



Қауіпсіз демалыс 9-11 сынып

Физикалық қауіпсіздік

Дұрыс киіну (Layering): Сәнді көріну маңызды, бірақ денсаулық бірінші орында. Көп қабатты киіну принципін қолданыңыз: термо-іш киім, жылы қабат (флис/жүн) және желден қорғайтын куртка.

Алғашқы көмек: Егер досыңыздың беті ағарып, дірілдей бастаса — бұл үсудің алғашқы белгілері. Есте сақтаңыз: үсіген жерді қармен ысқылауға болмайды (теріні зақымдайды), тек жылы жерге апарып, біртіндеп жылыту керек.

((SOS))

Көлік және Жол қозғалысы
Физика заңы: Мұзды жолда көліктің
тежеу жолы бірнеше есе артады.
Жүргізуші сізді көрсе де, көлікті бірден
тоқтата алмайды.

Түнгі көрініс: Түнгі уақытта (немесе
боранда) жаяу жүргіншілер көрінбейді.

Киіміңізде шағылыстырғыш
элементтердің болуы — бұл балалық емес,
өмірді сақтаудың заманауи тәсілі.

Құлаққап — басты қауіп: Жолдан өткенде
музыканы өшіріңіз. Сіз жақындап қалған
машинаның дыбысын естуіңіз керек.



Экстремалды демалыс

Мұз айдындары: Өзен-көлдердегі мұзға шығу — үлкен тәуекел. Егер мұз астына түсіп кетсеңіз, үрейге бой алдырмай, мұздың жиегіне кеудемен шығып, домалап кету керек.

Тюбинг (Баллон) қаупі: «Баллондарды» басқару мүмкін емес. Тасқа, ағашқа немесе басқа адамға соғылу — ауыр жарақатқа соқтырады. Тек рұқсат етілген трассаларды таңдаңыз.





Психологиялық және Цифрлық қауіпсіздік

Түнгі серуен: Демалыс кезінде кеш батуы мүмкін. Әрқашан ата-анаңызға немесе жақын досыңызға қай жерде екеніңізді және қашан оралатыныңызды хабарлап отырыңыз.

Пиротехника: Фейерверк пен петардаларды қолданғанда нұсқаулықты мұқият оқыңыз. Бұл заттар заңсыз сатылса, олардың сапасына кепілдік жоқ екенін түсініңіз.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ

Қысқы демалыс мерзімі

10 күн

2025 жылдың 29 желтоқсанынан
2026 жылдың 7 қаңтарын қоса
алғанда