**АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР ЖАЗҒЫ**

**ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕ**

Жазғы демалыс - бұл баланың денсаулығын жақсарту үшін барлық қол жетімді мүмкіндіктерді пайдалану қажетті ең қолайлы уақыт. Күн, ауа және су – кез келген жастағы балалар үшін ең қолайлы факторларға жатады.

Психологиялық ыңғайсыздықтың, жанжалдардың, аурулардың алдын алу үшін баланы жазғы демалысқа алдын ала дайындау керек.

Бастапқыда, балаға жеткілікті ұйықтап алуына мүмкіндік жасау! Балардың көпшілігі мектеп күндерінде 1 - 1,5, кейде тіпті 2 сағат ұйықтай алмайды. Сондықтан балалық невроздар көбінесе ұйқының жүйелі болмауының нәтижесінде дамиды.

Түрлі гаджеттерді пайдалануды азайтыңыз, өйткені жазғы демалыс балаңызға сіз көптен бері жоспарлап жүрген, бірақ оқу жылында үлгермеген нәрсені берудің ең жақсы уақыты. Баламен қарым-қатынас жасауға уақыт көлемі арттады.

Баланың оқу әрекетіне қызығушылығына әсер ету. Ол үшін:

• Сіздің өміріңізде жақсы білімнің маңызды рөлін атап өту; таныстарды (үлкендер немесе балалар) талқылағанда, олардың білім сапасы мен деңгейіне назар аудару;

• Өндірістегі құзыретті мамандарға сұранысты атап өту;

• Балаңыздың бейімділігі мен қызығушылықтарына мұқият болыңыз, олардың дамуына, білімнің кеңірек салаларын меңгеруіне ықпал етіңіз.

Мүмкіндіктердің кең ауқымынан сіздің балаңызға және сізге сәйкес келетін жазғы демалыс, ойын-сауық, іс-әрекет түрлерін таңдаңыз.

Пайдалы өмірлік дағдыларды меңгеру (жөндеу, үйді абаттандыру және басқа іс-шаралар). Оқу-тәрбие процессімен байлнасыты ата-ана мен бала арасындағы іс-әрекет сенімсіздіктің, алаңдаушылықтың, өзін-өзі төмен бағалаудың, аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алудың маңызды құралы болып табылады. Балаңызға өзін ересек және тәуелсіз сезінуге мүмкіндік беріңіз. Өз бетінше шешім қабылдау және жауапкершілік өсудің ажырамас бөлігі. Қабылдау, қолдау көрсету стратегиясын қолданыңыз.

Баланың тамақтануын салыстырыңыз, оның диетасында ақуыздар мен көмірсулардың жеткілікті мөлшері болу керек, оған сүт және ет өнімдері, жаңа піскен жемістер, жидектер мен көкөністер жатады. Жаз - витаминдердің жетіспеушілігін толтыру үшін ең қолайлы кезең.

**Мереке кезінде баланың қауіпсіздігіне қамқорлық жасау қажет:**

Кәмелетке толмағандардың түнгі уақыт кезеңінде ойын-сауық мекемелерінде немесе заңды өкілдерінің еріп жүруінсіз үйден тыс жерде болғаны үшін айыппұл салынады:

• ойын-сауық мекемелерінде сағат 22.00-ден 06.00-ге дейін – заңды өкілдер мен мекеме иелеріне 3 МРП (10 350 теңге) көлемінде айыппұл салынады;

• сағат 23.00-ден 6.00-ге дейін үйден тыс жерде – ескерту.

Бір жыл ішінде мұндай факт қайталанса, 7 МРП (24 150 теңге) көлемінде айыппұл қарастырылған.

Қоғамдық орындарда кәмелетке толмағандардың темекі бұйымдарын пайдаланғаны үшін Қазақстан Республикасы 441-бабына сәйкес қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салуды бұзғаны үшін әкімшілік жауапкершілік көзделген:

• дұрыс емес жерде темекі шегу үшін 15 МРП көлемінде айыппұл салынады (51 750 теңге, 2023 жылы 1 МРП – 3 450 теңге);

• заң бұзушылық жыл ішінде қайталанса, айыппұл 20 МРП (69 мың теңге) дейін көтеріледі.

Қазақстанда қоғамдық орындарда әдепсіз сөздер (ұсақ бұзақылық) үшін айыппұл төрт есеге өсті. 2023 жылдың 06 наурызынан бастап Әкімшілік құқық бұзушылық туралы кодекске енгізілген өзгерістер күшіне енді - 69 мың теңге айыппұл (бұрын 17 250 теңге) немесе 15 тәулікке дейін қамауға салу.

Педагог-психолог: Янюк А.С.