

# 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.

9

10

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



12



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  
2  
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.



4  
Ұзақ уақыт пайдаланбаған пошта жәшіктері мен онлайн-қызметтерді жой. Егер теріс пиғылды адамдар оларды бұзса, олар сенің жеке деректеріңе қол жеткізе алады.



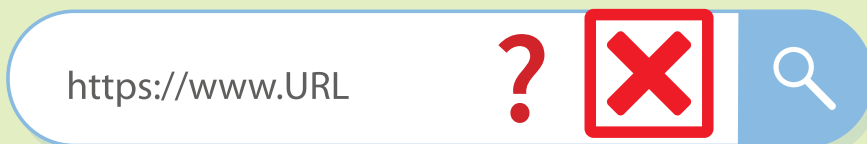
5

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.

7  
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

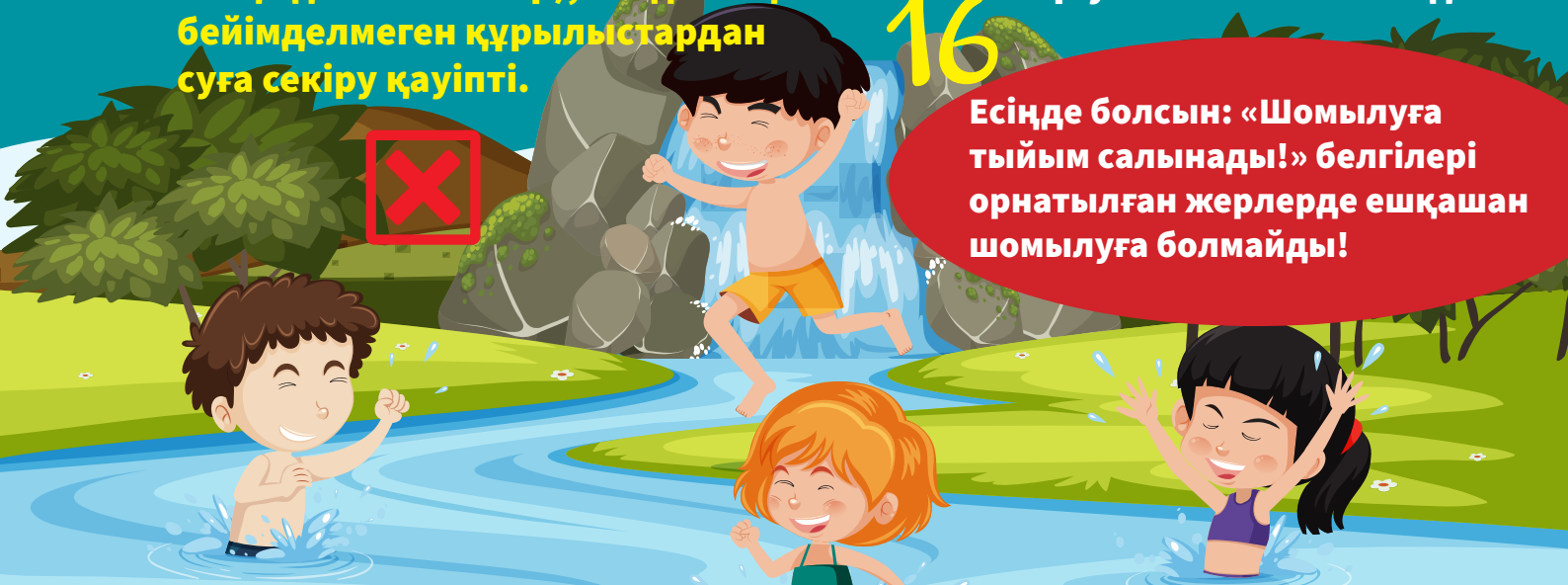
15

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



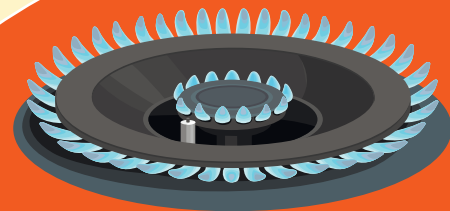
1  
Детям до 12 лет  
пользование  
газовой плитой  
**ЗАПРЕЩЕНО!**



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!**

