



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

Травила 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



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

5

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.

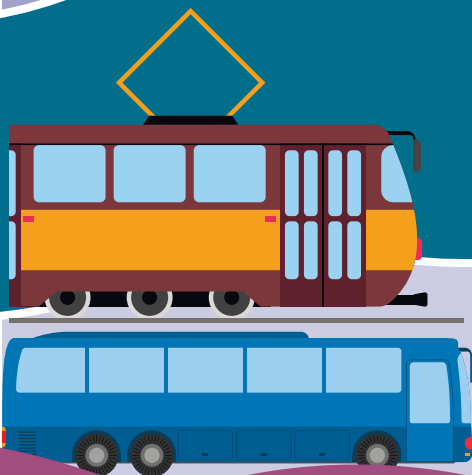


7

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.

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!



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!

7

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.

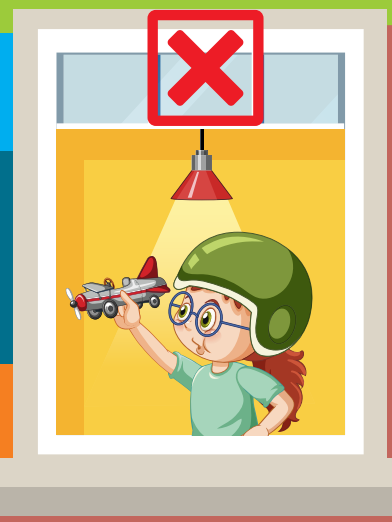
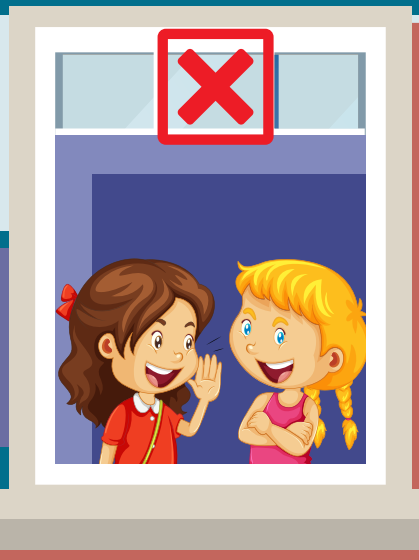
7 Используйте для защиты от открывания блокираторы или оконные ручки-замки с ключом.

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.

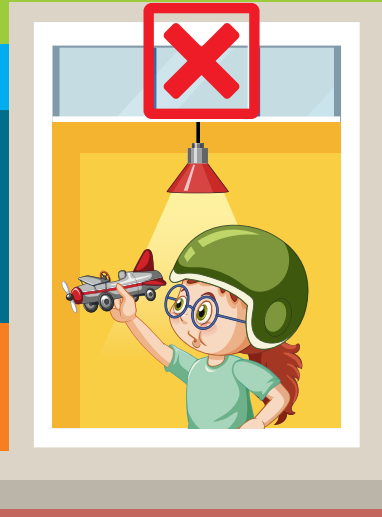
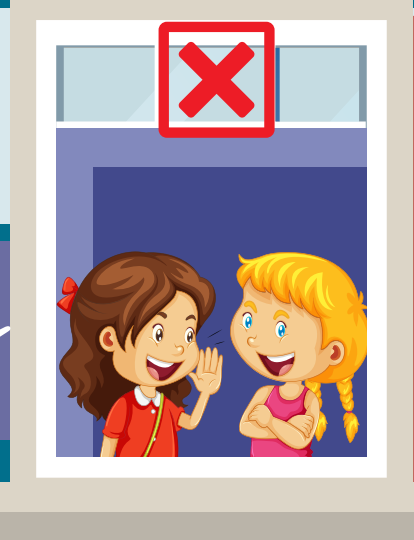
6 Терезелерге арнайы бекіткіштер орнатыңыз: сонда бала терезені аздап қана аша алады.

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

9 Терезенің жанында немесе балконда тұрғанда балаңызды мықтап ұстаңыз.

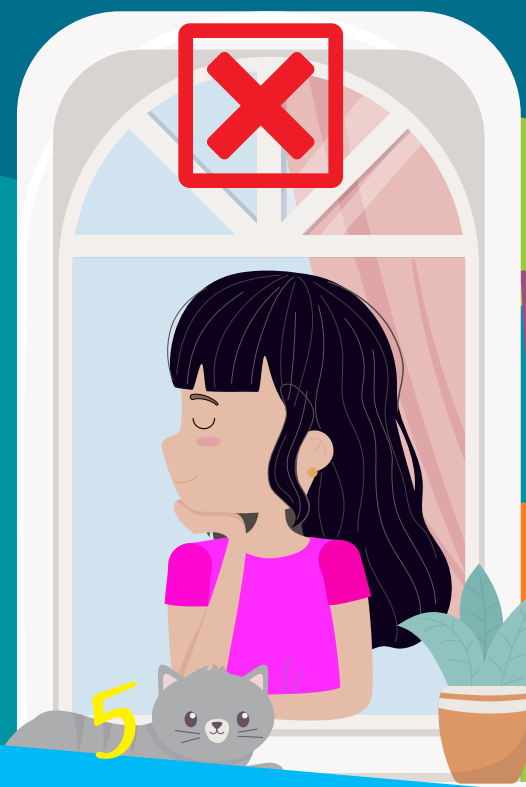
10 Бала балконға тек қана ересек адаммен шығуы тиіс.

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!