



GUIDEBOOK «ТВОЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО»

(для обучающихся
10-11 классов)







GUIDEBOOK
**«ТВОЕ
УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
ЛЕТО»**

(для обучающихся
10-11 классов)

(фамилия, имя)

2024 год

Дорогие старшеклассники!

Гайдбук «Твое увлекательное лето» включает различные активности, игры, памятки и инструкции, которые помогут вам использовать летние каникулы максимально продуктивно и весело.

В гайдбуке вы найдете для себя идеи для активного отдыха на свежем воздухе и творческие проекты, а также добрые советы и правила безопасного поведения на улице, на природе, на воде и дома.

Этот путеводитель - прекрасный инструмент для развития вашей самостоятельности, уверенности в себе и творческого мышления.

Гайдбук составлен по заказу Департамента воспитательной работы и дополнительного образования Министерства просвещения Республики Казахстан.



Дорогой друг!

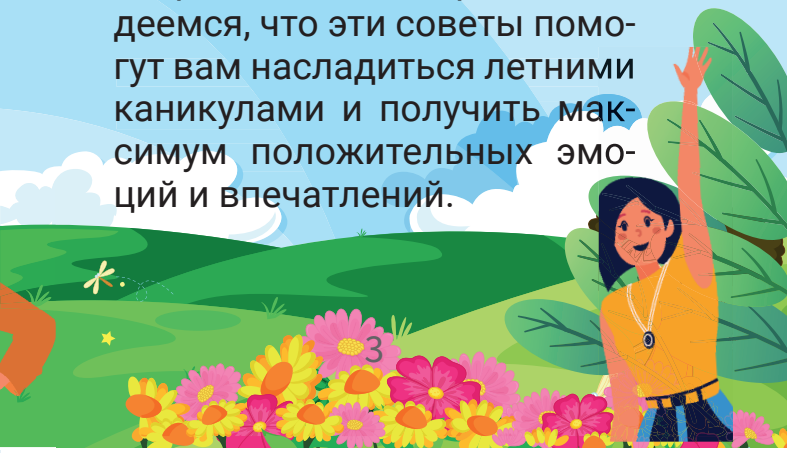
Летний отдых – прекрасное время, когда вы сможете насладиться природой, провести время с друзьями и принять участие в различных интересных мероприятиях.

Летние каникулы - это время для ярких впечатлений, новых знакомств и интересных приключений.

Поездка в детский оздоровительный центр, экскурсии по достопримечательностям нашей страны, спортивные занятия, отдых на природе, туристические походы – вот, что ждет вас и ваших друзей.

Проведите эти летние каникулы активно, весело и с пользой для себя.

Прислушайтесь к добрым советам, которые мы для вас собрали в этом сборнике. Надеемся, что эти советы помогут вам насладиться летними каникулами и получить максимум положительных эмоций и впечатлений.

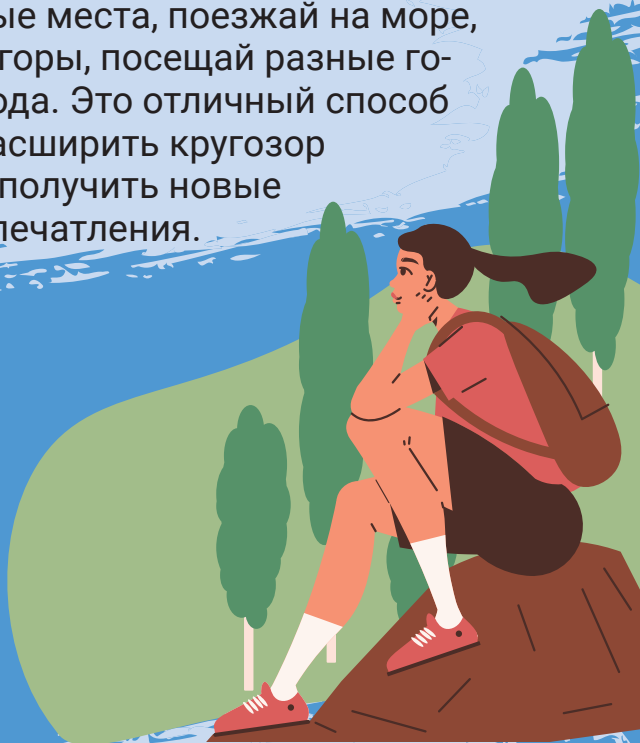


ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТО УВЛЕКАТЕЛЬНО, С ПОЛЬЗОЙ И БЕЗОПАСНО



Занимайся спортом. Лето идеальное время для занятий спортом на свежем воздухе. Попробуй новый вид спорта или развивай уже имеющиеся навыки. Питайся правильно, отдыхай, не забывай о гигиене.

Путешествуй. Исследуй новые места, поезжай на море, в горы, посещай разные города. Это отличный способ расширить кругозор и получить новые впечатления.



Развивай себя. Прочитай интересные книги, учи новый язык, посещай мастер-классы или курсы. Лето - отличное время для саморазвития.





Общайся с друзьями и близкими. Проводи время с теми, кого любишь и ценишь.



Планируй свое будущее. Размышляй о том, какая профессия тебя интересует, какие цели ты ставишь перед собой, и какими навыками следует оснаститься для их достижения.



Наслаждайся летом!
Ведь это время отпуска,
свободы и возможно-
стей. Не упускай шанс
увидеть мир во всей его
красе и насладиться каж-
дым моментом!

ТВОЙ ПЕРВЫЙ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК



**Дорогой друг!
Ты уже вел личный
дневник?**

**Вот здесь советы,
как интересней это сделать.**

В своем личном дневнике ты можешь описывать то, что произошло с тобой в течение дня.

Записывай в дневник свои мысли и свои мечты.





ЛЕТО ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

**Твой образ жизни –
здоровый образ жизни!**

Дорогой друг!

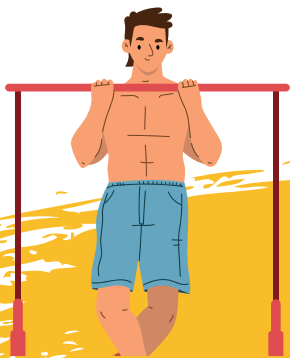
Движение – это залог здоровья!

Гуляй на свежем воздухе, так как самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Занимайся любым видом спорта. Это может быть катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры.

Ежедневное выполнение физических упражнений полезно для здоровья. Утро начинай с водных процедур и гимнастики.

Мы предлагаем тебе прекрасный комплекс физических упражнений.



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО



Дорогой друг!

Лето – это чудесная возможность для увлекательного путешествия по красивым и памятным местам Казахстана.

Наведи камеру, перейди по QR-коду, и ты увидишь, сколько прекрасных мест в нашей стране (столица Казахстана – Астана, Коргалжынский государственный природный заповедник Акмолинской области, достопримечательности города Шымкент, плато Аккогершин – жемчужина бескрайних степей Атырауской области, четыре каньона реки Чарын области Жетысу и другие).



ЛЕТОМ - В УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ИСКУССТВА, ТВОРЧЕСТВА И КРАСОТЫ

Дорогой друг!

Летом ты можешь больше узнать об истории и искусстве Казахстана, посетив музеи и театры.

В театре ты познакомишься с литературными произведениями, их героями и интересным миром актеров.

В музее ты откроешь для себя новые страницы истории страны, событий и замечательных людей, живших в разные эпохи.

Наведи камеру, перейди по QR-коду, и ты сможешь выбрать для себя театр и музей, в который ты пойдешь сегодня.





ЛЕТО – ВРЕМЯ САМОРАЗВИТИЯ

Дорогой друг!

Вот несколько идей, какие навыки можно развить на летних каникулах.

Если ты хочешь самостоятельно научиться графическому дизайну, фоторисованию с применением техники «фризлайт», красиво танцевать, мастерить модели планеров и другой техники, а также изучать астрономию, развивать логическое мышление, разводить рыб и создавать альпийские горки, придумывать новые кулинарные рецепты, то тебе помогут разные видеоматериалы и другие полезные советы.

Наведи камеру, перейди по QR-коду, и ты сможешь выбрать для себя интересное занятие.



Освойте иллюстрацию

Сейчас в тренде графические рисунки, созданные на планшете. Такие произведения называются «артами».

Подходящие для отрисовки программы: Procreate, Infinite Painter, Pencil Sketch, PicsArt.

Для иллюстраций более профессионального уровня можно освоить программы Adobe Illustrator или Photoshop.





ЛЕТО С КНИГОЙ

Дорогой друг!

Если тебя интересуют книги, то наведи камеру, перейди по QR-коду на портал «Детская библиотека».



ЛЕТНИЕ ИГРЫ

Дорогой друг!

Предлагаем тебе и твоим друзьям интересные игры на свежем воздухе

«Аттамақ»

Первый из водящих преодолевает эти веревки (препятствия), перешагивая их. Затем ему надевают на глаза повязку, и он должен преодолеть те же препятствия. Державшие веревки в это время переходят на некоторое расстояние на другие места.

Если ты хочешь научиться другим играм, то наведи камеру, перейди по QR-коду, и ты сможешь выбрать для себя игру.



ТВОЕ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Дорогой друг!

Помни о собственной безопасности! Эти советы тебе пригодятся.

1 Если ты пешеход, то двигайся по тротуарам или пешеходным дорожкам.

2 Если ты велосипедист, помни, что нельзя ездить близко к транспорту и, тем более, цепляться за проходящий транспорт.

3 Если ты в лесу, то не заходи слишком далеко и не задерживайся до наступления темноты. Надевай в лес одежду ярких цветов. Всегда имей при себе запас питьевой воды. Не пробуй на вкус незнакомые плоды, ягоды и грибы.



4 Если ты идешь купаться на реку или озеро, то выбирай только специально отведенные места, оборудованные пляжи. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс. Не купайся в одиночку, не допускай шалостей на воде.

5 Если же незнакомые люди попытаются тебя увести силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите!».

О других советах по безопасности ты можешь узнать здесь





ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Отдых детей в детских загородных оздоровительных центрах - это не только возможность для них разнообразно провести время, но и уникальная возможность для развития навыков социализации, самостоятельности и лидерства.

Наведите камеру, перейдите по QR-коду, и вы сможете выбрать для своих детей

КРУГЛОГОДИЧНЫЕ ЛАГЕРЯ ДЕТСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ



Уважаемые родители!

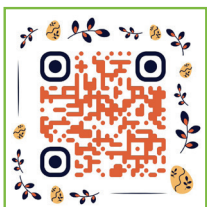
Полезную для себя информацию вы также можете найти на сайтах республиканских организаций, подведомственных Министерству просвещения Республики Казахстан



Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен»



Республиканский учебно-оздоровительный центр «Балдаурен»



Республиканский учебно-методический центр дополнительного образования



Национальный научно-практический, образовательный и оздоровительный центр «Бобек»



Республиканская научно-педагогическая библиотека



Национальный научно-практический центр физической культуры

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В БЕДУ, ТЕБЕ ПОМОГУТ

Бесплатные экстренные службы



102
Полиция



101
Пожарная
служба

103
Скорая медицинская
помощь



104
Служба газа

111
Единый контакт центр



112
Департамент
по чрезвычайным
ситуациям

МЕСТО ДЛЯ РЕКЛАМЫ

