



GUIDEBOOK «ҚЫЗЫҚТЫ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС»

(10-11 сынып
оқушылары үшін)





GUIDEBOOK
**«ҚЫЗЫҚТЫ
ЖАЗҒЫ
ДЕМАЛЫС»**

**(10-11 сынып
оқушылары үшін)**

(аты-жөні)

2024 жыл

Бойларында оты бар, Жүректерде шоғы бар, Қымбатты, Жас дос!

Жазды асыға күттің. Міне, көптен күткен жаз мезгілі.

Жазғы демалысты қызықты етіп өткізгің келе ме? «Қызықты жазғы демалыс» GUIDEBOOK-тен сен жазғы демалысты барынша белсенді, көңілді және нәтижелі етіп өткізуге көмектесетін әртүрлі ойындар мен сілтемелер табасың.

GUIDEBOOK-те ашық аспан астында таза ауада белсенді демалу мен шығармашылық жобалармен айналысудың ұтымды идеяларын, сонымен қатар үйде, көшеде, суда, табиғатта, жүрудің пайдалы кеңестері мен ережелерін табасың.

Бұл GUIDEBOOK - өз бетінше әрекетке көшу қабілетін, өзіңе сенімділік пен шығармашылық ойлауды дамытудың таптырмайтын құралы.

(«Қызықты жазғы демалыс» GUIDEBOOK-і Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Тәрбие жұмысы және қосымша білім беру департаментінің тапсырысы бойынша құрастырылды).



Қымбатты Дос!

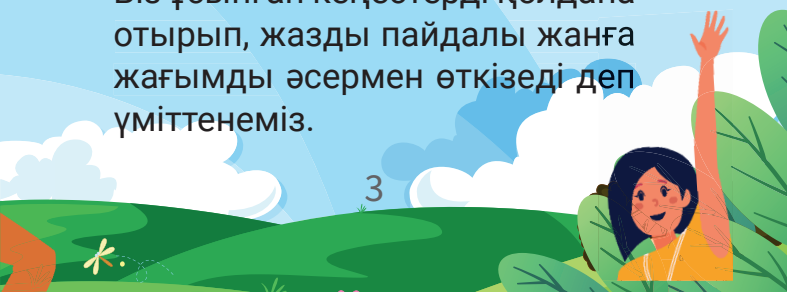
Жазғы демалыс – достармен көңілді бас қосып, түрлі қызықты іс-шараларға қатысып, табиғатты тамашалайтын керемет уақыт.

Жазғы демалыс – шытырман оқиғаларға толы саяхаттар, жаңа таныстар мен достар табуға мол мүмкіндік беретін, жаздың жарқын қуанышын сездірер уақыт.

Балаларды сауықтыру орталығы, спорттық іс-шаралар, еліміздің көрікті жерлеріне экскурсиялар, табиғат аясында, таза ауада демалу, туристік жорықтар - сені және сенің достарыңды күтеді.

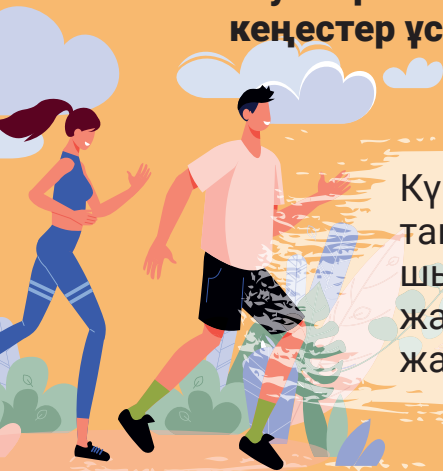
Осы жазғы демалысты өзіңе пайдалы белсенділікпен, көңілді өткіз.

Балалар, біз сендер үшін осы жинаққа жазғы демалыстың әр күнін барынша жағымды эмоциямен, ұмытылмас әсермен өткізуге көмектесетін пайдалы кеңестерді жинақтадық. Біз ұсынған кеңестерді қолдана отырып, жазды пайдалы жанға жағымды әсермен өткізеді деп үміттенеміз.



Қымбатты дос!

**Жазды қызықты, пайдалы
өткізуге арналған бірнеше
кеңестер ұсынамыз**



Күн сайын таңертең дене шынықтыру жаттығуын жаса.

Танымдық істермен айналыс – апта сайын экскурсияларға, театрлар мен мұражайларға баруға уақыт бөл.



Күнделікті кітап оқуды әдетке айналдыр. Достарыңмен бірге кітап оқып, оны міндетті түрде талқылаңдар.

Тұрақты музыкалық үзілістер жаса. Бір айға музыкалық шығармалардың тізімін жасап, күн сайын тыңдауға 10-15 минут уақыт бөл.



Тәуліктегі оқиға» бойынша фотосессия жүргізуді ұмытпа. «Қызықты жазғы демалыс» деген күнделік жаз.



Ата-анаңды серуендеуге шақыр. Ата-әжеңмен жиі сөйлес. Олардың әңгімелерін тыңдап, бейне құрастыр, монтаждалған фильмді отбасылық мерекеде көрсет.

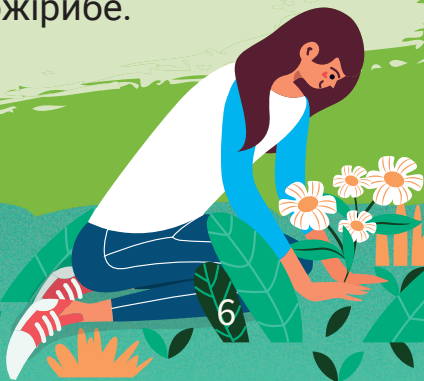


Қызықты сюжеттер ойлап тауып, «Қызықты жазғы демалыс» бейнеролигін жаса. Монтаж жасап, музыканы таңдап ал, ата-анаңмен және достарыңмен түсірілген кадрларды бірге қараңдар.



Белсенді бол. Жаңа спорт түрлерімен немесе сүйікті ісіңмен айналыс. Бұл саған көптеген жарқын әсерлер сыйлайды.

Үйдің жанында, балконда өз қолыңмен көкөніс бақшасын немесе гүлзар отырғыз. Еккеніңді суаруды және күтуді ұмытпа. Бұл – пайдалы еңбекке баулитын жаңа тәжірибе.





Ата-анаңның көмегімен аспаздық шеберлік сабағын ұйымдастыр. Қиялға жол бер және тағамдардың рецепттерін ойлап тап.

Табиғи материалдардан қолөнер бұйымдарын жасауға күн сайын 1 сағат арна, оларды отбасыңа немесе достарыңа сыйла.



Бірнеше ойынды үйреніп алып, достарыңды ойынға шақыр.





СЕНІҢ АЛҒАШҚЫ ЖЕКЕ КҮНДЕЛІГІҢ



Күнделік жүргізудің пайдасы туралы естідің бе?

Жеке күнделігіңде күні бойы болған оқиғаларды сипаттай аласың.

Өз ойларың мен армандарыңды күнделікке жаз.

Мұнда күнделікті қалай қызықты толтыруға болатыны туралы кеңестер берілген.



СЕНІҢ ӨМІР САЛТЫҢ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫҢ!



Қымбатты дос!

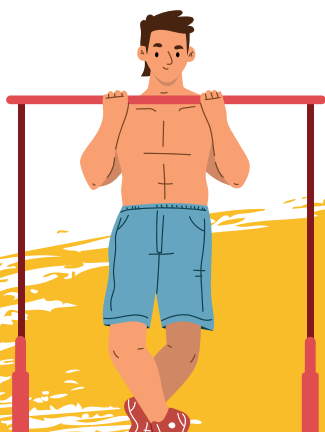
**Қозғалыс – денсаулық
кепілі!**

Таза ауада серуенде, өйткені табиғатта жаяу серуендеу ең жақсы демалыс болып табылады.

Спорт түрімен айналыс. Бұл велосипед тебу, таңертеңгі жүгіру немесе белсенді ойындар болуы мүмкін.

Күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау денсаулыққа өте пайдалы. Таңертең салқын сумен жуырудан баста және гимнастика жаса.

Біз саған пайдалы дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығын ұсынамыз.



10-11 сынып

ТАНЫМДЫҚ ЖАЗ



Қымбатты дос!

Жаз – Қазақстанның әдемі және есте қаларлық жерлеріне қызықты саяхат жасаудың тамаша мүмкіндігі.

Камераны QR-кодқа апар, сонда сен біздің елімізде қаншама тамаша жерлердің барын көресің.

Қазақстанның Елордасы – Астана, Ақмола облысындағы Қорғалжын мемлекеттік табиғи қорығы, Шымкент қаласының көрікті жерлері, Атырау облысының шексіз далаларының інжу-маржаны Ақкөгершін үстірті, Жетісу облысы Шарын өзенінің төрт каньоны және басқалары сенің көңіліңді көтеріп, мақтаныш сезімін сыйлайды.



ЖАЗ – ӨНЕРДІҢ, ШЫҒАРМАШЫЛЫҚТЫҢ ЖӘНЕ СҮЛУЛЫҚТЫҢ ҚЫЗЫҚТЫ ӘЛЕМІ

Қымбатты дос!

Жазда театр мен мұражайларға бару арқылы Қазақстанның тарихы мен өнері туралы көбірек танысасың.

Театрда сен әдеби шығармалармен, олардың кейіпкерлерімен және актерлердің қызықты әлеміне еніп, өзіңе қажетті мағлұматтар аласың.

Мұражайда сен ел тарихының, оқиғалардың жаңа беттерін және әртүрлі дәуірлерде өмір сүрген керемет адамдар жайлы танымыңды кеңейтесің.

Камераны QR кодқа бағыт-тасаң, бүгін баратын театр мен мұражайды таңдай аласың.





Қымбатты дос!

Жазғы демалыста қандай дағдыларды дамытуға болатыны туралы бірнеше идеяларды ұсынамыз.

Егер сен «фризлайт» техникасын қолдана отырып, графикалық дизайнды, фотографияны, әдемі билеуді, планер модельдерін және басқа техниканы жасауды өз бетіңше үйренгің келсе, сонымен қатар астрономияны зерделеп, логикалық ойлауды дамытып, балық өсіріп және альпі тауларын жасап, жаңа аспаздық рецепттер ойлап табуды үйренгің келсе, онда саған әртүрлі бейнематериалдар мен басқа да пайдалы кеңестер көмектеседі.

Камераны бағыттаңыз да QR кодқа өт. Сонда өзіңе қызықты істі таңдай аласың.



Иллюстрацияны меңгер

Қазіргі уақытта планшетте жасалған графикалық сызбалар трендте.

Мұндай туындылар «АРТ» деп аталады. Суреттеуге қолайлы бағдарламалар: Procreate, Infinite Painter, Pencil Sketch, PicsArt. Кәсіби деңгейдегі иллюстрациялар үшін Adobe Illustrator немесе Photoshop бағдарламасын меңгеруге болады.





ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС КІТАППЕН БІРГЕ

Қымбатты дос!

Жаз мезгілі кітап оқып, білім көкжиегін кеңейтуге үлкен мүмкіндік. Оқуға ұсынылатын кітаптар тізбесін “Балалар кітапханасы” порталынан таба аласың. Камераны QR-ға бағыттап порталға өте аласың.



ЖАЗҒЫ ОЙЫНДАР

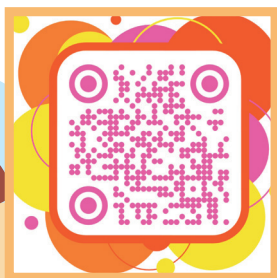
Қымбатты дос!

Біз саған және сенің достарыңа таза ауадағы қызықты ойындарды ұсынамыз.

«Жүру алаңы»

Барлық ойыншылар квадратта тұрады (квадрат ішіндегі барлық кеңістік алынатындай етіп), сіз тіпті алдын-ала сәйкес келетін квадратты белгілей аласыз. Содан кейін жүргізуші командаларды береді, ал шаршы топ оларды орындайды, мысалы: - шаршы топ солға кетті; - шаршы топ солға қарай жүреді; - шаршы топ отырады - айқайлаған алаң отыруға тырысады.

Егер сен басқа ойындарды үйренгің келсе, камераны бағыттап, QR кодына өт, сонда сен өзіңе қажет ойынды таңдай аласың.



СЕНІҢ ҚАУІПСІЗ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫСЫҢ

**Қымбатты дос!
Өз қауіпсіздігің үшін біліп
жүр! Бұл кеңестер саған
пайдалы болады.**

1 Егер сен жаяу жүрсең жаяу жүргіншіге арналған жолдармен (тротуармен) жүр.

2 Егер сен велосипедпен жүрсең, көлікке жақын жүруге болмайтынын және кетіп бара жатқан көлікке жабысуға болмайтынын ұмытпа!

3 Егер сен орманда болсаң, онда тым алысқа барма және қараңғы түскенше ұзақ жүрме. Орманға ашық түсті киім ки. Әрқашан өзіңмен бірге ауыз су алып жүр. Бейтаныс жемістердің, жидектер мен саңырауқұлақтардың дәмін татпа.



4 Ата-анаңыз өзгенге немесе көлге шомылуға баруға болмайды! Егер сен жүзе алмайтын болсаң, суға тек бөліңе дейін кіруге болады. Жалғыз шомылма, суда тентектікке жол берме.

5 Егер бейтаныс адамдар сені күшпен алып кетуге тырысса, қарсы тұр! Айқайлап «Көмектесіңдер!» деп көмекке шақыр.

Басқа қауіпсіздік кеңестері туралы мына жерден біле аласыз





АТА-АНАЛАР ҮШІН ПАЙДАЛЫ АҚПАРАТ

Құрметті ата-аналар!

Балалардың қала сыртындағы сауықтыру орталықтарындағы демалысы – бұл олар үшін жазғы демалысты қызықты өткізудің, дербестік, өзіне сенімділік және көшбасшылық дағдыларын дамытудың бірегей мүмкіндігі.

Камераны бағыттап, QR кодына өтіңіз.

Сіз балаларыңыз үшін
**ЖЫЛ БОЙЫ ЖҰМЫС ІСТЕЙ-
ТІН ДЕМАЛЫС ОРЫНДАРЫН**
таңдай аласыз.



Құрметті ата-аналар!

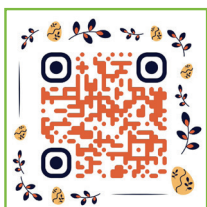
Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігіне ведомстволық бағынысты республикалық ұйымдардың сайттарынан өзіңізге пайдалы ақпаратты таба аласыз



«Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты



«Балдәурен» республикалық оқу-сауықтыру орталығы



Республикалық қосымша білім беру оқу-әдістемелік орталығы



«Бөбек» ұлттық ғылыми-практикалық, білім беру және сауықтыру орталығы



Республикалық ғылыми-педагогикалық кітапханасы



Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

ЕГЕР СЕН ҚИЫНДЫҚҚА ТАП БОЛСАҢ, САҒАН МЫНА ҚЫЗМЕТТЕР КӨМЕКТЕСЕДІ

Тегін шұғыл қызметтер



102
Полиция



101
Өрт сөндіру
қызметі

103
Жедел жәрдем



104
Авариялық
газ қызметі

111
Бірыңғай байланыс орталығы



112
Төтенше
жағдайлар
департаменті

**ЖАРНАМАҒА
АРНАЛҒАН ОРЫН**

