



Шерхан Мұртаза  
атындағы Тараз  
университетті

## ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ

- @sherhan\_university
- <https://htu.edu.kz/>

## SUMMER CHECKLIST

Жаз – демалу ғана емес, өзінді  
жаңартатын, күш жинайтын және  
дамитын уақыт. Осы чеклист саған  
жазды қауіпсіз әрі тиімді өткізуге  
көмектеседі

### Құрметті студенттер!

Жазғы демалыс – оқу жылындағы  
ең маңызды кезеңдердің бірі. Бұл  
уақытты тек демалу үшін ғана  
емес, өзінді дамыту,  
денсаулығыңды нығайту және  
жаңа тәжірибе жинау үшін тиімді  
пайдаланған жөн. Осыған  
байланысты төмендегі ұсыныстар  
мен қауіпсіздік ережелерін  
назарларыңызға ұсынамыз.



Қ.Сәтпаев 1А





Шерхан Мұртаза  
атындағы Тараз  
университетті

@sherhan\_university



## 1. Қауіпсіздік ережелері

Жаз мезгілінде қауіпсіздік шараларын сақтау өте маңызды:

- Су жағасында демалғанда қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз, тек рұқсат етілген орындарда шомылыңыз
- Жол қозғалысы ережелерін қатаң ұстаныңыз
- Бейтаныс адамдармен абай болыңыз
- Электр құралдарын және отты пайдаланғанда сақтық шараларын сақтаңыз
- Төтенше жағдайларда жедел қызмет нөмірлерін (112) есте сақтаңыз

## 2. Бос уақытты тиімді пайдалану

Жазғы демалысты пайдалы әрі қызықты өткізу үшін:

- Кітап оқуға уақыт бөліңіз
- Жаңа дағдылар үйреніңіз (тіл, курс, хобби)
- Волонтерлік немесе қоғамдық жұмыстарға қатысыңыз
- Табиғат аясында демалыңыз
- Жеке даму жоспарын құрыңыз
- Онлайн курстар арқылы білім деңгейіңізді арттырыңыз

## 3. Ата-аналарға ескерту

Құрметті ата-аналар!

- Балаларыңыздың бос уақытын тиімді ұйымдастыруына қолдау көрсетіңіз
- Қауіпсіздік ережелерін сақтауын қадағалаңыз
- Олардың психологиялық жағдайына назар аударыңыз
- Ашық әңгіме жүргізіп, сенімді қарым-қатынас орнатыңыз
- Қажет болған жағдайда мамандар көмегіне жүгінуден тартынбаңыз