушыларының мектепке әке-шешелері міндетті түрде өздері әкеліп-әкетуі керек.

         Ата-ана баласына мектепке, көшеге, дүкенге барада үнемі мынаны ескеріп отыруы керек:

-         Таныс емес, бөтен адаммен сөйлеспе;

-         Мас және қауіпті адамнан алыс жүр;

-         Бөтен адаммен подъезге, подвалға, лифтіге кірме;

-         Сені артыңнан қуса, көп адамдар арасына жүгір.

Жалпы ата-ана баласының қайда және кіммен ойнап жүргенін білуі керек. Мектепке кешікпей баруын, үйге уақытысында келуін қадағалағаны абзал.

         Баланың жарақат алуы көбінесе мектеп пен үй арасында болады. Көшеде ұзақ ойнап жүріп қалған бала міндетті түрде қиын жағдайға тап болуы мүмкін (балалармен ойнап жүріп ерегісіп, төбелесіп қалуы, бір-бірінің заттарын тартып алуы, бөтен бұзақы балалардың көзіне түсуі және олардың ақша талап етуі, дүкеннен жарылғыш заттарды сатып алып ойнауы, т.с.с.). Ата-ана балаға артық ақша бермеуі керек. Үшкір заттар мен газды балондар алып жүрмеуін қадағалауы қажет.

         Көбінесе ата-ана жұмыста болып, бала үйде жалғыз қалатын кездер болады. Балаға техника қауіпсіздік ережелерін және мынаны ескертіп отыруы керек: үйде жалғыз қалғанда электр жүйесіне жақындамау, газ плитасына тиіспеу, терезені ашпау, бөтен кісіге есік ашпау, т.с.с. Ата-анасының әрбір ескертуін ұмытпай, ереже талабын бұлжытпай орындаған балалардың әр түрлі сәтсіздіктен аулақ болатыны шындық.

         Құрметті ата-ана, балаларыңызды жолда қараусыз қалдырмаңыз, жолда жүру ережесін сақтауда балаларыңызға үлгі болыңыздар. Егеменді еліміздің болашағы – балалар. Сондықтан бала өмірінің қауіпсіздігіне немқұрайлы қарамайық.

**Ата- аналар назарына!**

**Демалыс   кезіндегі оқушылардың техника қауіпсіздік ережелері**

1.     Бос қалған, бұзылған үйлерге баруға, жақындауға болмайды;

2.     Далада, үйде, қоғамдық жерлерде тәртіп бұзбай, өздерін дұрыс ұстаулары керек;

3.     Өрт, су, жағажайға жалғыз бармау, тоғайға жалғыз бармау, техника, еңбек, дене тәрбиесі сабақтарындағы қауіпсіздікті және жолда жүру ережелерін сақтау керек;

4.     Кешкі сағат 22.00-ден кейін көшеде жүруге болмайды;

5.     Танымайтын адаммен еріп кетуге немесе бөгде техникаға отыруға болмайды;

6.     Басқа жаққа қыдырып кеткен жағдайда мектеп әкімшілігіне  не сынып жетекшіге хабарлау керек;

7.     Жасөспірімдерді дүкендерге спирттік ішімдіктерді алуға, спирттік ішімдіктерді ішуге,  есірткелік заттарды қолдануға болмайды.