

КАРАНТИН  
КЕЗІНДЕ  
ӘЗІҢДІ ҚАЛАЙ  
ҰСТАУ КЕРЕК  
Әлеуметтік оқиғалар

Марина Азимовамен (МГППУ доценті, педагогика ғылымының магистрі, сертификаттаған ВСВА мінез-құлық талдаушысы, мінез-құлық талдаушыларының Халықаралық бірлестігінің мүшесі, АҚШ) мақұлданған және ұсынылған.

**Құрастыруыш-авторлар:** Архарова А.С., Егорова Е.В.,  
Максимова А.И.

**Қазақ тіліне аударған:** Аханова Ж.Б.

**Суретші:** Хван И.

«Карантин кезінде өзінді қалай ұстau керек» әлеуметтік оқиғалары. Архарова А.С., Егорова Е.В.,  
Максимова А.И. 2020-26п.

Аталмыш басылым Сорос-Қазақстан қорының қаржылық қолдауымен дайындалды. Жарияланым мазмұнында авторлардың көзқарасы көрініс тапқан, сәйкесінше Сорос-Қазақстан қорының көзқарасымен сәйкес келмеуі мүмкін.

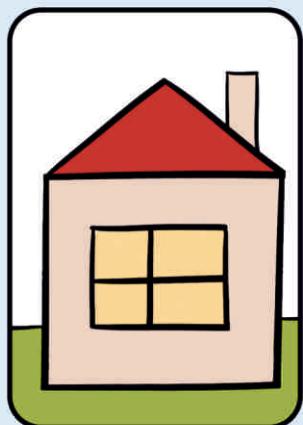
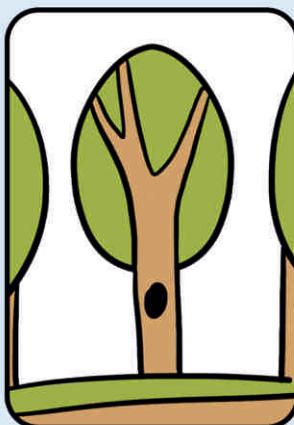
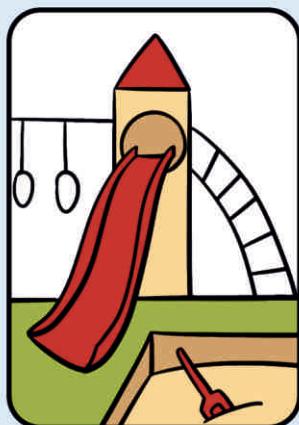
Нұсқаулық ата-аналарға, педагогтар мен басқа да мамандарға балалармен жұмыс кезінде, карантинге байланысты әлеуметтік жағдайды түсіндіру үшін пайдалануға арналған.



Әлеуметтік оқиғалар

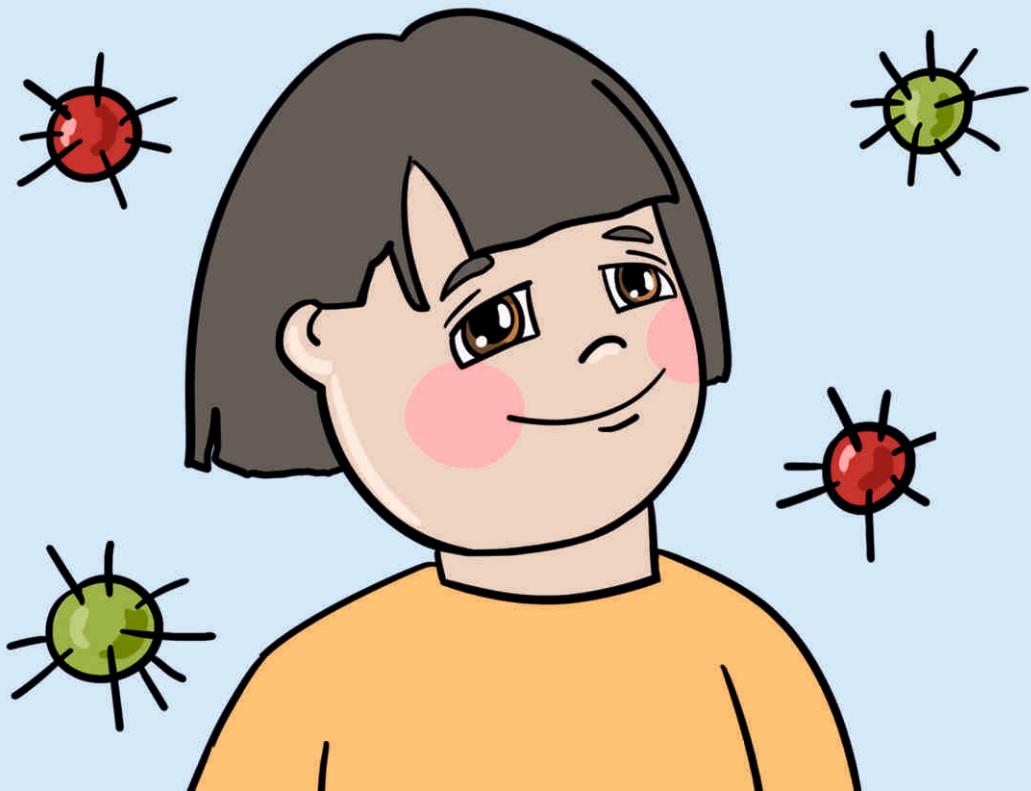
**МЕН НЕГЕ  
ҮЙДЕ ОТЫРМЫН**

ҚАЗІР КӨП АДАМДАР АУЫРЫП  
ЖАТЫР. БІРАҚ БҰЛ ҚАЛЫПТЫ. СОЛ  
СЕБЕПТІ БІЗДІҢ ҚАЛАДА  
КАРАНТИН.



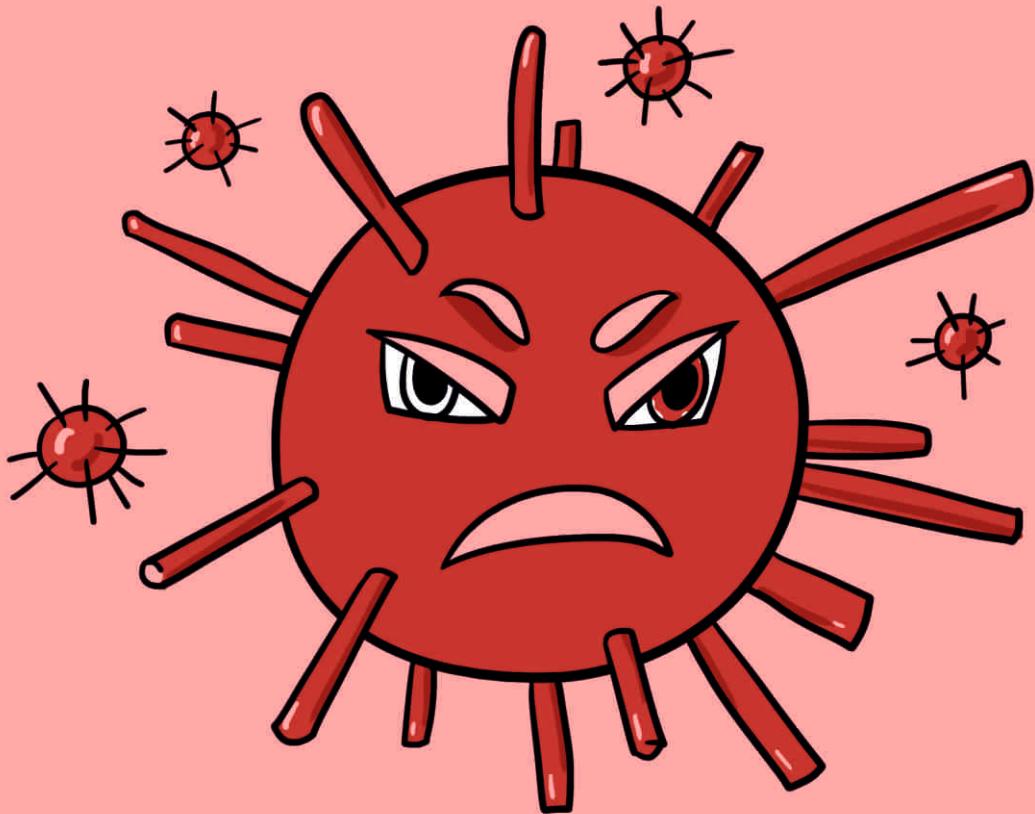
КАРАНТИН – БҰЛ БАРЛЫҚ  
АДАМДАР ҮЙДЕ БОЛАТЫН КЕЗ.  
МЕКТЕПТЕР, БАЛАБАҚШАЛАР,  
САЯБАҚТАР, БАЛАЛАРҒА  
АРНАЛҒАН ОЙЫН АЛАҢДАРЫ  
ЖАБЫҚ. СОНДЫҚТАН МЕН ДЕ ҮЙДЕ  
ОТЫРМЫИН.

**ЖАҚСЫ ЖӘНЕ ЖАМАН  
МИКРОБТАР БАР.**



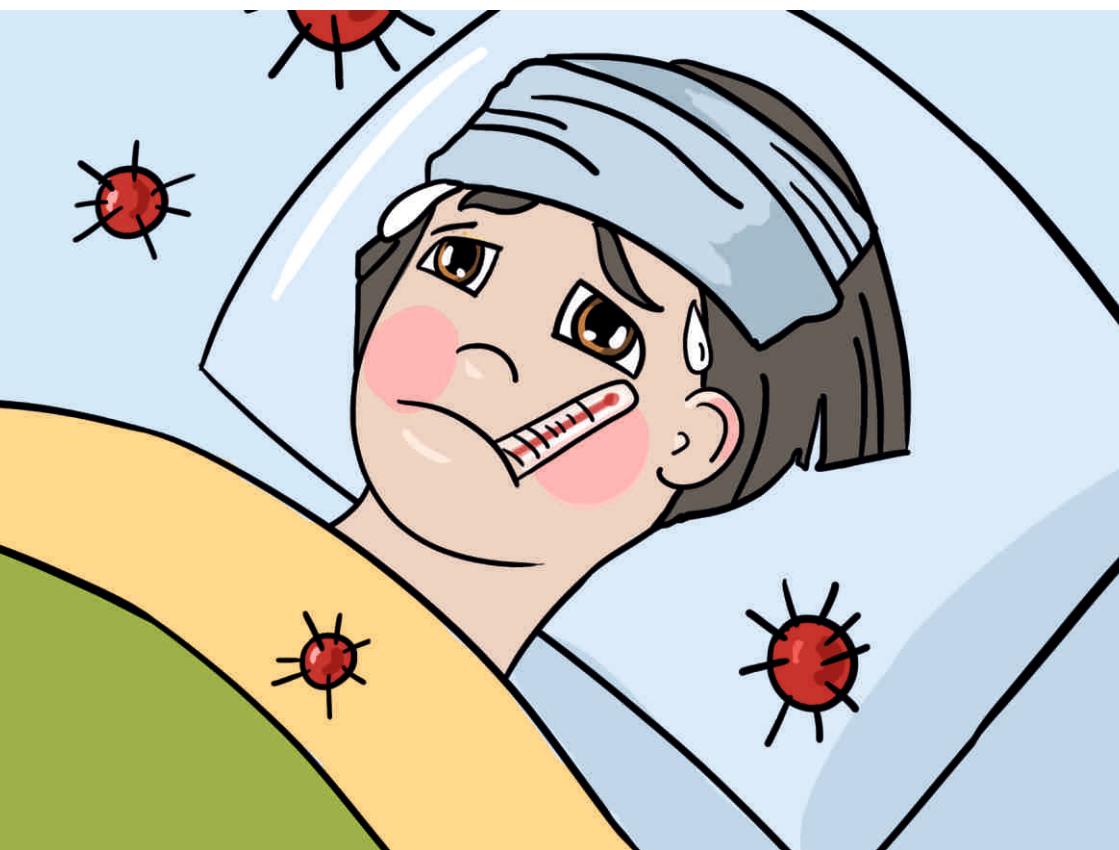
**МИКРОБТАР – БҰЛ КІШКЕНТАЙ,  
КӨЗГЕ КӨРІНБЕЙТІН БӨЛШЕКТЕР,  
ОЛАР БАРЛЫҚ ЗАТТАРДА ЖӘНЕ  
АДАМНЫҢ ІШІНДЕ БОЛАДЫ.**

ЕГЕР ЖАМАН МИКРОБ МЕНИ  
АҒЗАМА ТҮСІП КЕТСЕ, МЕНДЕ  
АУЫРЫП ҚАЛУЫМ МҮМКІН.



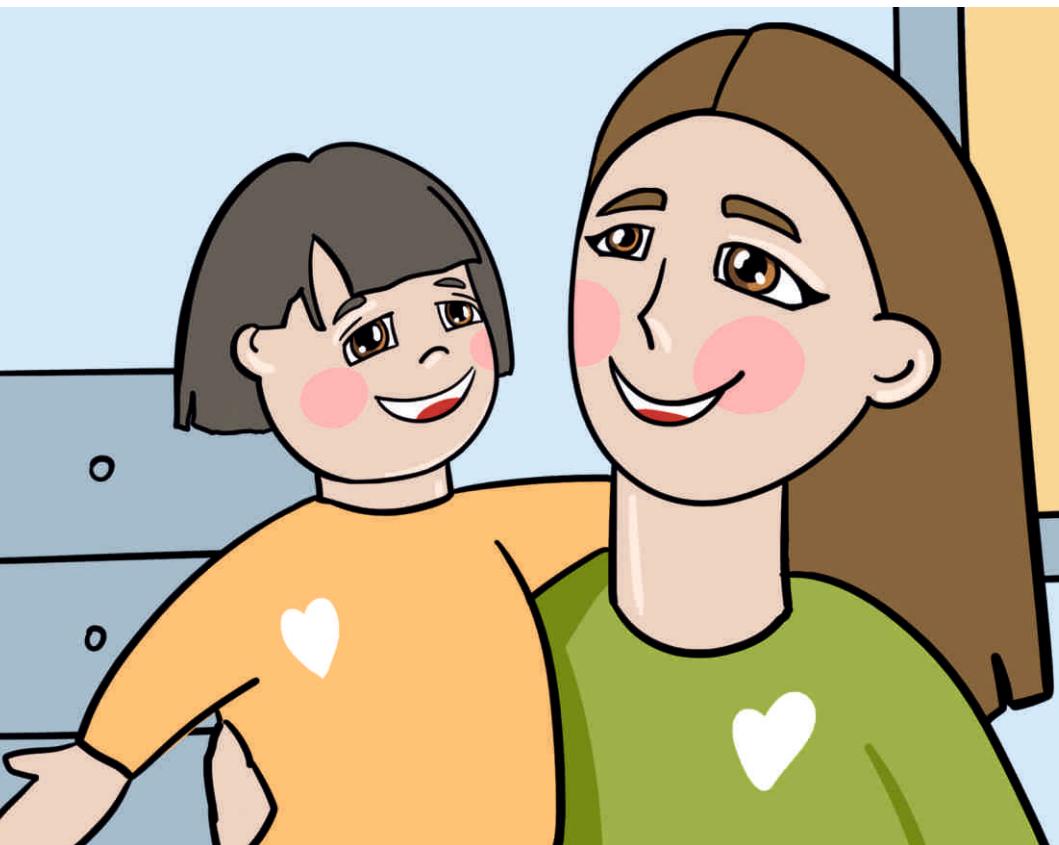
ДӘРІГЕРЛЕР (ФАЛЫМДАР)  
ЗЕРТТЕП БІТПЕГЕН МИКРОБТАР  
БАР. КЕЙДЕ БҰЛ МЕНИ  
АЛАҢДАТАДЫ. БІРАҚ БҰЛ  
ҚАЛЫПТЫ.

**ЖАМАН МИКРОБ МЕНИҢ АҒЗАМА  
ТҮСІП КЕТПЕУІ ҮШІН МЕН  
ЕРЕЖЕНІ САҚТАУЫМ КЕРЕК.**



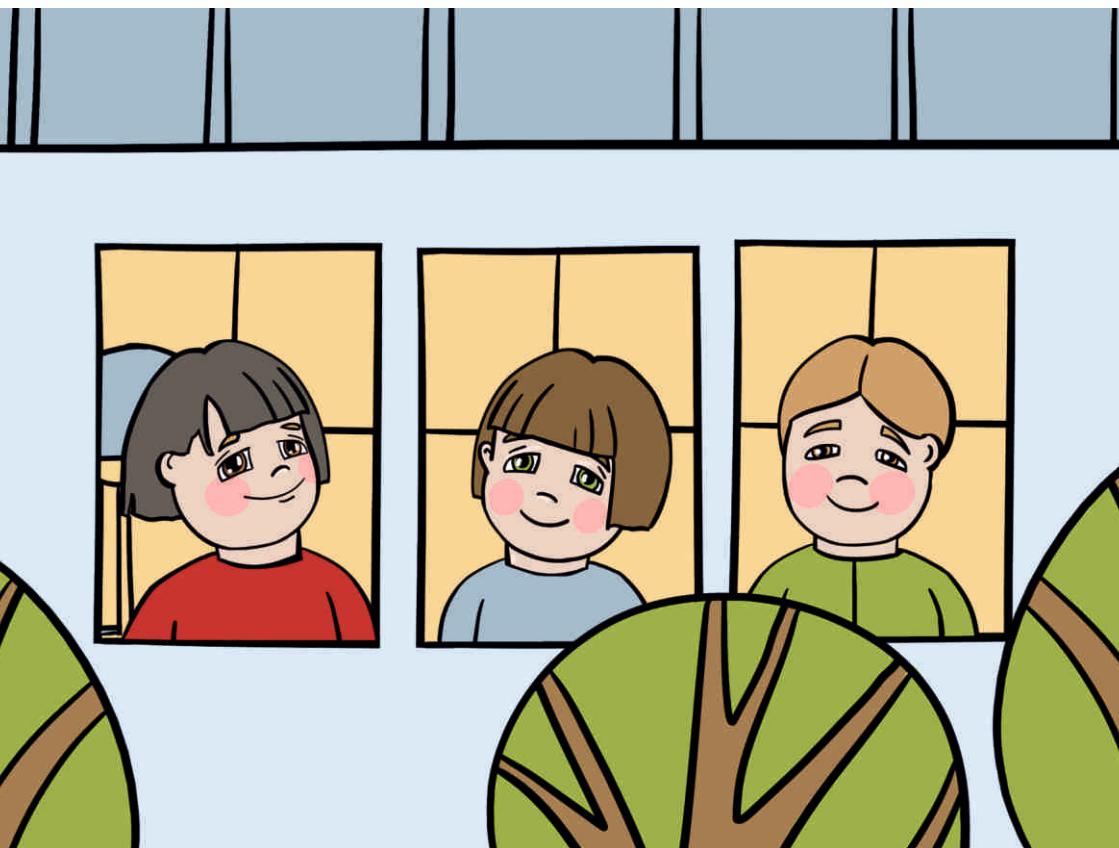
**ТІПТІ ТАЗАЛЫҚ ЕРЕЖЕСІН  
САҚТАСАМ Да, МЕН АУЫРЫП  
ҚАЛУЫМ МУМКІН. БҰЛ ҚАЛЫПТЫ,  
ӘЙТКЕҢІ БАРЛЫҚ АДАМДАР  
КЕЙДЕ АУЫРАДЫ.**

МЕН КӨПТЕГЕН АДАМДАРДЫҢ  
АУЫРЫП ҚАЛҒАНЫН ЕСТУІМ  
МҮМКІН.



БҰДАН МЕН ҚОРҚУЫМ МҮМКІН.  
БҰЛ СЕЗІМ ҚАЛЫПТЫ. МЕН ӨЗ  
ЖАЙ-КҮЙІМДІ ЖАҚЫНДАРЫМА  
АЙТА АЛАМЫН. ОЛАР МАҒАН  
ӘЗІМДІ ҚАУІПСІЗ СЕЗІНУГЕ  
КӨМЕКТЕСЕДІ.

**БҰЛ ДЕМАЛУҒА, ОТБАСЫҢМЕН  
БІРГЕ УАҚЫТ ӨТКІЗУГЕ БОЛАТЫН  
ЖАҚСЫ УАҚЫТ.**



**ҮЙДЕ ОТЫРЫП, МЕН ЖАҚЫН  
АДАМДАРЫММЕН БІРГЕ  
УАҚЫТТЫ КӨҢІЛДІ ӨТКІЗЕ  
АЛАМЫН.**



Әлеуметтік оқиғалар

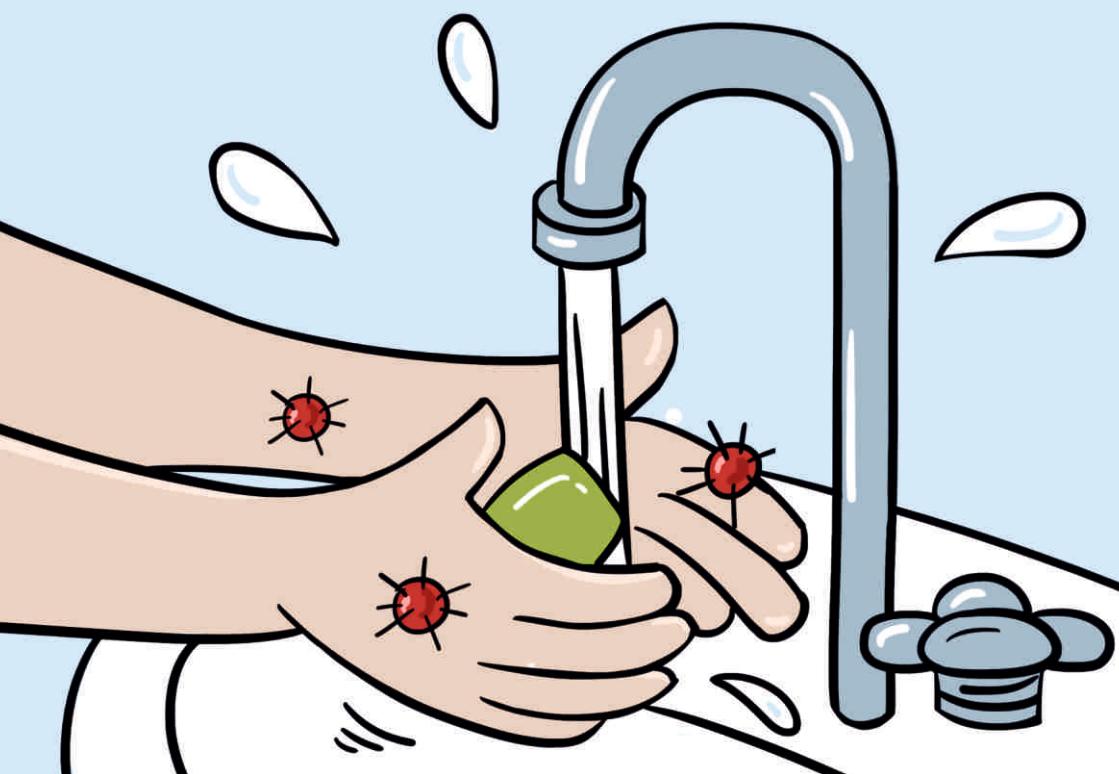
# КАРАНТИН КЕЗІНДЕГІ ЕРЕЖЕЛЕР

**ЖАМАН МИКРОБТАР МЕНИң  
АҒЗАМА ТҮСІП КЕТПЕУІ ҮШІН  
ЖАСАЛАТЫН ШАРАЛАР БАР.**



**СОЛ ҮШІН МЕН ЕРЕЖЕҢІ  
САҚТАЙМЫН.**

**МЕН ӘРДАЙЫМ ТАМАҚТАНАР  
АЛДЫНДА ЖӘНЕ ӘЖЕТХАНАДАН  
СОҢ ҚОЛЫМДЫ ЖУУ КЕРЕКПІН.**



**БҰЛ МИКРОБТАРДЫ МЕНИҢ  
ҚОЛЫМНАН КЕТИРУГЕ  
КӨМЕКТЕСЕДІ.**

**ЕГЕР МЕН ТУШКИРСЕМ НЕМЕСЕ  
ЖӨТЕЛСЕМ, МЕН ШЫНТАҒЫМДЫ  
ПАЙДАЛАНАМЫН.**



**СОДАН СОН ҚОЛЫМДЫ ЖУУ  
КЕРЕКПІН.**

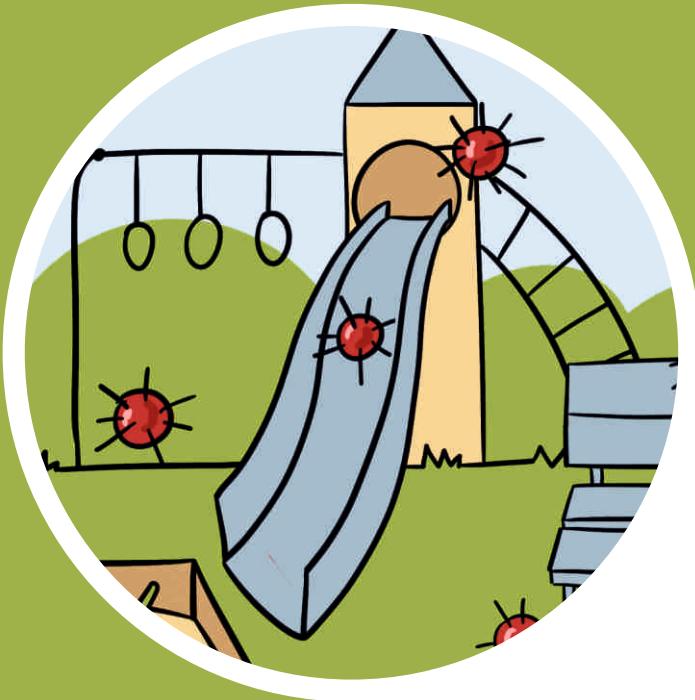
**ЕГЕРМЕН СІҢБІРГІМ КЕЛСЕ, МЕН  
МАЙЛЫҚТЫ ҚОЛДАНУЫМ КЕРЕК.**



**СІҢБІРІП БОЛҒАН СОҢ МЕН  
МАЙЛЫҚТЫ ҚОҚЫС ШЕЛЕГІНЕ  
ТАСТАП, ҚОЛЫМДЫ ЖУУ  
КЕРЕКПІН.**

# **МЕН ЕСТЕ САҚТАУЫМ КЕРЕК:**

- 1. Егер мен түшкірсем, аузымды майлышпен жабуым керек.**
- 2. Мен тамақтанар алдында, әжетханадан соң қолымды жуу керекпін.**
- 3. Егер мен жөтелсем немесе түшкірсем, қолымды жуу керекпін.**
- 4. Егер мен сіңбіргім келсе, мен майлышты қолдануым керек.**
- 5. Егер мен қорықсам, мен ата-анама айта аламын.**
- 6. Тіпті қысқа уақытқа ғана далаға шықсам да, қолымды жуу керекпін.**



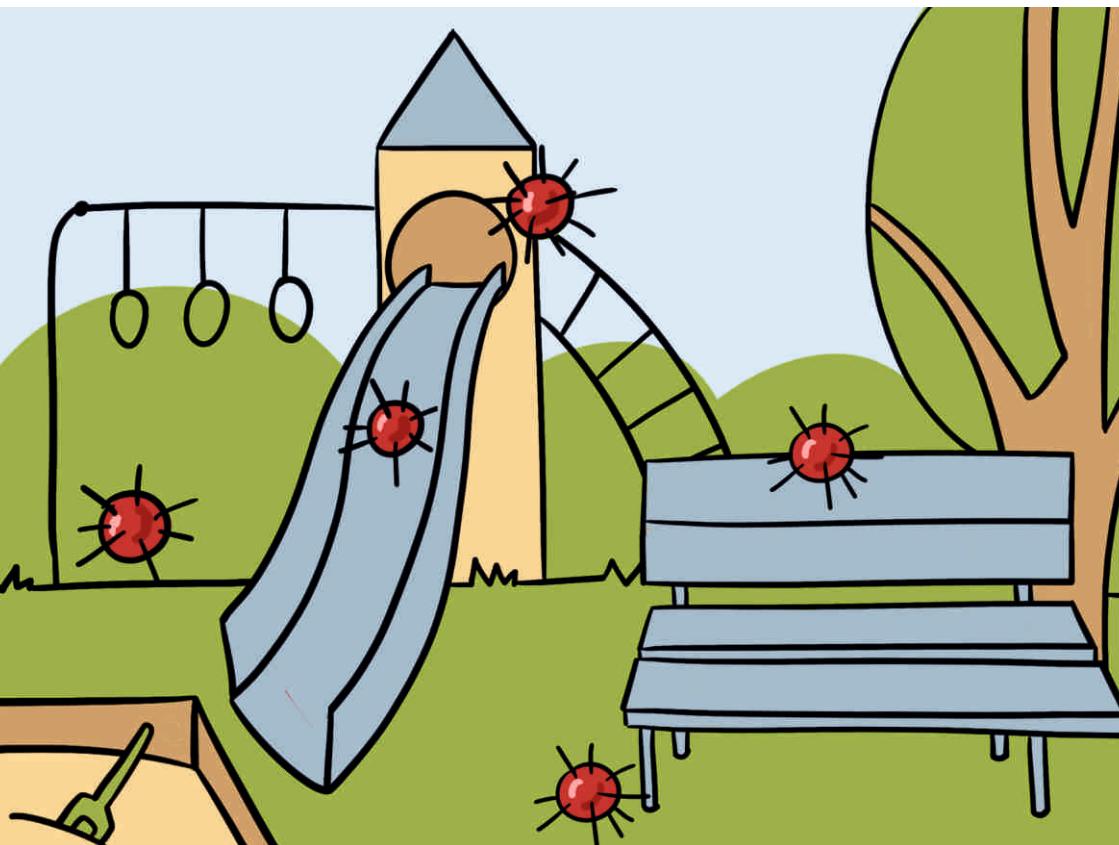
Әлеуметтік оқиғалар

**КАРАНТИН КЕЗІНДЕ  
МЕН ДАЛАДА ӨЗІМДІ  
ҚАЛАЙ ҰСТАЙМЫН**



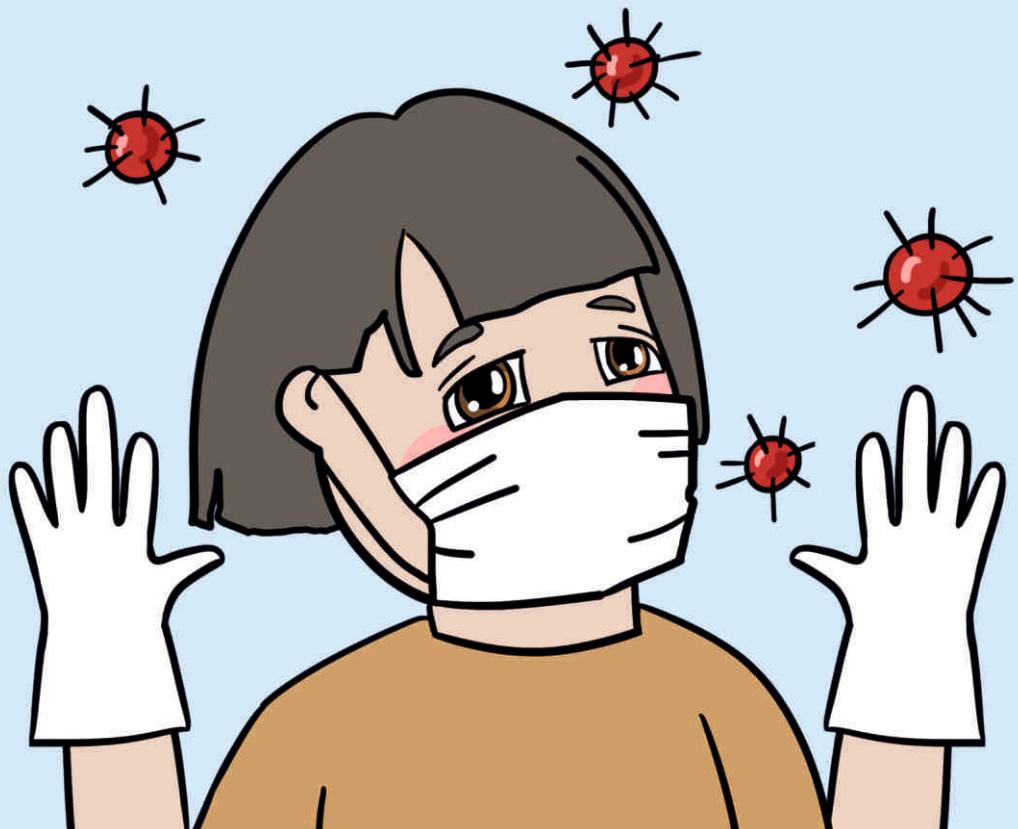
**КЕЙДЕ МЕН АТА-АНАММЕН  
ДАЛАГА СЕРУЕНГЕ НЕМЕСЕ  
ДӘРІГЕРГЕ БАРУҒА ШЫҒА  
АЛАМЫН.**

**АУЫРЫП ҚАЛМАУ ҮШІН МЕН  
ДАЛАДА ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРИН  
САҚТАУЫМ КЕРЕК.**



**ДАЛАГА ШЫҚҚАНДА МЕН  
БЕТПЕРДЕ МЕН ҚОЛҒАП КИЕМІН.**

**КАРАНТИН КЕЗІНДЕ ЖАМАН  
МИКРОБТАР БАРЛЫҚ ЖЕРДЕ БАР:  
БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ОЙЫН  
АЛАҢДАРЫНДА, ЕСІКТЕРДЕ, ЖЕРДЕ.**



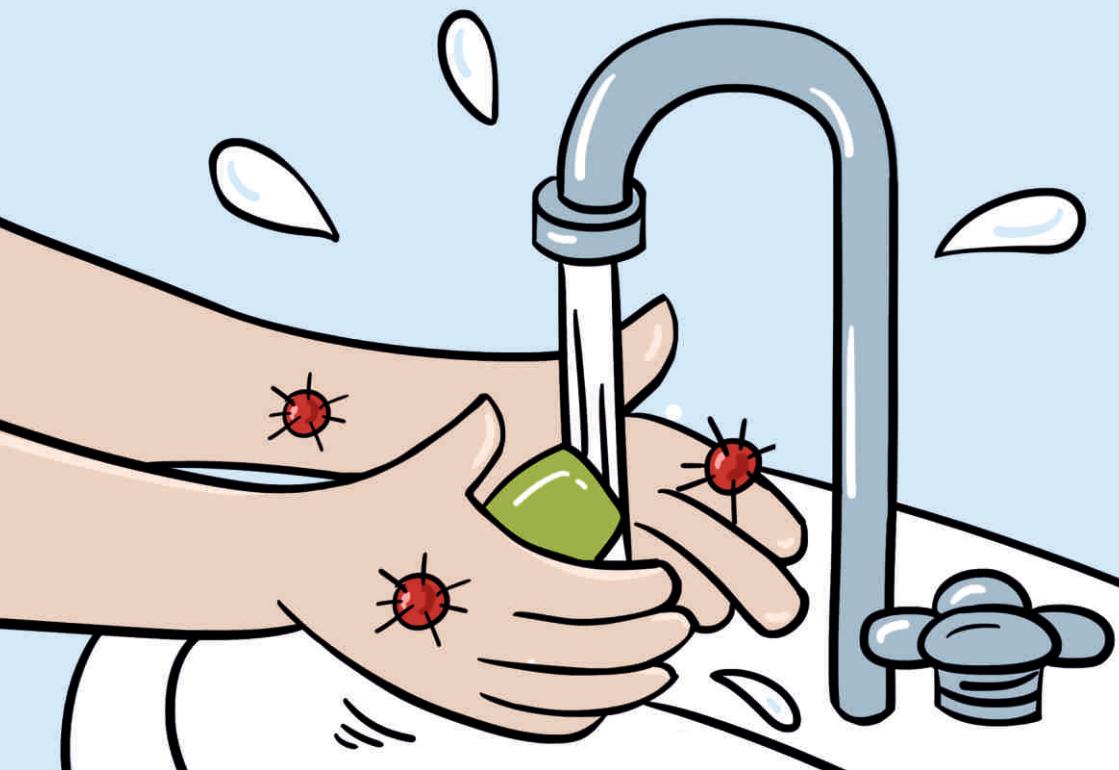
**СОНДЫҚТАН МЕН ҮЙДЕҢ  
ШЫҚҚАНДА ЕШ НӘРСЕНИ  
ҰСТАМАЙМЫН.**

ДАЛАДА МЕН ӘРДАЙЫМ  
АТА-АНАМНЫҢ ҚОЛДАРЫНАН  
ҰСТАП НЕМЕСЕ ЖАНДАРЫНДА  
ЖҮРЕМІН.

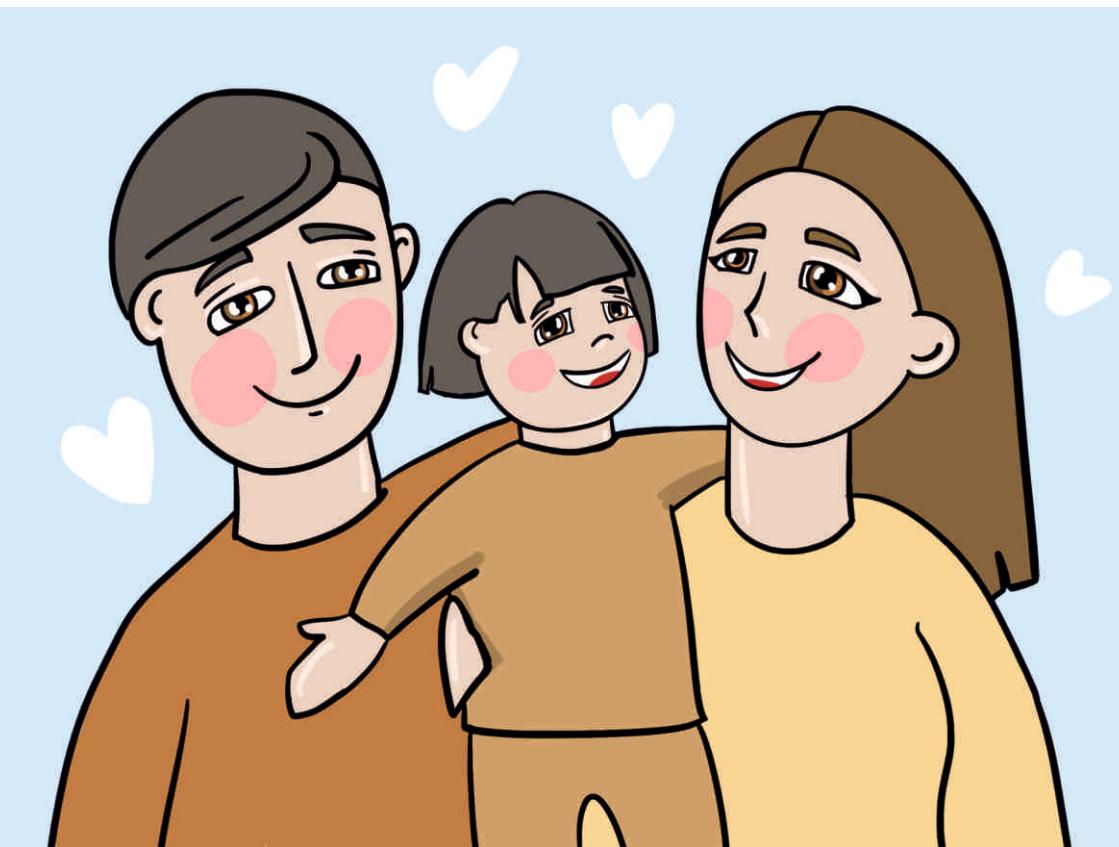


АУЫРЫП ҚАЛМАС ҮШІН МЕН  
БӨТЕН АДАМ ЖОҚ ЖЕРДЕ  
СЕРУЕНДЕЙ АЛАМЫН.

МЕН ДАЛАДАН КЕЛГЕН СОҢ,  
БЕТПЕРДЕ МЕН ҚОЛҒАПТЫ  
ШЕШУІМ КЕРЕК.



ОНЫ ІСТЕУ ҮШІН АТА-АНАМ  
МАҒАН КӨМЕКТЕСЕДІ. СОДАН  
СОҢ МЕН БІРДЕН ҚОЛЫМДЫ  
ЖУУҒА КІРІСЕМІН.



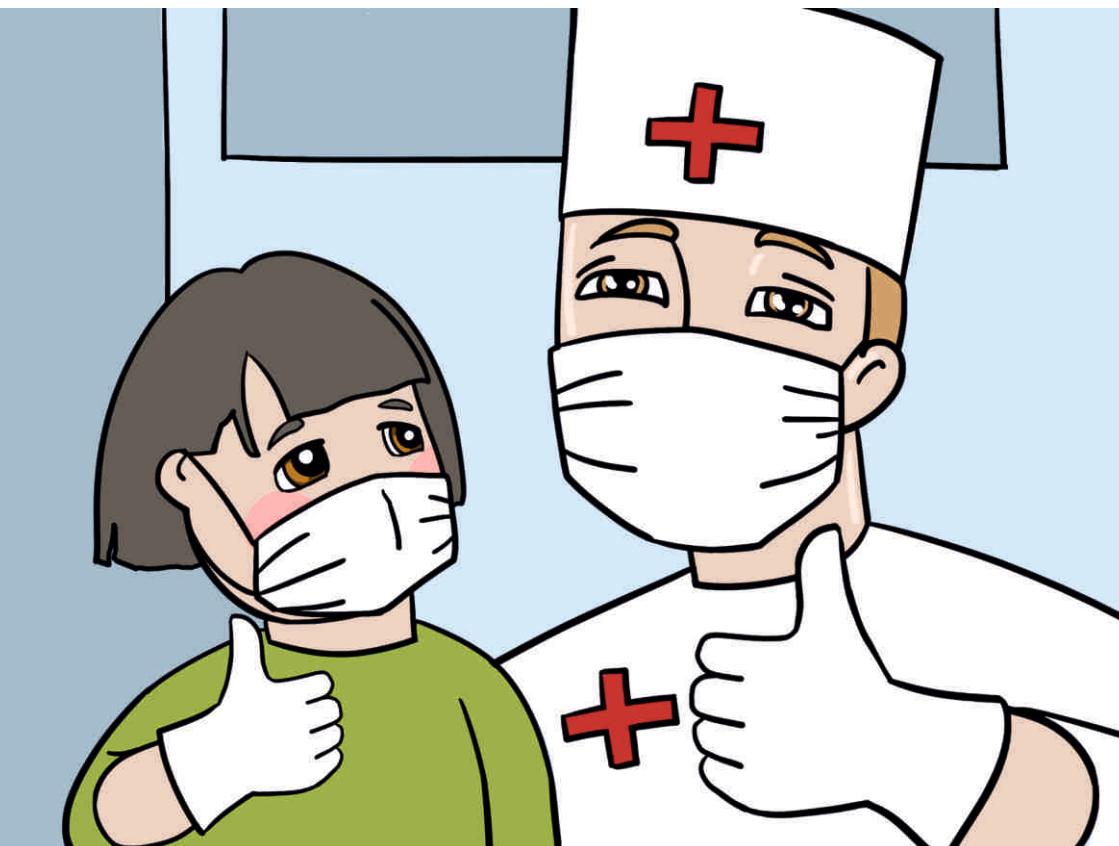
ЕГЕР МЕН КАРАНТИН КЕЗІНДЕ  
ОСЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАСАМ,  
МЕН ЖӘНЕ МЕНИҢ ЖАҚЫНДАРЫМ  
АМАН БОЛАДЫ.



Әлеуметтік оқиғалар

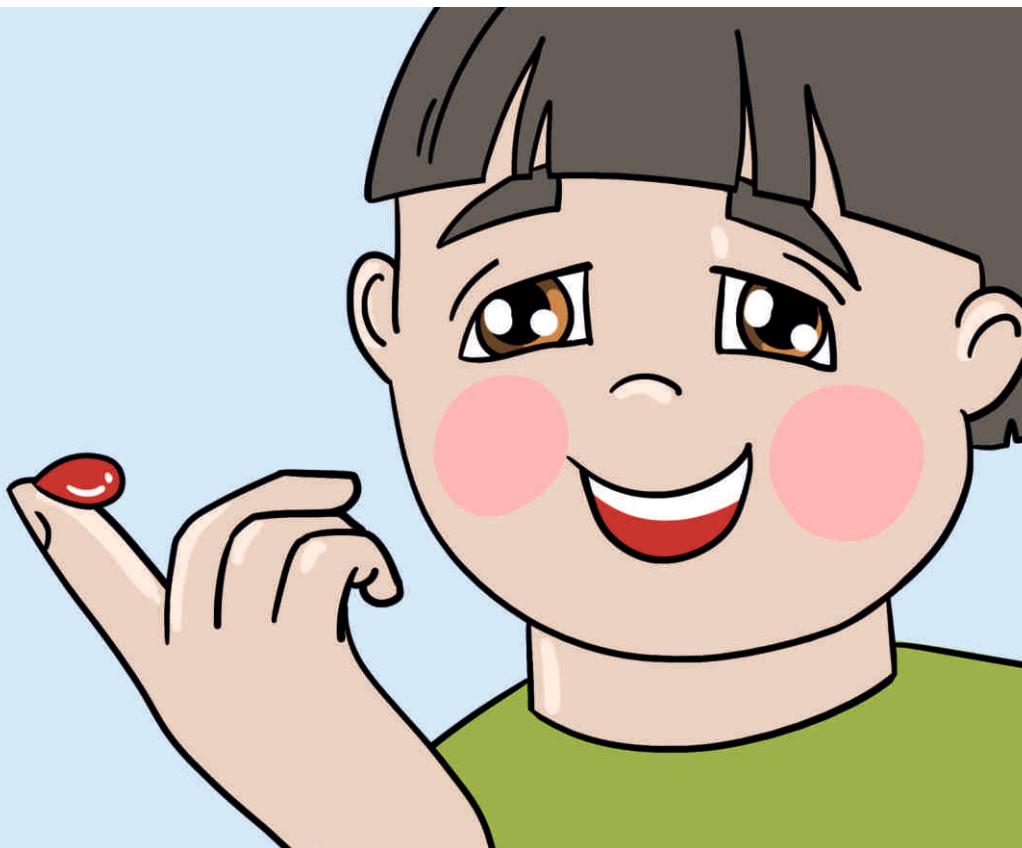
**МЕН ВИРУСТЫ  
АНЫҚТАЙТЫН АНАЛИЗ  
ТАПСЫРУҒА БАРАМЫН**

**АТА-АНАМ МЕНИҢ АУЫРҒАН,  
АУЫРМАҒАНЫМДЫ БІЛУ ҮШІН  
МАҒАН ТЕСТ ЖАСАУЫ МУМКІН.**



**СОЛ СЕБЕПТЕҢ БІЗ ДАЛАДАҒЫ  
ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРИН САҚТАЙ  
ОТЫРЫП, ДӘРІГЕРГЕ БАРАМЫЗ.**

**ДӘРІГЕР САУСАҚТАН ҚАН АЛУЫ  
МУМКІН. ОЛ ҮШІН ОЛ КІШКЕНЕ  
ИНЕМЕН МЕНИҢ САУСАҒЫМДЫ  
ПІСІП АЛАДЫ.**



**МЕНИҢ АНАЛИЗІМНІң НӘТИЖЕСІ  
БІРНЕШЕ КҮННЕН КЕЙІН ДАЙЫН  
БОЛАДЫ.**

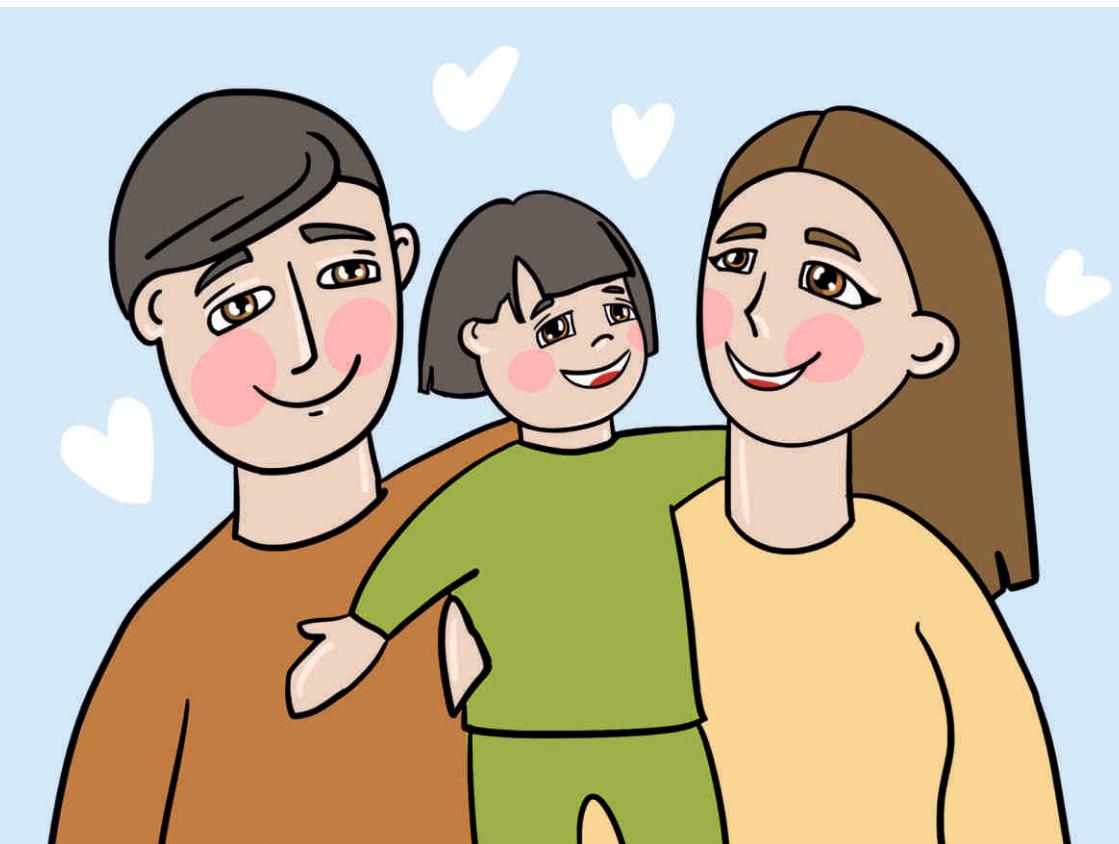
(Ата-аналарға ЕСКЕРТУ. Егер Сіз экспресс-тест тапсыруға бара жатсаңыз, онда қан алу бөлімін көрсетіп, оқып беріңіз. Ал егер ПЦР-тест тапсыруға бара жатсаңыз, онда мұрын қуысынан жағынды алатын бөлімді көрсетіп, оқып беріңіз).

**МИКРОБТЫ АЛУ ҮШІН ДӘРІГЕР  
ҰЗЫН МАҚТАСЫ БАР ТАЯҚШАНЫ  
МЕНІҢ МҰРНЫМА ТЫҒАДЫ**



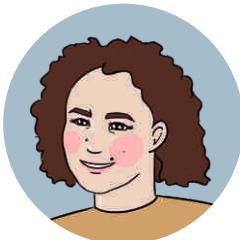
**МЕН ДӘРІГЕРГЕ МИКРОБТЫ АЛУ  
ҮШІН КӨМЕКТЕСУІМ КЕРЕК.  
ОЛ ҮШІН МЕН АУЗЫМДЫ КЕҢ  
АШУЫМ КЕРЕК.**

(Ата-аналарға ЕСКЕРТУ. Егер Сіз экспресс-тест тапсыруға бара жатсаныз, онда қан алу бөлімін көрсетіп, оқып беріңіз. Ал егер ПЦР-тест тапсыруға бара жатсаныз, онда мұрын қуысынан жағынды алатын бөлімді көрсетіп, оқып беріңіз).



**МЕНИҢ ОТБАСЫМДА БӘРІ АМАН  
БОЛСА, БІЗ БАҚЫТТЫМЫЗ!**

**САҒАН ЖӘНЕ СЕҢІҢ ОТБАСЫНА  
ДЕНСАУЛЫҚ ТІЛЕЙМІЗ!**



## АЛИЯ

**Архарова Алия Сагидуллаевна**

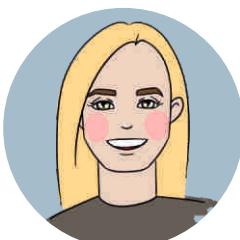
Аутистік бұзылыстары бар баланың анасы, «Ashyq Alem» ҚҚ президенті, құрылтайшысы, «Дефектология» мамандығы бойынша педагогика ғылымының магистрі, экономист, инклюзивті білім беру жүйесінің адвокаты.



## ЛЕНА

**Егорова Елена Валерьевна**

««Балама» Орталығының» жетекшісі, педагог-психолог, логопед, ресурстық сыныптың кураторы, мінез-кульқ аналитигі, «Ранняя Пташка» (EarlyBird) бағдарламасының лицензияланған тренері



## АЛИНА

**Максимова Алина Игоревна**

Психолог, педагогтың көмекшісі, ресурстық сыныптың жетекшісі, АВА-терапевті, сертификатталған психолог-кеңесші.



© @centerbalama  
f @centerbalama



© @asarkharova



© @egorovalena\_



© @psy\_alina\_maksimova



© @ira\_khvan