



# GUIDEBOOK «ҚЫЗЫҚТЫ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС»

(5-9 сынып  
оқушылары үшін)







GUIDEBOOK  
**«ҚЫЗЫҚТЫ  
ЖАЗҒЫ  
ДЕМАЛЫС»**

**(5-9 сынып  
оқушылары үшін)**

---

(аты-жөні)

2024 жыл

## **БОЙЛАРЫНДА ОТ БАР, ЖҮРЕКТЕРІНДЕ ШОҚ БАР, ЖАС ӨРЕН!**

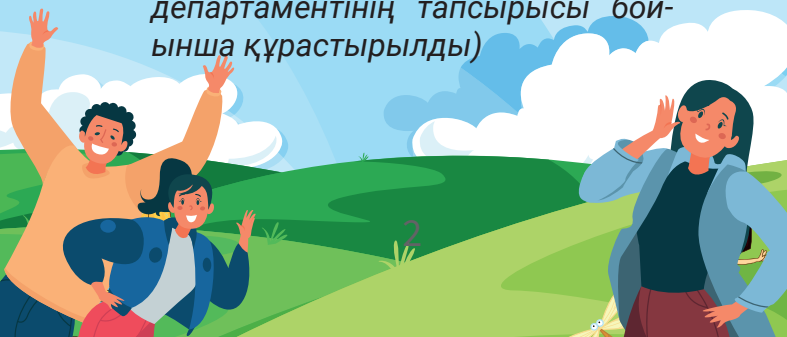
Жазды асыға күттің. Міне, көптен күткен жаз мезгілі. Жазғы демалысты қызықты етіп өткізгің келе ме?

«Қызықты жазғы демалыс» гайдбукінен сен жазғы демалысты барынша белсенді, көңілді және нәтижелі етіп өткізуге көмектесетін әртүрлі ойындар мен сілтемелер табасың.

Гайдбукте ашық аспан астында таза ауада белсенді демалу мен шығармашылық жобалармен айналысудың ұтымды идеяларын, сонымен қатар үйде, көшеде жүру, табиғатта серуендеу, суда жүзу туралы пайдалы кеңестер мен ережелерді табасың.

Бұл гайдбук - өз бетінше әрекетке көшу қабілетін, өзіңе сенімділікпен шығармашылық ойлауды дамытудың таптырмайтын құралы.

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



## Жалынды жас дос!

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

Жазғы демалыс – шытырман оқиғаларға толы сәттердің куәсі болып, жаңа таныстар мен достар табу және есте қалатындай еркін демалыс, суға шомылатын 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, қызықты, өте 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 демалысты ерекше көңілді, әсерлі өткізеді деп үміттенеміз.



## Қымбатты дос!

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



Күн сайын  
таңертең дене  
жаттығуын  
жаса.

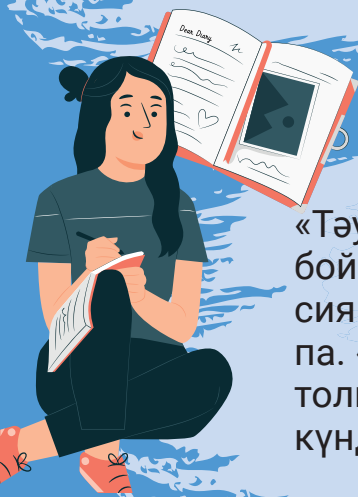
Танымдық істер-  
мен айналыс –  
апта сайын экскур-  
сияларға, театрлар  
мен мұражайларға  
баруға уақыт бөл.



Күнделікті кітап  
оқуды әдетке  
айналдыр.  
Достарыңмен  
бірге кітап оқып,  
оны міндетті түр-  
де 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. «Менің қызыққа толы жазым» деп күнделік жүргіз.

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



Қызықты сюжеттер ойлап тауып, «Менің қызықты жазым» видеосын жаса. Монтаж жасап, музыканы таңдап ал, ата-анаңмен және достарыңмен түсірілген кадрларды бірге қараңдар.



Белсенді бол! Жаңа спорт түрлерімен немесе хоббиімен айналыс. Бұл саған көптеген жарқын сәттермен қызықты әсерлерге толы көңіл сыйлайды.

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



### Қымбатты дос!

Күнделік жүргізудің пайдасы туралы естідің бе?

Жеке күнделігіңде сен күні бойы болған оқиғаларды сипаттай аласың.

Өз ойларыңмен армандарыңды күнделікке жаз.

Мұнда күнделікті қалай қызықты толтыруға болатыны туралы кеңестер берілген.



# СЕНІҢ ӨМІР САЛТЫҢ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ!

## Қымбатты дос!

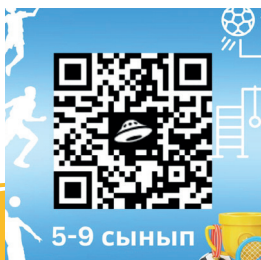
Қозғалыс – денсаулық кепілі!

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

Біз саған пайдалы дене жаттығуларының жиынтығын ұсынамыз.



## ТАНЫМДЫҚ ЖАЗ

### Қымбатты дос!

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

Камераны QR-кодқа апар, сонда сен біздің елімізде қанша тамаша жерлер бар екенін 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 мұражайлар мен театрларға бару арқылы Қазақстанның тарихы мен өнері туралы көбірек біле аласың.

Театрда сен әдеби шығармалармен, олардың кейіпкерлерімен және актерлердің қызықты әлемімен таныса-сың.

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

Камераны QR кодқа бағытта, сонда сен 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;
- астрономияны зерделеуді,
- логикалық ойлауды дамытуды,
- балық өсіруді,
- альпі тауларын жасауды,
- жаңа аспаздық рецепттер ойлап табуды үйренгің келсе, онда саған әртүрлі бейнематериалдар мен басқа да пайдалы кеңестер көмектеседі.

Камераны бағыттаңыз да QR кодқа өт. Сонда сен 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 өзің үшін ойынды таңдай аласың.



## СЕНИҢ ҚАУІПСІЗ ЖАЗЫҢ

### Қымбатты дос!

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

**1** Егер сен жаяу жүретін болсаң, жаяу жүруге 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.



4 Әрқашан өзіңмен бірге ауыз су алып жүр. Бейтаныс жемістердің, жидектер мен саңырауқұлақтардың дәмін татпа.

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

6 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 таңдай аласыз.

### **ЖЫЛ БОЙЫ ЖҰМЫС ІСТЕЙ- ТІН ДЕМАЛЫС ОРЫНДАРЫ**



## 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 БОЛ-  
САҢ, 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**

