

Біл, есінде
сақта, орында!





Біл, есінде сақта,
орында!

«Біл, есте сақта, орында!» жаднамасы – балалардың қауіпсіз өмір сүру ережелерінің жинағы. Онда баланың күнделікті өміріндегі әртүрлі жағдайларда: үйде, серуендеуде, көшеден өткенде, көлікте, табиғат аясындағы демалыста, төтенше жағдайлар және т.б. кездегі мінез-құлық нормаларын сақтау бойынша ұсыныстар жинақталған.

Сондай-ақ, жаднамада кибербуллинг пен кибералаяқтық сияқты әлеуметтік қауіпті құбылыстарды болдырмауға көмектесетін интернет-тегі қауіпсіз мінез-құлық ережелері де бар.

Мектеп жасындағы балаларға арналған.

Ата-аналар мен мұғалімдерге танысу үшін ұсынылады.



ҚЫМБАТТЫ БАЛАЛАР!

Сіздерге балалардың тәртібіне қатысты маңызды ережелер жинақталған жаднама ұсынылып отыр. Бұл ережелерді біліп, оларды қатаң сақтау сіздерге жазатайым оқиғалардан, жарақаттанудан аулақ болуға, көшеде, қоғамдық орындарда, көлікте, жолдан өткенде және т.б. кезде өздеріңізді қауіпсіздікте сезініп, денсаулықтарыңызды сақтап, нығайтуға көмектеседі.

Сіздер жаднамадан табиғат аясында демалғанда (орманда, өзеннің немесе көлдің жағасында), газ және электр құрылғыларын қолданғанда, өрт болған жағдайда өздеріңізді қалай ұстау керектігі туралы білесіздер.

Сіздер велосипед тепкенді, роликпен сырғанауды ұнатасыздар ма? Ондай болса, осы кезде жарақаттанып қалмау үшін, велосипед тебу және роликпен сырғанау ережелерін оқыңыздар.

Жаднамада сондай-ақ, адамның күнделікті өміріндегі жеке гигиенасы мен пайдалы тағамдарды пайдалануы туралы маңызды ақпарат та бар.

Сонымен қатар, сіздер жаднамадан қылмысқа қалай араласпауға болатыны, жанжалдарға жол бермеу және жаман компанияларға түсіп қалмау туралы ақпаратты таба аласыздар.

Кибералаяқтыққа ұрынбау, кибербуллингтің құрбаны болмау және желіде жиі кездесетін басқа да қауіптерден аулақ болу үшін қауіпсіз интернет байланысының ережелерін сақтауға ерекше назар аударыңыздар.

БІЛ, ЕСІҢДЕ САҚТА, ОРЫНДА!



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

111 – Отбасылық-тұрмыстық
зорлық-зомбылық мәселелері
жөніндегі бірыңғай байланыс
орталығы



Өрт кезіндегі тәртіп ережелері

Өрттің алғашқы белгілері пайда болған кезде дереу

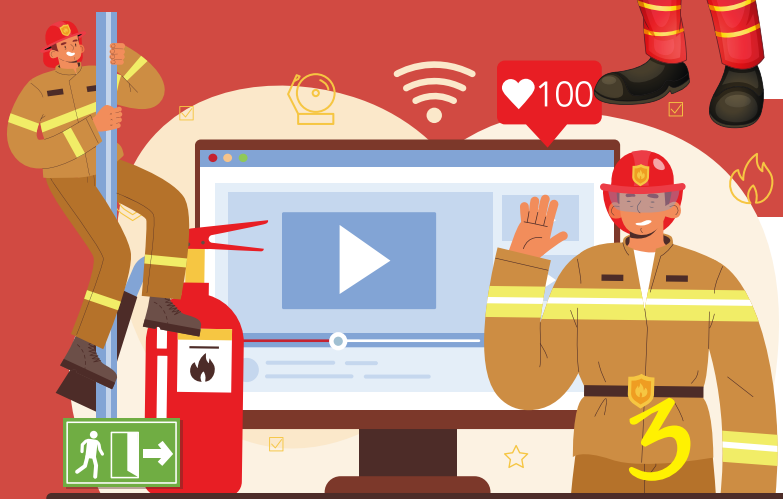
101 нөміріне қоңырау шал!

1



2

Шұғыл түрде бөлмеден шық – өрт шыққан кезде жасырынудың пайдасы жоқ!



Түтін ішінде қабырғаға сүйеніп, еңкейіп, бетіңді сулы шүберекпен жауып алып қозғал.

4

ЛИФТІНІ ҚОЛДАНУҒА БОЛМАЙДЫ!



5

Егер үйден шығу мүмкін болмаса, балконға шығып, есігін жауып, қатты айқайлап көмекке шақыр.





Газ пешін қолдану ережелері

12 жасқа дейінгі балаларға газ пешін қолдануға **ТЫЙЫМ** САЛЫНАДЫ!

1



2

Пешті қосу үшін, алдымен сіріңкені жағып, содан кейін газ пешінің от кранын аш.



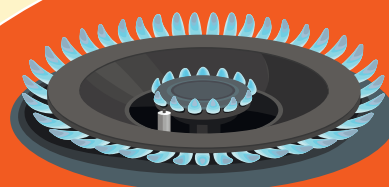
4

Газ пешін үйді жылыту үшін пайдалануға **БОЛМАЙДЫ.**



3

Егер жалын көк түстің орнына қызғылт сары түске боялып, дірілдеп, күйе шығара бастаса, газ пешін пайдалануға **БОЛМАЙДЫ** – оны жөндеу қажет!



5

Газ баллонын жылу көздерінің жанына қоюға **БОЛМАЙДЫ.**

6

Газдың иісі шыққан кезде бірден **104** нөміріне телефон соқ!





Электр құралдарымен жұмыс істеу кезіндегі қауіпсіз тәртіп ережелері



1

Электр құралын өшіргенде, штепсельдің айырын розеткадан сымнан ұстап емес, штекерден ұстап шығар.

Су қолмен электр құралына қол тигізуге тыйым салынады.



2



3

Тек жарамды электр құралын, розеткаларды пайдалан.

Ешқандай жағдайда электр тогы өтетін жалаң сымдарға қол тигізуге болмайды.

4

Сымдарды есіктермен, терезе жақтауларымен қысуға, оларды шегелерге бекітуге қатаң тыйым салынады. Розеткалардың жанында ойнау, оларға шпилька, түйреуіштер тығып, сымдарды тарту қауіпті.



5

6

Есіңде болсын: қосылған және қараусыз қалған электр құралы мен газ плиталары – өрт және жарылыс көздері!

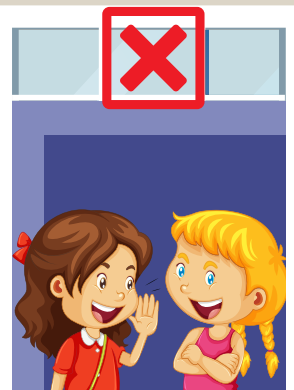


Қауіпсіз терезелер



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.

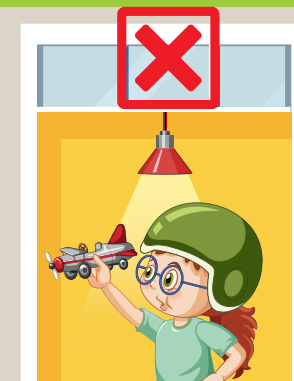
7 Терезені ашылып кетуден қорғау үшін, бұғаттаушы құрылғыны немесе терезенің кілті бар құлыпты тұтқасын пайдаланыңыз.

9 Терезенің жанында немесе балконда тұрғанда балаңызды мықтап ұстаңыз.



10 Бала балконға тек қана ересек адаммен шығуы тиіс.

8



Балкон мен бөлмеаралық есіктердің алдында балалар үшін жарақат алу қаупі бар.

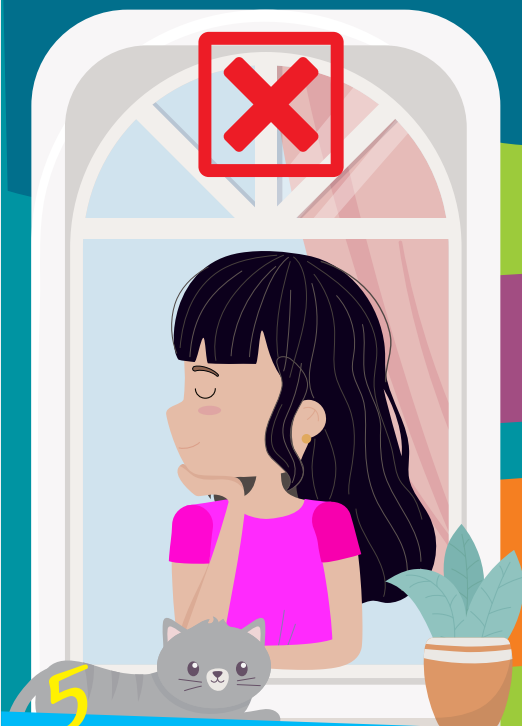
11

Балалардың терезелер мен есіктердің жанында ойнауына тыйым салыңыз.



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!**



Жол қозғалысы ережелері



1 Есіңде болсын: жолдан тек жер асты және жер үсті жаяу жүргіншілер өткелдері арқылы өтуге болады. Бұл сені қауіптен сақтайды және өмір мен денсаулығыңды сақтауға көмектеседі.

Жолға жақындағанда тоқтап, алдымен солға, содан кейін оңға мұқият қара.

Жақындап қалған көлік жоқ па?

Жол ашық па?

Осыған көз жеткіз де, содан кейін ғана жолдан асықпай өт.

2



4

Есіңде болсын: жолдан бағдаршамның жасыл түсі жанғанда ғана өт! Қызыл түс жанса – дереу тоқта!

Егер қозғалыс өте тығыз және жолда көлік көп болса, жерасты жаяу жүргіншілер өткеліне түсіп, өзің қалаған бағытта жүріп өт.

3



5

Жолда ойын ойнап, тентектік жасау – денсаулық пен өмір үшін қауіпті.





Жолда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері

Есіңде болсын, сен жаяу жүргіншісің және тек тротуармен, жаяу жүргіншілер жолымен және жерасты жаяу жүргіншілер өткелімен жүруің керек.

1



2 Тәуліктің қараңғы уақытында жүргенде өзіңмен бірге жарық шағылыстыратын элементтері бар заттар немесе аспаптар болуы қажет.

2

Көлік жолынан тек жерасты және жерүсті жаяу жүргіншілер өткелімен өтуге болады.

3

4 Жол қозғалысы реттелетін жолда бағдаршамның белгілеріне немесе реттеушінің қимылына қарау керек.

4

5 Көлік жолынан өткенде тоқтау және ақырын жүру қауіпті.

5

6 Егер жолдан өтіп үлгермесең, жолдың бөлу жолағында тоқтап тұр.

6

7 Қозғалыстың қауіпсіздігіне көз жеткізгеннен кейін және бағдаршамның белгісін (реттеушінің қимылын) ескере отырып, жолдан өтуді жалғастыр.

7

8 Реттелмейтін жаяу жүргіншілер өткелдерінде көлік жолына жақын жерде жылдамдықпен жүріп келе жатқан көлік жоқ жерде ғана шығуға болады.

8

9 Көрінетін жерде өткел немесе қиылыс болмаған жағдайда, жолды жүріс бөлігінің шетіне тік бұрышпен өтуге рұқсат етіледі – ол екі жаққа да жақсы көрінеді.

9





Теміржол көлігіндегі тәртіп ережелері

ЖЫЛЖЫМАЛЫ ПОЙЫЗДЫҢ, ЛОКОМОТИВТІҢ НЕМЕСЕ ВАГОНДАРДЫҢ ЖОҚТЫҒЫНА КӨЗ ЖЕТКІЗІП, ТЕМІР ЖОЛДАРДЫ ТЕК БЕЛГІЛЕНГЕН ОРЫНДАРДА КЕСІП ӨТУ КЕРЕК.

1 Теміржолдың жылжымалы составының астынан өтуге

2

Вагондар арасындағы ілінісу-жалғау құрылғыларынан асып түсуге

Платформада келе жатқан немесе кетіп бара жатқан пойызбен қатар жүгіруге

3

4

Пойыз өткен кезде платформаның шетіне жақын жерде болуға

Платформада кез келген ойын, әсіресе қозғалмалы ойындар ойнауға

5

6

Жүріп бара жатқан пойызға мінуге, одан түсуге

Вагондардың шатырларында, табандарында, өтпелі алаңдарында жүруге

7

8

Пойыздан жолда және платформадан теміржол жолдарына секіруге

ҚАТАҢ ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ!





Велосипедті пайдалану ережелері

Бойыңа сәйкес келетін велосипедті ғана пайдалан.

1



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 отырап 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.



Роликпен сырғанау ережелері



1

Роликпен сырғанау кезінде ең бастысы – тежей білу.

2 Көлік жолында роликпен сырғанауға қатаң тыйым салынады!

2

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.





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.



Бейтаныс адаммен кездескендегі тәртіп ережелері

1

Есіңде болсын: бейтаныс адамдармен сөйлесу – бұл өзіңді ықтимал қауіпке ұшырату деген сөз. Кез келген сұрақтарды зиянсыз болып көрінсе де, елемеген жөн.

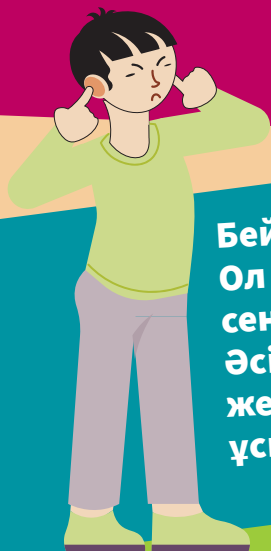


2

Бөтен адамдардың сені көлігімен қыдыртамын, тәттілер беріп, ерекше ойыншық немесе жаңа гаджет сыйлаймын деген ұсынысынан бас тарт. Есіңде болсын: бейтаныс адамның кез келген қызығарлық уәделері – бұл алдау!

3

Егер бейтаныс адам саған кәмпит, шоколад немесе ойыншық бергісі келсе, бас тартып, кетіп қалу керек. Есіңде болсын: бейтаныс адамдарға сенуге болмайды!



Бейтаныс адамдар саған қауіп төндіруі мүмкін. Ол өзін ата-анаңның жақсы досымын деп сендіруі мүмкін. Әсіресе, егер бейтаныс адам сені үйіңе жеткізуді немесе үйіңе дейін шығарып салуды ұсынса, оған сенуге болмайды.

4

Лифтіге немесе үйдің кіреберісіне бейтаныс адамдармен кіру қауіпті! Олар өтіп кеткенше немесе басқа жаққа кетіп қалғанша күту керек.

5

Егер бөтен адам сені ұстап алғысы келсе немесе қорқытса, үлкендердің назарын болып жатқан жағдайға аудару үшін, қатты айқайлау керек.

6





Қылмыс жасауға қалай араласпауға болады?



1 Сені бейтаныс адамдар қандай да бір бірлескен әрекетке қатысуға көндірмек болса: олар өз істерімен айналысып жатқанда саған қарауылдап, бұрышта тұрып, біреу келе жатса және т. б. жағдайларда ысқырып, белгі бер десе, үзілді-кесілді бас тарт. Бұл қауіпті, өйткені сен заңсыз әрекетке қатысушы болуың мүмкін.

2 Күмәнді таныстардан, шулы компаниялардан аулақ бол. Есіңде болсын: бейтаныс адамдардың көмек сұрауы алдау болуы мүмкін.

3 Үйде қандай да бір заттарды сақтау қауіпті – олар ұрланған болуы мүмкін.



4 Дос таңдауда өте сақ бол, өйткені жаман компанияда болу – өзіңді үнемі қатерге ұшыратуды білдіреді.

Ешқашан заттарды немесе ақшаны, тіпті олар тегін ұсынылса да, алма. Егер саған бейтаныс адамдар бөлмеге, пәтерге, үйге кіруді ұсынса, көмектеспе.





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.

3

Суға абайлап түс, терең жерлерден аулақ бол.



4

Суда 10-15 минут уақыт болу керек



5

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.



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

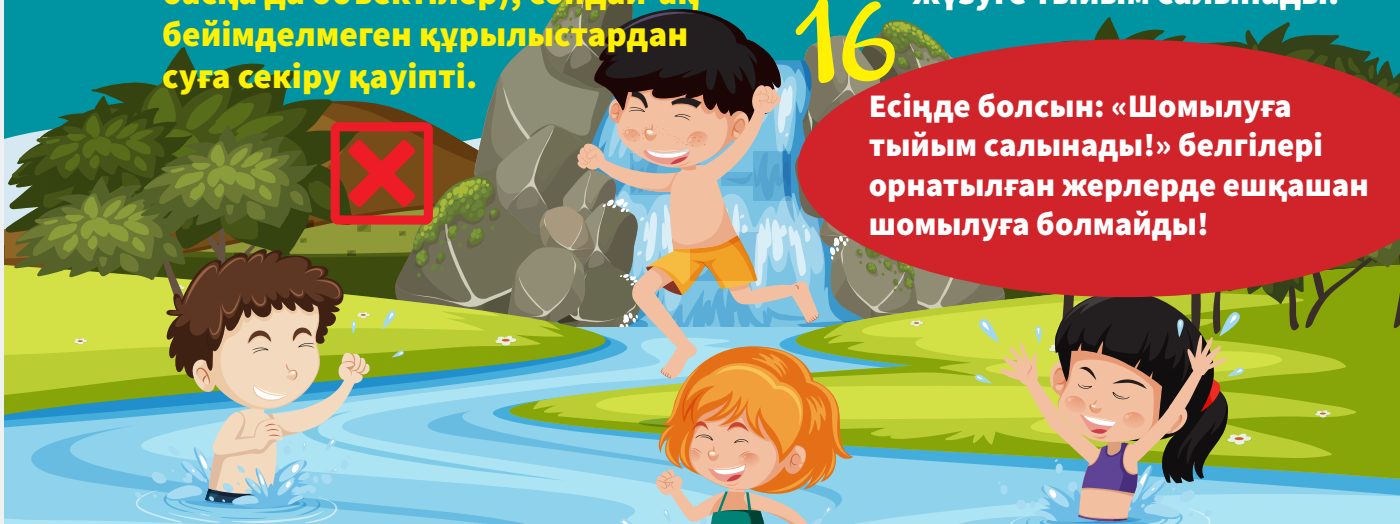
Қайықтардан, катерлерден, өткелдерден, табиғи түзілімдерден (жартастар, құздар, қойтастар, парапеттер, қоршаулар және басқа да объектілер), сондай-ақ бейімделмеген құрылыстардан суға секіру қауіпті.



16

Тексерілмеген және жабдықталмаған жерлерде суға сүңгу болмайды. жүзуге арналмаған заттармен жүзуге тыйым салынады.

Есіңде болсын: «Шомылуға тыйым салынады!» белгілері орнатылған жерлерде ешқашан шомылуға болмайды!





Орманда өзінді ұстау ережелері

1

Орманда ересек адамдармен ғана серуендеуге болады.



2

Жаңбырлы күні немесе ауа-райы бұлтты болса, серуендеуден бас тартқан жөн.



Қозғалыс бағытын анықтау үшін компасты қолдан.

4

Орманға бару үшін саған резеңке аяқ киім (етік дұрыс болады), шалбар немесе спорттық киім қажет (аяғыңды жылан мен жәндіктердің шағуынан қорғау үшін балағын аяқ киімге салып қой).



3

Кенелер жабыспас үшін, міндетті түрде бас киім ки, мойның мен қолдарыңды жауып жүр.

5

6

Бұталар мен қалың ағаштан өткенде, өте абай бол, бұтақтарды қолмен ақырын сырғытып ашып, баяу босат.

Есіңде болсын: орманда өрт қаупін болдырмау үшін ашық от көздерін пайдалануға, от жағуға, қоқыс тастауға қатаң тыйым салынады. Орманда темекі шегуге тыйым салынады. Орман өрті – өте қауіпті, апатты табиғи құбылыс: температура өте жоғары болады, жанып жатқан ағаштар құлайды.

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.

Ит пен оның иесінің жанында болған кезде кенеттен қимыл жасаудан аулақ бол. Ол сені иесіне қауіп төндіреді деп ойлап, оны қорғауға дайындалуы мүмкін.

6

Анасының көзінше оның күшіктерін мазалауға қатаң тыйым салынады!



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!



Гигиена ережелері

1



Қолыңды даладан үйге келгенде, тамақ ішерде, дәретханаға барғаннан кейін, үй жануарларымен ойнағаннан соң және т. б. уақытта да үнемі жуып жүр.

Қолыңды сабындап,
жылы сумен
жақсылап жу.

2



3

Есіңде болсын: лас қол арқылы тері аурулары, ішек және басқа инфекциялар мен қауіпті аурулар жұғады.



4

Күн сайын душқа түс.
Су процедуралары денеңді
тазартып, сергітеді, қуат
береді.

5

Ауыз қуысының гигиенасы өте маңызды – бұл көптеген стоматологиялық аурулардың алдын алу жолы.

Белгілі бір ережелерді сақтай
отырып, тістеріңді күніне екі
рет тазалау қажет.

6



7



Тырнақтарыңның
таза болуын қадағала.
Тырнақтарыңды қысқа етіп,
аптасына бір рет алу қажет.

Жеке гигиенаның қарапайым ережелерін сақтай отырып, сен өзіңді дені сау, көңілді және күш-қуатқа толы сезінесің!



Балаларға арналған ең пайдалы тағамдар

Есіңде болсын: денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану. Тағам дәмді, пайдалы және сыртқы түрі тартымды, ағзаға қажетті өнімдерді қамтуы керек.



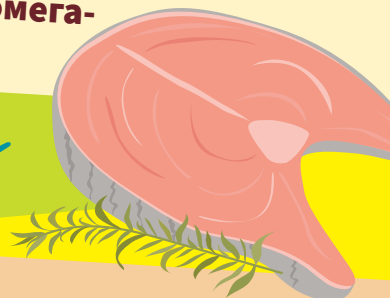
1

Грек жаңғағының құрамында мидың дамуына ықпал ететін, зат алмасу процестерін жақсартатын және есте сақтау қабілетіне оң әсер ететін омега-қаныққан май қышқылдары бар.



3

Балықта мидың жұмысына жағымды әсер ететін және иммунитетті күшейтетін ақуыз бар.

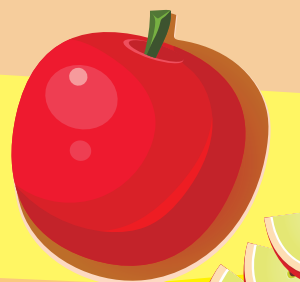


2

Қызанақ денеге зиянды заттардан, токсиндерден арылуға көмектеседі және ми жасушаларының қартаюына жол бермейді.

Какао сені күні бойы энергиямен қамтамасыз етеді, мидың жұмысын жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

4



6

Алма сенің оқуға жақсырақ көңіл бөлуіңе көмектеседі, ми жасушаларын күйзелістен және интеллектінің төмендеуінен қорғайды.

5



Жидектер сенің ақыл-ой әрекетің үшін маңызды, өмірлік белсенділікті ынталандырады, аурудан кейін қайтадан қалыпқа келуге көмектеседі.

Қызылша биотинге бай, ол жалпы халіңді жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

7





Кітап оқу және ұстау ережелері



2

1

Кітапты жайлы үстел басында отырып оқы.

Кітапты тек таза қолмен ұстау керек.

3

Кітапты көзіңнен 30-40 см қашықтықта ұста.

4

Кітапқа қаламмен немесе қарындашпен белгілер салудан аулақ бол – бетбелгі немесе стикерлерді пайдалан.

5

Кітап оқыған кезде жарық сол жағыңнан түсіп, жеткілікті болғанын қадағала.



6

Оқып отырғанда көзің шаршамауы үшін, әрбір 20-30 минут сайын үзіліс жаса.



7

Тамақтану кезінде оқу – көзге және ас қорытуға зиянды.

Жүріп бара жатып және көлікте оқығанда, көру қабілетіңді нашарлатасың.

8

9

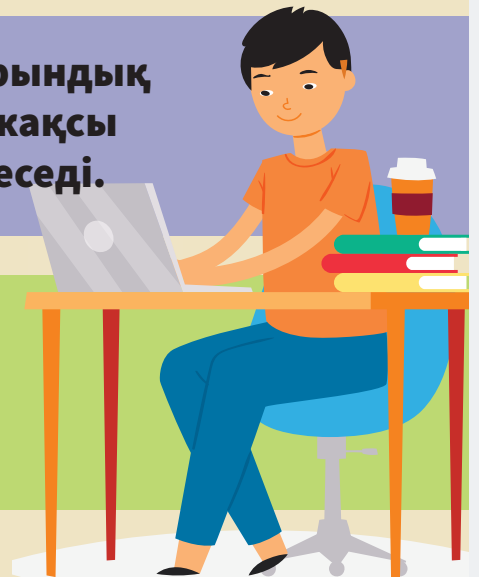
Кітаптарды жабық сөрелерде сақта.



Компьютерде жұмыс істеу ережелері

1

Дұрыс таңдалған орындық пен үстел мүсіннің жақсы сақталуына көмектеседі.



2

Аяқтар тік бұрыш жасап, еденге тірелуі керек.

3

Арқаңның төменгі жағы орындықтың арқасына тиіп тұруы керек.



4

Компьютерде жұмыс істегенде алға сәл еңкейіп, басыңды тік ұста.

5

Монитор экранының жоғарғы жағы көз деңгейінде, ал оған дейінгі қашықтық 45-тен 75 см-ге дейін болуы керек.



Пернетақтада жұмыс істегенде қол мен иық босаңсуы керек.

6

7

Әрбір 15-30 минуттан кейін көзді монитордан алыстатып, қашыққа қарау керек.



Интернеттегі тәртіп ережелері

1

Интернеттегі бейтаныс сұхбаттасушыға атыңды, қайда тұратыныңды және қай мектепте оқитыныңды айтуға қатаң тыйым салынады.

2

Егер сен интернет-сұхбаттасушымен шынайы өмірде кездесуге келіссең, кездесуге өзіңмен бірге сенетін ересек адамды шақыр.

3

Интернетте ақпарат іздегенде немесе бейтаныс адамдармен қарым-қатынас жасағанда, ойдан шығарған есіміңді қолдан.

4

Егер сенің интернет-сұхбаттасушың күдікті және жалықтыратындай көрінсе, бұл туралы өзің сенетін ересек адамға хабарла. Сондай-ақ мұғаліміңе де хабарлауыңа болады.

Күдікті хаттарға жауап беруді және әңгімесі қорқыныш тудыратын немесе саған ұнамсыз сұхбаттасушымен қарым-қатынасыңды тоқтат. Бұл жайлы ересектерге айтып, өзіңнің e-mail мекенжайыңды өзгерт.

6

Есіңде болсын! Интернетте сенімен қарым-қатынас жасайтын адамдар әрқашан шындықты айта бермейді және жасы сен ойлағаннан үлкен болуы да мүмкін.



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.

9

Ренжіткендерді «Қара тізімге» қос та, желідегі түсініктемелерді өшір.

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-АҒARTУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІНІҢ

8 (7172) 74 25 28

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

**ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ СОҚ,
САҒАН МІНДЕТТІ ТҮРДЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!**



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

Құпия сөздеріңді тек өзің ғана білуің керек!

2

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 кәшті ауық-ауық тазалап отыр.



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.

Құпиялылық параметрлерін мұқият қадағала.

<https://www.URL>



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.



Компьютерлік вирустардан қалай қорғану керек?



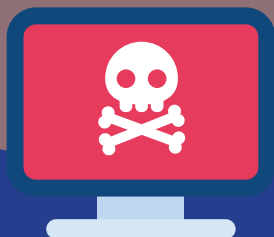
1
Есіңде болсын: тіркемелері бар күмәнді және күдікті файлдар, тіпті егер сен оларды таныстарыңнан алсаң да, компьютеріңнің және онда сақталған ақпарат пен жеке деректеріңнің қауіпсіздігіне қауіп-қатер төндіруі мүмкін.



2
Хабарламаны жіберген адаммен байланысып, оның шынымен де хабарламаның авторы екендігін анықтап біл.

3
Саған бейтаныс адамдар жіберген материалдарды мұқият тексер: олар вирус жұқтырған болуы мүмкін.

4
Файлдарды (музыка, фильмдер, ойындар және т. б.) тек сенімді, дәлелденген көздерден іске қосуға және жүктеуге болады.



6
Күмәнді сайттар мен ресурстарға кіруден аулақ бол.

5
Жарнамалық баннерлерден, тіпті олар тартымды және қызығарлықтай болса да, өте мұқият бол.





Жер сілкінісі кезіндегі мінез-құлық ережелері

1

Сабырлы бол,
үрейленбе!



2

Жер асты дүмпуі кезінде лифт пен
баспалдақты пайдалануға болмайды!

Үстел, төсек, шкаф немесе
тумба тәрізді қауіпсіз,
сенімді орын тап.

3

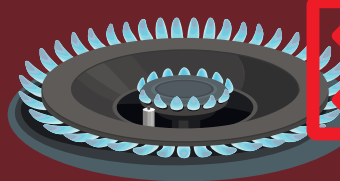


Үй-жайдан жер асты
дүмпулері тоқтағаннан
кейін шық.

4

Суды, газды, электр
қуатын сөндірі!

5



Алдын ала дайындалған
дабыл чемоданын ал.

6

7

Электр желілерінен,
ғимараттардан,
ағаштардан аулақ бол!



Жер асты дүмпулерінің
қайталануына дайын бол!

8



Үйдің кіреберісінде өзінді қалай дұрыс ұстау керек

1

Үйге жақындағанда артыңнан біреу келе жатқан жоқ па екен, қара. Егер қауіпті сезінсең, дереу адамдар көп жиналатын жерге барып, ересектерден көмек сұра.

2

Егер бейтаныс адамдар кіреберісте сенен бұрын болса, дереу сыртқа шығып, үйдің ересек тұрғындарының бірі кіреберіске кіргенін күт.

3

Лифтіге кірген кезде артыңнан кабинаға сенімен бірге кіретін бөгде адамның жоқтығына көз жеткіз. Қауіп төнген жағдайда диспетчерді шақыру түймесін дереу басып, көмекке шақыр!



Мұз үстіндегі тәртіп ережелері

**Мұздың үстінде
тұрып, оның
қалыңдығын аяқпен
тексеруге қатаң
тыйым салынады!**

1



**Мұзға тек ересек
адаммен ғана
шығуға болады!**

2



3

**Біреуге көмек
көрсеткенде өте сақ бол!
Оны құтқаратын затты
үш-төрт метрден кем
емес қашықтықтан бер!**



4

**Егер аяғыңның астындағы
мұз жарылып, жарықтар
пайда болса, бірден жатып,
ақырын еңбектеп, қауіпсіз
жерге аунау керек!**





«ЖОҚ!» деп айта білу керек, егер саған:



лайықсыз әрекет жасау;
тыйым салынған нәрсені татып көру;

ешкімге айтпау керектігі ескертіліп,
бір жерге бару, бейтаныс немесе
шала таныс адамдарға қонаққа,
дискотекаға, клубқа бару;

ересектерден, ата-аналардан алыста
«жақсы» демалу;



көлікпен жеткізіп салу немесе көлікте
отырып оларға жол көрсету;

арзан бағамен қандай да бір өнімді
сатып алу, үлкен ұтысқа уәде беріп,
құмар ойын ойнау;



болашағыңды білу үшін бал ашу
ұсынылса.
«ЖОҚ!» деп айта білу керек.

**Есіңде болсын! Көптеген жағдайда
«жоқ!» деп айта білу – бұл әлсіздіктің
емес, күш, ерік және өз қадір –
қасиетіңді сезінудің көрінісі.**





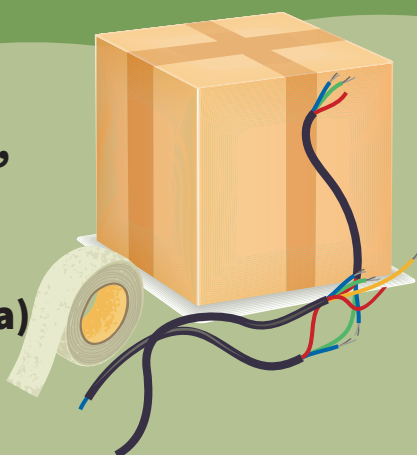
Егер сен күдікті затты тапсаң

КҮДІКТІ ЗАТ ТАБЫЛҒАН КЕЗДЕГІ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ.

Иесіз заттар (сөмке, портфель, қорап, бума, бөлшек және т. б.);

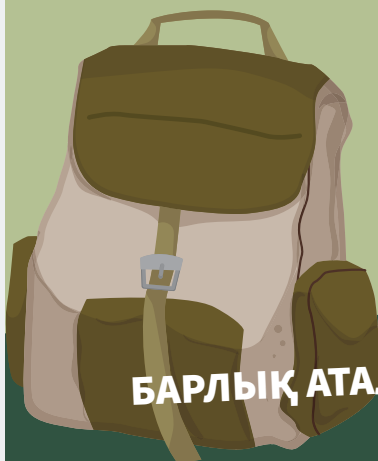


тартылған сым, арқан, бау, сымдар немесе оқшаулағыш таспа (изолента) және т. б.;



мектепте, кіреберісте, пәтердің есігінде, баспалдақтың астында, қоғамдық көлікте табылған кез келген зат;

Есіңде сақта: қауіпті, әсіресе күдікті құрылғыларға арналған жасырын бүркеу ретінде қарапайым тұрмыстық заттар қолданылады: сөмкелер, пакеттер, бумалар, қораптар, ойыншықтар және т. б.;



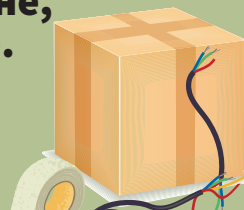
БАРЛЫҚ АТАЛҒАН ЖАҒДАЙЛАРДА МЫНАДАЙ ӘРЕКЕТ ҚАЖЕТ:

табылған затқа қол тигізбеңіз, ашпаңыз, ауыстырмаңыз;

одан қауіпсіз қашықтыққа өтіңіз;



табылған зат туралы ересектерге хабарлаңыз: мұғалімге, ата-аналарға, полиция қызметкеріне, жүргізушіге.





Егер сен ғимарат құрылымдарының сынықтарының астында қалсаң:

Көңіліңді түсірмеуге тырыс,
тыныштал, өзіңді қолға ал.

Сені міндетті түрде табады
деп ниеттен.

Терең және тегіс тыныс ал.

Кез-келген жолмен назар
аудартуға тырыс: айқайла,
соғып-тарсылдат.

Жаңа опырылып құлаудан аулақ
болу үшін абайлап қозғал.

Сырттан келетін ауаның
қозғалысына қарап
бейімдел.

Төбені қол астындағы заттармен
(тақтайлар, кірпіштер, металл
конструкциялары және т. б.)
нығайтуға тырыс.

Ешқандай жағдайда от жағуға
болмайды – оттегін сақтау
керек. Мұрынмен дем алуға
тырыс.

Есіңде болсын! Сабырлық сақтасан, іздестіру-құтқару
қызметінің көмегін күтуге қажетті
физикалық күшіңді үнемдейсін.

Сені міндетті түрде құтқарады!



Алғашқы көмек көрсету

Алғашқы көмекті қалай көрсетеміз?

ҮРЕЙГЕ БОЙ АЛДЫРМАУ.

**ЗАРДАП ШЕГУШІГЕ, ӨЗІҢІЗГЕ ЖӘНЕ АЙНАЛАҢЫЗҒА
ТОЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ.**

Адамның өмірі мен денсаулығы үшін өте қауіпті жағдайларда ғана оны басқа жерге ауыстыруға болады (ол жолда, балшықта, суда, ашық оттың жанында жатқанда және т. б.). Барлық басқа жағдайларда оның жағдайын нашарлатып алуға болады (мысалы, бас миының жарақаттары, ішкі ағзалардың зақымдануы, сүйек сынықтары болған кезде).

Зардап шегушінің басының астына сүлгі, бөкебай, сыртқы киім заттарын қою керек. Тек олардан жұмырша жасаудың қажеті жоқ!

Зардап шегушінің өмір белгілерін тексеріңіз: саусақтарыңызды ұйқы тамырына қойып, тамыр соғысын басып байқау; тыныс алуын тексеру: ауаның қозғалысын сезіну үшін аузына және мұрнына жақындау.

Жедел қызмет мамандарын шақыру
101 – өрт қызметі
103 – жедел жәрдем
112 – құтқарушылар



Алғашқы көмек көрсету негіздері

Жасанды тыныс алу – ең тиімді алғашқы реанимациялық шара.

ОЛ ҮШІН МЫНАЛАРДЫ ЖАСАУ ҚАЖЕТ:

- Жоғарғы тыныс жолдарының және мұрын жолдарының өткізгіштігіне көз жеткізу үшін зардап шегушінің басын қырына бұру;
 - Мойнын қолмен ұстап тұрып, басты шалқайту;
 - Зардап шегушінің мұрнын саусақтарыңызбен қысып, ерніңізді оның ерніне басыңыз, өкпесіне қатты дем салыңыз.
- Егер оның кеудесі үлкейген болса, онда сіз бәрін дұрыс істеп жатырсыз.



ЖҮРЕКТІ ҚИСЫҚ УҚАЛАУ. Зардап шегушінің тамыр соғысы және тынысы бар болса, қисық уқалаудың қажеті жоқ!

- Бұл әдіс жүректің жиырылуын қалпына келтіруге көмектеседі, онсыз ол қанды айдамайды және дене тіндеріне оттегі түспейді. Егер зардап шегушінің тамыр соғысы жоқ болса, жүрекке қисық уқалауды келесі тәртіппен жасау қажет.
- Адамды қатты жазыққа жатқызып, қылыш тәрізді өсіндінің орналасуын анықтау керек (төс сүйегінің аяқталатын жері, оның ең қысқа және тар бөлігі) және оған алақанды 2-4 см жоғары қою қажет.
- Компрессия нүктесін басу қатаң түрде алақанның негізімен жасалуы керек. Саусақтар зардап шегушінің төсіне тимеу керек!
- Бір қалыпты ырғақты соққылар тек тігінен жүргізіледі. Бұл ретте зардап шегушінің кеуде қуысы 3-4 см бүгілуі керек.





Алғашқы көмек көрсету негіздері

ҚАН КЕТУДІ ТОҚТАТУ

Зақымдалған жерден кез келген бөгде заттарды шығаруға болмайды.

Бұл адамнан қан кетуіне әкелуі мүмкін.

■ Қан кету веноздық (асептикалық таңғыш салу керек).

■ Капиллярлық (жараға дәке салып, оның үстіне мақта жүнінің бірнеше қабатын салып, мықтап таңу қажет).

■ Артериялық (артерияны саусақпен қысу керек).

АЯҚ-ҚОЛДЫҢ ЗАҚЫМДАНУЫ

кезінде бұрау салу ең жақсы әдіс болып саналады. Оны жарадан жоғары жұмсақ төсемге салу керек.

Бұл ретте уақытты есте сақтау немесе жазып қою керек (бұрау адамның денесінде бір сағаттан аспайтын уақыт болуы мүмкін).

КҮЙІК

■ Ең алдымен, зақымдайтын факторды (от, қайнақ су, электр тоғы және т.б.) жою қажет.

■ Содан кейін киімді шешіп, жараны салқын сумен жуып, стерильді таңғыш салып, суық қою керек.

■ Күйік орнынан киімді сыдыруға болмайды! Оның айналасындағы матаны өте абайлап және ұқыптап кесу керек.

ЖАРАНЫ «ТАЗАРТУДЫҢ»: оған жасыл дәріні, йод, спирт құюдың қажеті жоқ! Заласыздандыру үшін оның шеттеріндегі кірлерді ұқыптап алып тастау керек.



Дұрыс тамақтану ережелері

Күніне кемінде бес рет тамақтану керек (таңғы ас, екінші таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағам, кешкі ас және екінші кешкі ас).

Ұйықтар алдында артық тамақ ішпеген дұрыс, кешкі астың құнарлық мөлшері тағамның күнделікті құнарлығының 25% аспауы керек.

Асқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай (жасылкөк, жидек, бал, дәрумен және микроэлементтермен байытылған нан, ашытылған сүт өнімдері және т. б.) тағамдарды қосу керек.

Бұқтырылған, қайнатылған, бұға пісірілген, қыздырып пісірілген, қуырылған және өз шырынына пісірілген тағамдарды таңдаған жөн.

Қантты күніне екі ас қасыққа, тұзды бір шай қасыққа дейін азайту керек.

Дәм күшейткіштері мен бояғыштары бар тағамдарды рационнан алып тастау қажет – тұзы көп (шұжық өнімдері, консервілер, фастфуд және т. б.).

Қант көздерін (кәмпит, шоколад, вафли, печенье, тоқаштар) тұтынуды азайту қажет, оларды жеміс пен жаңғақтарға ауыстырған жөн.





Өзін де олай істеме, басқаны да тоқтат!

Нашақорлық – бұл есірткіге психикалық және физикалық тәуелділіктің қалыптасуы мен дамуы нәтижесінде пайда болатын аса ауыр дерт.



БІРІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні бәрі де қолданады – сен де қолданып көр. Бұл жалған!

ЕКІНШІ ҚИЯЛ. Есірткінің зиянды салдары жоқ. Бұл да жалған! Кейбір есірткіге деген құмарлық бір-екі қолданғаннан кейін-ақ пайда болуы мүмкін.



ҮШІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні қолданып көр, егер ұнамаса, қолданбай-ақ қоясың. Жоқ! Физикалық тәуелділік білінбей, тез пайда болады.

ТӨРТІНШІ ҚИЯЛ. «Зиянсыз» жеңіл есірткі. Ондай есірткі жоқ және ешқашан болған емес!



**ЕСІРТКІ МҮЛДЕМ КЕРЕМЕТ ЕМЕС!
БҮГІН ДЕНІ САУ БОЛУ СӘНДІ!**



Есіңе сақта және басқаларға айт!



Бірінші қиял

Есірткіні қолданған адам ауру емес, ол жай ғана еркелік, жаман әдет, ол көп ұзамай нашақорлық деп аталатын аурудың пайда болуына әкеледі. Бұл қорқынышты дерттің негізгі симптомы – ауа, су және тамақтың адам ағзасындағы метаболизмде атқаратын рөлі қандай болса, есірткіні қолдануға деген тәуелділік те сондай болады. Егер бұл дертті уақытында тоқтатпаса, адам ағзасындағы өзгерістер қайтымсыз болғандықтан, ол адамның ерте жаста, қатты ауырып, қайтыс болуына әкеледі.

Екінші қиял



НАШАҚОРЛЫҚТЫ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ. Өтірік! Кейде ауру жасырын түрге ауысып, ұзақ уақыт емделгеннен кейін адам есірткіні бір рет қолданып көрсе, ауру қайтадан өршіп, одан да ауыр формаға ауысады. Сондықтан нашақор тіпті ұзақ уақыт бойы есірткіден бас тартса да, созылмалы ауруға шалдыққан науқас деп саналады.



Есіне сақта және басқаларға айт!

Үшінші қиял

Адам есірткімен жай ғана, «мейірімді» болғандықтан бөліседі. «Тегін ірімшік тек тышқанның қақпанында ғана болады» дегендей, есірткі алдымен адамдарға тегін ұсынылады, ал оған үйренгенде, олардан ақша талап етіле бастайды. Күннен-күнге есірткі мен ақшаның қажеттілігі де өседі. Күнделікті дозасын алу үшін нашақор басқа адамдарды есірткі қолдануға үйрете бастайды, себебі есірткіге үйреткен әрбір адам үшін, ол есірткі дозасын тегін алады.



Төртінші қиял

Токсикомания (желімді, бояуды иіскеу, дәрі-дәрмек жұту және т. б.) қауіпті емес. Бірақ іс жүзінде ол нашақорлықтың бір түрі болып табылады, өйткені әуестік пен тәуелділікті тудырады.





Вейп неден құрылған?

Вейпті ингалятормен салыстыруға болады, онда сұйықтық қайнаған кезде темекі шегуші дем алатын бу пайда болады.

БУЛАНУ СҰЙЫҚТЫҒЫ НЕДЕН ТҰРАДЫ?

Глицерин
Пропиленгликоль (E1520)
Хош иісті қоспалар
Никотин (әрқашан емес)

Вейперлер электронды темекі шегудің денсаулыққа зияны жоқ, қауіпті емес деп санайды өйткені темекі шегу кезінде шайыр бөлінбейді.

Бірақ канцерогенді шайырлардың болмауы бу құрылғысын мүлдем қауіпсіз ете алмайды.

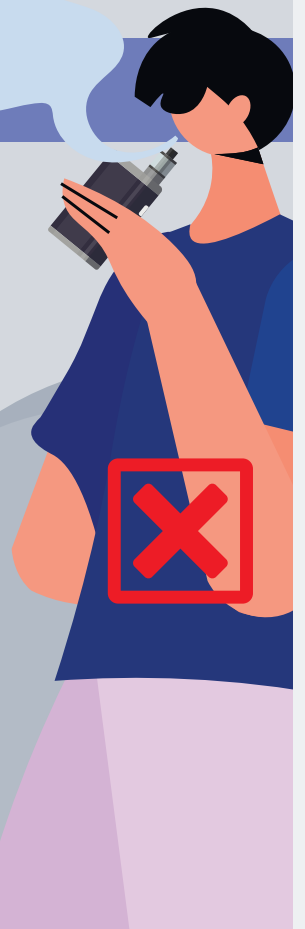


ШЫН МӘНІНДЕ ОНДА НЕ БАР?

Электрондық темекі шегу кезінде бөлінетін будың **ҚҰРАМЫНДА 31 ҚАУІПТІ ЗАТ БАР.**

Кейбір жағдайда электронды темекі сұйықтығы қолмен дайындалады. Мұндай сұйықтық бірнеше есе арзан және барлығына қол жетімді. Мұндай өнімде құрамы туралы ақпарат болмайды.

Булануға арналған құрылғының аккумуляторын қыздыру кезінде бөлінетін канцерогенді заттардың концентрациясы **АЙТАРЛЫҚТАЙ АРТАДЫ.**





Ағзаға ететін әсері:

ӘРБІР ЭЛЕКТРОНДЫҚ ҚҰРЫЛҒЫЛАРДЫ ШЕГУШІ МЫНАНЫ БІЛУГЕ МІНДЕТТІ:



Бу шығаратын құрылғыларды шегу әдеттегі темекі шегудің баламасы емес.

Электрондық құрылғыларды шегу қатерлі ісік, өкпе және жүрек ауруларын тудыруы мүмкін. Пропиленгликоль ағзада жиналып, аллергиялық реакцияларды, тітіркенуді тудырады және іріңдеуге ықпал етеді, бауыр мен бүйректің дұрыс жұмысын істеуін бұзады.

Электрондық құрылғыларды шегу никотинге тәуелділікті жоққа шығармайды.

Бір құрылғының жалпы қолданылуы – гепатит пен туберкулезді жұқтыруға әкелуі мүмкін.

Аккумулятордың қызып кетуіне байланысты электронды темекілердің беттің жанында жарылған кейбір жағдайлары туралы белгілі.

